

RECETAS CON BROTES Y GERMINADOS

PROGRAMA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL ONLINE

Eje: Producción y
Consumo Sostenible
Actividad dirigida a familias
y niños/as de 6-12 años

TORTILLA CON GERMINADOS DE TRIGO



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

4 rebanadas finas de pan de hogaza
8 huevos
8 lonchas de queso
4 lonchas de jamón cocido
Germinados al gusto
1 tomate
1 diente de ajo
Aceite de oliva
Sal
Perejil

ELABORACIÓN

- 1º) Colocar las rebanadas de pan en una bandeja de horno y hornear hasta que se doren.
- 2º) Retirar y frotar con el diente de ajo y con el tomate partido. Regar con un chorrillo de aceite y reservar.
- 3º) Batir dos huevos en un bol con una pizca de sal y un poco de perejil picado y hacer con ellos una tortilla fina en una sartén con unas gotitas de aceite. Cuajar por los dos lados.
- 4º) Retirar y hacer cuatro tortillas más.
- 5º) Colocar dos lonchas de queso, una de jamón cocido y los germinados al gusto encima de cada tortilla y enrollar hasta tener cuatro rollitos.
- 6º) Colocar el pan tostado en el plato y poner encima la tortilla de germinados.
- 7º) Decorar con perejil al gusto.

ROLLOS DE JAMÓN Y GERMINADOS O BROTES



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

50 gr de jamón serrano
50 gr de dulce de membrillo
Queso manchego (opcional)
Germinados o brotes al gusto
Aceite de oliva
Albahaca seca

ELABORACIÓN

1º) Cortar el dulce de membrillo y el queso en tiras de un grosor deseado.

2º) Después, extender las rebanadas de jamón serrano y ponerle las tiras de membrillo, el germinado o los brotes y el queso.

3º) Enrollar todo con cuidado hasta formar rollitos y sujetar con palillos para evitar que se abran.

4º) Decorar con un chorrillo de aceite y albahaca seca.