



Recetas en Lectura Fácil

Recetas en Lectura Fácil

Coordinación:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Validación:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Maquetación:

Celia Berdión Rico

Edición:

Plena inclusión Canarias



© Lectura Fácil Europa



Más información en:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>



Índice

Página

Primeros platos



Sopa
de pescado 7



Potaje
de lentejas 11



Estofado
de pollo 15



Judías
a la vinagreta 19



Merluza
con papas panaderas..... 25



Tiras de ternera
con pimiento
y arroz blanco 31



Arroz
con leche 37

Postres



Crumble
de manzana..... 41



Sopa de pescado

Con esta receta comen:

4

Ingredientes

- 4 rodajas de pescado
- 4 papas medianas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- 1 litro de agua



Utensilios

- 1 caldero
- 1 cuchillo
- 1 tabla de corte
- 1 cuchara sopera
- 1 cuchara de café o postre



Antes de la elaboración

- 1 Pela, lava y pica las papas en trozos medianos.
- 2 Pela, lava y pica la cebolla en trozos muy pequeños.
- 3 Lava, pela y pica los tomates en trozos muy pequeños.
- 4 Lava y pica el pimiento verde en trozos muy pequeños.
- 5 Pela, lava y pica los dientes de ajo en trozos muy pequeños.
- 6 Lava y pica el cilantro en trozos muy pequeños.



¿Cómo hacer la receta?

- 1 Pon el aceite en un caldero.
Cuando el aceite esté caliente,
añade el ajo, la cebolla, el pimiento verde
y las papas.
- 2 Deja el caldero a fuego medio
durante 10 minutos.
- 3 Añade el comino,
el pimentón, la sal y los tomates.
- 4 Deja el caldero al fuego
durante 10 minutos.
- 5 Añade el agua
poco a poco.
- 6 Cuando el agua comience a hervir,
es decir, a hacer burbujitas,
añade las rodajas de pescado.
- 7 Déjalo a fuego bajo
hasta que las papas estén tiernas.
- 8 Añade el cilantro.





Potaje de lentejas

Con esta receta comen:

4

Ingredientes

Medio kilo de lentejas
2 zanahorias
1 cuarto de kilo de calabaza
1 cebolla
1 pimiento verde mediano
3 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de comino
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sal
2 litros de agua



Utensilios

1 caldero
1 cuchillo
1 tabla de corte
1 vaso
1 cuchara sopera
1 cuchara de café o postre



Antes de la elaboración

- 1 Pela, lava y pica la zanahoria en trozos muy pequeños.
- 2 Pela, lava y pica la calabaza en trozos muy pequeños.
- 3 Pela, lava y pica la cebolla en trozos muy pequeños.
- 4 Lava y pica el pimiento verde en trozos muy pequeños.
- 5 Pela, lava y pica los dientes de ajo en trozos muy pequeños.



¿Cómo hacer la receta?

- 1 Pon el aceite en el caldero y enciende el fuego.
- 2 Cuando el aceite esté caliente, añade el ajo, la cebolla y el pimiento verde. Déjalo todo a fuego medio durante 10 minutos.
- 3 Añade el comino y el pimentón. Remueve todo y déjalo 10 minutos al fuego.
- 4 Añade las zanahorias, la calabaza las lentejas y 1 vaso de agua.
- 5 Cuando empiece a hervir, añade 2 vasos de agua. Déjalo a fuego lento con la tapa puesta durante 30 minutos.





Estofado de pollo

Con esta receta comen:



Ingredientes

Medio pollo
1 zanahoria
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 cabeza de ajo
1 taza de café de vino tinto
1 lata de tomate frito
Medio vaso de agua
1 hoja de laurel
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de tomillo
1 poco de sal
1 poco de pimienta

Utensilios

1 caldero
1 cuchillo
1 tabla de corte
1 taza de café
1 cuchara
1 cuchara de café o postre



Antes de la elaboración

- 1 Corta el pollo en trozos medianos.

Puedes pedir en la carnicería que corten el pollo cuando lo compres.



- 2 Pela, lava y pica la zanahoria en trozos medianos.



- 3 Pela, lava y pica la cebolla en trozos medianos.



- 4 Lava y pica el pimiento verde en trozos muy pequeños.

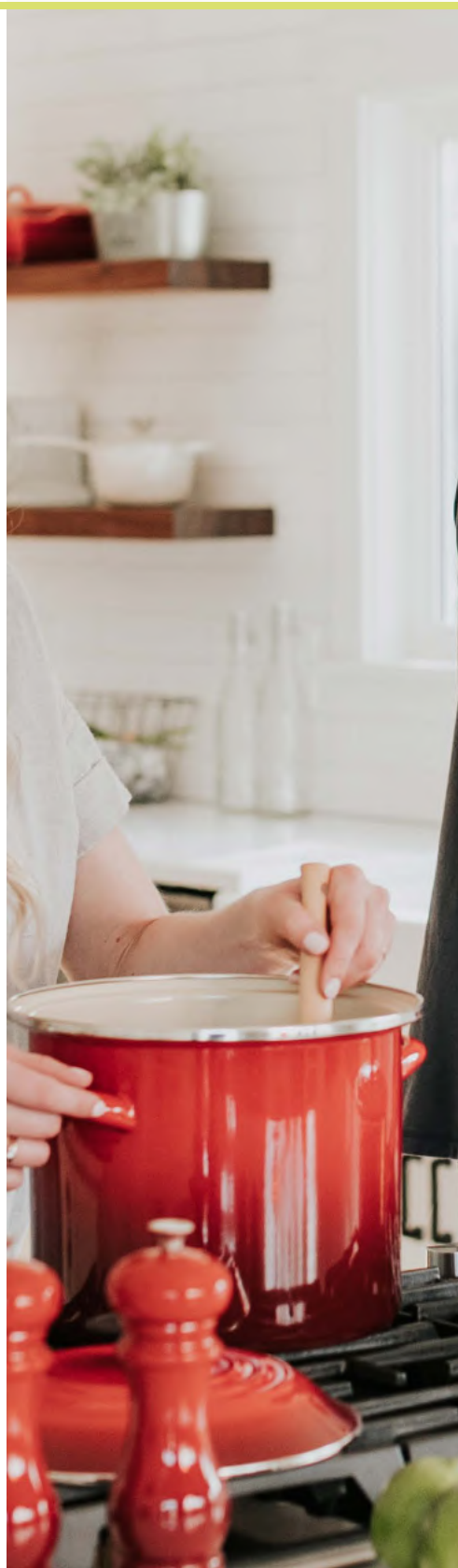


- 5 Pela la cabeza de ajo. Haz un pequeño corte a lo ancho de la cabeza de ajo. Ten cuidado, no hay que romperla.



¿Cómo hacer la receta?

- 1 Pon 2 cucharadas de aceite en el caldero a fuego medio.
- 2 Cuando el aceite esté caliente, añade el pollo con un poco de sal y de pimienta. Sofríelo por todas sus caras. Sofreir es freir algo un poco.
- 3 Cuando el pollo esté dorado por fuera, añade la cebolla.
- 4 Cuando la cebolla esté blanda, añade el pimienta y la zanahoria.
- 5 Añade el tomillo, el laurel y el vino tinto. Remueve y déjalo al fuego 5 minutos.
- 6 Añade el tomate y medio vaso de agua. Tapa el caldero y deja guisar a fuego bajo durante 30 minutos.





Judías a la vinagreta

Con esta receta comen:



Ingredientes

- 1 bote de judías guisadas
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate para ensalada
- 2 huevos duros
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 poco de sal
- 1 poco de pimienta negra



Utensilios

- 1 caldero pequeño
- 1 cuchara sopera
- 1 tabla de corte
- 1 cuchillo
- 1 ensaladera
- 1 tazón



Antes de la elaboración

- 1 Pela, lava y pica la cebolla en trozos muy pequeños.
- 2 Lava y pica los pimientos en trozos muy pequeños.
- 4 Lava y pica el tomate en trozos muy pequeños.
- 5 Abre y desmenuza la lata de atún.
Desmenuzar el atún es hacerlo trozos más pequeños.
- 6 Saca y lava las judías de bote.



¿Cómo hacer el huevo duro?

Usaremos los huevos duros en esta receta.

Los prepararemos primero.

- 1 Pon agua en un caldero pequeño con un poco de sal y de vinagre. Enciende el fuego.
- 2 Cuando el agua hierva, pon los huevos dentro del caldero con una cuchara.
El agua tiene que cubrir los huevos. Deja los huevos durante 10 minutos.
- 3 Después, pasa los huevos por agua fría. Cuando estén fríos, pela los huevos, es decir, quítales la cáscara.
- 4 Corta el huevo en trozos pequeños y guárdalos para más tarde.



¿Cómo hacer la vinagreta?

La vinagreta es una salsa que se hace con aceite, vinagre, sal y pimienta.

La usaremos en esta receta más adelante.

La preparamos primero siguiendo estos pasos:

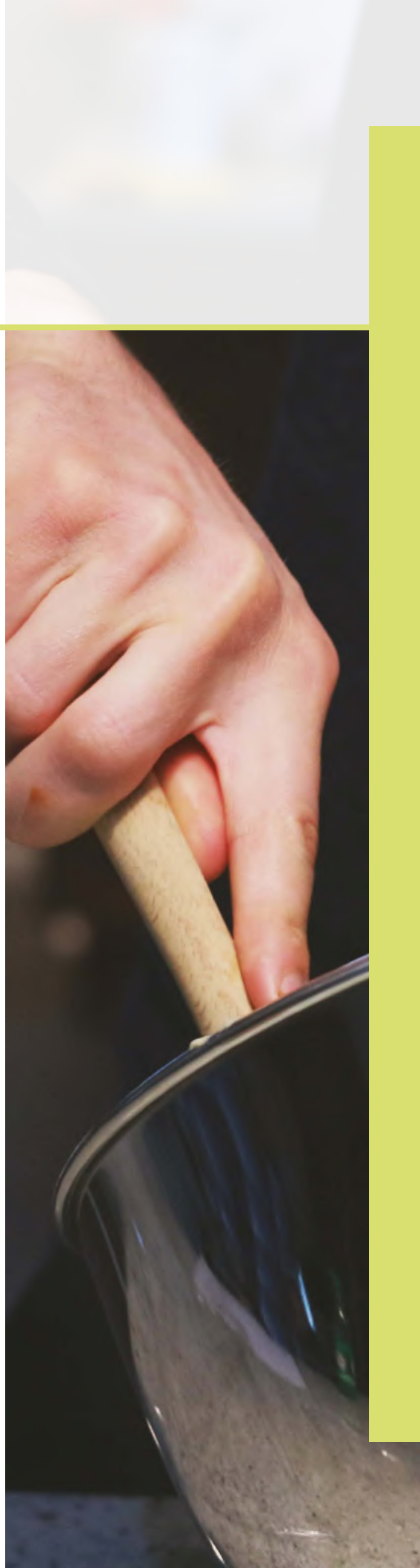
- 1 Pon el aceite con el vinagre, un poco de sal y un poco de pimienta en un cuenco.
- 2 Mezcla con una cuchara durante unos minutos.

Guarda la mezcla para más tarde.

¿Cómo hacer la receta?

Para hacer las judías a la vinagreta:

- 1 Pon la cebolla, los pimientos y el tomate en una ensaladera y mezcla todo con la cuchara.
- 2 Añade el atún, las judías y los huevos duros y mezcla todos los ingredientes.
- 3 Añade la vinagreta y mezcla todo con la cuchara.





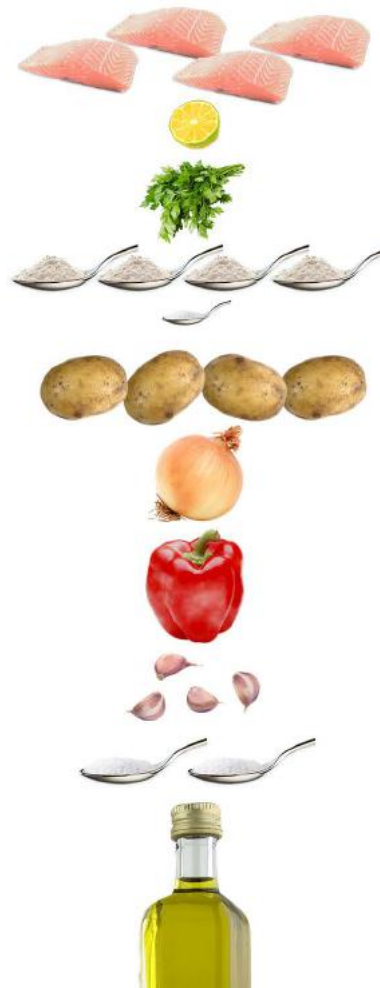
Merluza con papas panaderas

Con esta receta comen:

4

Ingredientes

- 4 lomos de merluza
- 1 limón
- 1 manojo de perejil
- 4 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 4 papas
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de sal
- Medio litro de aceite de oliva



Utensilios

- 1 caldero
- 1 tabla de corte
- 1 cuchillo
- 1 cuchara sopera
- 1 cuchara de postre
- 1 sartén
- 1 exprimidor



Antes de la elaboración

- 1 Pela, lava y corta las papas en rodajas.
- 2 Pela, lava y pica la cebolla en rodajas.
- 3 Lava y corta el pimiento rojo en rodajas.
- 4 Prepara el zumo de limón.
- 5 Pela, lava y escacha los dientes de ajo.
- 8 Lava y pica el perejil en trozos muy pequeños.



¿Cómo hacer la merluza?

- 1 Mezcla la sal, el perejil picado y 2 cucharadas de zumo de limón en una fuente.
- 2 Añade la merluza y conserva en la nevera durante 15 minutos.
- 3 Saca la merluza de la nevera y cubre la merluza de harina por ambas caras.
- 4 Pon 4 cucharadas de aceite en una sartén a fuego alto.
- 5 Cuando el aceite esté caliente, fríe la merluza y guárdala para más adelante.



¿Cómo hacer las papas panaderas?

1 Pon el resto del aceite de oliva en la sartén a fuego medio.

2 Cuando el aceite esté caliente, añade las papas con un poco de sal.

Déjalo a fuego medio durante 15 minutos.

3 Cuando estén hechas, es decir, si están blanditas, retira las papas del fuego y ponlas en un plato con una servilleta debajo.

¿Cómo hacer la receta?

Para terminar la receta:

- 1 Pon en la sartén
2 cucharadas de aceite
a fuego alto.
- 2 Cuando el aceite esté caliente,
pon la cebolla cortada,
los pimientos cortados
y los dientes de ajo.

Déjalos a fuego bajo
durante 5 minutos.

- 3 Sácalo todo de la sartén
cuando estén tiernos,
es decir, blanditos.

Ponlos en una fuente.

- 4 Añade las papas a la fuente
y mezcla todo con la cuchara.
- 5 Sirve la cebolla y los pimientos
junto con la merluza.





Tiras de ternera con pimiento y arroz blanco

Con esta receta comen:



Ingredientes

400 gramos de filete de ternera en tiras

200 gramos de harina maicena

1 cebolla

2 pimientos verdes grandes

1 cucharada de sal

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de salsa de soja

Medio vaso de agua



Utensilios

1 caldero

1 cuchillo

1 tabla de corte

1 cuchara sopera

1 cuchara de café o postre



Antes de la elaboración

- 1 Corta el filete de ternera en tiras.

Puedes pedir en la carnicería que corten la ternera cuando la compres.



- 2 Pela, lava y pica la cebolla en tiras.



- 3 Lava y pica el pimiento verde en tiras.



¿Cómo hacer la receta?

- 1 Mezcla la maicena con un poco de sal en un plato.
- 2 Añade la carne. Con las pinzas, cubre todas sus caras de maicena. Reserva para más adelante.
- 3 En una sartén, pon la mitad del aceite a fuego alto.
- 4 Cuando el aceite esté caliente, fríe la carne durante unos minutos. Retira y reserva la carne.
- 5 Pon el aceite que quede en un caldero a fuego medio.
- 6 Cuando esté caliente, añade la cebolla y déjala durante 10 minutos.





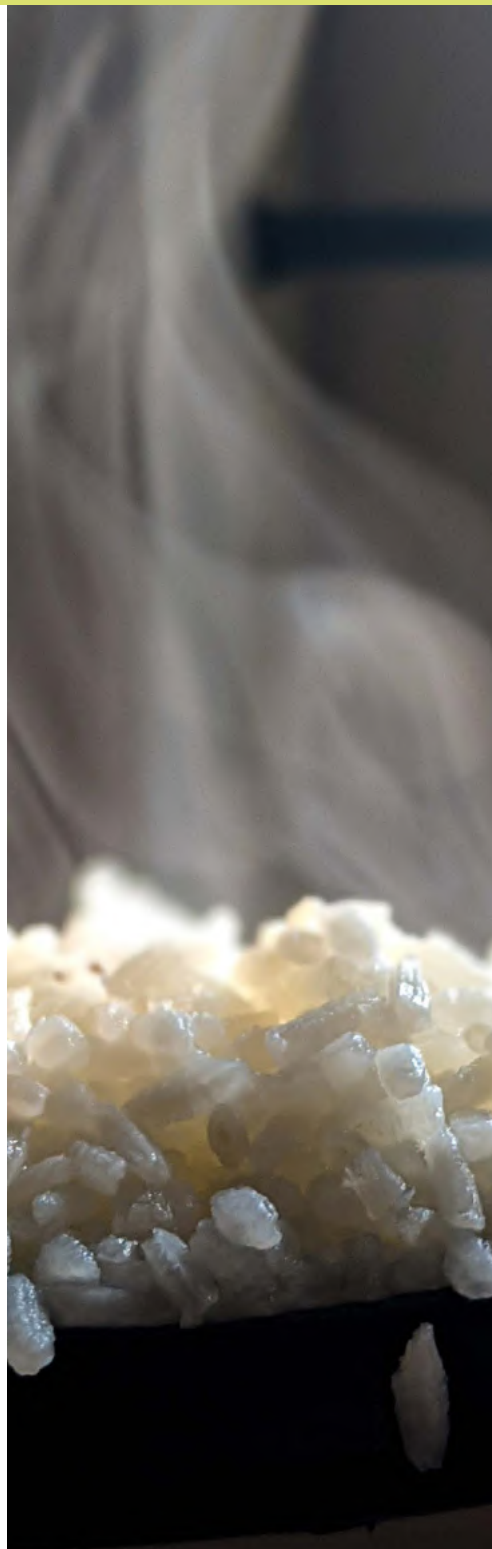
- 7 Añade los pimientos y déjalos 10 minutos.
- 8 Cuando la verdura esté tierna, es decir, blanda, añade la carne, la salsa de soja y el agua al caldero.
- 9 Déjalo todo a fuego bajo hasta que quede un poco espeso.

¿Cómo hacer arroz blanco?

Para acompañar la ternera con pimientos, te recomendamos arroz blanco.

Para hacerlo, sigue los siguientes pasos:

- 1 Lava 2 tazas de arroz.
- 2 Pon en un caldero a fuego alto una cucharada de aceite y el arroz.
- 3 Cuando esté caliente, añade 4 tazas de agua y una cucharadita de sal.
- 4 Cuando empiece a hervir, pon el fuego bajo y déjalo durante 20 minutos.





Arroz con leche

Con esta receta comen:



Ingredientes

- 1 litro de leche
- 1 taza de café de arroz
- 1 limón
- 1 palito de canela en rama
- 2 cucharadas de azúcar
- Media cucharadita de canela en polvo



Utensilios

- 1 caldero
- 1 pelador
- 1 cuchara de madera
- 1 cuchara de café o postre



Antes de la elaboración

- 1 Lava y pela el limón.

Conserva la piel para la receta.

- 2 Lava el arroz y déjalo en remojo.



¿Cómo hacer la receta?

- 1 Pon la leche, la piel del limón y el palito de canela en el caldero a fuego medio.
- 2 Escurre el agua del arroz y añade el arroz al caldero.
- 3 Déjalo al fuego durante, más o menos, 30 minutos. No pares de remover con la cuchara de madera y así el arroz no se pega al caldero.
- 4 Añade y remueve el azúcar y apaga el fuego.
- 5 Cuando el arroz ya no esté caliente, mételo en la nevera durante 2 horas.
- 6 Sírvelo en cuencos y echa la canela en polvo por encima.





Crumble de manzana

Con esta receta comen:



Ingredientes

- 2 paquetes de galletas
- 4 manzanas
- 1 limón
- 1 palito de canela en rama
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar



Utensilios

- 1 caldero
- 1 plato
- 1 mortero
- 1 cuchara sopera
- 1 cuchara de café o postre



Antes de la elaboración

- 1 Tritura las galletas con una picadora o con un mortero o con las manos.

Triturar quiere decir hacerlas migas.



- 2 Deja la mantequilla fuera de la nevera durante 1 hora.



- 3 Pela el limón.



- 4 Lava, pela y corta las manzanas en trozos muy pequeños.



¿Cómo hacer la receta?

- 1 Mezcla las galletas con 2 cucharadas de mantequilla.
- 2 Haz una bola con las galletas y la mantequilla. Guarda la bola en la nevera.
- 3 Pon en el caldero 1 cucharadita de mantequilla, las manzanas, la piel de limón y la canela en rama.

Deja el caldero a fuego bajo y tapado durante 10 minutos.
- 4 Pon las manzanas calientes en una fuente.
- 5 Saca la bola de galletas y mantequilla de la nevera y ponla encima de las manzanas calientes.

Aplasta la bola con una cuchara hasta cubrir toda la parte de arriba.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

