

6 IDEAS PARA POSTRES Y MERIENDAS



Recetas preparadas por el
equipo de comedores INTUR



ÍNDICE

- 01. Rosquilletas caseras
- 02. Galletas de avena
- 03. Merienda saludable
- 04. Croissant de hojaldre
- 05. Flan de chocolate
- 06. Bombas de chocolate

ROSQUILLETAS CASERAS

Amparo Vilar, CEIP Vicente Artero

INGREDIENTES

Para la masa:

- 400 gr. de harina
- 45 gr. de levadura fresca (en polvo)
- 100 ml. de aceite de girasol
- 125 ml. de agua tibia
- Sal

Para darle sabor:

- Romero
- Pimentón
- Pipas peladas
- Sal gorda
- Pepitas de chocolate

ELABORACIÓN

Diluir la levadura en el agua tibia.

Añadir el aceite de girasol y mezclar.

Mezclar la harina con un poco de sal y añadirlo a la mezcla.

Amasar hasta que quede una masa homogénea y sin grumos.

Tapar y dejar reposar durante 2 horas para que aumente de volumen la masa.

Hacer particiones de la masa para preparar las rosquilletas de diferentes sabores.

Disponer en una bandeja de horno con papel vegetal.

Precalentar el horno a 180°C y después bajar a 160°C cuando se metan las rosquilletas.

Hornear entre 20-30 min.

Dejar enfriar.



GALLETAS DE AVENA

Nerea Ferrer, CEIP José Soriano

INGREDIENTES

- 1 yema de huevo
- 1 cucharada sopera de azúcar natural
PANELA
- 1/2 cucharadita de azúcar blanco
- 1 cucharada sopera de aceite de
girasol
- 3 cucharadas soperas de copos de
avena
- Chips de chocolate al gusto

ELABORACIÓN

En un bol, introducir la yema de huevo, la panela, el azúcar blanco y el aceite de girasol. Remover hasta que queden integrados.

A continuación, añadimos la avena y removemos hasta obtener una pasta. Preparamos un plato con papel de horno, extender las galletas.

Con una cuchara de postre, cogemos un trozo de pasta y la aplastamos para darle forma de galleta, en el recipiente que hemos preparado.

Decorar la galleta al gusto con las pepitas de chocolate.
Por último, las introducimos en el microondas durante 3 minutos aproximadamente.



M E R I E N D A S A L U D A B L E

Lolín Fraga, CEIP Isidoro Andrés
M^a Jesús López, CEIP Manel García Grau

I N G R E D I E N T E S

- Yogur Natural
- Fruta a elegir (Plátano, fresas...)
- Galletas

E L A B O R A C I Ó N

Cortar el plátano, las fresas o la fruta escogida, en rodajas y ponerlo en un recipiente en el congelador al menos 2 horas.

Transcurrido este tiempo, ponemos el plátano y el yogur en una picadora. Picamos todo junto y listo ya tenemos nuestro yogur cremoso.

También se puede hacer con la fruta fresca y sin picadora. Al final, añadimos la galleta machacada por encima.



CROISSANTS DE NUTELLA

Teresa, CEIP La Marina

INGREDIENTES

- Masa de hojaldre
- 1 huevo
- Nutella

ELABORACIÓN

Extender la masa de hojaldre y dividirla en triángulos con un cuchillo, como si fuese una pizza.

Pinchar el hojaldre y añadir una cucharadita de chocolate en cada trozo.

Enrollarlos sobre si mismos, desde el extremo más ancho hasta el más pequeño, doblando los cuernos para darles forma.

Colocar los croissants en la bandeja de horno, dejando separación entre cada uno.

Pincelarlos con huevo batido y hornear durante 15 minutos aproximadamente, a 220° con calor arriba y abajo.

Dejar enfriar sobre una rejilla.



FLAN DE CHOCOLATE

Mariló Cubillos, CEIP Bisbe Climent

INGREDIENTES

- 1/2 litro de leche
- 1/2 litro de nata
- Pastilla de chocolate de cobertura
- Sobres de flan para 8 raciones

ELABORACIÓN

En una cazuela, añadir la leche y la nata y calentar.

Cuando esté caliente, añadimos la pastilla de chocolate cortada en trocitos. Una vez se deshaga, añadimos los sobres de flan.

Remover hasta que comience hervir. En ese momento apagamos el fuego.

Hecho esto, lo añadimos al molde que tengamos.

dejar enfriar un poco antes de meter en la nevera. Lo mejor es prepararlo un día antes.



BOMBAS DE CHOCOLATE

M^a Dolores Pascual, CEIP Recaredo Centelles

INGREDIENTES

- Masa de hojaldre de mantequilla
- 1 Huevo
- Nocilla
- Azúcar glass

ELABORACIÓN

Extendemos la masa y, con un vaso, vamos haciendo los moldes. Una vez los tengamos, los colocamos en la bandeja de horno sobre papel vegetal y pincelamos los bordes con un huevo batido.

Continuamos haciendo moldes y los colocamos encima de los que ya tenemos, en la bandeja del horno, con el huevo alrededor.

Cuando no podamos hacer más moldes, hacemos una bola con la masa, amasamos y volvemos a preparar más, para aprovechar bien toda la masa. Una vez tengamos todas, volvemos a pincelar y con el dedo, apretamos alrededor.

Las metemos en el horno 20/25 minutos, a 180° grados (hasta que hayan subido).

Las sacamos, las partimos por la mitad y las rellenamos de nocilla. Espolvoreamos con azúcar glas y, ¡listas para comer!





INTUR 
restauración colectiva