

Actividad:

RECETA VI: SOPA DE MELÓN CON JAMÓN Y TORTITAS DE CALABACIN

OBJETIVOS

- Ayudar a cocinar en casa
- Crear un espacio de convivencia y socialización donde se ayuden mutuamente.
- Fomentar la autonomía personal
- Aprender conceptos básicos de preparación de alimentos

DURACIÓN

90 min aproximadamente

EDAD ADECUADA

4°, 5° y 6° de Primaria

MATERIAL

SOPA DE MELÓN CON JAMÓN

- ✓ 1 melón
- ✓ 2 o 3 cucharadas de nata líquida
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ 6 lonchas de jamón serrano

TORTITAS DE CALABACIN

- ✓ 2 calabacines pequeños / 1 grande
- ✓ 1 batata pequeña
- ✓ 1 cebolleta
- ✓ 2 huevos grandes
- ✓ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 2 cucharadas de menta fresca picada
- ✓ 1/3 taza de harina
- ✓ 1 cucharadita de maicena
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal
- ✓ pimienta

SOPA DE MELÓN CON JAMÓN

¡¡¡ TIENES QUE HACER LA RECETA CON ALGÚN ADULTO QUE ESTE EN CASA CONTIGO !!!

Pates el melón y quitas la piel. Pones toda la pulpa en el vaso de la batidora.

Trituramos bien junto con la nata. Y si queremos, un pizca de sal y pimienta.

Guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Podemos después poner el jamón serano tal cual o dale un toque poniéndolo crujiente. (Poniendo el jamón entre dos servilletas, metiéndolo al microondas, durante unos dos minutos). Sirve la sopa de melón muy fría con el jamón por encima.

¿HAS VISTO QUÉ FÁCIL? ¡¡¡ TE VA A ENCANTAR !!!



TORTITAS DE CALABACIN

1. Prepara la salsa de yogur batiendo los ingredientes con unas varillas. Cubre con un film transparente y reserva en la nevera.
2. Lava el calabacín, limpia la cebolleta y pela la batata. Rállalos y ponlos en un colador grande. Espolvorea una cucharadita de sal y remueve con una cuchara de madera. Presiona con las manos para que escucha ien el agua. Deja que repose sobre un cuenco unos minutos.
3. Pon las verduras entre dos paños de cocina que no sean de rizo y presiona hasta eliminar la mayor cantidad de huedad posible.
4. Bate los huevos en un cuenco con el ajo, perejil, menta, sal y pimienta. Incorpora las verduras, la harina y la maicena.
5. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.-alto, añade dos cucharadas e la mezcla de verduras y extiéndela un poco con la espátula. Repite la operación hasta acabar la masa (no poner demasiadas juntas para que no se peguen entre si)
6. Dóralas unos 2 minutos por cada lado. Déjalas escurrir en un plato forrado de papel de cocina. Sirve las tortitas con salsa de yogur.

