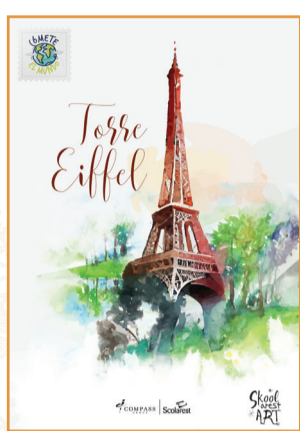


“Comer es mucho más que alimentarse: es despertar los sentidos, es viajar por el mundo sin levantarse de la mesa... es experimentar, aprender y compartir hábitos de vida saludable.”

¿Qué cocinamos en diciembre?

Comete el mundo:



Navidad en París. La gastronomía francesa es Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por ser una comida festiva en la que el buen comer y beber son un arte. El menú que degustarán nuestros pequeños comensales es el trampolín que les lleva visitar el monumento de este mes de nuestro proyecto cómete el mundo, la **Torre Eiffel**, en el que conocerán y descubrirán curiosidades sobre este monumento mientras saborean platos típicos de la cocina francesa como la crema Parmentier y elaboraciones a la provenzal. **¡Joyeux Noël!**



Menú especial Navidad:

Hacemos una previa a las fiestas con un menú especial navideño en el que los comensales disfrutarán de una gastronomía típica de estas fechas.

Postales navideñas sostenibles:

En esta época del año, regalar tarjetas de Navidad hechas a mano tiene su encanto. Os proponemos crear postales navideñas en familia de una forma sencilla. Sacaremos nuestra parte más creativa.



¿Qué necesitamos?

Cartulina, lápiz, goma de borrar, lana de colores o hilo grueso, aguja de lana, revistas y periódicos antiguos, tijeras e imaginación.

¿Cómo lo haremos?

1. Doblamos la cartulina por mitad y diseñamos el dibujo que queremos hacer, por ejemplo, un árbol.
2. Marcamos con el lápiz el boceto y los vértices.
3. Con la aguja, marcamos los vértices por donde la aguja traspasa la cartulina.
4. Hilvanamos la aguja y cosemos la tarjeta en dos tramos. Primero, el perfil inclinado y anudamos el hilo por la parte que no se ve. Después, cosemos el perfil paralelo y anudamos al finalizar.
5. Con revistas, dibujamos la estrella y los diferentes adornos que queramos integrar y escribimos nuestros mejores deseos.

Y ya está lista para regalar.

Receta en familia:

Cake de avena y frutos rojos. Nuestro chef nos comparte una receta riquísima para hacer en casa con los más pequeños durante el parón navideño que adornará la mesa para estas fechas.

Y si usamos un molde para el pastel con forma de árbol u otra figura típica de estas fechas, conseguiremos la decoración perfecta.

Para este postre necesitamos:

- 5 huevos a temperatura ambiente.
- 160g. Mantequilla.
- 180g. Azúcar de coco.
- 260g. Harina de avena integral.
- 30g. Copos de avena.
- 3 cucharadas de nueces peladas.
- 3 cucharadas de frambuesas y de arándanos.



Elaboración:

1. Con la mantequilla a temperatura ambiente, blanda, pero no derretida, añadimos el azúcar e integramos los ingredientes. Como curiosidad, el azúcar de coco tiene un índice glucémico mucho más bajo que el resto de los azúcares, cargado de fibra, da la sensación de endulzar menos.
2. Agregamos los huevos uno a uno, dejándolos bien mezclados antes de incorporar el siguiente. Añadimos la harina y luego las nueces.
3. Rellenamos el molde forrado con papel de horno e introducimos en su interior los frutos rojos.
4. Espolvoreamos con los copos de avena y horneamos durante 35 minutos aproximadamente a 160°C.
5. Finalmente, decoramos, con frutos rojos variados, figuritas de azúcar, minigalletas con formas... ¡Deja volar tu imaginación!

¡Anímate a compartir la receta con nosotros. Etiquétanos en redes!

Os animamos a seguirnos en nuestras redes y descubrir todo lo que hemos preparado para este curso.



@scolarest_es



scolarest_españa

Una experiencia
gastronómica,
**SALUDABLE
SEGURA Y
SOSTENIBLE**