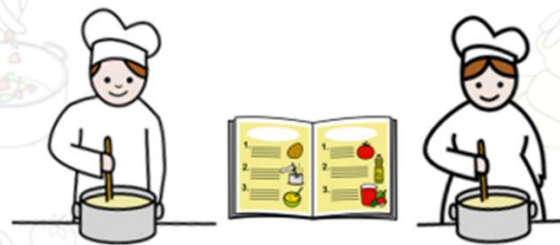




# Mis recetas



## favoritas







I.E.S. Sierra Bermeja

Proyecto Cooperativo para la  
vida autónoma

Paqui Moreno García



## Antes de cocinar...

1	Nos recogemos el pelo	
2	Nos subimos las mangas	
3	Nos ponemos el delantal	
4	Nos colgamos el paño	
5	Nos lavamos las manos	

I.E.S. SIERRA BOMIEJA P.C.V.A.  
 Autor pictogramas: **ARASAAC** Procedencia: **ARASAAC** (<http://arasaac.org>) Licencia: **CC(BY-NC-SA)**  
 Autora: **FRANCISCA R. MORENO GARCÍA**

Autor pictogramas: **ARASAAC** Procedencia: **ARASAAC** (<http://arasaac.org>) Licencia: **CC (BY-NC-SA)** Autora: **FRANCISCA R. MORENO GARCÍA**

## Nos lavamos las manos...

1



2



3



4



5



6



7



8





Siempre



antes



Comer

y



Cocinar



después



Ir al baño



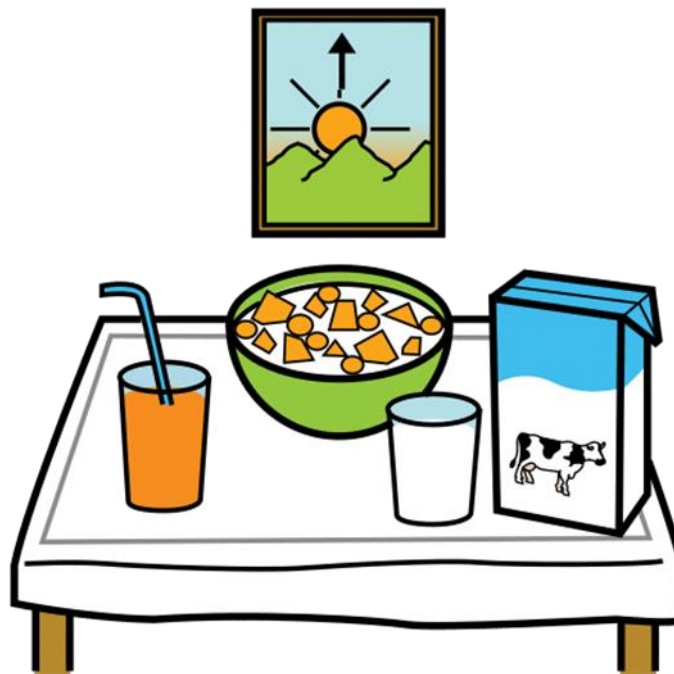
Sonarse la  
nariz



Chuparse  
los dedos

Y siempre

# Me preparo el desayuno



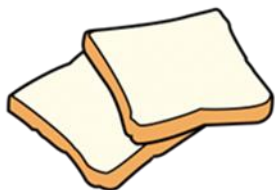


## SANDWICH

### Jamón cocido y queso



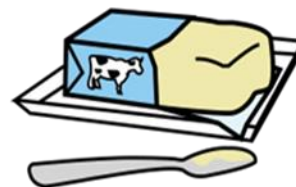
### INGREDIENTES QUE NECESITO



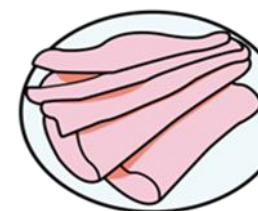
**Pan de molde**



**Queso**



**Mantequilla**



**Jamón cocido**

### UTENSILIOS



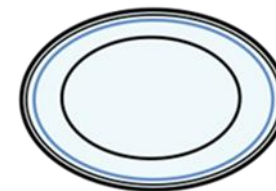
**Cuchillo**



**Paleta de madera**



**Sandwichera**



**Plato**

## ¿CÓMO LO HAGO?

1



Me lavo las manos y me pongo el delantal

2



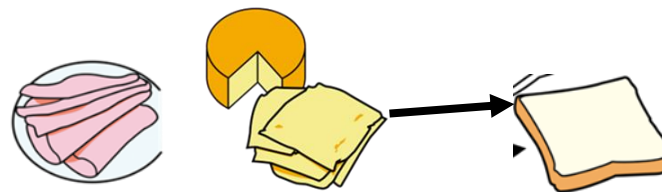
Cojo 2 rebanadas de pan de molde

3



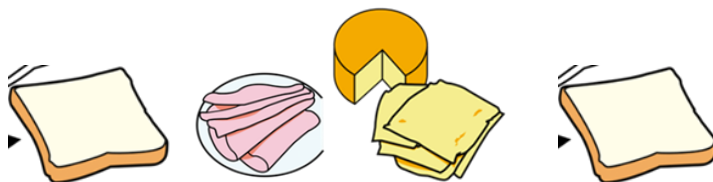
Unto la mantequilla en el pan

4



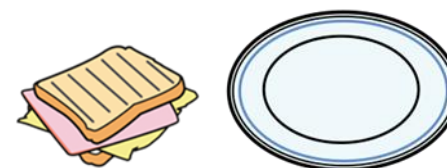
Pongo el jamón cocido y el queso

5



Pongo la otra rebanada encima

6



Pongo el sándwich en el plato y listo



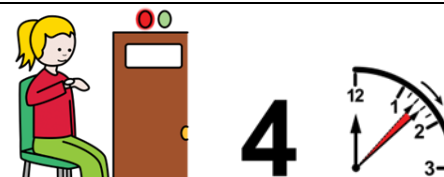
## Y si lo quiero caliente...

7



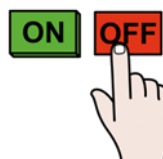
Lo meto en la sandwichera y la enciendo

8



Espero 4 minutos

9



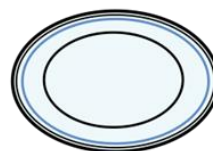
Apago la sandwichera

10



Saco el sándwich con la paleta

11



Pongo el sándwich en el plato y listo





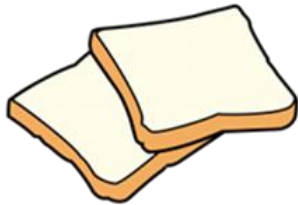
## SANDWICH de Chorizo



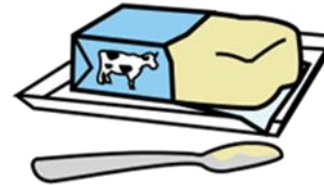
### ¿QUÉ NECESITO?

#### INGREDIENTES

Pan de molde



Mantequilla



Chorizo

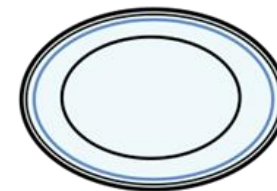


#### UTENSILIOS

Cuchillo



Plato



1

Me lavo las manos y me pongo el delantal



2

Cojo 2 rebanadas de pan de molde



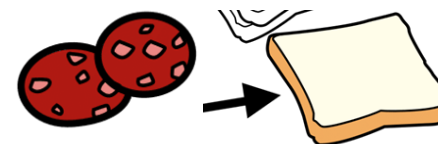
3

Unto la mantequilla en el pan



4

Pongo las rodajas de chorizo



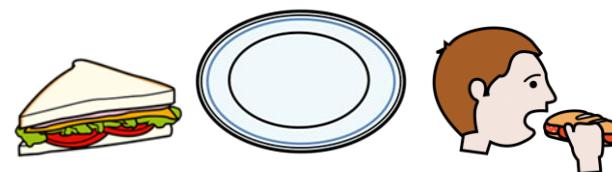
5

Pongo la otra rebanada encima



6

Pongo el sándwich en el plato y listo





## BOCADILLO



## ¿QUÉ NECESITO?

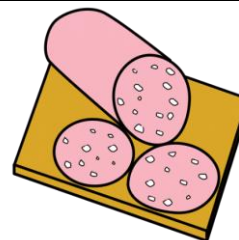
### INGREDIENTES



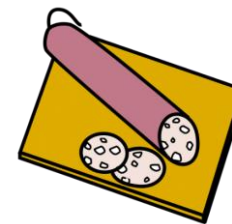
Pan



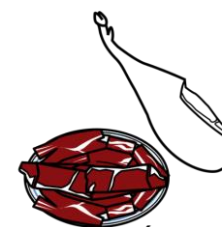
Mantequilla o Aceite de  
oliva



mortadela



salchichón

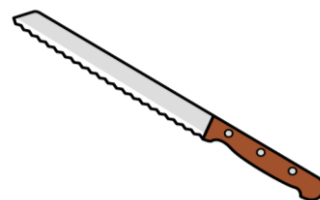


jamón

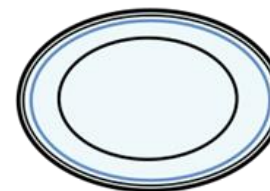
### UTENSILIOS



Cuchillo



Cuchillo para pan



Plato

## ¿CÓMO LO HAGO?

1

Me lavo las manos y me pongo el delantal



2



Corto el pan por la mitad **con mucho cuidado**

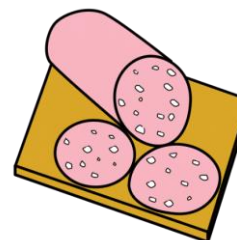
3

Unto la mantequilla o echo aceite en el pan



4

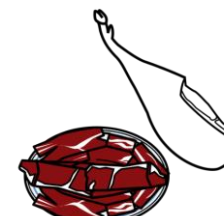
Pongo el fiambre que quiera encima del pan



mortadela



salchichón



jamón



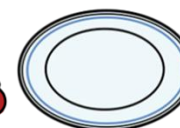
5

Lo tapo con la otra parte del pan



6

Lo pongo en el plato y listo para comer





COLA-CAO



## ¿QUÉ NECESITO?

### INGREDIENTES



Leche



Cola-Cao

### UTENSILIOS



Taza



Cuchara



Microondas

## ¿CÓMO LO HAGO?

1

Me lavo las manos y me pongo el delantal



2

Echo leche hasta la mitad de la taza



3

Echo 2 cucharas de Cola-Cao



4

Lo remuevo bien



5

Echo leche pero sin llenar la taza del todo, dejando dos deditos.

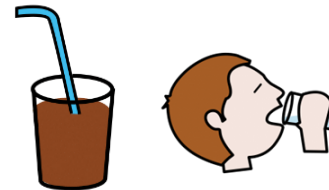


6

Lo remuevo bien



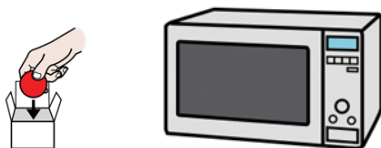
Y listo para tomar



## Y si lo quiero caliente...

7

Lo meto en el microondas



80 segundos a máxima potencia

8

Espero hasta que llegue a 0 y pite



9

Lo saco con cuidado del microondas y lo remuevo



10



Y listo para tomar





# BATIDO DE FRUTAS



## ¿QUÉ NECESITO?

### INGREDIENTES



Leche



Frutas



Azúcar

### UTENSILIOS

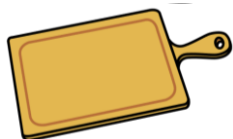
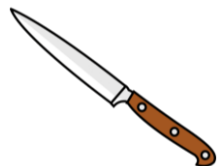


Tabla para cortar



Cuchillo



Batidora



Cuchara


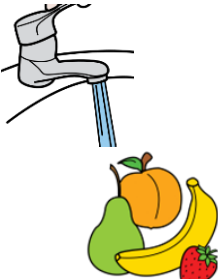

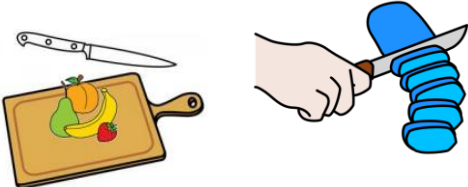



Vaso



Jarra

## ¿CÓMO LO HAGO?

<b>1</b>	<p>Me lavo las manos y me pongo el delantal</p> 	<b>2</b>	<p>Lavo las frutas</p> 
<b>3</b>	<p>Pelo las frutas</p> 	<b>4</b>	<p>Corto la fruta en trocitos</p> 
<b>5</b>	<p>Pongo las frutas en la batidora</p> 	<b>6</b>	<p>Bato la fruta</p> 

7

Echo el batido en una jarra



8

Echo leche en la jarra y remuevo



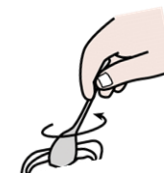
9

Lleno un vaso



10

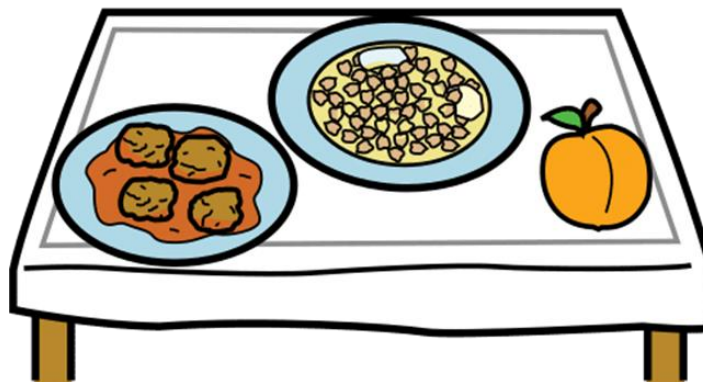
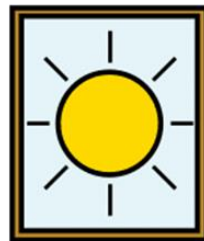
Echo 1 cucharada de azúcar y remuevo



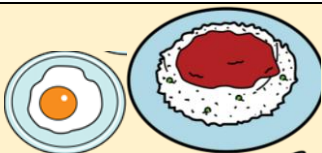
Y listo para tomar



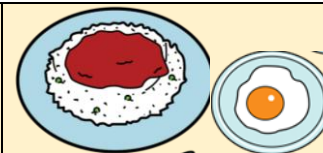
# COCINO MIS RECETAS



## FAVORITAS



# ARROZ A LA CUBANA



## ¿QUÉ NECESITO?

### INGREDIENTES

Arroz



Aceite



Sal



Un ajo



Tomate frito



Huevo



### UTENSILIOS

Sartén



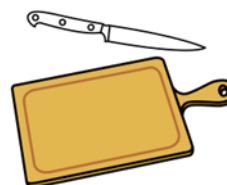
Cazuela



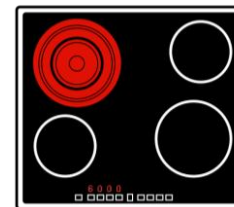
Espumadera



Cuchillo



Vitrocerámica



Vaso



## ¿CÓMO LO HAGO?

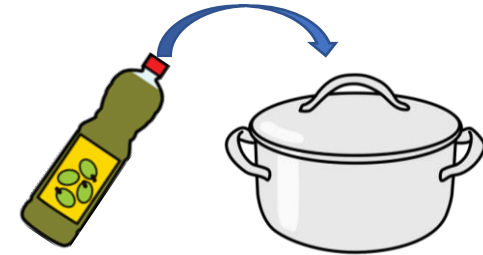
1

Me lavo las manos y me pongo el delantal



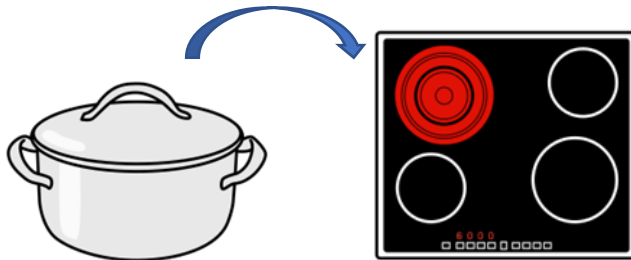
2

Echo un poco de aceite en la cazuela



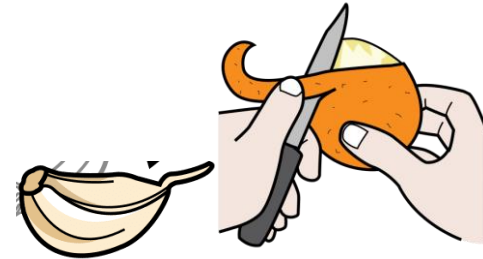
3

Pongo la cazuela en la vitrocerámica y la enciendo al 6



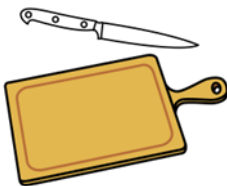
4

Pelamos un diente de ajo



5

Corto el ajo en trozos pequeños con mucho cuidado



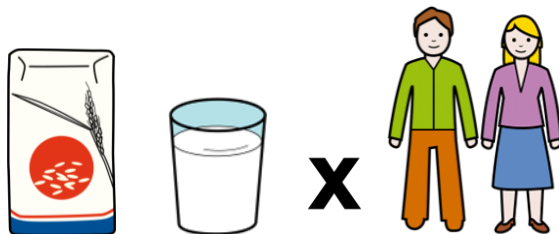
6

Echo el ajo a la cazuela cuando el aceite esté caliente.



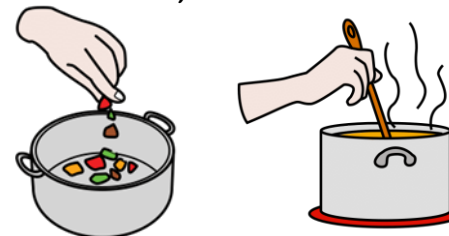
7

Pongo el arroz en un vaso no muy  
lleno para 2 personas



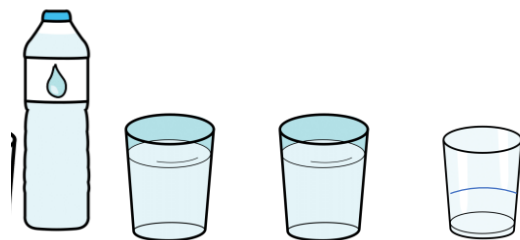
8

Cuando el ajo se ponga dorado echo el  
arroz y lo remuevo



9

Echo el agua: 2 vasos y medio por  
cada vaso de arroz



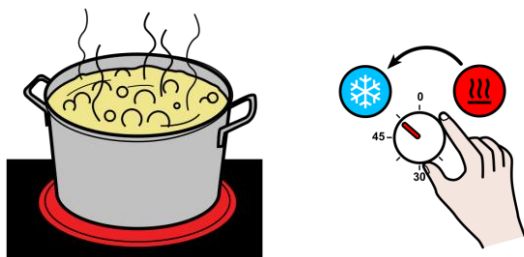
10

Lo remuevo y echo un poco de sal



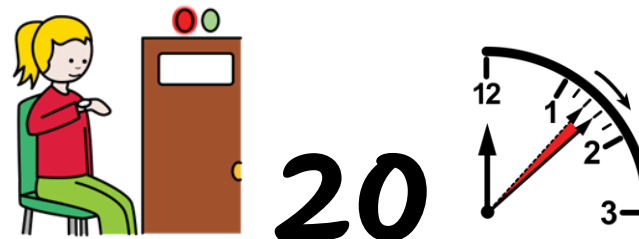
11

Cuando empiece a hervir bajo el  
fuego



12

Espero 20 minutos y apago el fuego





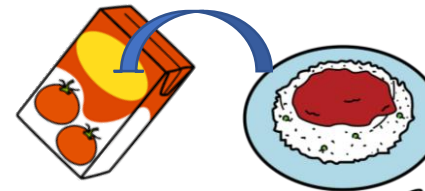
13

Me aparto arroz en el plato



14

Echo tomate frito encima



Y para hacer el huevo frito ...

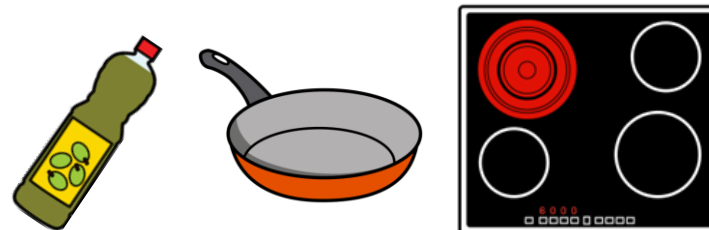
1

Casco el huevo en un plato



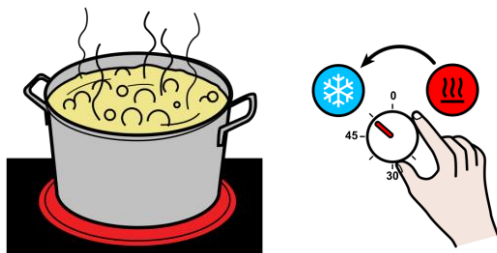
2

Echo en una sartén aceite y lo pongo a calentar



3

Cuando el aceite esté caliente bajo el fuego y echo el huevo



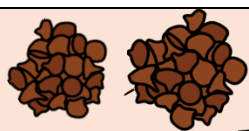
4

Y frío el huevo



Lo saco con la espumadera y listo para comer





# PETRAS DE CHOCOLATE



## ¿QUÉ NECESITO?

### INGREDIENTES

Chocolate para fundir



Mantequilla

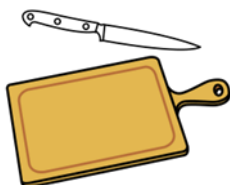


Arroz inflado



### UTENSILIOS

Tabla y cuchillo



Cuenco



Cuchara



Papel de horno



Microondas



Frigorífico



## ¿CÓMO LO HAGO?

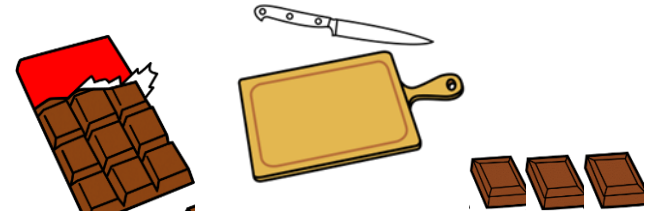
1

Me lavo las manos y me pongo el delantal



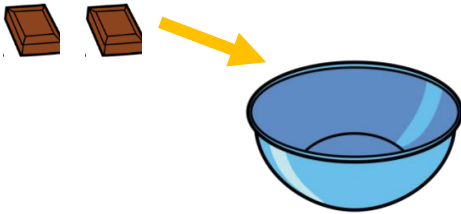
2

Corto el chocolate en trocitos con mucho cuidado



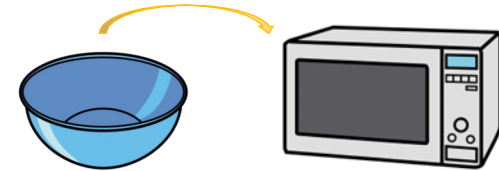
3

Echo los trozos de chocolate en un cuenco



4

Meto el cuenco en el microondas



5

Pongo la potencia al **60%** y el tiempo **3 minutos**



60



3

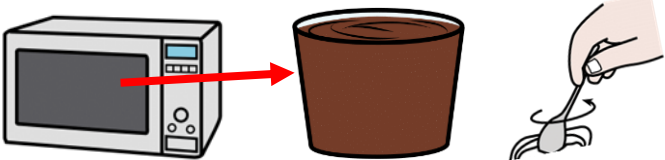


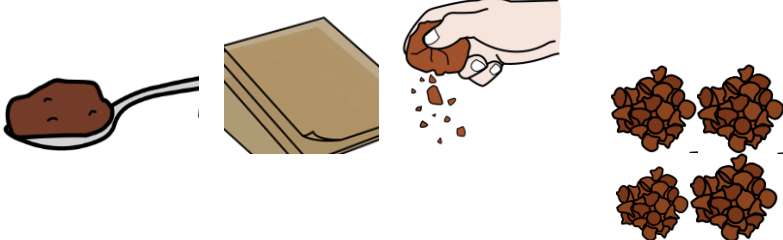
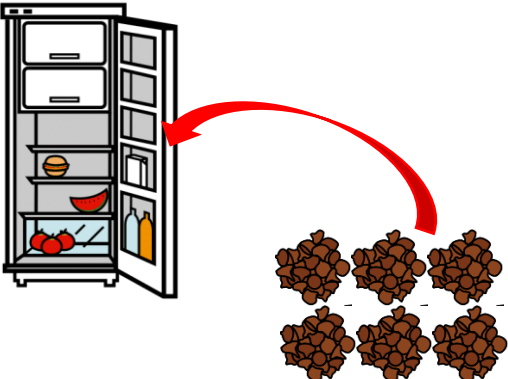

6

Espero **3** minutos hasta que pite



3



7	<p>Saco el cuenco y lo remuevo</p> 	8	<p>Echo 4 cucharas de mantequilla y lo remuevo</p> 
9	<p>Echo el arroz inflado poco a poco y lo remuevo hasta que esté todo cubierto de chocolate</p> 	10	<p>Cojo un poquito con una cuchara y hago montoncitos. Lo pongo en el papel de horno</p> 
11	<p>Lo meto en el frigorífico un ratito</p> 	12	<p>Y listo para comer</p> 



# PANINIS DE ATÚN CON ACEITUNAS

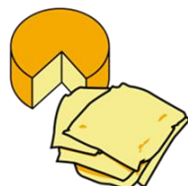


## ¿QUÉ NECESITO?

### INGREDIENTES



Pan



Queso



Atún



Aceitunas  
sin hueso



Orégano

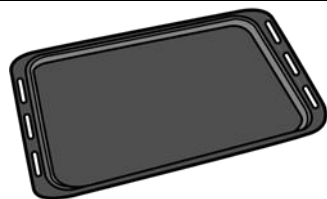


Tomate frito

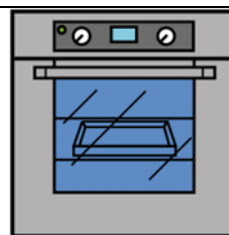
### UTENSILIOS



Cuchillo



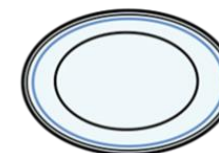
Bandeja de horno



Horno



Guante de  
horno



Plato

## ¿CÓMO LO HAGO?

1

Me lavo las manos y me pongo el delantal

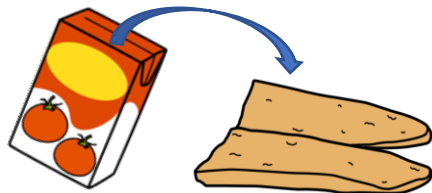


2



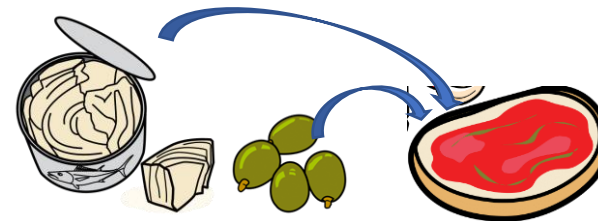
Corto el pan por la mitad **con mucho cuidado**

3



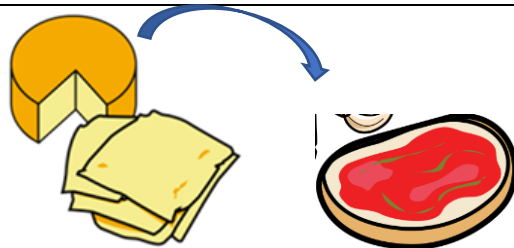
Echo tomate frito sobre cada lado del pan

4



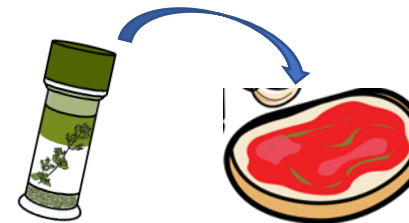
Pongo el atún y aceitunas encima del tomate

5



Pongo el queso encima del atún hasta cubrir

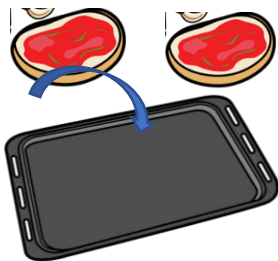
6



Echo un poco de orégano encima.

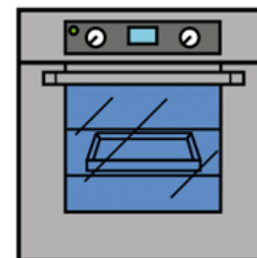


7



Pongo los panes en la bandeja del horno

8



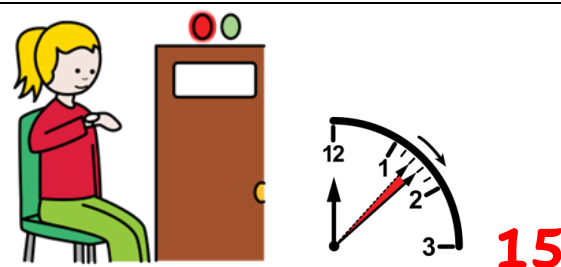
Meto la bandeja en el horno

9



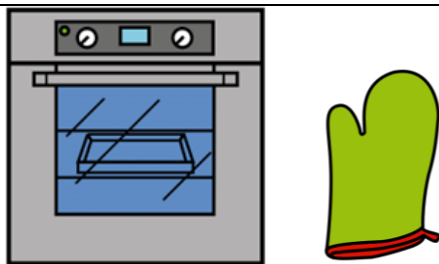
Pongo la temperatura a **180** grados y el tiempo a **15** minutos

10



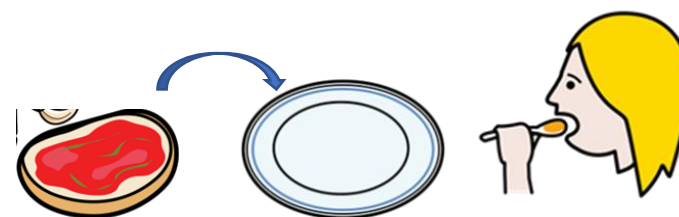
Espero hasta que pite.

11



Me pongo los guantes de horno y saco la bandeja

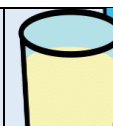
12



Pongo los paninis en el plato.  
Listo para comer



# MOUSE DE LIMÓN



## ¿QUÉ NECESITO?

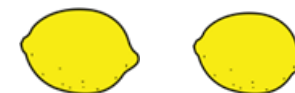
### INGREDIENTES



Una lata pequeña de leche condensada



4 yogures griegos naturales

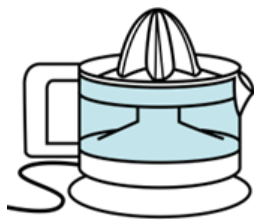


2 limones

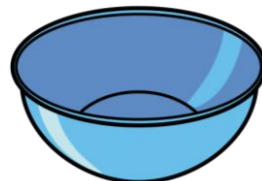
### UTENSILIOS



Rallador



Exprimidor



Cuenco



Cuchillo



Cucharón



Frigorífico



Vaso

## ¿CÓMO LO HAGO?

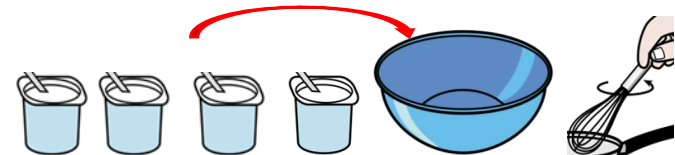
1

Me lavo las manos y me pongo el delantal



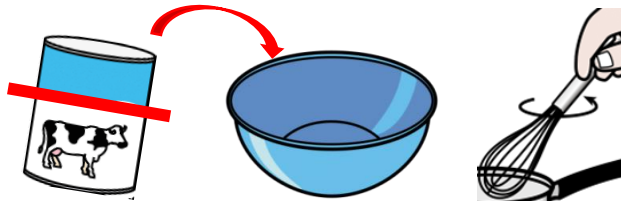
2

Echo los **4** yogures en el cuenco y lo remuevo bien



3

Echo **media lata** de leche condensada en el cuenco y lo remuevo



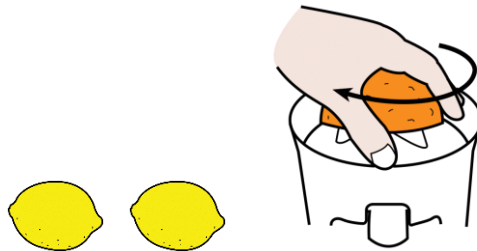
4

Rallo la piel de un limón



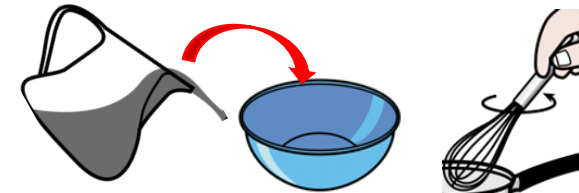
5

Estrujo los dos limones



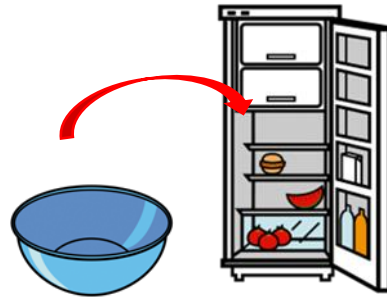
6

Echo el zumo de limón en el cuenco y remuevo muy bien



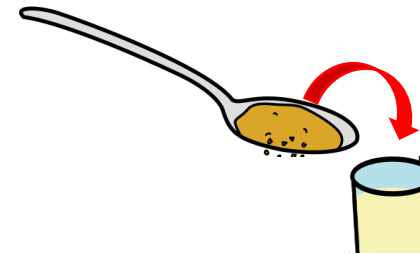
7

Meto el cuenco en el frigorífico a enfriar un rato

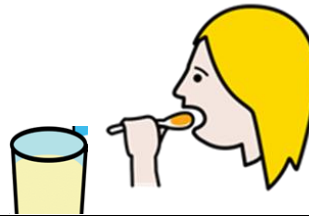


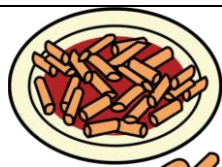
8

Saco del frigorífico y lo echo en vasitos

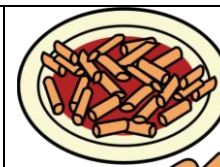


Y listo para comer





# MACARRONES CON SALCHICHAS



## ¿QUÉ NECESITO?

### INGREDIENTES



Macarrones



Salchichas



Tomate  
frito



Aceite



Hoja de  
laurel



Sal



Agua

### UTENSILIOS



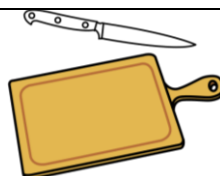
Cuchara



Sartén



Olla



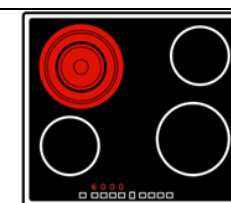
Cuchillo y  
tabla



Vaso  
pequeño


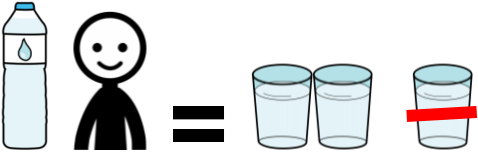
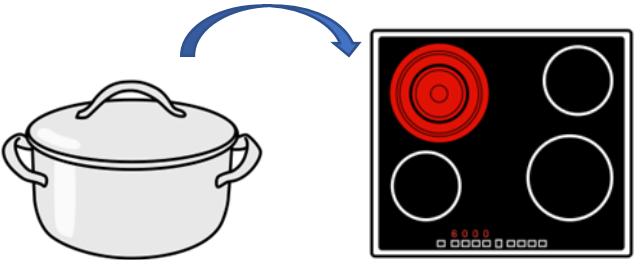

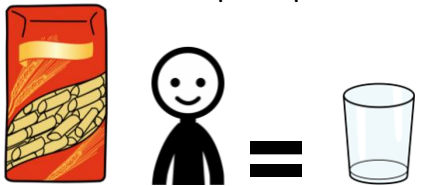
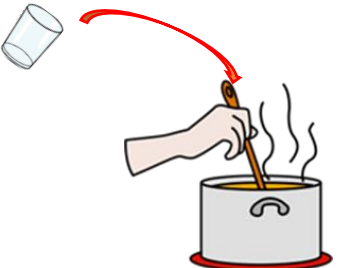


Escurridor



Vitrocerámica

## ¿CÓMO LO HAGO?

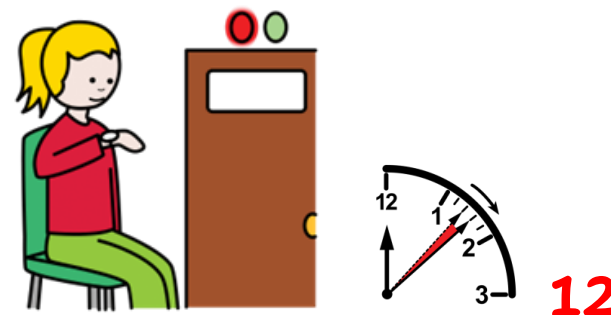
1	<p>Me lavo las manos y me pongo el delantal</p> 	2	<p>Echo en la olla <b>dos vasos y medio</b> de agua por persona</p> 
3	<p>Pongo la olla en la vitrocerámica y la enciendo al <b>6</b></p> 	4	<p>Echo en la olla un puñado de sal, una hoja de laurel y un chorrito de aceite.</p> 
5	<p>Lleno <b>un vaso</b> pequeño de macarrones por persona</p> 	6	<p>Echo los macarrones en la olla y remuevo</p> 

7

Lo dejo hirviendo

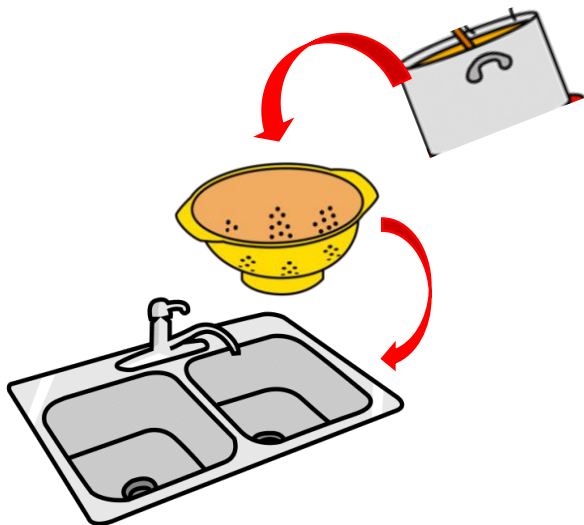


8

Espero **12 minutos** y apago el fuego

9

Con mucho cuidado, me voy al fregadero y echo los macarrones en el escurridor



10

Lo echo en la olla y lo dejo enfriar

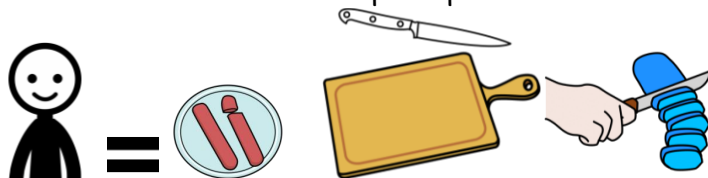




## Para hacer la salsa...

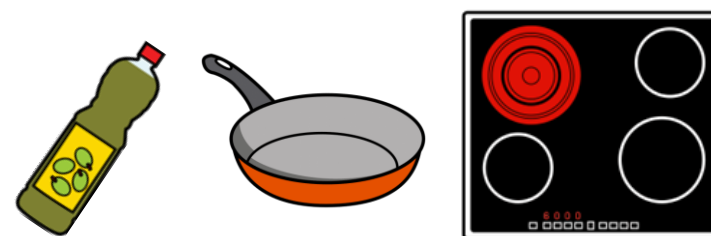
11

Cortar en rodajas las salchichas.  
2 salchichas por persona.



12

Echo en una sartén aceite y lo pongo a calentar



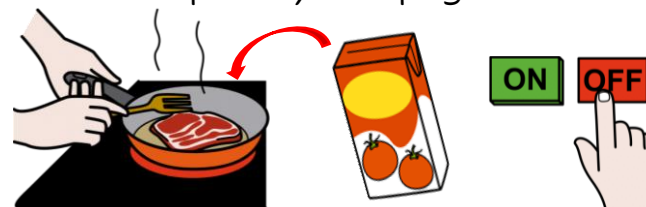
13

Echo las salchichas en la sartén y las frío un poquito



14

Echo el tomate frito y lo remuevo un poco y lo apago



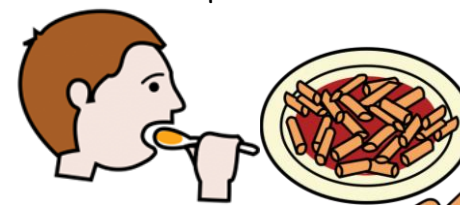
15

Echo la salsa en los macarrones



16

Y listo para comer





# GAZPACHO ANDALUZ



## ¿QUÉ NECESITO?

### INGREDIENTES



Aceite



Sal



Agua



Vinagre o  
limón



Pan del día  
anterior



1 Ajo



Tomates

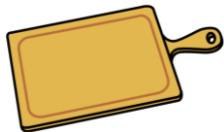


Pimiento  
colorado

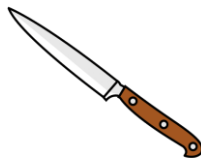


Pepino

### UTENSILIOS



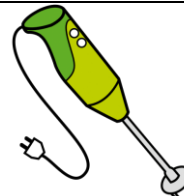
Tabla



Cuchillo



Cuenco



Batidora



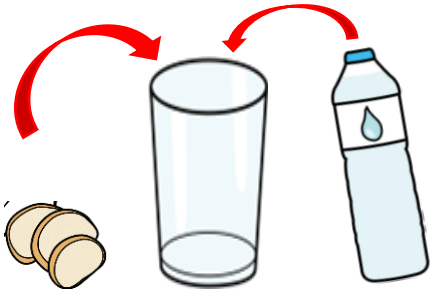
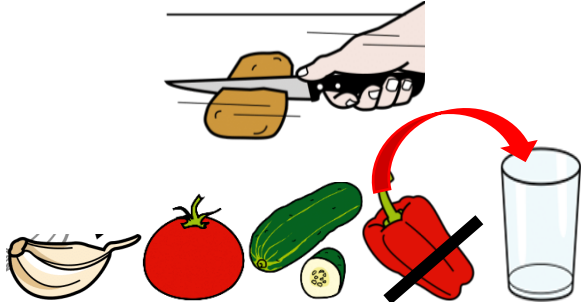


Cuchara



Vaso

## ¿CÓMO LO HAGO?

<b>1</b>	<p>Me lavo las manos y me pongo el delantal</p> 	<b>2</b>	<p>Corto el pan y lo desmigo</p> 
<b>3</b>	<p>Pongo el pan en el vaso de la batidora y le echo un poco de agua</p> 	<b>4</b>	<p>Con mucho cuidado corto el ajo, los tomates, el pepino y el trozo de pimiento rojo. Y lo echo en el vaso de la batidora</p> 
<b>5</b>	<p>En el vaso de la batidora echo un dedo de aceite y un poquito de sal</p> 	<b>6</b>	<p>Echo un poco de sal y lo cubro con agua</p> 

7	<p>Enchufo la batidora</p> 	8	<p>Lo bato todo</p> 
9	<p>Desenchufo la batidora</p> 	10	<p>Lo pongo en un cuenco. Le echo un chorrito de vinagre o de limón, según me guste.</p> 
11	<p>Echo en vasos</p>  <p>Lo meto en el frigorífico hasta que me lo tome</p>	12	<p>Y listo para tomar.</p> 