



Curso de
cocina juvenil

EC Mira

enero-marzo 2020

PROGRAMACIÓN COCINA JUVENIL

1. Las carnes	Cerdo agridulce	Miguelitos de La Roda
2. Los pescados	Hamburguesas de atún	Tarta de Santiago
3. Las legumbres	Lentejas con arroz	Tarta Tatin
4. Los huevos	Muffins de tortilla	Tiramisú de chocolate
5. Los lácteos	Albóndigas suecas	Sobaos pasiegos
6. Hortalizas y verduras	Ratatouille	Tarta de calabaza
7. Los cereales	Pizza negra	Arroz con leche
8. Las frutas	Risotto con setas de temporada	Strudel de manzana
9. Hierbas aromáticas y especias	Tabulé de cuscús con pinchos morunos	Rosas de hojaldre y manzana
10. Los helados	Tacos de tortillas caseras de maíz con guacamole	Bizcocho de helado de chocolate

