

DESCARGAS DIDÁCTICAS

activilandia**RECETAS REQUETEBUENAS**

Información y actividades para conocer las familias de alimentos y cocinar en casa

www.activilandia.es**LAZY TOWN**

Índice:

• ¿Qué necesitamos en nuestra despensa?

• 10 trucos para ser un buen cocinero.

• Pasatiempo activo 1:

Recetas para hacer unos platos requetebuenos.

ZUMO CON SÚPER ENERGÍA
BATIDO DE CAMPEONES
PIRULETAS DE CHOCOKIWI
NATILLAS CASERAS
PARAÍSO DE FRUTAS
NIDO DE ALBÓNDIGAS
TORTILLA TRICOLOR
BOSQUE VERDE DE "SETAS"
HAMBURGUESA DE A BORDO
PIZZA MEDITERRÁNEA
CUCHARADAS DE CALABAZA
BASTONES DE BACALAO
DILUVIO DE ALUBIAS
TARTA CIRCENSE



¿Qué necesitamos en nuestra despensa?

¡Alimentos variados para estar sanos, en forma y llenos de energía!



1. Grasas, aceites y mantequilla
2. Leche, yogur, cuajada y queso
3. Carne, huevos y embutidos
4. Pescados y mariscos
5. Frutas y frutos secos
6. Legumbres, verduras y hortalizas
- 7 Cereales, pan, pasta, arroz y galletas

10 trucos para ser un gran cocinero



1. ¡Diviértete!

Prueba nuevos alimentos, comidas de otros países, combina colores en tu plato... ¡en la cocina hay que usar la imaginación!



2. ¡Empieza el día con energía!

El desayuno es muy importante. Si quieres estar despierto y concentrado todo el día, ¡empieza cada mañana con un desayuno completo! Leche, yogur o queso + pan, cereales o tostadas + fruta o zumo natural = ¡Un día genial!



3. ¡3 platos por comida!

La comida y la cena tienen que ser muy completas, y por eso tienen dos platos y un postre. Hay muchos alimentos para elegir, lo importante es no repetirlos. ¡Ah! Acuérdate de que hay que cenar como mínimo una hora y media antes de acostarse.

Primer plato

Pueden ser verduras, hortalizas, patatas, arroz, legumbres...

Segundo plato

Puede ser carne, pescado o huevo acompañado de algún alimento que no hayamos comido de primero.

Postre

Una fruta



4. ¡Nada de prisas!

Comer despacio y masticar bien es muy importante. Además, la comida y la cena son geniales para hablar con tu familia y descansar. ¡Siéntate y saboréalas!



5. ¡Disfruta 5 veces!

¿Sabías que el 5 es el número mágico de la comida? ¡Mira!

- Hay que comer 5 piezas de verdura y fruta al día. ¡Son el alimento estrella para nuestro cuerpo!

- Hay que hacer 5 comidas todos los días: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. ¡Y no vale saltarse ninguna!



6. ¡Mejor si es fresco!

La comida hecha en casa y con alimentos frescos es la más sana. Y las frutas y verduras, ¡mejor si son de temporada! ¡Están más ricas y a tu cuerpo le encantan!



7. ¡Sí al aceite de oliva con moderación!

No te asustes cuando escuches "grasas", alguna como el aceite de oliva y las que tienen los frutos secos son buenas para el cuerpo. Usa aceite de oliva para cocinar o aliñar las ensaladas, ¡verás como están más buenas!



8. ¡Bebe 8 vasos de agua!

¿Sabías que si dividimos nuestro cuerpo en 4 partes, 3 son agua? ¡El agua es importantísima! Cuando sudamos, respiramos o vamos al baño, perdemos mucha agua. ¡Y hay que recuperarla! Por eso tienes que beber entre 8 y 10 vasos de agua cada día. También cuando comemos fruta y verdura bebemos agua, ¡la tienen en su interior!



9. ¡Usa la cabeza!

Hay que comer de todo, ¡pero usando la cabeza! Come sólo lo que tu cuerpo necesite y no te pases con los dulces, los fritos y los refrescos. Recuerda que los alimentos ya tienen azúcar y sal, ¡no necesitas echarles más!



10. ¡Mira la pirámide!

Nuestro cuerpo no puede funcionar sin alimentos y lo más importante es que comamos alimentos muy variados. ¡Nunca quites ningún alimento de tu despensa! Cada uno cumple una función, por eso algunos hay que comerlos todos los días y otros sólo de vez en cuando. El truco para estar sanos y fuertes está en esta pirámide:

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Ocasionalmente

Algunos productos solo se deben tomar de vez en cuando, como los bollos, los dulces, los refrescos o las patatas fritas.

Varias veces a la semana

Hay alimentos muy importantes que tenemos que comer varias veces a la semana, como los pescados blancos y azules, las legumbres, los huevos, embutidos y frutos secos.

A diario

Todos los días hay que comer fruta, verduras, hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva. También arroz o pasta, aunque no el mismo día.

Agua

El agua es súper importante para nuestro cuerpo. Hay que beber 8 vasos cada día.



Pasatiempo activo:

Recetas para hacer unos platos requetebuenos.

ZUMO CON SÚPER ENERGÍA



¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para un madrugador:

- 2 naranjas
- 1 zanahoria pequeña

Receta:

1. Tenéis que limpiar muy bien la zanahoria con agua y raspar suavemente la piel con un cuchillo.
2. Cortadla en trozos grandes y metedla en la licuadora.
3. ¡Ahora las naranjas! Exprimidlas y mezclad su zumo con el de la zanahoria.
4. ¡Ya tenéis un zumo fantástico para empezar el día! Para que sea un desayuno completo, recordad que hay que comer también una tostada y un vaso de leche o un yogur.

BATIDO DE CAMPEONES



¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para dos deportistas:

Fruta: piña, fresas, manzana, plátano, mango...
1 yogur natural sin azúcar
1 vaso de leche

Receta:

Los batidos están riquísimos con cualquier fruta, sobre todo si son de temporada. En la frutería os dirán cuáles son. ¡También podéis mezclar frutas distintas!

1. Lavad muy bien la fruta, quitadle la piel o las pepitas (si tiene) y cortadla en trozos medianos.
2. Metedlo todo en la batidora, con un yogur y la leche.
3. Batidlo muy bien y... ¡tendréis una merienda perfecta para recargar energía!
4. Si queréis, también podéis echarle cereales o una galleta. ¡Usad vuestra imaginación para hacer un batido requetebueno!

PIRULETAS DE CHOCOKIWI

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para un cumpleaños fantástico:

2 kiwis
Palitos de madera
Chocolate de cobertura

Receta:

- 1.** Pelad los kiwis y partidlos en rodajas de un centímetro. Luego pinchad cada rodaja con un palito de madera.
- 2.** Para derretir el chocolate de cobertura, partidlo en trozos dentro de un bol y metedlo 30 segundos en el microondas. Removedlo con una cucharilla y volvedlo a meter, así hasta que esté casi derretido. Cuando le falte poco, ponedlo sólo 10 segundos cada vez para que no se queme.
- 3.** ¡A chocolatear! Mojad las rodajas de kiwi en el chocolate y poned las piruletas de pie dentro de un vaso. Luego metedlo en el frigorífico 30 minutos, así se endurecerá antes el chocolate y estarán más fresquitas. ¡Ya tenéis unas piruletas increíbles!
- 4.** Podéis decorarlal con unas pocas virutas de colores justo después de mojar las piruletas en el chocolate, pero recordad... ¡si una comida ya es golosa, no la convirtas en empalagosa!



NATILLAS CASERAS



¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para un postre en familia:

- 1 litro de leche
- 8 yemas de huevo
- 1 taza de azúcar
- 1 rama de canela o de vainilla

Receta:

1. Poned la leche y la rama de canela o de vainilla (abierta por la mitad) en un cazo. Calentadlo a fuego lento hasta que casi hierva y luego apartadlo.
2. En otro cazo, mezclad las yemas de huevo con el azúcar hasta que queden esponjosas.
3. Colad la leche y luego vertedla despacio sobre las yemas mientras removéis con mucha energía.
4. Poned esta mezcla al fuego removiendo sin parar. Tiene que espesarse pero sin llegar a burbujear, ¡si no se estropeará!
5. Cuando esté listo, vertedlo en unos vasitos o cuencos individuales y tapadlo con papel transparente. El papel tiene que tocar las natillas para que no se forme costra.
6. Metedlos en la nevera por lo menos cuatro horas.
7. Si queréis, podéis ponerle encima una pieza de fruta o una galleta... ¡para chuparse los dedos!

PARAÍSO DE FRUTAS

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para 2 angelitos:

- 1 kiwi
- 2 plátanos
- 1 naranja
- 300 gramos de cereales
- Sirope de chocolate

Receta:

1. ¡Vamos a hacer el suelo para nuestras palmeras paradisíacas! En un lado del plato, colocad los cereales haciendo montoncitos, como si fuera arena.
2. Las palmeras tienen que estar plantadas en una duna, ¿qué tal si usamos para eso rodajas de naranja? Partidlas con cuidado y colocadlas una encima de otra para simular las ondas de la arena. También podéis hacerlo con los gajos enteros.
3. Ahora le toca el turno al tronco de las palmeras. Cortad el plátano y colocad los trozos en zigzag. Con un poco de sirope de chocolate, dibujad los dibujos de la corteza del árbol.
4. ¡Ya sólo queda poner las hojas! Para eso, cortad el kiwi en rodajas (recuerda que esto debes hacerlo acompañado de un adulto), y luego a su vez por la mitad, y divertiros dando forma a vuestra palmera. Si queréis, podéis ponerle cocos con unos pocos cereales.
5. ¿Habéis visto qué bonito ha quedado? ¡Ahora sólo os queda comeros vuestra paradisíaca obra de arte!



NIDO DE ALBÓNDIGAS

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!



Ingredientes para alimentar a 4 picos:

4 puñados de espaguetis	2 tomates
Carne de pollo o pavo sin grasa	1 diente de ajo
Un huevo	Harina
1 cebolla	Aceite de Oliva
2 zanahorias	Perejil, laurel y sal



Receta:

1. ¡Lo más divertido es hacer las albóndigas! Picad el ajo y el perejil muy finos. Mezcladlos con la carne y con un huevo, echad una pizca de sal y amasad hasta que se haga una bola. Luego hacéis bolitas más pequeñas y las pasáis por harina.

2. ¡Vamos a hacer la salsa! Tenéis que triturar los tomates pelados y ponerlos en una olla con una pizca de sal, perejil y una hoja de laurel. Dejadlos cociendo 10 minutos.
3. Mientras tanto, tenéis que freír las albóndigas. ¡Cuidado no os queméis! Cuando estén doradas ponedlas en un plato.
4. En la misma sartén, sofreíd un diente de ajo, la cebolla y las zanahorias, todo bien picadito. ¡Recordad que el adulto es quien tiene que hacer las cosas más peligrosas! Después, añadid el tomate y dejadlo cociendo 5 minutos. Por último, meted también las albóndigas.
5. Quitad las ramitas de laurel y orégano y... ¡la salsa ya está! Si queréis que sea más fina, podéis pasarla por la batidora.
6. ¡Sólo faltan los espaguetis! Ponedlos en una olla con agua hirviendo y seguid las instrucciones del paquete. Cuando están, escurridlos muy bien.
7. ¿Y el nido? Poned la pasta enrollada y en el centro meted las albóndigas en salsa. Con zanahoria podéis ponerle un pico para que parezcan pájaros. ¡Un plato fantástico!



TORTILLA TRICOLOR

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para 4 excursionistas:

- 4 patatas grandes
- 4 huevos
- ½ cebolla
- 2 puñados de guisantes congelados
- 1 puñado taquitos de jamón cocido
- Aceite de oliva
- Sal

Receta:

1. ¡Primero las patatas! Quitadles la piel, lavadlas muy bien y cortadlas en láminas. El cocinero adulto tiene que estar atento, ¡no vayáis a cortaros!
2. Luego cortad la media cebolla en daditos muy pequeños. Mezcladla con la patata y echadle una pizca de sal.
3. Poned los guisantes en un cazo con agua al fuego durante 15 minutos. Cuando estén hechos, escurridlos muy bien.
4. Para freír las patatas tenéis que poner mucho aceite en una sartén. No las metáis dentro hasta que el aceite esté caliente. Recordad que hay que tener mucho cuidado con el aceite caliente, ¡es muy peligroso!
5. La cebolla también la vamos a freír un poco. Metedla en la sartén cuando las patatas ya empiecen a estar hechas.
6. Mientras tanto, romped los huevos dentro de una ensaladera y batidlos con un tenedor. ¡Ésta es la parte más divertida!
7. Cuando podáis pinchar las patatas con un tenedor y estén blanditas, tenéis que quitarlas del fuego con una espumadera. ¡Ojito que quema! Intentad escurrirlas muy bien y ponedlas en el mismo cuenco que el huevo batido. Mezcladlo y dejadlo así un minutito para que la patata chupe el huevo.
8. Poned encima los guisantes y los taquitos de jamón cocido y mezcladlo bien.
9. Hay que vaciar el aceite de la sartén y dejar sólo un chorrito muy pequeño. Echad la mezcla de la ensaladera. Cuando se haga por un lado, dadle la vuelta con un plato y esperad a que se haga el otro. ¡Ya tenéis una comilona fantástica para un paseo por la montaña!



BOSQUE VERDE DE “SETAS”



¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para 2 duendecillos:

- 4 huevos
- 4 tomates pequeños
- Lechuga
- 2 manzanas
- Mayonesa
- Sal y Aceite de oliva

Receta:

1. ¡Primero haremos la casita de huevo cocido! Poned a hervir un cazo con agua y sal. ¡Acordaos que para cocinar en el fuego el adulto tiene que estar muy atento! Cuando esté burbujeante, meted con cuidado los huevos. En 10 minutos estarán listos. Dejadlos enfriar, quitadles la cáscara y partíroslos a la mitad.
2. ¡A por el tejado! Lavad los tomates, quitadles el rabito y cortadlos por la mitad.
3. ¡Manos a la obra! Poned un palillo en cada huevo y luego pinchad encima las mitades de tomate. ¡Las setas ya están!
4. Ahora prepararemos el bosque. Tenéis que lavar las hojas de lechuga, trocearlas y echarles un chorrito de aceite. Luego pelad dos manzanas y partidlas en trocitos. ¡Cuidado con los cuchillos! ¡Podéis cortaros! Cuando ya tengáis los trocitos de manzana, ponédlos encima de la lechuga.
5. Para terminar, podéis dibujar los lunares de la seta con una gotita de mayonesa, ¡os quedará un bosque fantástico!

HAMBURGUESA DE A BORDO

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para 2 tripulantes:

- 2 rodajas de salmón pequeñas
- 1 huevo
- 1 tomate pequeño
- 2 hojas de lechuga
- 2 panecillos redondos
- Aceite de oliva

Receta:

1. Quitadle la piel y las espinas al salmón. Luego tenéis que picarlo en un plato y mezclarlo con un huevo.
2. Dadle forma de hamburguesa a la masa y metedla en la nevera.
3. Mientras se enfría, lavad muy bien las hojas de lechuga y secadlas con papel de cocina.
4. Lavad también el tomate y cortadlo en rodajas muy finas. Ya sabéis que cuando necesitéis usar el cuchillo o el fuego, el adulto tiene que estar más atento que nunca.
5. Ahora tenéis que abrir los panecillos y calentarlos un poquito en una sartén al fuego. Luego ponedlos en un plato.



6. En la misma sartén, con una gotita de aceite, preparad la hamburguesa de salmón. Cuando esté hecha por una cara, tenéis que darle la vuelta para que se haga también por la otra.
7. Poned la hamburguesa encima del pan, luego el tomate, la lechuga y... ¡listo! ¡Tendréis una hamburguesa muy sabrosa y sana!

PIZZA MEDITERRÁNEA

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para 2 pizzeros:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 2 discos de masa de pizza | 4 champiñones |
| 1 tomate grande | Queso especial para pizzas |
| 1 trocito de calabacín | Aceite de oliva |
| 6 tomates cherry (los pequeñitos) | Orégano |
| Un puñado de hojas de espinacas | |

Receta:

1. Antes de nada vamos a rallar el tomate. Si os despistáis podéis cortaros así que, cocinero adulto, ¡es mejor que esto lo hagas tú! Este tomate será la base de vuestra pizza.

2. Ahora poned el horno a 220° para que se vaya calentando.

3. Mientras tanto, pinchad con un tenedor las bases de pizza y lavad bien todos los ingredientes.

4. ¡Toca cortar! Acordaos de tener mucho cuidado y de que el chef adulto esté delante. El calabacín y los champiñones tenéis que cortarlos en rodajas finas y los tomates cherry a la mitad.

5. ¡Manos a la masa! Primero poned la base de tomate rallado y un poquito de queso. Luego colocad el resto de ingredientes como más os guste. Podéis probar a dibujar una cara o cualquier otra cosa que se os ocurra, ¡será más divertido! Por último, echad el resto del queso y espolvoread un poquito de orégano por encima.

6. ¡Al horno! Cuando el horno esté caliente, meted las pizzas en una bandeja y dejadla unos 15 minutos. Sabréis que están preparadas cuando los bordes queden dorados. ¡Ojo con el horno! ¡No es un juguete!

7. Cuando las saquéis, echadles un chorrito de aceite de oliva y... ¡qué pizzas más requetebuenas!



CUCHARADAS DE CALABAZA

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!



Ingredientes para 2 bocas hambrientas:

1 trozo de calabaza	1 vaso de caldo de pollo o de agua
1 zanahoria	Aceite de oliva
1 patata	Sal
1 trocito de cebolla	Pimienta

Receta:

1. Cortad todas las hortalizas en trozos. Tienen que ser trozos medianos, ¡el cocinero adulto sabe cómo hacerlo!
2. Luego poned una cazuela al fuego (recuerda que esto debes hacerlo acompañado de un adulto) con un chorrito de aceite de oliva. Ahí cocinad la cebolla, las patatas y la calabaza picadas. ¡Con cuidado de no quemaros! Y removed de vez en cuando para que no se pegue.
3. Cuando ya estén doradas, echad el vaso de agua. Si tenéis en casa caldo de pollo o de otra ave, podéis cambiarlo por el agua, ¡os quedará muy rico!
4. Cuando las hortalizas estén blanditas, quitadlas del fuego y pasadlas por la batidora. ¡Es muy divertido ver cómo se convierten en una crema fantasmagórica!
5. Poned la crema en la cazuela otra vez y echadle una pizquita de sal y de pimienta. Luego removedlo y dejad que burbujee un poquito.
6. ¡Listo! Ya podéis ponerla en un plato... ¡o dentro de una calabaza!
7. Si vais a comerla caliente podéis ponerle unos trocitos de pan frito. Si os gusta más fría, un poquito de menta picada le dará un toque delicioso. ¡Será una crema buenísima!

BASTONES DE BACALAO

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para 6 comensales resalaos:

5 filetes de bacalao fresco o desalado	2 cucharadas de miel
1 escarola	2 dientes de ajo
2 naranjas	1 sobre de levadura en polvo
2 tazas de harina	½ litro de agua o leche templada
1 limón	Aceite, Perejil y Sal

Receta:

1. Antes de nada tenéis que cortar el ajo y el perejil en trozos grandes. Luego picad el bacalao en bastoncitos y mezcladlo todo en un bol. Siempre que haya que usar el cuchillo, ¡acordaos de que el adulto tiene que estar delante vigilando! Dejad la mezcla en el bol tres horas para que coja más sabor.



2. Mientras tanto, podéis preparar la ensalada. Lavad y cortad la escarola y pelad las naranjas. Luego tenéis que cortar la naranja en gajos.

3. Para la salsa de aliño, tenéis que mezclar el zumo del limón, un chorrito de aceite y la miel. Un truco para que la miel esté más líquida es calentarla antes un poquito. Guardad esta salsa, hay que echarla cuando ya esté todo listo para comer.

4. Ahora preparad la pasta para freír. Tenéis que mezclar la harina con el sobre de levadura y el agua o la leche templada. Removedlo despacito y dejadlo reposar para que suba.

5. Cuando esté lista la pasta, rebozad los bastones de bacalao uno a uno. ¡Esta parte es muy divertida!

6. ¡Vamos a freír los bastones! Preparad un plato con papel de cocina absorbente y poned al fuego una sartén con aceite. El aceite puede saltar así que, cocinero adulto, ¡de esto tienes que encargarte tú! Cuando los bastones estén dorados, ponedlos sobre el papel para que chupe el aceite.

7. ¡Listo! Ya sólo queda poner los bastones de bacalao y la ensalada en cada plato. Y por último, echar un chorrito de la salsa que habéis preparado para aliñar la ensalada. ¡Veréis que plato más requetesalao os queda!

DILUVIO DE ALUBIAS

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para 2 náufragos hambrientos:

2 tazas de alubias blancas
2 tomates grandes
½ cebolla pequeña
1 diente de ajo
1 rama de salvia
1 hoja de laurel
Perejil
½ cucharilla de pimentón (dulce o picante)
1/cucharilla de azúcar
Pimienta negra
Sal y Aceite de oliva

Receta:

1. El día anterior poned las alubias en agua para que estén tiernas.
2. Lavad bien las alubias. Metedlas en una olla y cubridlas de agua fría. Luego poned la olla al fuego. Siempre con el adulto cocinero de encargado, ¡claro!
3. Cuando el agua hierva, bajad el fuego. Añadid la salvia y el laurel, le dará muy buen sabor. Echad también un poco de sal y dejadlo 25 minutos con la tapa puesta.
4. Mientras tanto, podéis pelar los tomates y triturarlos con el rallador. Un truco para pelarlos es ponerlos un momentito en agua hirviendo, ¡la piel saldrá casi sola! Ya sabéis que para rallar y utilizar el fuego, el cocinero jefe tiene que estar muy atento, ¡no son un juego!
5. También tenéis que picar la media cebolla y el ajo en láminas pequeñitas.
6. Luego, en una sartén, echad un chorrito de aceite de oliva. Primero calentad la cebolla hasta que esté dorada. Luego, poned el ajo y el perejil. Y, por último, echad el tomate triturado, una pizca de sal y otra de azúcar. ¡Acordaos de remover de vez en cuando para que no se pegue!
7. Si ya han pasado 25 minutos, podéis sacar las alubias del fuego y escurrirlas. ¡Y a nadar! Echadlas encima del tomate junto con un vasito de agua. Luego dejadlo hervir durante unos minutos. Como siempre, ¡tened mucho cuidado con el fuego!
8. Ahora encended el horno a 180°. Poned las alubias en tomate en un recipiente que sirva para el horno. Metedlo dentro y dejadlo ahí media hora hasta que se dore un poquito por encima. ¡Un plato delicioso!



TARTA CIRCENSE

¡Busca un adulto cocinero y poneos manos a la masa!

Ingredientes para 4 niños forzudos:

1 masa de empanada	½ calabacín
1 tarro de lentejas cocidas o naturales (cocidas en casa previamente, sin ningún otro ingrediente)	2 huevos
Espinacas	Queso para gratinar
½ pimiento rojo	Nuez moscada
½ cebolla	Aceite de oliva virgen extra



Receta:

- 1 Vamos a preparar un plato que nos dará muchísima fuerza, ¿estáis preparados? Primero hay que lavar y cortar todas las verduras en daditos pequeños. El cocinero más forzudo tiene que estar muy atento, ¡no os cortéis!
2. Ahora poned en el fuego una sartén con un chorrito de aceite de oliva (recuerda que esto debes hacerlo acompañado de un adulto). Echad ahí los daditos de verduras y las hojas de espinacas. Dejadlos a fuego alto hasta que se doren. De vez en cuando, tenéis que removerlos para que no se peguen.
3. Mientras tanto, lavad y escurrid las lentejas.
4. ¡Vamos a batir los huevos! Echadlos en una ensaladera grande con una pizca de nuez moscada. Batidlos con fuerza. Luego echad ahí las lentejas y las verduras y mezcladlo todo.
5. Poned a calentar el horno a 170°. En una bandeja, colocad la masa y pinchadla con un tenedor. Luego, echad encima la mezcla de la ensaladera. Por último, poned un poco de queso para gratinar por encima.
6. ¡Al horno! Dejad la tarta dentro hasta que esté dorada. Más o menos le llevará media hora. ¡Recordad tener mucho cuidado con el horno!
7. ¡Ya tenéis un plato requetebueno para un día que necesitéis energía extra!