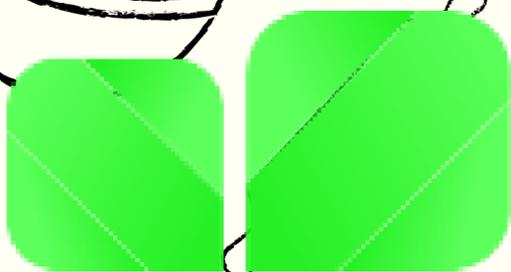




MI LIBRO DE COCINA

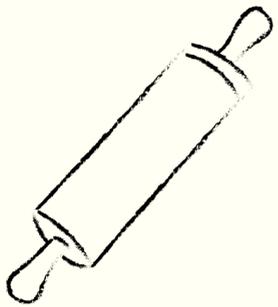
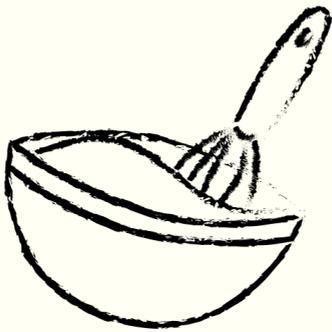
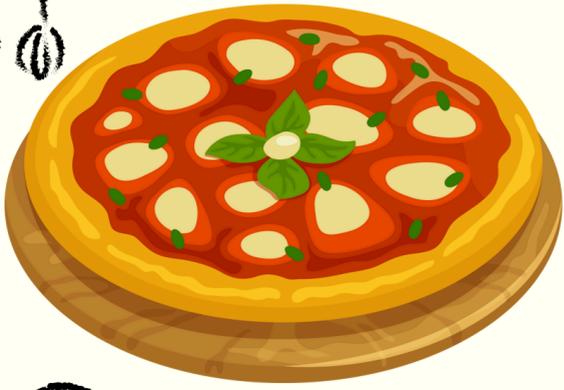
PROYECTO «ESTILO DE VIDA ECOLÓGICO EN LA CULTURA
INTERNACIONAL COMO FUENTE DE MOTIVACIÓN PARA EL
CAMBIO EN LOS ESTUDIANTES DE NSPI DE PSZCZYNA»
Pszczyna 2024 / 2025



nszpe

ITALIANO

PIZZA



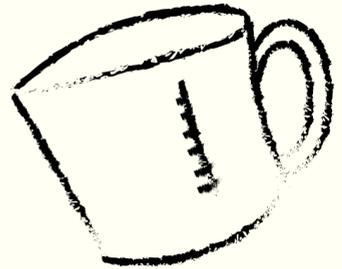
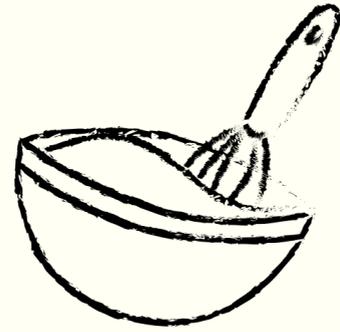
INGREDIENTES DE LA MASA:

300 G DE HARINA

10 G DE LEVADURA

2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA

UNA PIZCA DE SAL



ADICIONES:

MOZZARELLA

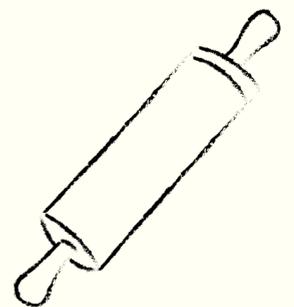
SALSA DE TOMATE

ALBAHACA

Preparación:



Vierta la levadura sobre media taza de agua tibia. Una vez que haya levado, mézclela con los demás ingredientes. Amase hasta que la masa esté suave y elástica. Deje reposar. Extienda la masa preparada y colóquela en una bandeja para hornear. Unte con salsa de tomate y espolvoree con queso. Hornee en un horno precalentado a 220 °C (420 °F) durante 12 minutos.



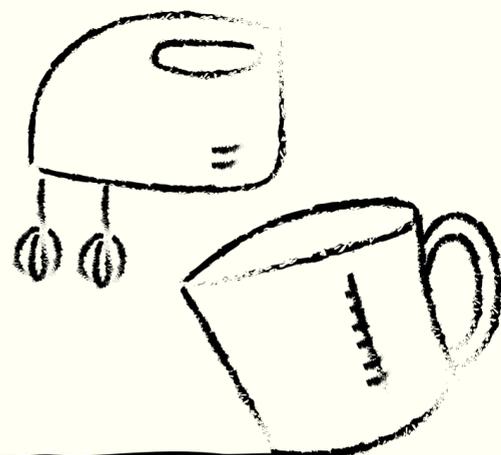


ESPAÑOL GOFIO



**LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA**

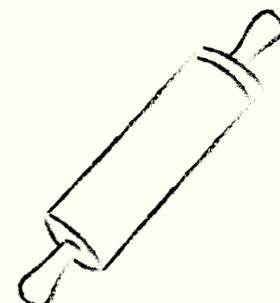
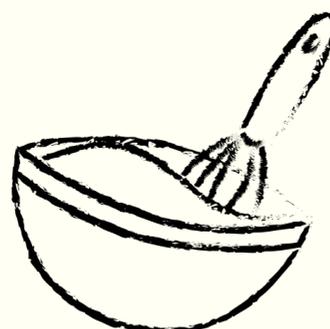
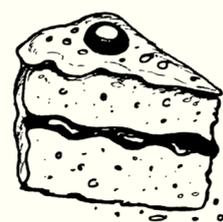
INGREDIENTES DE LA MASA:
20 G DE HARINA DE MAÍZ GOFIO
1/3 TAZA DE AGUA
3 CUCHARADAS DE AZÚCAR
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA



Preparación:

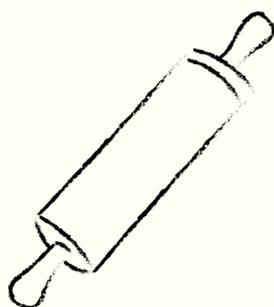
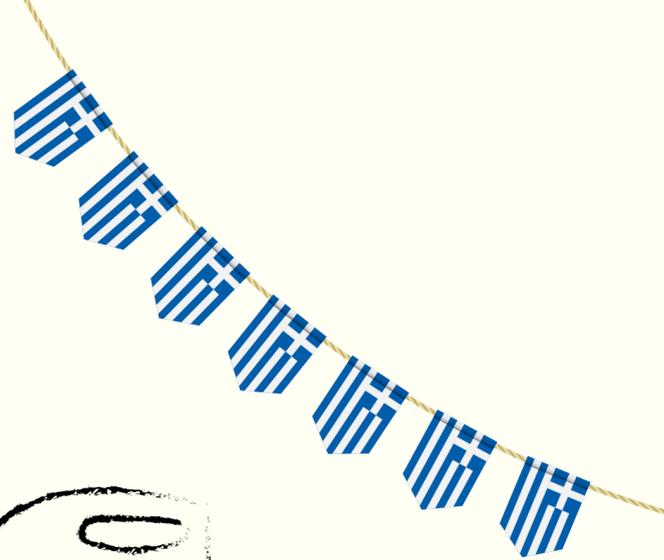


Mezcla todos los ingredientes en un bol y amasa bien. Forma un panecillo con la mezcla y córtalo en rebanadas de 1 centímetro de grosor. ¡Tu postre está listo! ¡Disfruta!

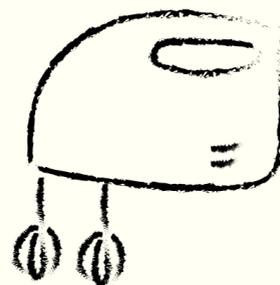




GRIEGO MOUSAKA



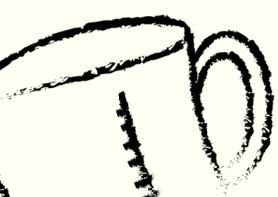
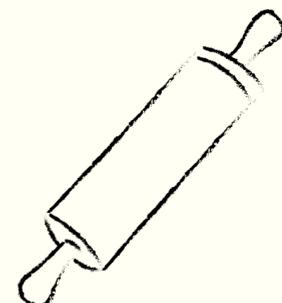
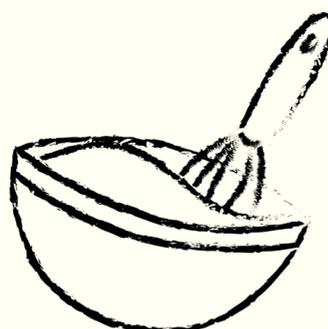
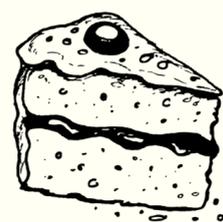
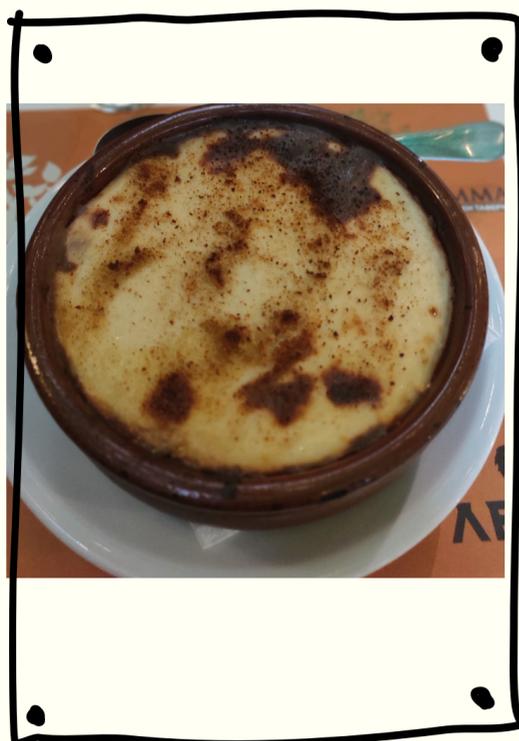
INGREDIENTES:
1 BERENJENA
2 TOMATOS MEDIANOS
4 PATATAS COCIDAS
200 G DE CARNE PICADA
2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
4 CUCHARADAS DE HARINA
1/2 TAZA DE LECHE



Preparación:

Corte todas las verduras en rodajas y colóquelas en capas en una fuente apta para horno, intercalando la carne picada entre cada capa. Sazone con pimienta y sal al gusto. Vierta la bechamel sobre la cazuela preparada.

Preparación de la salsa: Derrita la mantequilla en una cacerola y luego agregue la harina. Revuelva hasta que esté dorada. Añada la leche y bata enérgicamente. Una vez que la salsa espese, viértala sobre la cazuela. Hornee a 220 °C (420 °F) durante 25 minutos.



Este mini recetario se creó en el marco del proyecto "Estilo de vida ecológico en la cultura internacional como fuente de motivación para el cambio en el alumnado de la Escuela Primaria n.º 1 de Pszczyna".

Las recetas fueron elaboradas por alumnos que participaron en la movilidad educativa del proyecto internacional.

El proyecto recibió financiación del proyecto "Movilidad Educativa Internacional de Estudiantes y Personal Escolar" del Fondo Europeo de Desarrollo Social 2021-2027 (FERS), cofinanciado por el Fondo Social Europeo Plus.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

