



**COCINANDO  
FUTURO**

Cuida el mundo  
con lo que comes

# Taller práctico de desayunos y meriendas saludables y sostenibles versión 2: elaboración de una Tortilla Hack, salsas caseras y canapés de platahuete



**Nivel:**  
3er ciclo de educación  
primaria

**Autoría:**  
CERAI y Garúa

## ● **Objetivos**

- Conocer y elaborar una **receta atractiva y alternativa** a los productos ultraprocesados
- Ser capaz de **identificar alimentos saludables y nutritivos** para elaborar meriendas, desayunos o almuerzos
- Motivar a consumir desayunos/meriendas/almuerzos **elaborados en casa**

## ● **Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados**

### **Competencias trabajadas:**

- Distinguir alimentos sanos e insanos
- Transferir la estructura del Plato de Harvard a una preparación culinaria
- Trabajar en equipo

### **Enfoques transversales integrados:**

- Sostenibilidad ambiental
- Diversidad cultural

## ● Desarrollo y temporalización

### Materiales de la actividad

La actividad requiere de menaje (reutilizable o compostable) y de alimentos frescos o procesados.

Serán necesarios:

- 1 plato y servilleta por persona;
- cuchillos, al menos 2 por equipo
- cuencos/platos donde servir los ingredientes
- 2 batidoras y 2 vasos de batir
- tablas o superficies para cortar
- 1 escurridor
- 2 ralladores y 2 peladores
- 2 botes para salsas
- 1 embudo y material de limpieza

Además:

- [Anexo Díptico Desayunos y meriendas saludables y sostenibles](#)
- [Anexo Recetas taller práctico 2º ciclo](#)
- Anexo [Plato de Harvard](#)

**Ingredientes (para un grupo-clase de 25 personas):**

**Tortilla hack:**

- 25 tortillas de trigo o maíz (pueden ser integrales o no)
- 1 lechuga pequeña
- 4-5 zanahorias para rallar
- 1 bote de aceitunas verdes sin hueso
- maíz tierno
- 2 tarrinas de queso fresco de cabra
- 12 huevos cocidos, pepinillos agri dulces

**Tostas de platahuete:**

- una barra de pan
- crema de cacahuete
- 3 plátanos

**Salsas caseras:**

- **kétchup casero:** la mitad de un bote de 170 g de tomate concentrado, 3 cucharadas de azúcar moreno, 3 cucharadas de vinagre blanco, 100 ml de agua, un poco de sal, 1 cucharadita de cebolla en polvo, media de canela, una pizca de pimienta negra y una cucharadita de mostaza
- **salsa de yogur:** 250 g de yogur natural, 1 g de sal, aceite de oliva virgen extra al gusto, especias al gusto y hierbas frescas al gusto (cilantro, perejil, hierbabuena o menta)

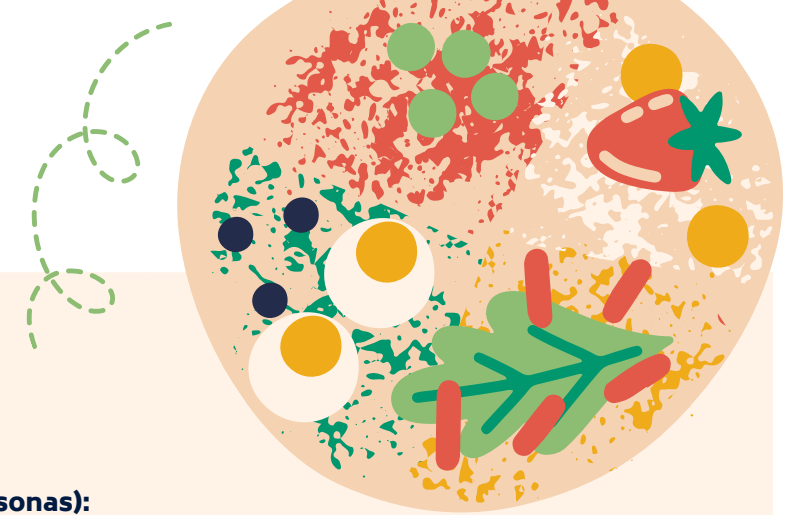
**Paté de aceitunas:**

- 1 zanahoria mediana cocida
- 1/2 lata de aceitunas negras sin hueso
- un puñado de aceitunas verdes
- 30 g de pipas de girasol crudas y sin sal
- AOVE
- chorrito de zumo de limón
- ajo crudo opcional al gusto

**Hummus:**

- 1 bote pequeño de garbanzos cocidos
- sal
- AOVE
- un chorrito de zumo de limón
- ajo, comino y pimentón al gusto
- un poco de remolacha cocida para hacer la versión rosa

**Fruta de temporada como parte de la merienda (conviene enfatizar la presencia de fruta en desayunos / almuerzos / meriendas)**



## ● Desarrollo y temporalización

### Desarrollo:

Disponer al menos de 90 minutos para la actividad:

**5 MIN** Organizar el grupo-clase en 4 equipos de unas 6 personas e identificar a las personas con alergias declaradas. Limpiar o desinfectar las mesas

**10 MIN** Presentar la actividad y lanzar preguntas al grupo: ¿Qué es una merienda saludable? ¿Qué alimentos podría incluir? Explicación sencilla del díptico de Desayunos y meriendas saludables y sostenibles

**5 MIN** Explicamos que, en la primera parte del taller, cada equipo va a preparar ingredientes para el resto de la clase. En la segunda parte, cada persona elaborará su Tortilla Hack. Repartimos ingredientes y tareas entre los equipos y entregamos recetas a los equipos que preparan los patés y las salsas (hummus, aceitunas, ketchup y yogur).

**20 MIN** Cada equipo realiza las tareas asignadas así:

- **equipo 1:** lavar y cortar lechuga en tiras pequeñas, preparar canapés de plátano y crema de cacahuete y cortar fruta de temporada
- **equipo 2:** pelar y cortar huevo duro, queso, y pepinillos en rodajas, rallar zanahoria si sobra tiempo
- **equipo 3:** hacer paté de aceitunas y hummus
- **equipo 4:** hacer ketchup casero y salsa de yogur; preparar la fruta

**Importante:** Apoyamos a los grupos en cada elaboración y para que cuiden el material. Si algún equipo va más rápido y termina con la preparación de sus ingredientes antes que otro, podemos pasarles tarea de otro grupo que vaya más lento, para acabar más o menos todos a la vez. Una vez estén todos los ingredientes preparados, cada equipo debe repartir sus ingredientes en 4 cuencos, para que todos los equipos tengan de todo: un "buffet" de ingredientes con el que rellenar sus tortillas. Los canapés de platahuete se pueden servir como aperitivo antes de la tortilla Hack.



**10 MIN** Presentación del Plato de Harvard apoyándonos en la presentación. Después iremos identificando los ingredientes, nombrándolos de manera diversa, según culturas (por ej, cacahuete o maní, aguacate o palta), y clasificándolos en una de las porciones del Plato de Harvard (verduras y hortalizas, cereal, proteína, y frutas).

**10 MIN** Ahora que conocen el plato de Harvard, conocen los ingredientes y distinguen a qué porción corresponde cada alimento, **les repartimos la tortilla y les explicamos las pautas para rellenarla: al menos un alimento proteico (queso/huevo) + 2 de verduras u hortalizas + salsa opcional.** El paté de aceitunas puede untarse en la tortilla, y al final aliñar con alguna de las salsas si se quiere. Explicamos también cómo se corta y se pliega para conseguir la tortilla Hack. Una vez finalizada la elaboración de la tortilla, cada quien puede comerse su tortilla o bien guardarla para más tarde.

**15 MIN** Mientras se come la tortilla, las personas dinamizadoras pueden comentar o lanzar preguntas del tipo: **¿Cuáles de estos alimentos que hay sobre la mesa son saludables? ¿Por qué? ¿Cuáles son de temporada? ¿Sabéis dónde se han producido? ¿Han necesitado mucho transporte? ¿Cuánta contaminación han producido los camiones? ¿Sabéis cuál es la relación con el cambio climático?** Clasificación de los alimentos en origen animal (huevos, queso) / vegetal (cereales, frutos secos, legumbres, frutas y verduras/hortalizas).

**15 MIN** Agradecemos el trabajo en equipo. Recoger y limpiar las mesas. Fregar el menaje reutilizable. Entregar las recetas y los dípticos.

## Fotografías de la actividad



## Observaciones y adaptaciones

Elaborado por:



Financiado por:

