

The top border of the page features a repeating pattern of white line-art icons on an orange background. The icons include a heart, a cupcake, a waffle cone, and a slice of pizza.

LIBRO DE RECEITAS

DO ALUMNADO DO CEIP XOÁN DE REQUEIXO





LIBRO DE RECEITAS

DO ALUMNADO DO CEIP XOÁN DE REQUEIXO

PRÓLOGO

Este libro recolle as receitas presentadas polo alumnado do CEIP Xoán de Requeixo, para participar na elaboración deste receptorio.

Recompilamos un total de 13 receitas coa súa ilustración correspondente; receitas nas que, polo menos, un dos seus ingredientes é o leite.

Agradecemos a tod@s @s participantes nesta actividade o tempo dedicado.

Esperamos que vos sexa de utilidade.

O Equipo de Dinamización da Lingua Galega

Ano de publicación: 2016

RECEITAS RECOLLIDAS NESTE LIBRO

TÍTULO DA RECEITA

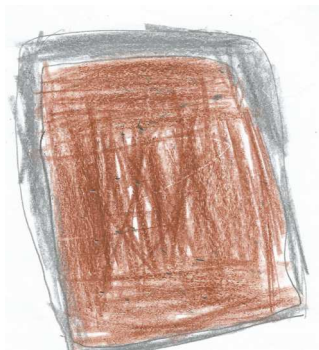
AUTORA/AUTOR

BISCOITO CON PEBIDAS DE CHOCOLATE.....	Artai López Sanmartín (1º A)
FILLOAS.....	María López Iglesias (3 anos B)
FLAN DE NOCILLA.....	Andrés López Lagos (1º A)
FLAN DE OVO.....	Xiana Rodríguez Iglesias (4º B)
FLAN.....	Darío Fernández Ordóñez (3º A)
LEITE ASADO.....	Carlos López Lagos (4º A)
LEITE FRITO.....	Valentina Vázquez Río (3 anos B)
RIBEIRA SACRA CHEESECAKE (sen forno).....	Leonor Pacheco Gay (5 anos B)
ROSCA DE PASCUA.....	Paula Martínez Reguera (4º A)
TORTA DE AMORODOS.....	Uxía Jorge Crespo (5 anos A)
TORTA DE QUEIXO CON OREO.....	Noa Regueira Castro (2º B)
TORTA DE QUEIXO E MANDARINA.....	Daniela Rodríguez Romero (3 anos B)
TORTA DE XELATINA DE LARANXA E PIÑA.....	Beatriz Martínez Reguera (3º A)

BISCOITO CON PEBIDAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 6 ovos.
- 2 iogures.
- 2 vasos de aceite de xirasol.
- 4 vasos de azucre.
- 6 vasos de fariña.
- Raspadura e zume de limón.
- 1 sobre de fermento.
- 1 sobre de pebidas de chocolate.



ELABORACIÓN

- Mesturar todos os ingredientes e bater co batedor.
- Untar un molde con manteiga e fariña e botar a mestura.
- Por enriba botar as pebidas de chocolate.
- Meter ao forno a 180 graos durante 50 minutos.

FILLOAS

INGREDIENTES:

- ½ litro de leite.
- ½ litro de auga.
- 3 ovos grandes.
- 400 g de fariña de trigo.
- Un belisco de sal.
- Un anaquiño de touciño con aceite (para engraxar a tixola).
- Azucres, mel, nata ou o que se lle queira engadir.



ELABORACIÓN

1. Para preparar o amoadado, mesturamos os ovos, o leite, a auga e o sal. Batemos cunha vara - ou cun batedor - ata mesturar ben. Imos engadindo a fariña mentres batemos para que non queden grumos, ata conseguir unha masa relativamente líquida. Deixamos repousar unha hora.



2. Quentamos a tixola e engraxámola co touciño picado nun garfo. Engadimos unha cantidade pequena de masa na tixola para que quede o fondo cuberto cunha capa fina.

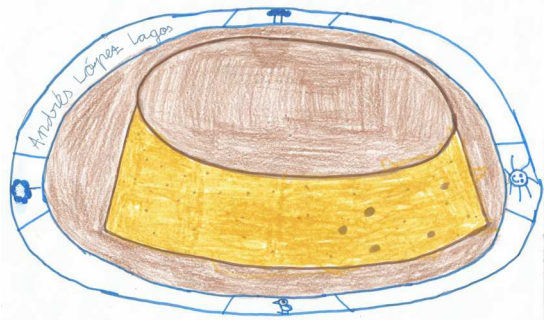
3. Cando os bordos comecen a levantarse da tixola, dámoslle a volta e deixámola un pouco máis.

4. Nalgúns sitios, as filloas fanse con sangue da matanza e chámanlles *filloas de sangue*.

FLAN DE NOCILLA

INGREDIENTES:

- ½ litro de leite.
- 3 ovos.
- 125 g de *Nocilla*.
- 50 g de azucre.
- 2 xemas de ovo.
- Para o caramelo:
50 g de auga e 150 g de azucre.



ELABORACIÓN

Facemos un caramelo torrado coa auga e o azucre, e vertémolo no fondo dunha tarteira.

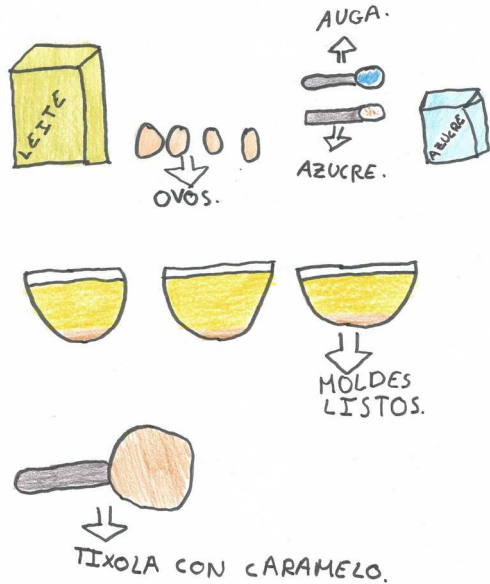
Logo, fervemos o leite. Mesturamos os ovos, as xemas, o azucre e a *Nocilla* e engadimos o leite. Enchemos a tarteira e cocemos ao *baño María* no forno a 155 graos, uns 30 minutos. (Para o *baño María*, metemos a tarteira nun molde con 3 cm de auga dentro).

Deixámolo arrefriar na neveira e quitamos do molde.

FLAN DE OVO

INGREDIENTES:

- 4 ovos.
- Medio litro de leite.
- 120 g de azucre para o caramelo.
- 1 culleradiña de auga.
- 2 culleradiñas de azucre.



ELABORACIÓN

Primeiro preparamos o caramelo líquido, poñendo os 120 gramos de azucre nunha tixola ao lume. Cando xa temos o caramelo líquido botámolo nunha cunca.

Agora collemos outra cunca, botamos os 4 ovos e as dúas culleradas de azucre. Botamos todo onde está o caramelo líquido.

Quentamos nun recipiente o leite coa culleradiña de auga, engadímolo todo á mesma cunca do caramelo. Cócese todo ao *baño María* durante 40 minutos. Retíramos do lume unha vez pasados os 40 minutos.

Deixámolo arrefriar na neveira e listo para comer.

FLAN

INGREDIENTES:

- 12 xemas de ovo.
- 12 culleradas sopeiras de azucre.
- 24 culleradas sopeiras de leite.
- Para o caramelo: 8 culleradas sopeiras de azucre.



ELABORACIÓN

Para elaborar o caramelo, poñemos nunha tixola, a lume baixo, as 8 culleradas sopeiras de azucre e, cando mude a cor, removemos ata que teña aspecto de mel.

Bañamos un molde co caramelo.

Nunha cunca mesturamos moi ben os ovos, o azucre e o leite. Colamos esta mestura no molde e poñémolo nunha ola con auga fervendo durante 1 hora e 20 minutos.

Volteamos cando arrefría.

LEITE ASADO

INGREDIENTES:

- 4 ovos.
- 4 culleradas de azucre.
- ½ litro de leite.
- Raspadura de limón.
- ½ culleradiña de canela.
- 1 chisco de sal.
- Mel.
- Manteiga para o molde



ELABORACIÓN

Bate os ovos co azucre.

Engade o leite, a raspadura de limón, a canela e o chisco de sal. Mestura todo ben e verte a mestura nun molde untado con manteiga.

Introduce no forno quente ao *baño María*, durante 30 minutos a 170 graos.

Retira do forno e deixa arrefriar.

Esparexe o mel sobre unha bandexa e quita a mestura do molde para colocar o leite asado na bandexa.

LEITE FRITO

INGREDIENTES:

- 1 litro de leite.
- 150 g de fariña.
- 250 g de azucre.
- Cáscara de limón.
- Canela en po.
- 2 xemas de ovo.

ELABORACIÓN

1. Poñer a ferver $\frac{3}{4}$ de litro de leite cunha casca de limón. Pode cocerse tamén cun pouco de canela en po.
2. No $\frac{1}{4}$ de litro restante botar a fariña e o azucre en frío. Mesturalo ben todo e deixar que ferva.
3. Ao retirar a pasta do lume, engadirlle 2 xemas ben mesturadas.
4. Nunha fonte mollada verte-la pasta e, unha vez fría, cortar cun coitelo en cadros ou triángulos. Rebozar en fariña e ovo batido e fritir en aceite quente e abundante.
5. Para decorar, sazonar con azucre e canela en po.



RIBEIRA SACRA CHEESECAKE (SEN FORNO)

INGREDIENTES:

BASE:

-175 g de galletas moi-
das.

-175 g de manteiga.

RECHEO:

-10 follas de xelatina.

-250 g de queixo crema.

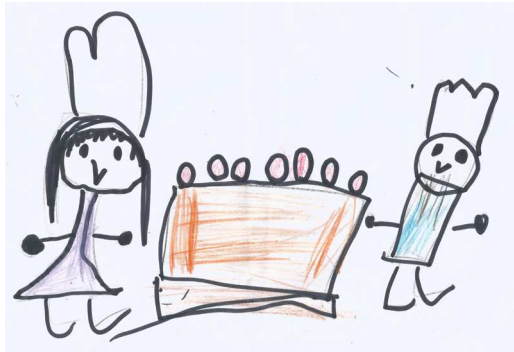
-100 g de azucre.

-1 chisco de sal.

-500 g de crema de leite.

-Raspadura e o zume dun limón.

-Uvas Mencía conxeladas da vendima (ou froitos vermellos).



ELABORACIÓN

1- Mesturamos as galletas coa manteiga e facemos a base. Refrixeramos.

2- Remollamos as follas de xelatina en auga fría durante 5 minutos.

3- Batemos o queixo crema coa raspadura, o zume de limón e o azucre.

4- Disolvemos a xelatina ao *baño María* e incorporámola ao queixo crema.

5- Batemos a crema de leite e incorporámola de forma envolvente ao queixo crema, logo vertemos a mestura sobre a base de galleta.

6- Deixamos repousar no frigorífico 4 horas.

7- Quitamos a torta do molde e decorámola coas uvas Mencía desconxeladas. Esparexemos un pouco de azucre glas e decoramos cunha folla de menta.

ROSCA DE PASCUA

INGREDIENTES:

- 120 g de azucre.
- 1 limón (a raspadura).
- 1 laranxa.
- 130 g de leite.
- 70 g de manteiga de vaca (ou manteiga de leite).
- 2 ovos.
- 30 g de fermento prensado fresco da panadería.
- Esencia de anís.
- 550 g de fariña (da panadería).
- 1 chisco de sal.
- 1 ovo batido.
- Azucre para adornar.
- Froitas confeitadas, améndoas fileteadas, etc.



ELABORACIÓN

- Relamos a pel de medio limón e a dun terzo de laranxa nun recipiente fondo e agregámoslle o azucre. Xuntamos todo e engadimos o leite e a manteiga a temperatura ambiente; logo mesturámolo.
- Incorporamos o fermento disolto nun pouco de auga e unhas gotas de esencia de anís, e mesturamos ben. Agregamos a fariña e amasamos ata que a masa non se pegue ao recipiente.
- Deixamos que a masa repouse tapada, nun lugar quente, ata que dobre o seu tamaño.
- Mentres, nunha cunca botamos tres ou catro culleradas de azucre cunhas pingas de auga e amasamos cos dedos.
- Sacamos a masa do recipiente e volvemos amasala un pouco, dándolle forma de bóla. Botámola sobre un papel e facémoslle un burato. Pintamos a rosca con ovo batido, cubrímosla con azucre, froitas, améndoas, e deixamos repousar ata dobrar o seu tamaño.
- Quentamos o forno a 200 graos. Enfornamos durante uns 20 minutos a 200 graos e logo outros 10 minutos a 180 graos.

TORTA DE AMORODOS

INGREDIENTES:

- 400 g de amorodos.
- 500 g de fariña.
- 500 g de azucre.
- 50 g de maicena.
- 8 ovos.
- 2 limóns.
- 1 laranxa.
- 50 g de manteiga.
- ½ copa de *Licor 43*.
- ¼ copa de anís ou vaini-
lla.
- Sal.
- 1 cullerada de fermento *Royal*.
- ¾ litros de leite.
- 1 pauciño de canela.



ELABORACIÓN

- PREPARACIÓN DA PASTA:

Cóllense 400 gramos de fariña e vértense sobre unha mesa. Faise un burato no centro para botarlle un ovo, 200 gramos de azucre, 50 gramos de manteiga, a cullerada de fermento, a raspadura da laranxa, o zume de limón, ¼ de leite e sal.

Faise unha pasta homoxénea, ata que non se pegue á mesa (esparéxese cunha pouca fariña se fose necesario). Déixase repousar.

- PREPARACIÓN DA CREMA:

Ponse a ferver, nunha ola, o leite, a canela e a raspadura de limón. Aparte, nunha tarteira, bótanse os 50 gramos de maicena, 200 gramos de azucre, 5 xemas de ovo, anís ou vainilla e o *Licor 43*. Reméxese ata conseguir unha pasta líquida.

TORTA DE AMORODOS (continuación)

Cando ferva o leite da ola, vértese sobre a tarteira e móvese durante uns instantes. Pásase todo por un coador á mesma ola. Ponse a ferver a lume lento, movéndoa continuamente para evitar que se pegue.

- PREPARACIÓN DA TARTA:

A pasta estírase ata que quede moi fina e colócase sobre un molde. Despois énchese co batido dun biscoito feito con dous ovos, un pouco zume de limón e unha cullerada plana de fariña. Métese ao forno durante oito minutos.

Cando o biscoito estea listo, engádeselle a crema e déixase repousar un minuto.

Colócanse a continuación os amorodos por enriba da crema (previamente pelados e cortados en rodas de medio centímetro de grosor). Métese ao forno lento durante cinco minutos. Prepárase un xarope con 100 gramos de azucre, unha cullerada sopeira de auga, o zume de $\frac{1}{2}$ limón e as puntas trituradas dos amorodos.

Cando estea listo o xarope, vértese por enriba da torta cunha culler para cubrir ben os amorodos. Déixase arrefriar.

TORTA DE QUEIXO CON OREO

INGREDIENTES:

- 150-175 g de galletas *Oreo*.
- 50 g de manteiga sen sal.
- 750 g de queixo cremoso.
- 250 g de azucre.
- 200 ml de nata para repostaría.
- 3 ovos grandes.

ELABORACIÓN

Pon a quentar o forno a 180 graos centígrados coa calor tanto arriba como abaixo, así conseguirá a temperatura axeitada mentres nós preparamos a receita.

Colle o molde onde vaias facer a torta, engráxao un pouco con manteiga e fariña, tanto nas paredes coma na base. Pasamos a preparar a base da torta:

- Primeiro fundimos a manteiga e trituramos as galletas *Oreo*, deixando unhas poucas aparte e a continuación mesturamos os ingredientes.
- No molde vertemos a mestura anterior, cubrimos o fondo e prensámolo ben, metémolo na neveira. Deseguido facemos o recheo da torta. No vaso do batedor batemos o queixo e o azucre. A continuación botamos os ovos dun en un, agregamos a nata e volvemos batelo.
- Engadimos as galletas que reservamos, cortámolas en anacos medianos e repartímolos pola mestura. Botamos a mestura no molde que temos na neveira e metémolo no forno a 150 graos durante 45-50 minutos aproximadamente.
- Unha vez sacada a torta do forno, metémola na neveira e deixámola reposar durante 6 ou 8 horas.



TORTA DE QUEIXO E MANDARINA

INGREDIENTES:

-Para a pasta: 175 g de galletas moídas, 40 g de manteiga.

-Para o recheo e a decoración: 750 g de queixo tipo *Philadelphia*, 50 g de azucre, ½ vaso de zume de laranxa, 300 g de mandarinas, lascas de chocolate.



ELABORACIÓN

Mesturar as galletas coa manteiga fundida, estender a pasta sobre un molde circular previamente engraxado, premer ben contra a base e deixar arrefriar 15 minutos.

Nun recipiente bater o queixo ata que estea cremoso. Engadir o azucre e o zume de laranxa e mesturalo ben ata obter unha crema homoxénea. Verter esta mestura sobre a base de galletas, aplanar a superficie e meter a torta na neveira 4 horas.

Quitar do molde coa axuda dunha espátula, colocar a torta nunha fonte e adornar con anacos de mandarina e lascas de chocolate.

TORTA DE XELATINA DE LARANXA E PIÑA

INGREDIENTES:

- 3 sobres de xelatina de laranxa.
- 2 vasos de nata líquida.
- 1 cunca de noces picadas.
- 1 anaco de talo de apio picado.

ELABORACIÓN

- Fervemos dúas cuncas de auga, e cando esta burbu-llando, engadimos dous sobres de xelatina, revolvémolo todo ben e retirámolo do lume. A continuación, botamos a nata, a piña picada, o xarope, as noces e o apio picado. Removemos todo ben e vertémolo nun molde, que meteremos no conxelador durante catro horas.
- Cando saquemos o molde do forno, poñémolo nunha fonte e quitamos a torta do molde debaixo dun chorro de auga quente.
- O molde máis aconsellable é o redondo para biscoitos, cun burato polo medio.
- Ao quitar a torta do molde hai que escoarlle moi ben toda a auga, e debe de comerse nas dúas horas seguintes.







EQUIPO DE DINAMIZACIÓN DA LINGUA GALEGA

CEIP XOÁN DE REQUEIXO

