



# Elaboramos y escribimos una receta



## Preparación previa:

Elige una receta **que te guste** y que también **sea fácil** si no estás acostumbrad@ a cocinar.

Recopila la **información necesaria** para elaborar la receta: **pregúntale** a tus padres, a tus abuelos, **busca en internet**, busca en **libros de cocina** que tengas por casa.

## Pasos:

1. Ponle un **nombre** a la receta



2. Ingredientes:

Indica los ingredientes que vas a utilizar y las **cantidades exactas**. ¡Acuérdate de **pesar** los ingredientes!

Indica **para cuántas personas** será tu receta

3. Proceso:



**Numera** los pasos que vas a seguir

**Explica** cada paso. Puedes añadir **dibujos o fotografías** tuyas o de Internet.

4. Para terminar:

Añade una **sugerencia de presentación** con una fotografía o un dibujo.

5. **Graba vídeo** o **toma fotografías** durante la elaboración de tu receta. Puedes salir tú troceando, friendo, lavando, poniendo la mesa, etc.

## ¿Cómo redactar?



Debes explicar con **claridad** los pasos. Si alguien quiere elaborar tu plato, tiene que saber cómo prepararla solamente leyendo tu receta.



Es importante que **ordenes** el proceso. Empezamos por el principio.

Elegimos una forma verbal. Es fácil redactar la receta siempre con el **verbo en presente, primera persona del plural**, por ejemplo: **añadimos** la harina, **batimos** los huevos, **mezclamos** bien y **removemos**...

Cuidado con las faltas de ortografía.

Usa **sinónimos** para no repetir siempre las mismas palabras.

Y... no olvides: **¡Buen provecho!**

En la siguiente página tenéis un ejemplo de una receta:

## Calabacines al horno

### Ingredientes

- 3 calabacines
- 1 cebolla
- 1/2 diente de ajo
- 500g carne picada de pollo
- 5 cucharadas aceite de oliva
- 1 tomate grande
- 1/2 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 250g bechamel
- 100g queso rayado
- Sal
- Pimienta

Nombre de la receta

Cantidades exactas

Ingredientes

Peso de los ingredientes

Ordenamos los pasos

## Cómo preparar calabacines al horno

Partimos los **calabacines** de manera longitudinal, vaciamos la carne del calabacín con una cucharita pequeña con cuidado de no romper la piel del calabacín que será la que nos va a servir para la presentación de esta receta. Reservamos la carne del calabacín.

Ponemos agua a hervir con una cucharada de sal, cuando el agua rompa a hervir incorporamos las pieles del calabacín y escaldamos 1 minuto exactamente. Retiramos la piel, secamos el agua y reservamos.

Precalentamos el horno a 180° calor arriba y abajo, horneamos las pieles de calabacín, añadimos un poquito de aceite de oliva y sal. Al horno durante 10 minutos a 180°.

Retiramos las pieles de **calabacín** del horno, reservamos.

Cortamos en trocitos pequeños el tomate, cebolla y la carne de **calabacín**. También el pimiento rojo y el diente de ajo.

Verbo en presente,  
primera persona de  
plural

Usamos sinónimos

Vertemos aceite de oliva en una sartén y freímos la cebolla, ajo y calabacín unos 5 minutos, incorporamos zanahorias, pimiento rojo, y cocinamos durante 15 minutos.

Separamos la carne picada de pollo con una cuchara y la añadimos al sofrito de las verduras, cocinamos 5 minutos a fuego suave. Por último añadimos el tomate cortado en dados, una pizca de sal y dejamos cocinar a fuego suave durante 10 minutos.

Una vez tengamos la salsa bechamel preparada, rellenamos los calabacines con el sofrito de carne, 3 cucharadas de bechamel y queso rallado.

Llevamos al horno a 180° calor arriba, hasta que se gratinen. Servimos calientes.

Sugerencia de presentación





Esta receta proviene del siguiente enlace, donde también podréis ver montones de recetas sencillas.

<https://www.pequerecetas.com/recetas-ninos/>