



Cocinando con la Séptima

Volumen III



Bilingual School



Con la finalidad de realizar una tarea que se pueda usar en la vida real, los alumnos de séptimo grado han trabajado árdamente para escribir un libro de recetas completo, aplicando los conocimientos aprendidos en inglés, español y ciencias.

Describir en inglés necesita de un conocimiento amplio del vocabulario de adjetivos que permita transmitir cuanto un plato puede ser delicioso.

Para escribir las recetas han aprendido a dar instrucciones en español y han utilizado el vocabulario referente a la gastronomía y cocina.

Además, es esencial que los estudiantes sepan que el conocimiento científico también se puede aplicar a nuestra vida diaria. Al seleccionar las recetas, nuestros estudiantes tomaron en consideración el valor nutricional de cada ingrediente y su impacto en el cuerpo humano. Este libro busca enseñar a sus lectores la importancia de equilibrar los alimentos nutricionales para crear menús saludables y también sabrosos. En este libro de recetas, nuestros alumnos han colaborado en la creación de 5 menús diarios con todas estas características.

Con muchísima ilusión y orgullosos de nuestro trabajo, queremos compartir con todos este libro digital descargable. Esperamos que en casa preparen estos platos deliciosos y les pedimos que completen la encuesta al final de la página para poder conocer sus comentarios.

Mettendo in pratica le competenze acquisite durante le ore di inglese, spagnolo e scienze, gli alunni di classe settima hanno portato a termine un compito di realtà che aveva come obiettivo finale la realizzazione di un libro di ricette.

La descrizione in lingua inglese di ogni ricetta doveva essere corretta, ma soprattutto evocativa ed efficace, per coinvolgere il lettore, e renderlo partecipe del mondo che sta dietro a ogni leccornia. Questo ha richiesto agli alunni un alto livello di padronanza lessicale.

Inoltre, scrivendo la ricetta, e dando forma a un vero e proprio testo regolativo, gli studenti hanno imparato a dare istruzioni in spagnolo, interiorizzando il lessico specifico dell'ambito gastronomico e culinario.

Inoltre, è essenziale che gli studenti sappiano che la conoscenza scientifica può essere applicata anche alla nostra vita quotidiana. Nel selezionare le ricette, i nostri studenti hanno preso in considerazione il valore nutrizionale di ciascun ingrediente e il suo impatto sul corpo umano. Questo libro cerca di insegnare ai suoi lettori l'importanza di bilanciare i cibi nutrizionali per creare menu sani, che possano non solo essere sani ma anche gustosi. In questo libro di ricette i nostri studenti hanno collaborato alla creazione di 5 menù giornalieri con tutte queste caratteristiche.

È con trepidazione e una punta d'orgoglio che vi presentiamo il libro di ricette della classe settima in formato ebook. Speriamo vogliate scaricarlo per cucinare direttamente a casa vostra i manicaretti proposti dai nostri ragazzi! Non dimenticate di lasciarci una recensione utilizzando il nostro questionario che potete trovare a fine pagina.

Aiming at giving students a task that can be useful in their daily life, the Seventh Grade class has worked diligently to write a recipe book which demands the use of knowledge they have acquired in English, Spanish and Science.

To describe in English requires a vast knowledge of adjectives that can attest to the appealing aspects of a meal. To write the recipe and giving instructions on how to prepare it, the students have learned to write instructions in Spanish and used vocabulary connected to gastronomy and cooking.

Furthermore, it is essential that students know that scientific knowledge can also be applied to our daily life. When selecting the recipes our students took in consideration the nutritional value of each ingredient and its impact on the human body. This book seeks to teach its readers the importance of balancing nutritional foods to create wholesome menus, which can not only be healthy but tasty as well. In this recipe book our students have collaborated in the creation of 5 daily menus with all these characteristics.

It is with great expectations that we share this e-book which you can upload. We hope you can try out at home the delicious dishes included here, but we kindly ask you to fill out our questionnaire and give us your feedback. Enjoy!

<https://forms.gle/ca1iC7PSCsKK8eYu6>

MENÚ 1 – SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA

¿Qué es la sostenibilidad alimentaria?

La sostenibilidad alimentaria consiste en comer teniendo en cuenta el impacto ambiental. Tenemos que administrar el consumo de alimentos de tal forma que nuestro planeta no consuma todos los recursos.

Por ejemplo, se debería dar a los animales el tiempo necesario para reproducirse para disminuir la extinción de las especies.

Otro modo de administrar bien los recursos es el uso de productos de Km0. Esto nos permite la disminución de la contaminación porque son productos de la región y no es necesario el uso del transporte en las largas distancias. El Km0 es también biológico porque el producto estará fresco debido a que es transportado en el menor tiempo posible; y además es más sano porque no usa sustancias químicas o contaminantes.

Se puede elegir también la producción biológica de carne y huevos. Por ejemplo, hay diferentes tipos de crianza de las gallinas:

- En jaula: las gallinas viven en jaulas y la única cosa que hacen es producir huevos sin ver la luz del sol.
- Al aire libre: las gallinas tienen mucho más espacio y ven siempre la luz del sol.
- Biológico: es parecido a la crianza al aire libre pero prevé el uso de diferentes razas de gallinas y tienen mucho más espacio.

Para la carne, las granjas de crianza biológica tienen menos animales en un espacio limitado por lo tanto, se usa menos energía y se contamina menos.

La Barilla Center for Food and Nutrition ha creado una pirámide alimentaria doble. En una de las pirámides se muestran los alimentos mejores para el cuerpo humano. En la otra, los mismos alimentos se ordenan con el criterio de lo que impacta menos en el ambiente.



Risotto con Champiñones

Nayoung

This Italian recipe is one of the most delicious variations of the basic risotto. The real magic comes by using mushroom stock and fresh porcini. It is an appealing dish that makes your mouth watery and it smells magnificently. What makes this one of the most popular is its appealing porcini mushroom which creates a perfect match with rice.

<https://www.granarolo.it/ricette/risotto-ai-funghi-porcini>



Ingredientes

300 grs de arroz - 250 grs de champiñones frescos en láminas
75 grs de queso parmesano o similar - vino blanco - caldo de verduras – 1 lt de caldo de pollo –
250 ml de vino blanco - pimienta – sal - aceite de oliva – mantequilla

Preparación

Pon la mantequilla en la olla
Corta los champiñones y ponlos en la olla
Mezcla todo
Añade el arroz en la olla
Mezcla para evitar que la mantequilla se pegue a la olla
Añade el caldo de verduras y el vino blanco
Añade el queso
Mezcla hasta obtener un arroz con un poco de líquido.

Hamburguesa de Legumbres

Mattia

Suitable for the grill, these burgers must be in any barbecue. They are made with black bean to create the identical color of a normal hamburger.

In this burger you could find: tomato, vegetables, cheese and other ingredients you would use.

It's a delicious, and mouth-watering dish.

The vegetarian burger is healthy.

When you taste it, you could have in your mouth an explosion of flavors.



Ingredientes

25 grs de carne – 25 grs de legumbres – verduras a gusto.

Preparación

Vierte la carne y las legumbres en un tazón y luego mezcla hasta que estén unidos.

Después, crea bolas y aplástalas.

Corta los vegetales y ponlos en la parrilla, espera 5 minutos hasta que se cocinen y después retíralos.

Pon la hamburguesa en un plato y pon las verduras asadas a un lado.

Tarta de Manzanas

Andrea

This is a healthy dish because in the apples there are a lot of vitamins. You can eat it especially as a desert after lunch and dinner, but even you could also eat it as a snack. It is made of eggs, apples, flour, sugar and yeast. It is delicious, tasty and mouth-watering.

buffalapasata



Ingredientes

200 grs harina - 200 grs azúcar - 150 grs mantequilla - 3 huevos - 100 mililitros de leche - 1 bolsita de levadura - 2 manzanas

Preparación

Enciende el horno a 180 grados.

Revuelve en una bol la harina con el azúcar y la levadura.

Une la mantequilla líquida, los huevos y la leche.

Pon la mezcla en un molde para torta enmantequillada.

Pela las manzanas y corta a porción y pónsalas en la mezcla.

Pon en el horno la tarta por 40 minutos más o menos.

Después enfría la tarta y mete el azúcar a velo.

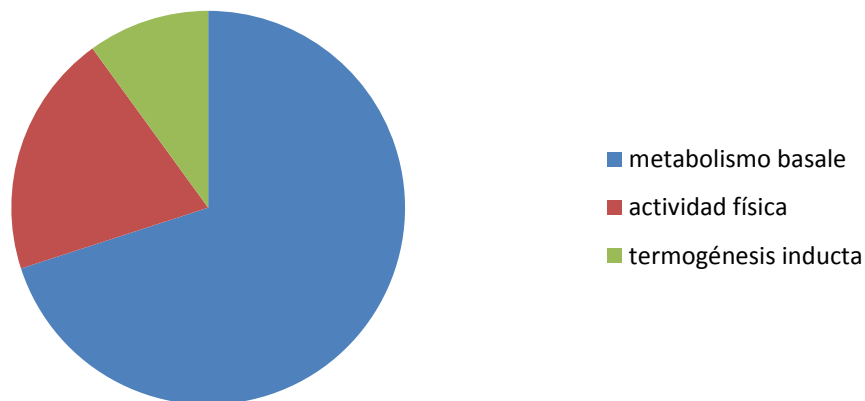
MENÚ 2 – LA NECESIDAD CALÓRICA

La necesidad de calorías diarias viene definida como la cantidad de energía necesaria para compensar el consumo energético de un individuo, es decir, la energía que utilizamos para hacer cualquier cosa.

Depende de la edad, el sexo y la actividad que realiza la persona. También depende de otros tres factores importantes:

- Metabolismo basal: representa el 70% del gasto energético de nuestro cuerpo. Agrupa las actividades que nuestro cuerpo realiza para mantenerse en vida.
- Actividad física: es diferente en cada persona. Depende por ejemplo de si realiza un trabajo sedentario (como un empleado en una oficina) o un trabajo activo (como un albañil). Más actividad física realizamos, dando los tiempos adecuados obviamente, más energía quemaremos. Si se sigue haciendo la misma actividad física durante un periodo de tiempo, el cuerpo cada vez empezará a gastar menos energía porque se habrá adaptado a ese tipo de trabajo. Contribuye al 20% de nuestro gasto energético
- Termogénesis inducta por la dieta: es la energía que nuestro cuerpo consume cuando digiere y asimila los nutrientes. Ocupa el 10% del gasto de energía.

factores



Para tener el justo aporte calórico hay que comer cinco veces en el día.

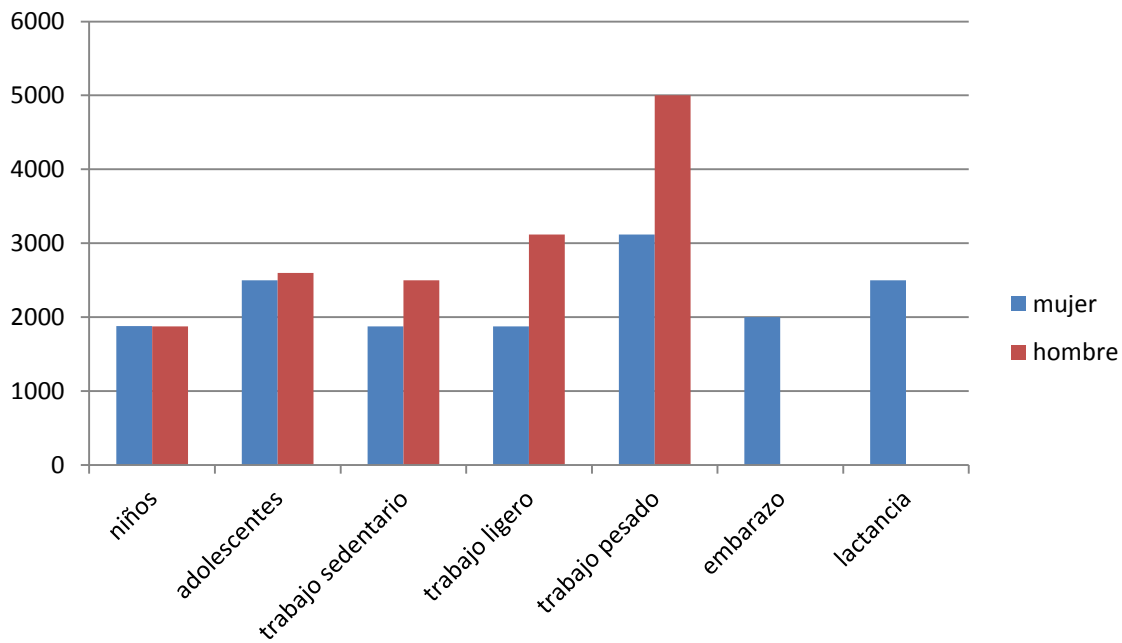
Desayuno: 30%

Merienda a media mañana: 5%

Almuerzo: 35%

Merienda en la tarde: 10%

Cena: 20%



Este gráfico representa la necesidad calórica diaria para hombres y mujeres en diferentes situaciones y edades, precisamente: niños, adolescentes, adultos que realizan un trabajo sedentario, un trabajo ligero y un trabajo pesado, durante el embarazo y la lactancia (solo en el caso de las mujeres). Se nota inmediatamente que los hombres necesitan más calorías que las mujeres en todas las situaciones.

Los principales tipos de nutrientes de los que obtenemos las calorías son:

- Carbohidratos: 1gr = 4kcal
- Proteínas: 1gr = 4kcal
- Grasas: 1gr = 9kcal

Pasta con Calabacín

Giorgio

Pasta with zucchini is a delicious and tasty plate.

The union between pasta and zucchini will give you an unforgettable taste that you will remember for the rest of your life.

This mouth-watering plate is not only delicious, but even healthy because it contains a good quantity of nutrients: carbohydrates, vitamins, fibers and fats.

The shallot added to zucchini give them an additional delectable flavor.

At the end you will have a scented and inviting plate that will make it irresistible to your taste buds.



Ingredientes para una porción

70 grs de pasta - 1/2 calabacín

Preparación

El primer paso es: corta los calabacines y cocínalos con un poco de cebolla morada.

Después cocina la pasta. Para cocinar la pasta llena una cacerola con agua y hiévela.

Después pon la sal y la pasta.

Cuando está lista vacíala y mézclala con el calabacín.

Ensalada de Pollo

Bernardo

Taste Mile's chicken salad! It's a paradisiac dish the world's best dish! It's the healthiest food with 120 calories, full of proteins. Eat this 5 stars quality dish that contains: 100% free-range chicken and crispy fresh lettuce. All natural without chemical substances. Is your mouth already watering? Don't you want it? If you want it go to [hiips://mileschool.it](https://mileschool.it) and find the recipe!



iSweety

Ingredientes

250 grs de pollo - 150 grs de lechuga – Salsa rosa

Preparación

Cocina el pollo en la sartén durante 5 minutos.

Pon la lechuga en el plato.

Agrega un poco de salsa rosa

Retira el pollo del fuego, ponlo en el plato y mezcla.

Polos al Yogurt y Fresas

Camilla

Sweet, colorful, tasty and healthy are the adjectives that describe better this strawberry-yogurt popsicle.

Nothing is better than enjoying a healthy and light sweet after an awesome lunch. The strawberries and the yogurt mix perfectly well and create a balanced and mouth-watering dessert for you to end any meal.

Hope you enjoy this fruity dessert.



www.cucina.fidelityhouse.eu

Ingredientes

250 grs de yogurt – 150 grs de fresas - 2 cucharas de azúcar

Preparación

Para iniciar, licúa tus fresas junto al azúcar para obtener, al final, una mezcla un poco líquida. Ahora, agarra la mezcla, el yogurt y un bol para polos, así tú puedes iniciar a montar el plato. Para obtener el resultado coloca, en la primera parte del bol, una capa de yogurt, después coloca una capa de la mezcla. Repite este procedimiento muchas veces hasta llegar al borde, allí inserta un palo para polos en tu bol. Coloca tus polos en el congelador por 5 horas. Extrae los polos y saborea los polos al yogurt y fresas.

MENÚ 3 – VARIEDAD Y CALIDAD

Una buena dieta no debe ser solo equilibrada, si no también variada y basada en el consumo de alimentos de calidad. Si comemos un solo tipo de alimentos, no podremos adquirir todos los nutrientes que sirven a nuestro cuerpo para su desarrollo. No es bueno asegurar solo la energía necesaria, debemos también prevenir las enfermedades y los alimentos diferentes tienen amplias ventajas. Además, la variedad vuelve a la alimentación menos aburrida.

La calidad es el conjunto de propiedades y características de un producto y también es importante para nuestra salud. Podemos distinguir:

- Calidad ética.
- Calidad ambiental.
- Calidad de origen.

La calidad ética se refiere a la explotación que hace el hombre: mientras menos interviene el hombre, más alta es la calidad ética del producto obtenido.

La calidad ambiental especifica los métodos utilizados en la producción. En este caso, el producto viene definido de calidad cuando los métodos de producción respetan el ambiente.

En cambio, la calidad de origen indica el lugar de proveniencia. Usualmente presenta marcas como por ejemplo DOP que significa “Denominación de Origen Protegida”.

¿Cómo introducir la variedad y la calidad en la dieta? Por ejemplo, se puede comer pasta integral que es más sana que la normal; está menos elaborada y durante su producción, se mantiene la capa que cubre el cereal. Haciendo esto, la pasta contiene más fibra que tiene una función de protección de nuestro cuerpo. Además, se podrían cambiar los tipos de cereales: no sólo existen maíz o trigo, sino también avena, cebada, centeno, alforfón y arroz. Cada tipo de cereal contiene proteínas diferentes que son útiles para variar cada día.

Tenemos que recordar que las grasas vegetales son más saludables que las animales, por lo tanto, variar significa bajar la cantidad de grasas animales que consumimos. También sucede lo mismo con las proteínas (legumbres en lugar de carne, pescado o huevos), que deben eliminarse.

Risotto de Azafrán

Rachele

You don't know how to do saffron risotto? If you want to learn how to cook it, you're in the perfect website. Following these directions, you will prepare a luscious and pleasant to the taste saffron risotto. It is an easy recipe. With cheese on top, this plate will be perfect. Cheese gives to rice a lovely silky richness. This plate is perfect for lunch time. Saffron risotto, the traditional complement to osso buco (with which it will be served), is flavored with saffron, the world's most expensive spice. Make sure you try it!

www.sarafarnetti.it



Ingredientes para el caldo

10 lt de agua - 1 nuez de cocina - 1 zanahoria limpia - 1/2 cebolla limpia - 2 tallos de apio limpios
Sal (cuanto se necesita para obtener un caldo sabroso)

Preparación del caldo

Lleva a ebullición el agua en una olla grande y añade todos los ingredientes (enteros). Así obtendrás un caldo sabroso y perfumado.

Ingredientes para el risotto

1 diente de cebolla - 1 cucharada de aceite – 220 gr de arroz - 1 gr de azafrán - 1 nuez de manteca
50 gr de parmesano rallado

Preparación del risotto

En una olla haz saltear la cebolla cortada fina con una cuchara de aceite. Cuando la cebolla esté un poco dorada, echa en la olla el arroz y tuéstalo. Cuando los granos de arroz se vuelvan brillantes muévelo con un cuchara de palo y añade el caldo poco a poco mientras sigues mezclando. Después de 10 minutos añade el azafrán diluido en un poco de caldo. Después de 20 minutos pon el risotto en un plato y cómelo.

Osobuco a la Milanese

Diego

A mouth-watering meat meets a selection of tasteful spices, creating an appealing dish that, with its fragrance, will be able to attract any palate, even the most demanding one.

Try this delicious dish because by tasting it, you'll experience a unique sensation.

Lacucinaitaliana.it



Ingredientes

4 piezas de osobuco de ternera (una por persona) - 2 zanahorias - 1 cebolla
5 tomates maduros - 1 vaso de vino blanco - 1,5 vaso de agua o caldo de carne
Sal y pimienta negra recién molida (al gusto) - 1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen extra - 4 cucharadas de harina

Preparación

En una cazuela ancha calienta un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté muy caliente mete los osobucos enharinados. Dóralos bien y resérvalos. Utiliza una cazuela muy grande. Si el aceite quedó con restos de harina, cuélalos.

Pela y corta la cebolla en taquitos y la zanahorias en dados. Calienta de nuevo el aceite de la cazuela. Incorpora las verduras con 6-7 granos de pimienta negra y la hoja de laurel.

Rehoga las verduras a fuego medio durante 10 minutos removiendo de vez en cuando para evitar que se peguen.

Corta los tomates en trozos y deja cocinar por 10 minutos.

Añade las piezas de osobuco que reservaste.

Vierte el vino, el agua y la sal y deja que se evapore al alcohol antes de tapar la cazuela. Cocina a fuego medio por 2 horas.

Esta receta que te presento es una de las formas más sabrosas y tradicionales de preparar el osobuco.

Torta de Chocolate Negro

Beniamino

The chocolate cake is a delicious dessert that we can eat in any situation: breakfast, lunch, a snack and dinner.

This is even good for your body because it has dark chocolate that is good for your heart.

It is a wholesome dish that will entice you to one slice after another.

Difficult to resist!!!!



Ingredientes

200 grs de mantequilla – 180 grs de harina integral - 180 grs de azúcar granulada
50 grs de cacao en polvo – 8 grs de levadura - 6 huevos – 150 grs de chocolate negro

Preparación

Derrite el chocolate y lo déjalo aparte.

Después pon los huevos, la mantequilla y el azúcar y mézclalos. Ponlos dentro de la masa para poder girar.

Mientras tanto, mezcla el cacao en polvo, la harina integral y la levadura.

Después pon el chocolate derretido junto a los huevos, la mantequilla y el azúcar. Bate la mezcla por 2 minutos.

Después pon la mezcla en un molde para torta. Al final, pon la torta dentro el horno a 180° por 45 minutos.

MENÚ 4 – LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Los nutrientes se dividen en 4 grupos principales: proteínas, grasas, carbohidratos y sales minerales.

Las comidas que contienen las proteínas son carnes, huevos, legumbres, derivados de la leche, fruta seca y algunos cereales.

Las grasas las encontramos en los derivados de la leche (mantequilla), condimentos, semillas de las que se obtiene el aceite, carne y huevos.

En cambio los carbohidratos se pueden consumir en los cereales, fruta seca, legumbres y fruta.

Y por ultimo, los alimentos que contienen vitaminas y sales minerales son los vegetales, fruta seca, legumbres, cereales, carne, huevos y derivados de la leche.

La pirámide alimenticia

Una pirámide alimenticia es un diagrama triangular que representa el número ideal de porciones de cada grupo de alimento que debemos consumir cada día.

Existen diferentes tipos de pirámides alimenticias:

- En base a la edad:
 Infantes
 Adultos

- En base a las intolerancias
 Celíacos
 Intolerantes a los lácteos

- En base al estilo de vida
 Vegetarianos
 Veganos

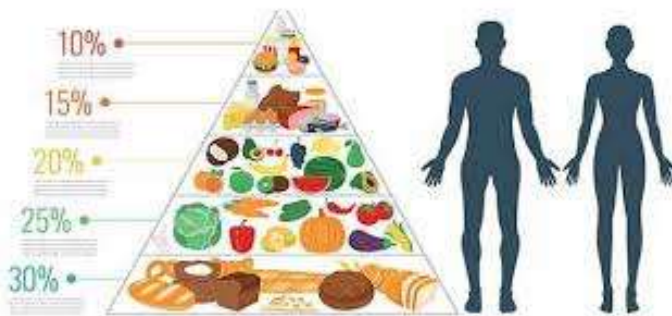
Pero todos deben contener todos los nutrientes aunque si las fuentes (los alimentos) sean diferentes.

Las pirámides en los años



Esta es una de las pirámides viejas.

En la base encontramos los vegetales.



Esta es una de las nuevas pirámides.

En la base se encuentran los carbohidratos.

Las frutas y las verduras están separadas.

Paella de Quinoa

Maya

My plate is very healthy because it has quinoa; a cereal very rich in fibers and minerals, is perfect for vegetarians or even vegans, it's really inviting as well as delicious.

It's not heavy but it is fulfilling, it's ingredients make it a perfect dish to enjoy for lunch or dinner.

www.simplyquinoa.com



Ingredientes para una porción

62 grs de Quinoa – 75 grs de judías verdes - 1/4 de cebolla - 1/4 taza de guisantes
1 tomate cortado en dados - 1/2 calabacín cortado en juliana – jugo de 1 limón

Preparación

Corta finamente la cebolla y cocínala con el jugo de limón, diluyendo con un poco de caldo.
Lava la quinoa y agrega las verduras revolviendo bien. Cubre con el caldo. Tapa la cacerola y cocina por 15 minutos haciendo secar la quinoa.

Caballa y Calabacín

Carlotta

This dish is healthy and appealing. It contains a lot of Omega3 from mackerel, which is one of the fish less contaminated that we can eat. It's so inviting you can't resist it, its flavors will keep you open-mouthed. It's wholesome and satisfying... what do you want more from this plate?



Ingredientes para una persona

1 caballa de 300 grs aproximadamente - 1 ó 2 calabacines - Aceite de oliva - 1 limón
Sal y pimienta

Preparación

Corta el pescado y elimina las espinas. Corta el pedazo en dos o tres filetes en sentido diagonal. Condimenta con una pizca de sal y pimienta, una gota de aceite y la cáscara de limón rallada. Deja reposar por 10 minutos.

Corta los calabacines en pedazos en sentido diagonal. Cocínalos en una plancha por algunos minutos. Sálalos.

Cocina los filetes del pescado de caballa por algunos minutos sobre la plancha caliente. Pon todo en un plato y sirve.

Pastel de Zanahorias

Paolo

Carrot cake is a delicious dessert. It's a dessert that comes from Europe. It is special because it is made with carrots, that we usually eat with some salty food.

It is so delicious that after you eat it, you will lick your fingers.



<https://www.giallozafferano.it>

Ingredientes

300 grs de zanahoria ralladas - 1 lavadura en polvo - 300 grs de harina 00
50 grs de harina de almendras - 180 grs de aceite vegetal - 3 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla - 2 cucharillas de azúcar

Preparación

Para hacer el pastel de zanahorias toma 3 huevos en una escudilla, pon el azúcar y mezcla bien los ingredientes.

Después toma 1 cucharadita de esencia de vainilla, 300 gramos de harina con la lavadura en polvo y 50 gramos de harina de almendra y al final el aceite vegetal. Agrega las zanahorias.

Mezcla todo y vierte la mezcla en un molde para horno y cocina a 170° por 45 minutos.

MENÚ 5 – LOS NUTRIENTES

Los nutrientes son las sustancias orgánicas que introducimos con la comida y que nuestro cuerpo tiene que consumir para mantenerse sano y cumplir correctamente las funciones vitales.

Solo algunos de estas sustancias aportan calorías; se llaman macronutrientes y están clasificados en 6 categorías:

- Carbohidratos
Indican los azúcares simples (constituidos de 1 ó 2 moléculas) y los polisacáridos. La función principal es la de dar energía. Ejemplos:
Glucosa (azúcar simple): es la principal fuente de energía de las células.
Sacarosa: es el azúcar que normalmente se usa en la cocina.
Almidón (polisacáridos): particularmente abundante en los cereales, patatas y legumbres.
- Proteínas
Constituidas por largas cadenas de aminoácidos. Principalmente tienen una función plástica (construir y reparar tejidos). Después del agua, son las sustancias más abundantes en nuestro cuerpo.
En la alimentación se distinguen las proteínas animales (que se encuentran por ejemplo en la carne, pescado y huevos) y las proteínas vegetales (legumbres, cereales, etc).
- Grasas
Son las reservas de energía para nuestro cuerpo, en gran parte se acumulan en el tejido adiposo. También en este caso se distinguen en grasas animales y grasas vegetales según donde las encontramos. También se clasifican en grasas saturadas e insaturada según su estructura. Las grasas saturadas son las menos saludables.
- Vitaminas
No tienen un valor energético pero ayudan a nuestro cuerpo a crecer y a protegerse de las enfermedades. Se dividen en:
Vitaminas liposolubles: se disuelven en los lípidos y se pueden acumular en los tejidos grasos, no se eliminan con la orina (vitaminas A, D, E, K)
Vitaminas hidrosolubles: se disuelven en el agua (grupo B y C).
- Sales minerales
Son sustancias no orgánicas involucradas en la regulación de muchos procesos celulares. Algunos ejemplos: calcio (constituyente de los huesos), fósforo (procesos energéticos), magnesio (lo encontramos en el tejido nervioso y en los músculos), potasio (regula las funciones de los músculos, el corazón y el sistema nervioso), sodio (regula la cantidad de líquidos del cuerpo), cloro (es importante para la digestión), hierro (indispensable para el transporte del oxígeno).
- Agua

A todas las anteriores, se agregan las fibras dietéticas, constituidas de las partes vegetales comestibles, pero que no pueden ser absorbidas. Pasan enteras por el intestino. Tienen un efecto

laxante, nos protegen de los tumores del intestino y previenen enfermedades cardiacas. Por estos motivos, son una parte importante de la dieta diaria.

La kilocaloría (kcal) es la energía necesaria para levantar 1°C la temperatura de 1lt de agua destilada a 1 atm. Es utilizada para indicar los aportes de energía de una cierta cantidad de alimentos o nutrientes.

¿Cuántas calorías debe que consumir un chico de 12 años?

Chicos de 12 años	Kcal	
	mínimo	Máximo
Desayuno	235	241
Merienda	78	114
Comida	626	910
Merienda	156	228
Cena	469	682
Total	1565	2275

Crema de Calabaza

Ludovica

For the MILE menu I choose the delicious pumpkin soup because is an inviting and appealing food. In this plate you can taste the pumpkin without adding preservatives or other products, only an original and natural soup.

Pumpkin soup is perfect for children as it helps them with their digestion.

Plus, the sweetness of pumpkin can be very pleasing to them.



www.melarossa.it

Ingredientes

200 grs de patatas - Una pizca de pimienta - 1 ramito de romero – Sal a gusto

100 grs de calabaza

Preparación

Quita las semillas y luego la cáscara a la calabaza, córtala en dados pequeños y luego colócalos en un recipiente.

Pela las patatas y córtalas en dados pequeños. Agrega los dados de calabazas con los dados de patatas.

Mientras tanto, pon en el fuego una olla grande y cuando esté muy caliente, agrega las patatas y las calabazas, sin aceite o mantequilla. De esta manera puedes sentir el verdadero sabor.

Después que las patatas y las calabazas empiecen a formar una ligera corteza dorada, añade la sal y pimienta y lleva a hervir.

Cierra la olla y cocínala, mezcla de vez en cuando por 15-20 minutos hasta que las patatas y calabazas estén cremosas.

Para condimentar la sopa, añade el ramito de romero.

La sopa debe ser servida caliente.

Tortillas con Guarnición de Verduras

Sofia

The omelette is a dish made from beaten eggs fried with butter or oil in a frying pan (without stirring as in scrambled egg). It is quite common for the omelette to be folded around a filling such as cheese, chives, vegetables, mushrooms, meat, often ham or bacon, or some combination of the above. Whole eggs or egg whites are beaten, sometimes with a small amount of milk, cream, or water. I'm sure that this fluffy omelette is as delicious as it is healthy.

<https://ricette.giallozafferato.it>



Ingredientes

2 huevos medianos - 30 grs de leche entera - 1/2 aguacate hass - 1/4 de cebolla blanca
1 calabacín romano – 25 grs de espinacas

Preparación

Lava las hojas de espinaca suavemente y déjalas secar. Luego lava la cebolla blanca y córtala en rodajas finas.

Vierte 15 gramos de aceite de oliva virgen extra en la sartén y junto con la cebolla blanca cocina por 5-6 minutos.

Corta el tomate en rodajas que no sean muy delgadas.

Corta el calabacín y cocínalo junto con la cebolla blanca.

Después en un bol, pon los huevos, añade una pizca de sal, añade la leche entera y trabaja todo a mano con un batidor.

Después de precalentar la sartén, añade la mezcla con los huevos y las verduras y frielo.

Lava, corta y pon en el plato otras verduras. Acompáñalas con la tortilla de verduras.

Gaufre Integral con Fruta

Nina

As this delicious, appetizing waffle is made of whole wheat, it is good, light and healthy for our body. You can enjoy this dessert every moment of your day.

It is crunchy outside, soft and warm inside. When you taste it, it will give you an explosion of flavors.

Especially on a wintry day, this sweet dessert will make you feel warmed up and content. Try it and let yourself be delighted.



Ingredientes

Azúcar en polvo - 150 grs de harina integral - 20 grs de mantequilla - 1 huevo - 20 ml de leche
20 grs de azúcar - 1 pizca de sal - 1 cucharadita de levadura en polvo

Materiales

Batidor - Bol - Máquina eléctrica – Espátula - Cepillo de cocina

Preparación

Pon la clara de huevo y la yema en el bol, después añade el azúcar y con el batidor bate fuertemente hasta que hagan espuma.

Pon la mantequilla disuelta en un baño maría en el bol junto al huevo y al azúcar, pero recuerda poner menos de la mitad de la mantequilla, mezcla todo con el batidor. Añade la leche y sigue mezclando.

Añade también la harina en el bol, recuerda poner poca harina a la vez, sigue mezclando. Pon y tamiza la levadura en el bol. Añade un poco de sal y sigue mezclando hasta que la mezcla no tenga grumos.

Enciende y calienta la máquina eléctrica, después, usando la mantequilla restante, busca el cepillo de cocina y extiende la mantequilla sobre toda la plancha.

Extiende la masa sobre toda la plancha.

Cierra la máquina eléctrica y deja que la masa se cocine.

Quita el gaufre de la máquina con una espátula y ponlo en un plato. Añade el azúcar en polvo y bayas fresas.