

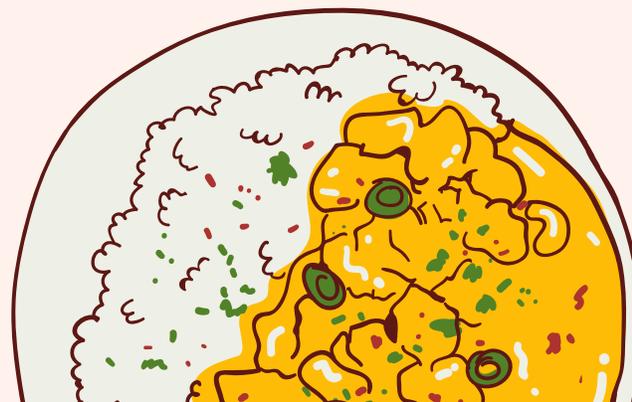


# RECETARIO

Red de Huertos Escolares  
de Valladolid



curso 23/24





# *Dedicatoria*

Con gran alegría y satisfacción, queremos dedicar estas palabras al alumnado y profesorado que han participado con entusiasmo en las actividades de la Red de Huertos Escolares de Valladolid.

Vuestra dedicación y esfuerzo han dado frutos no solo en la tierra cultivada y el aprendizaje compartido, sino también en la creación de una deliciosa receta que refleja el trabajo en equipo, la creatividad y el amor por la naturaleza.

Agradecemos vuestro compromiso con el proyecto del huerto escolar, ya que ha demostrado un gran interés por aprender sobre la importancia de una alimentación sana y sostenible.

La receta que habéis elaborado es un ejemplo tangible de vuestro aprendizaje y una muestra del talento culinario que tenéis. Esperamos que esta experiencia os haya inspirado a seguir explorando el maravilloso mundo de la horticultura y la gastronomía.

Enhorabuena por vuestro excelente trabajo y os animamos a continuar cultivando vuestra pasión por la tierra y la cocina.

**¡Felices cosechas y buen provecho!**

*El equipo de la Red de  
Huertos Escolares de Valladolid*



# Recetas



## Platos fríos

Encurtidos.....3

Ensalada de Chucrut.....6

Ensalada de colorines.....8

Ensalada de nuestro huerto...10

Ensalada Waldorf.....11

## Postres

Gofre (Wafle).....39

## Platos calientes

Acelgas Número 1.....14

Berenjena Pich.....16

Espaguetis de calabacín.....19

It's Springtime at Delibes...21

Pisto manchego.....23

Pizza de la huerta.....25

Ratatouille estilo asiático...27

Revuelto de habas.....32

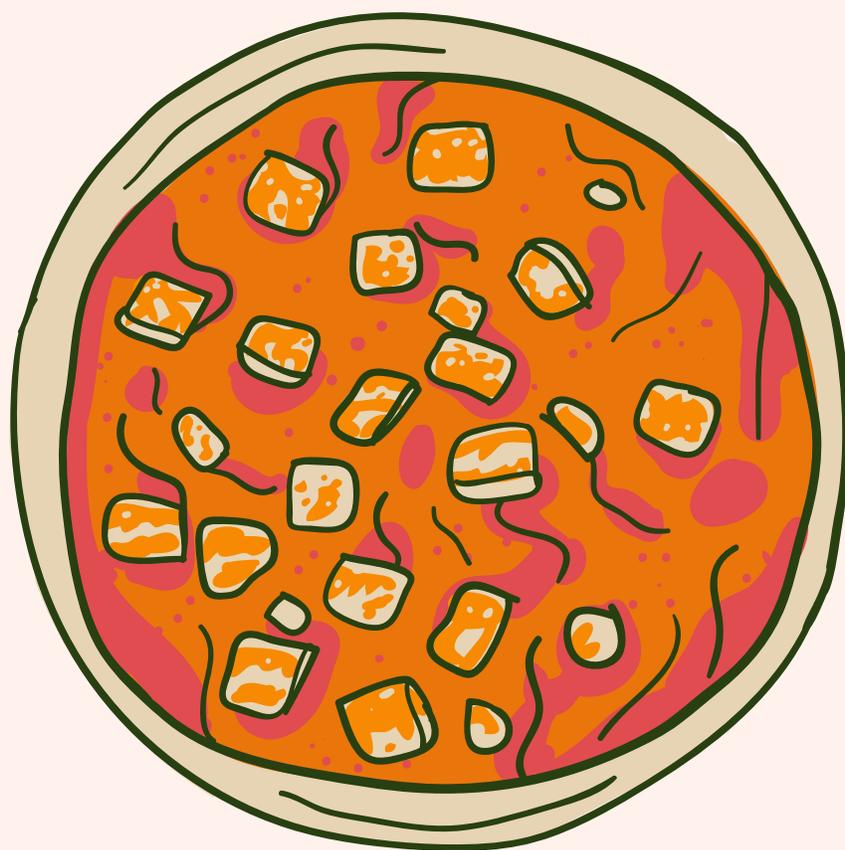
Rollito otoñal.....34

Shawarma.....37

Tortitas de acelgas.....38



# PLATOS FRÍOS



# Encurtidos

(CEIP Alonso Berruguete) (1/3)



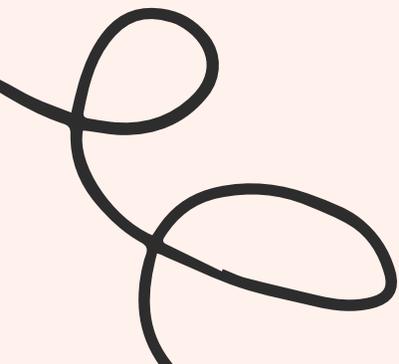
**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 40 MIN, (O 25 MIN CRUDAS)

## Ingredientes:

- Zanahorias 6 u 8
- Pepinos 2 o 3
- Berenjenas 1
- Pimienta negra
- Mostaza
- Laurel
- Orégano
- Tomillo
- Ajo
- Cebolla

## Utensilios necesarios:

- Tarros esterilizados
- Cazuela
- Cazo o jarra
- Cuchara
- Cuchillo
- Tabla
- Maquina de laminar  
verduras (opcional)
- Bol



# Encurtidos

(CEIP Alonso Berruguete) (2/3)

## Modo de preparación:

- Lavamos las verduras, en el caso de las zanahorias y las berenjenas las pelamos.
- Las cortamos en bastones o rodajas (al gusto del consumidor). Si las vamos a escalfar ponemos agua a calentar y cuando empiece a hervir metemos la verdura un minuto y sacamos a agua con hielo para cortar la cocción y evitar que se queden blandas.
- Si las vas a pochar, añadimos un poquito de aceite a una sartén a fuego medio y cuando esté caliente añadimos las verduras y sin dejar de remover esperamos a que se queden blanditas.
- Cuando estén hechas (o si las queremos crudas) las metemos en los tarros previamente esterilizados.



4

continúa

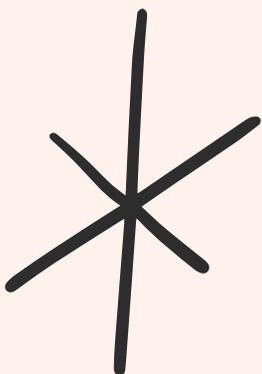


# Encurtidos

(CEIP Alonso Berruguete) (3/3)

## Modo de preparación (continúa):

- Preparamos el escabeche, con tres partes de agua y una de vinagre, podemos cocer las especias un poco con el escabeche o echarlas directamente en el tarro con la verdura.
- Puedes añadir las especias que más te gusten o las que menos te disgusten.
- Sin esperar a que enfríe vertemos el escabeche en los tarros y cerramos.
- Esperamos a que enfríe. Lo etiquetamos con la fecha y el nombre del producto.
- Y puedes consumirlo inmediatamente o esperar unos días.



5



# Ensalada de Chucrut

(CEIP Antonio Allue Morer) (1/2)



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

## Ingredientes:

- Repollo
- Manzana
- Cebolleta
- Zanahoria
- Yogurt
- Mayonesa
- Medio limón
- Leche: 3 cucharadas
- Azúcar: 1 cucharada
- Sal

## Utensilios necesarios:

- Bol
- Cuchillos
- Vaso
- Cucharilla
- Manos



# Ensalada de Chucrut

(CEIP Antonio Allue Morer) (2/2)

## Modo de preparación:

1. Estrujar el repollo muy bien con sal.
2. Escurrir toda la carne, aplastar muy bien en un bote de cristal y tapar con su propio jugo.
3. Dejarlo macerar durante una semana.
4. Picar todos los ingredientes de la ensalada en un bol.
5. Mezclar en un vaso el yogurt, el limón, la mahonesa, la leche, la sal y el azúcar.
6. Añadir la salsa y degustar.



# Ensalada de Colorines

(CEIP Gonzalo de Berceo) (1/2)



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

## Ingredientes:

- 500 gr de espinacas
- 2 lechugas largas
- 2 manzanas o 2 peras
- 250 gr pimientos piquillo
- 500 gr fresas
- 1 bote de garbanzos
- Sal
- Vinagre
- Aceite de oliva

## Utensilios necesarios:

- Tabla de corte
- Cuchillos
- Boles grandes
- Papel de cocina



¡Puedes ver nuestra receta en Instagram!



# Ensalada de Colorines

(CEIP Gonzalo de Berceo) (2/2)

## Modo de preparación:

1. Lavar todos los ingredientes.
2. Trocear en trozos pequeños las espinacas, la lechuga.
3. Añadir los garbanzos escurridos y voltear todo.
4. Cortar los pimientos piquillo y volver a mezclar.
5. Cortar las fruta: fresas y manzana o pera.
6. Mezclar todo.
7. Salpimentar: Sal, Vinagre y por último el aceite.



# Ensalada de nuestro huerto

(CEIP M<sup>a</sup> Teresa Íñigo de Toro) (1/1)



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

## Ingredientes:

- Lechuga
- Tomate
- Maíz
- Pimiento
- Zanahoria
- Aceitunas

## Utensilios necesarios:

- Cuchillo
- Tabla
- Bol

## Modo de preparación:

- Recogida de los ingredientes
- Lavado y cortado
- Emplatar
- Servir



¡¡De la huerta a la mesa!!

# Ensalada Waldorf

(CEIP Fray Luis de León) (1/2)



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

## Ingredientes:

- Lechuga
- Manzana
- Limón

## Utensilios necesarios:

- Bol
- Cuchillos
- Descorazonador
- Batidora a mano



# Ensalada Waldorf

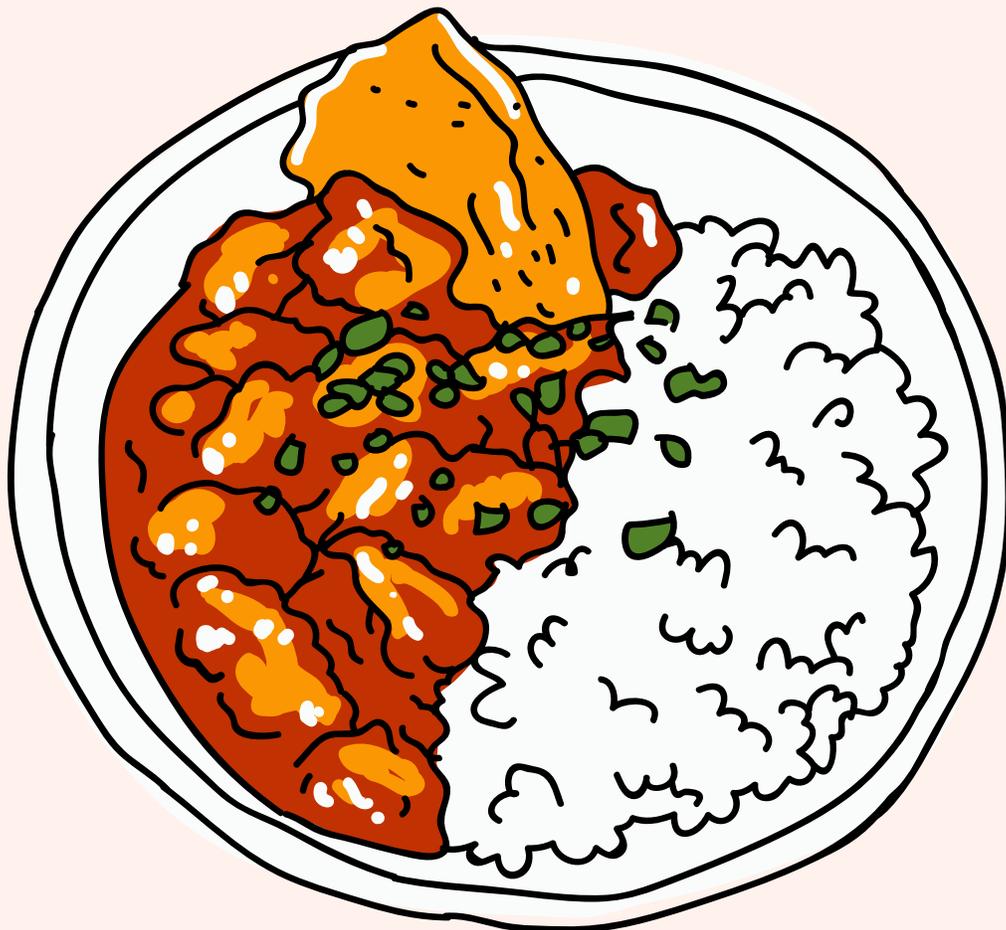
(CEIP Fray Luis de León) (2/2)

## Modo de preparación:

1. Primero lavo bien la lechuga, después lo pongo en un bol para que se retire el agua.
2. Mientras tanto corto la manzana pero antes con el descorazonador quito lo de dentro de la manzana, y unas gotitas de limón a las manzanas.
3. La manzana la pongo alrededor de la lechuga, también pongo nueces y un poco de pasas.
4. Hago una crema con: mayonesa, mostaza, yogurt natural, miel, sal, limón, pimienta negra.
5. Lo mezclo todo con la batidora a mano.
6. Con la crema también lo añado en la ensalada, y otra vez un poco de pasas.



# PLATOS CALIENTES



# Acelgas Número 1

(CEE Número 1) (1/2)



**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS**

## Ingredientes:

- 1 kg de acelgas con penca
- 200 g de bacon
- 1 brick de salsa de tomate
- 100 g de frutos secos picados
- Harina
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Sal

## Utensilios necesarios:

- Cazuelas
- Sartén
- Tabla de corte
- Cuchillo
- Platos
- Tenedor
- Cuchara
- Espátula
- Araña
- Colador



# *Acelgas Número 1*

## *(CEE Número 1) (2/2)*

### **Modo de preparación:**

1. Lavar bien las acelgas y separar las hojas de las pencas.
2. Trocear las hojas y las pencas.
3. Cocer por separado las hojas y las pencas en agua con sal.  
Añadirlas cuando el agua esté hirviendo. Las hojas se cuecen durante 5 min y las pencas durante 10 min.
4. Escurrir las hojas y las pencas. Las pencas se secan con papel de cocina.
5. Rebozar las pencas en harina y huevo batido y freírlas en aceite caliente. Poner sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.
6. Trocear el bacon y cocinarlo en una sartén. Poner sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.
7. Calentar la salsa de tomate en una cazuela.
8. Servir en los platos una base de salsa de tomate frito, colocar encima las pencas fritas y las hojas de acelgas.
9. Añadir el bacon y los frutos secos picados.



# Berenjena Pich

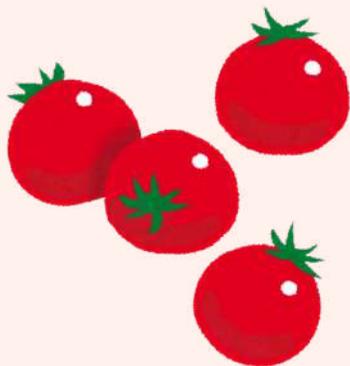
(CEIP El Peral) (1/3)



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS

## Ingredientes:

- 2 Berenjena
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 2 Calabacín
- 4 tomates
- 2 zanahorias
- 100gr judía verde
- 20gr albahaca
- 100gr guisantes
- 1 diente de ajo

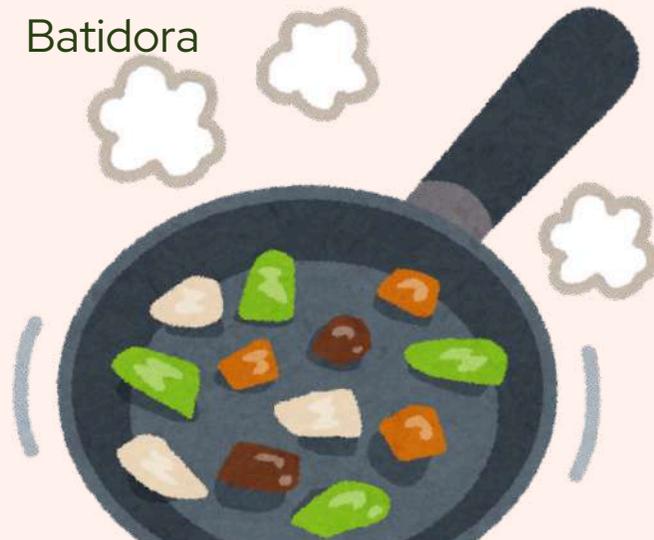


## Para decorar:

- 4 tomates cherry
- Puré de calabaza

## Utensilios necesarios:

- Cazuela
- Sartén
- Cucharón
- Cuchillo
- Cuchara
- Batidora



# Berenjena Pich

(CEIP El Peral) (2/3)

## Modo de preparación:

1. Cortar la berenjena por la mitad a lo largo y hacerle unos cortes en la carne (formando cuadros).
2. Cortar zanahoria, judías, cebolla, pimientos, ajo y calabacín en dados pequeños.

## Salsa:

1. Escalfar los tomates, quitarles la piel y trocearlos.
2. Pochar el ajo picado, añadir el tomate, la albahaca picada y la carne de la berenjena y triturar.
3. Cocer en una cazuela la berenjena y en otra la zanahoria, judías verdes y guisantes.
4. Pochar la cebolla y pimientos, añadir el calabacín, zanahoria, judías verdes, guisantes y salsa.
5. Vaciar las berenjenas con una cucharilla con cuidado para no romper la piel.
6. Rellenar las berenjenas.



# Berenjena Pich

(CEIP El Peral) (3/3)

## Decoración:

Colocar en cada berenjena 2 flores de tomates cherry con un punto de puré de calabaza en el centro.



# Espaguetis de calabacín

(CEIP Miguel Delibes) (1/2)



**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 40 MINUTOS

## Ingredientes:

- 700 gramos Calabacín
- 1 diente de ajo
- 150 gramos Cebolla
- 200 gramos Pimiento
- 400 gramos Tomate (2)
- Pimienta negra
- Sal
- Orégano
- Atún (2 latas)
- Aceite de oliva

## Utensilios necesarios:

- Sartén
- Vaporera
- Batidora
- Pelador/Mandolina
- Cuchillos



# Espaguetis de calabacín

(CEIP Miguel Delibes) (2/2)

## Modo de preparación:

1. Lava los calabacines y los tomates.
2. Pela el calabacín con el pelador haciendo los espaguetis y corta en trocitos lo que sobre.
3. Corta la cebolla y el diente de ajo en cuadraditos.
4. Ahora corta el pimiento como la cebolla.
5. Échalo todo en la sartén con un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal y pimienta.
6. Pela los tomates y córtalos.
7. Echa los trozos de tomate y calabacín a la sartén.
8. Echa los espaguetis a la vaporera con un poco de sal y pimienta y ponlo durante 12 minutos.
9. Cuando este todo bien sofrito sácalo y mézclalo en la batidora y pícalo hasta que sea una salsa.
10. Échalo de nuevo a la sartén junto a los espaguetis, el atún y el orégano durante unos 4 minutos.
11. Sírvelo en un plato y cométe-lo.



# It's Springtime at Delibes

(CEIP Miguel Delibes) (1/2)



**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS**

## Ingredientes:

- Un manojo de ajetes
- Un manojo de espárragos trigueros
- 200g de seta de ostra
- 6 huevos ecológicos
- Unas ramitas de cebollino fresco
- AOVE
- Sal

## Utensilios necesarios:

- Sartén
- Espátula de madera
- Cuchillo
- Plato grande o bandeja

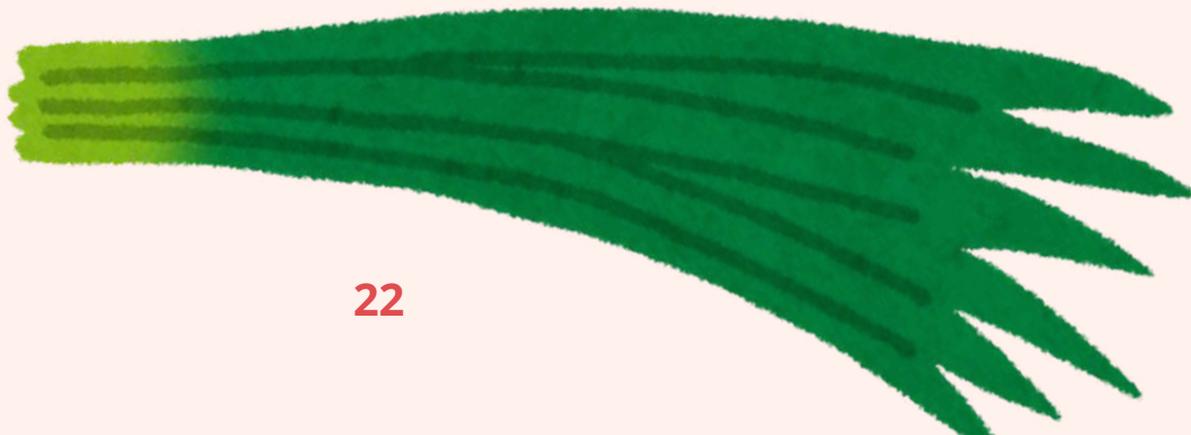
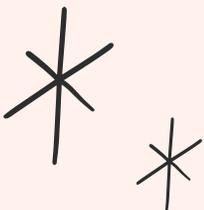


# *It's Springtime at Delibes*

*(CEIP Miguel Delibes) (2/2)*

## **Modo de preparación:**

1. Primero se limpian y trocean los ajetes, los espárragos trigueros y las setas.
2. Después, se saltean los ajetes en una sartén con un poquito de aceite. Cuando cogen colorcito, se añaden los espárragos y les damos unas vueltas.
3. A continuación, se echan las setas troceadas y se deja todo pochar hasta que quede blandito y se sazona un poquito.
4. Luego, se añaden los huevos previamente batidos con una pizca de sal y se remueve la mezcla hasta que cuaje. al gusto de cada uno.
5. Finalmente, se emplata y se añade el cebollino picado por encima.



# Pisto manchego

(CEIP Fray Luís de León) (1/2)

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS**

## Ingredientes:

- Cebolla
- Pimiento rojo y verde
- Calabacín
- Salsa de tomate
- Aceite
- Sal

## Utensilios necesarios:

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Sartén
- Cuchara



# *Pisto manchego*

*(CEIP Fray Luís de León) (2/2)*

## **Modo de preparación:**

Troceamos la cebolla y los pimientos y el calabacín en trozos pequeños. Cuando lo tengamos troceados, en una sartén ponemos aceite y vamos rehogando la cebolla.

Después añadimos el calabacín. Cuando ya este todo cocinado le añadimos la salsa de tomate y le echamos un poquito de sal. Lo dejamos 5 minutos que hierva.



# Pizza de verduras de la huerta

(CEIP El Peral) (1/2)



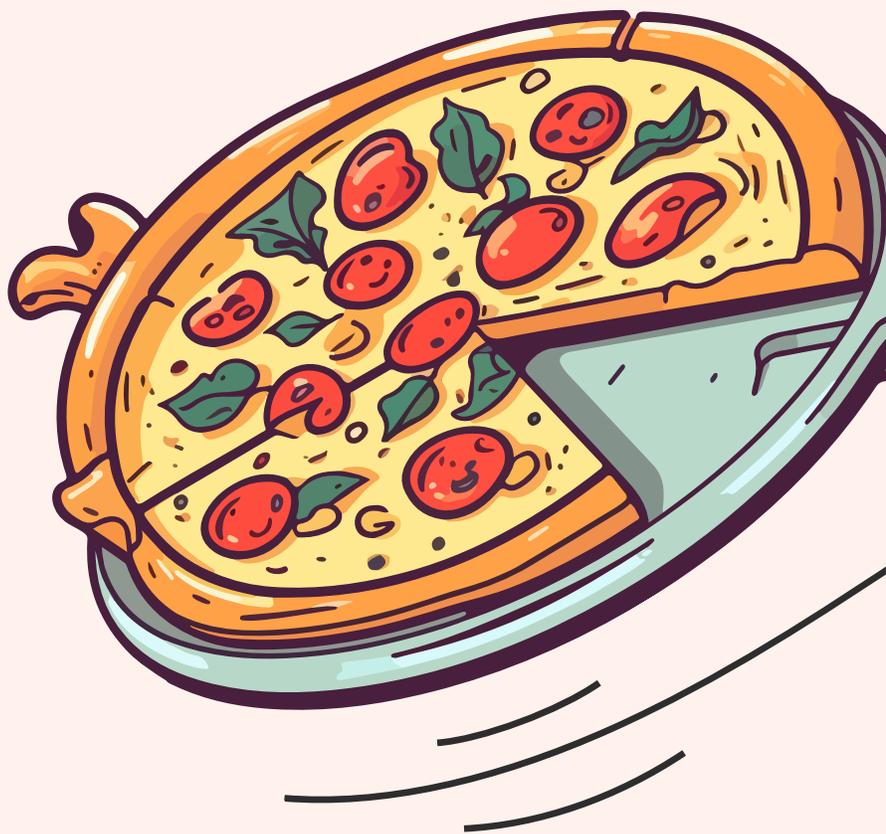
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

## Ingredientes:

- 1 masa de pizza
- 2 tomates
- 1 pimiento
- Media cebolla
- Medio calabacín
- 1 cebolleta
- 1 berenjena
- 1 queso de rulo de cabra
- Aceitunas negras

## Utensilios necesarios:

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Horno



# Pizza de verduras de la huerta

(CEIP El Peral) (2/2)

## Modo de preparación:

1. Cortar los ingredientes.
2. Extender la masa de la pizza y echarle tomate frito.
3. Echar los ingredientes sobre la masa.
4. Hornear a 220 grados durante 15 minutos.



# Ratatouille al estilo asiático

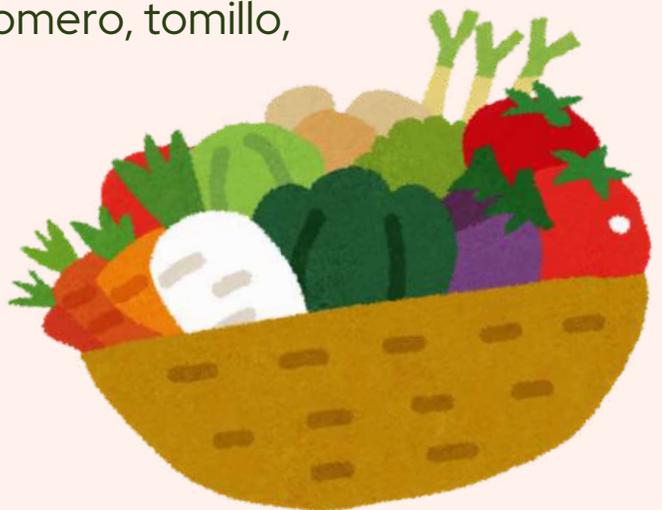
(CEIP Miguel Delibes) (1/5)



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS

## Ingredientes:

- Berenjena - 1
- Calabacines - 2
- tomates grandes - 2
- Pimiento rojo - 1
- Cebolla grande - 1
- Arroz basmati sundari - 200g
- La ralladura de una lima
- Cominos enteros - ½ cuchara tipo postre
- Hinojo o alguna especia anisada - ½ cuchara tipo postre
- Semillas de cilantro - ½ cuchara tipo postre
- Hierbas provenzales (orégano, romero, tomillo, albahaca...) - al gusto
- Dientes de ajo - 2
- Aceite de oliva
- Sal - al gusto
- Agua - 250ml

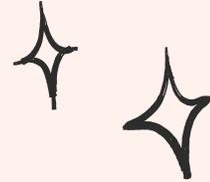


# *Ratatouille al estilo asiático*

*(CEIP Miguel Delibes) (2/5)*

## **Utensilios necesarios:**

- Cuchara
- Cuchara tipo postre
- Cuchillo
- Molde para dar forma al arroz (opcional)
- Recipiente de borde alto
- Cuenco
- Tabla de cortar
- Cacerola
- Rallador
- Sartén



# *Ratatouille al estilo asiático*

*(CEIP Miguel Delibes) (3/5)*

## **Modo de preparación:**

1. Cortamos la berenjena en rebanadas y las ponemos con sal para que pierdan el amargor.

2. Cortamos el resto de las verduras en rebanadas.

3. Picamos el ajo y reservamos.

4. Precalentamos el horno a 180°C.

5. Engrasamos el recipiente que usaremos que tendrá que ser de borde alto.

6. Ahora tendremos que colocar las rebanadas de las verduras en espiral y en vertical, alternando colores y tipos de verduras, comenzando por los bordes. Dejar el centro libre.

7. En un cuenco aparte mezclamos 3 o 4 cucharadas de aceite con las hierbas y el ajo picado, lo mezclamos bien y se lo echamos a las verduras por encima.



continúa →

# *Ratatouille al estilo asiático*

*(CEIP Miguel Delibes) (4/5)*

## **Modo de preparación (continúa):**

8. Llevamos al horno que estaba precalentado en la parte baja, lo cocinamos por 40 min.

Mientras se hace ratatouille, daremos el toque asiático a nuestra receta y haremos un arroz basmati.

9. Pon una cacerola a fuego medio y añade un chorrito de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente añade el arroz y mezcla para que todo el arroz se impregne del aceite.

10. Ponemos a cocer a fuego suave-medio con agua fría y que apenas cubra la totalidad del arroz. Con un dedo de agua más o menos por encima del arroz es suficiente.

11. Lo tapamos y añadimos unos pellizcos de sal. Cocemos entre 15 a 20 minutos. Una vez listo, apagamos el fuego y dejamos que absorba todo el líquido sobrante,

concentrando así todos los aromas.



continúa →

# *Ratatouille al estilo asiático*

*(CEIP Miguel Delibes) (5/5)*

## **Modo de preparación (continúa):**

12. Lavamos la lima y rallamos sin que lleguemos a la parte blanca, no queremos que amargue. Reservamos.

13. En una sartén vamos a tostar nuestras especias para darle mayor aroma a este arroz.

14. Tostamos ligeramente en una sartén sin aceite el cilantro, el comino y el hinojo, un minuto y medio hasta que empiezan a pillar color. Retiramos inmediatamente del fuego y mezclamos todo (la lima también) con el arroz después del reposo.

15. Para emplatar vamos a echar el arroz basmati en el centro de la ratatouille (se puede poner un molde al echar el arroz basmati para que tenga la forma que tú quieras).

Y así es como se prepara la ratatouille al estilo asiático.



# Revuelto de habas

(CEIP Isabel la Católica) (1/2)



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

## Ingredientes:

- 450 gr de habas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- 180 gr de taquitos de jamón
- 2 rabanitos
- Aceite
- Sal

## Utensilios necesarios:

- Sartén
- Espátula
- Platos



# Revuelto de habas

(CEIP Isabel la Católica) (2/2)

## Modo de preparación:

1. Cocemos las habas.
2. Pochamos la cebolla y los ajos.
3. Rehogamos las habas.
4. Incorporamos el jamón y removemos.
5. Añadimos los huevos.
6. Servimos y decoramos con los rabanitos.



# Rollito otoñal

(CEIP El Peral) (1/3)

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 40 MINUTOS

## Ingredientes:

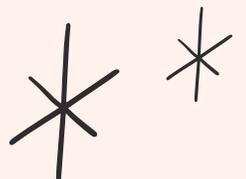
- 4 hojas de acelga
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- Medio brócoli
- 100gr maíz
- Sal
- Aceite
- Vinagre de frambuesa en crema

## Decoración:

- 500gr calabaza
- 1 patata
- 0,5 cebolla
- 12 frambuesas

## Utensilios necesarios:

- Cazuela
- Sartén
- Cuchillo
- Cucharón
- Manga pastelera



# Rollito otoñal

(CEIP El Peral) (2/3)

## Modo de preparación:

1. Cortar las zanahorias y puerro en tiras muy finas.
2. Separar los granos de maíz.
3. Cortar el brócoli en ramilletes finos.
4. Pelar y cortar la calabaza y patatas en dados.
5. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
6. Quitar las pencas de la acelga y cocer 20 minutos las partes verdes con un poco de sal.
7. Cocer la zanahoria, brócoli y maíz con un poco de sal.
8. Pochar el puerro y añadirle el resto de verduras, dejar al fuego 5 minutos y apagar el fuego.
9. Pochar la cebolla en aceite, añadir la calabaza y patatas y una pizca de sal, cocer 20 minutos, triturar y pasarlo a una manga pastelera.

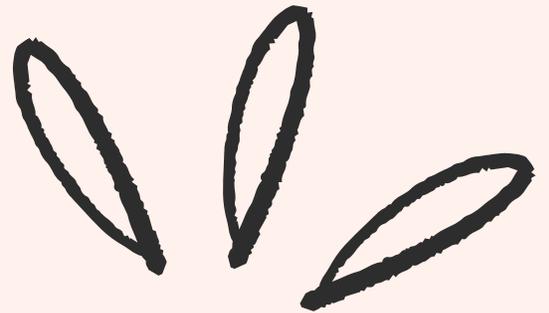


# Rollito otoñal

(CEIP El Peral) (3/3)

## Modo de preparación (continúa):

10. Extender las hojas de acelga, rellenar con la verdura y añadir un chorro de crema de vinagre de frambuesa.
11. Doblar las puntas y enrollar.
12. Freír en aceite caliente.
13. Decorar con 2 puntos de puré de calabaza y colocar encima una frambuesa.



# Shawarma

(CEIP Entre Ríos ) (1/1)

## Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 2 limones
- 1 yogur natural
- 2 barras de pan
- Patatas
- Aceite de oliva

## Modo de preparación:

1. Trocear el pollo y los pimientos.
2. Trocear las patatas para hacer patatas fritas.
3. Juntar lo picado en un bol.
4. Hacer el zumo de limón y mezclarlo con el resto de ingredientes.
5. poner todo en la sartén y cocinarlo durante 15 min.
6. Freír las patatas.
7. Ahora ponemos todo dentro del pan como un bocadillo.
8. Poner las patatas fuera o dentro del bocadillo, de manera opcional.



# Tortilla de acelgas

(CEIP Antonio Allue Morer) (1/2)

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS**

## Ingredientes:

- 50gr de leche
- 50gr de harina
- 4 huevos
- Pimienta
- Sal
- Aceite para freír
- Las hojas de las acelgas de la huerta
- Jamón y queso para el relleno

## Utensilios necesarios:

- Batidora
- Sartén y lengua



# *Tortilla de acelgas*

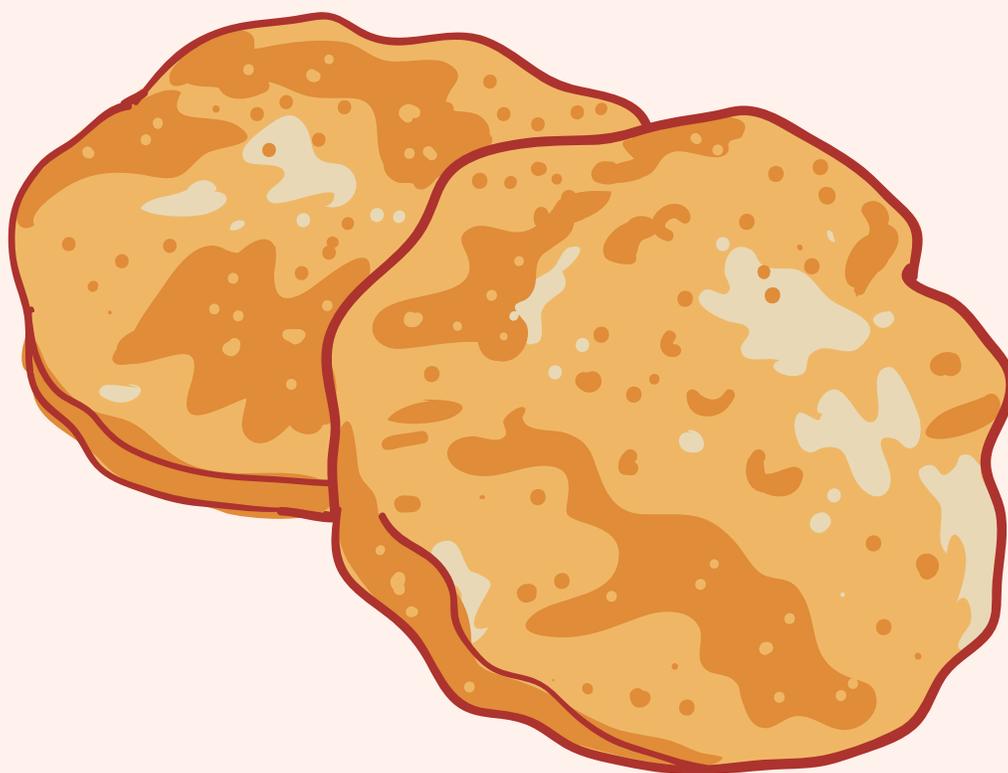
*(CEIP Antonio Allue Morer) (2/2)*

## **Modo de preparación:**

1. Ponemos todos los ingredientes y batimos bien hasta que queda una masa verde ni muy líquida ni muy espesa.
2. Después calentamos la sartén y ponemos una cantidad para que se haga una tortita fina.
3. Cuando esté suficientemente hecha se despega. Le damos la vuelta y ponemos el jamón y el queso y doblamos en pico ( mitad y mitad).



# POSTRES



# Gofre (Waffle)

(CEIP Entre Ríos) (1/3)



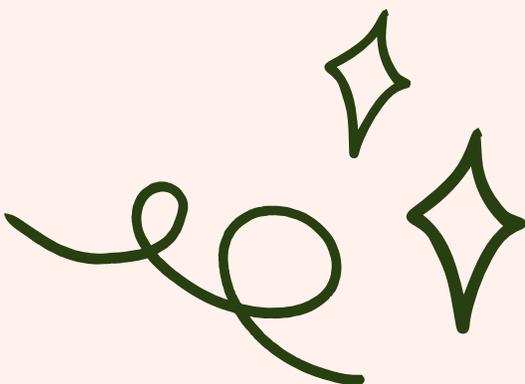
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

## Ingredientes:

- 1/2 taza de harina de trigo (225gr)
- 2 cucharadas de azúcar (25gr)
- 1 cucharada de levadura en polvo (9gr)
- 1/2 cucharadita de sal (2.5gr)
- 2 unidades de yogur natural (250gr)
- 1/2 taza de aceite de girasol (125ml)
- 2 huevos grandes, separados
- Sirope de chocolate
- Frutas, para servir
- 60 ml de agua

## Utensilios necesarios:

- Gofrera
- Batidora

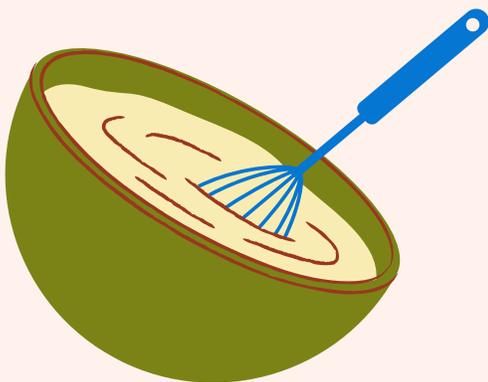


# Gofre (Waffle)

(CEIP Entre Ríos ) (2/3)

## Modo de preparación:

1. Mezcle la harina, el azúcar, la levadura en polvo y la sal --> una mezcla seca.
2. En un recipiente aparte, mezcle el yogur, el agua, el aceite y las yemas de huevos.
3. Agregue esto en la mezcla seca y revuelva suavemente hasta que se mezclen (pero algunos grumos están bien).
4. En otro bol bata las 2 claras de huevos (a mano o con batidora) hasta que formen un pico suave cuando se levante la batidora. Lo incorpora suavemente a la masa.
5. Precalienta tu gofrera. Si es necesario, engrase ligeramente la plancha y vierta la masa con un cucharón para llenar la plancha. Luego cierre la gofrera.



continúa →

# Gofre (Waffle)

(CEIP Entre Ríos ) (3/3)

## Modo de preparación (continúa):

6. Cocine el gofre hasta que esté ligeramente dorado y crujiente y retírelo. Repita con la masa restante.
7. Sirva rociado con sirope de chocolate cubierto con frutas.

¡Tu gofre está listo!





# Poesía

En el huerto de mi cole  
tenemos muchos sabores,  
y hacemos ricas ensaladas  
llenas de colores.

Lechuga fresca y brillante  
una joya deslumbrante.

Tomate rojo y jugoso  
de sabor delicioso.

Maíz amarillo, también,  
sabr  dulce si lo saboreas bien.

Rica zanahoria  
que rallada sabe a gloria.

Pimientos de varios colores  
alegran la ensalada y son sabrosos.

Lo adornamos con aceitunas  
ique no se nos escape una!

Para esta rica ensalada terminar,  
un poco de sal y aceite vamos a echar.

En nuestra huerta querida  
ientran semillas y sale vida!



*CEIP M<sup>a</sup> Teresa  nigo de Toro*