

12 RECETAS INVENTADAS

Por: Pol Sampietro
Blanca Sampietro y
Albert Sampietro



AUTOR

POL SAMPIETRO

ILUSTRADORA
IMPRESORA

8 AÑOS

TERMINADO el

18/04/2016

1.ª
EDICIÓN

BARCELONA
EDITORIAL
rebooks

RECETA 1 SUPER PIZZA POP

NOTA: SI ERES ALERGENO A LA LACTOSA NO PONGAS QUESO GOUDA. GRACIAS

INGREDIENTES: MEJILLONES EN ESCABECHE PICANTES, JAMON DULCE, SALCHICHAS DE FRANFURT, CHAMPIÑONES,

PERNILLOS SABOR ANCHOVA, QUESO GOUDA, SALSA DE TOMATE, ACEITE, ACEITUNAS

PASO 1: AÑADIR SALSA DE TOMATE SOBRE LA BASE DE LA PIZZA.
PASO 2: ESPARCIR MUCHO QUESO GOUDA SOBRE LA SALSA DE TOMATE

PASO 3: ESPARCIR LOS 6 INGREDIENTES SOBRE EL QUESO GOUDA: ACEITUNAS, CHAMPIÑONES, MEJILLONES EN ESCABECHE PICANTES, SALCHICHAS DE FRANKFURT, PERNILLOS SABOR ANCHOVA Y EL JAMON DULCE.

PASO 4: AÑADIR UN POCO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
PASO 5: HORNEAR A 220C EN EL HORNO 15 MINUTOS.

¡¡ DISFRUTA DE LA PIZZA !!



RECETA

PERRITO CALIENTE ácido y
[⚠]SUPER PICANTE PICANTE

INGREDIENTES: PAN DE BARRA, PEPINILLOS DE ANCHOVA, SALSA PICANTE, JAMON DULCE, MOSTAZA PICANTE DE DIJON Y SALSICHAS DE FRANKFURT.

PASO 1: CORTAR LAS SALSICHAS DE FRANKFURT,

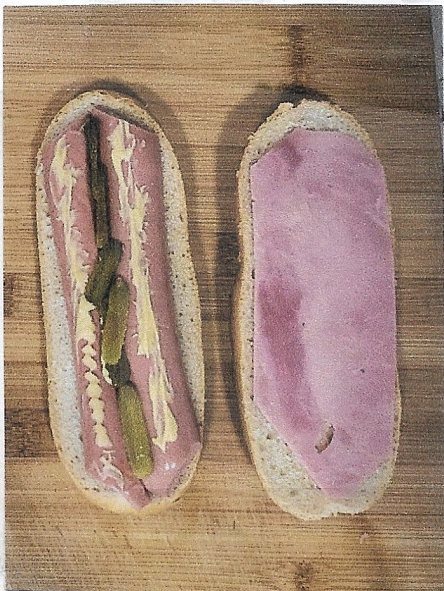
PASO 2: AÑADIR LAS SALSICHAS DE FRANKFURT EN EL BOCADILLO.

PASO 3: CORTAR Y PONER LOS PEPINILLOS EN EL BOCADILLO.

PASO 4: AÑADIR 4 GOTAS DE SALSA PICANTE Y AÑADIR MOSTAZA DE DIJON FUERTE EN EL BOCADILLO.

PASO 5: AÑADIR EL JAMON DULCE EN EL BOCADILLO.

PASO 6: PONERLO EN LA SANGUICHERA Y ¡LISTO!!



RECETA 3

ARROZ CON FAVAS Y KEBAB

INGREDIENTES: ARROZ, fajas, aceite, ZANAORIA Y sal
COMPLEMENTOS: SALSA PICANTE, BOQUERONES

PASO 1: PONER LAS FAVAS CON ACEITE.

PASO 2: TIRAR el arroz, regarlo.

PASO 3: AÑADIR el agua.

PASO 4: CUANDO lleva 708 minutos AÑADIR el
POLLO KEBAB.

PASO 5: TIRAR UN POCO DE SAL, remenarlo.

PASO 6: COMPLEMENTA CON LA SALSA
BOQUERONES Y Salsa picante i los

¡¡ listo A
disfrutar !!



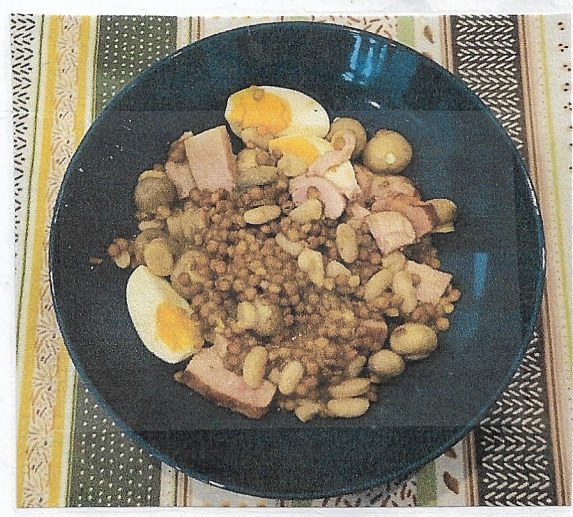
RECETA 3

Alubias blancas, lentejas puly
blanca

INGREDIENTES: alubias blancas, lentejas, aceite, pollo
pollo relleno, champiñones, huevos duros.

- Paso 1. Poner las alubias a la olla.
- Paso 2. AÑADIR Las lentejas a la olla.
- Paso 3. AÑADIR UN POCO DE aceite.
- Paso 4. empezar a calentar al numero seis.
- Paso 5. cortar el pollo relleno.
- Paso 6. añadir los champiñones.
- Paso 7. añadir el pollo relleno a la olla.
- Paso 8. añadir el huevo duro.
- Paso 9. añadir mas aceite.

¡ A COMER Y DISFRUTAR!



RECETA 5

lomo papablanca con castañas

ingredientes lomo, castañas, pan, mejillones, pepinillos,

tomates cherry, rany castañas cocidas

Paso 1: empanar el lomo de cerdo.

Paso 2: Ponerlo al horno.

Paso 3: poner el pollo en el plato

Paso 4: añadir los otros ingredientes al plato y

¡listo!



RECETA 6

Yakisoba con arroz pol. ^{arroz}

Ingredientes yakisoba, arroz, salsa picante, salsa
Yakisoba
Paso 1. Poner agua a la olla encendiéndola ab.
Paso 2. AÑADIR 50g de arroz
Paso 3. Dejar lo 15 minutos
Paso 4. AÑADIR la salsa yakisoba
Paso 5. Poner el yakisoba
Paso 6. Sacarlo y ponerlo en el plato con la salsa
picante

¡Fisto, A COMER BIEN!!



Receta 7 — empanadas salmon

7

INGREDIENTES: SALMON, SALSA DE SOJA, MASA DE EMPANADILLAS, UNO O DOS HUEVOS, SALSA PICANTE (OPCIONAL)

PASO 1: QUITAR LA PIEL DEL SALMON.

PASO 2: PONERLO A UNA OLLA Y ENCENDER LA ENCIMERA.

PASO 3: COCTAR EL SALMON.

PASO 4: AÑADIR UN POCO DE SALSA DE SOJA.

PASO 5: PONER UNO O 2 HUEVOS.

PASO 6: REVOLVER EL SALMON BIEN, MIENTRAS TANTO...

PASO 7: COCER LA BANDEJA DE HORNO Y PONER PAPEL DE HORNO ENCIMA.

PASO 8: AÑADIR SALSA DE EMPANADILLA EN EL PAPEL DE HORNO.

PASO 9: SALSA PICANTE (OPCIONAL)

PASO 10: AÑADIR MASA DE EMPANADILLA EN EL PAPEL DE HORNO.

PASO 11: PONER SALMON A LA MASA DE EMPANADILLA.

PASO 12: PONER SU FORMA.

PASO 13: PONERLO AL HORNO 23 MINUTOS.

¡listo!



RECETA 8

CARPASTA

INGREDIENTES: PASTA, salsa picante, carne triturada y plow

PASO 1: cojer pasta, ponerlo a una olla y encender la encimera
mientras tanto...

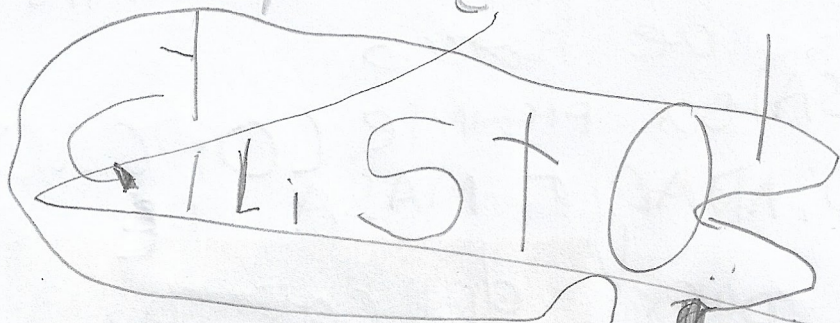
PASO 2: cojer carne triturada y ponerlo a otra olla.

PASO 3: AÑADIR UN POCO DE plow.

PASO 4: mezclar la pasta con la carne.

PASO 5: SACARLO y ponerlo a un plato.

PASO 6: PONER SALSA PICANTE



que
disfruten!

Receta



pollo pol y blanca

ingredientes. patatas, pepinillos, oregano, salsa de soja, pollo / garbanzos y aceite.

PASO 1: cocer las patatas.

PASO 2: sacar las patatas.

PASO 3: cojer una sartén grande y filetear el pollo.

PASO 4: Poner un poco de aceite a la sartén y poner el pollo.

PASO 5: cortar los pepinillos.

PASO 6: mezclar todo.

PASO 7: poner oregano.

PASO 8: cortar las patatas.

PASO 9: poner los pepinillos a la sartén.

PASO 10: poner los garbanzos a la sartén.

PASO 11: añadir las patatas a la sartén.

PASO 12: poner salsa de soja. → ¡Listo!



Receta

70

SOPA
MISO
POL PICANTE

⚠️
PICANTE

ingredientes: puerro, zanahoria, arroz, lentejas, salsa
picante y MISO

PASO 1. Poner agua a hervir.

PASO 2. AÑADIR MISO.

PASO 3. Cortar y añadir puerro.

PASO 4. Cortar y añadir zanahoria.

PASO 5. añadir arroz.

DEJAR 8 MIN. COCINAR

PASO 6. añadir lentejas.

PASO 7. añadir salsa picante.

DEJARLO 10 MIN

listo!



Receta 11

PASTA y Blanca

INGREDIENTES: BERENJENA RALLADA, muslo, aceite, pepino, apio, tomate y hierbas provenzales, cebolla.

- PASO 1: poner agua a hervir.
 - PASO 2: cortar la berenjena rallada.
 - PASO 3: poner la berenjena en una sartén a parte.
 - PASO 4: cortar y añadir la cebolla.
 - PASO 5: quitar la piel del muslo.
 - PASO 6: cortar el muslo.
 - PASO 7: añadir aceite.
 - PASO 8: mezclar.
 - PASO 9: añadirlo a la agua hervida.
 - PASO 10: añadir el muslo a una sartén.
 - PASO 11: añadir hierbas provenzales.
 - PASO 12: añadir la pasta.
 - PASO 13: mezclar.
 - PASO 14: añadir apio.
 - PASO 15: añadir un poco de la agua que esta hirviendo.
 - PASO 16: dejarlo 10 min.
 - PASO 17: escurrir la pasta.
 - PASO 18: añadir el muslo con la pasta.
 - PASO 19: para adornar, una ensalada de: apio, tomate y pepino.
 - PASO 20: salsa picante opcional.
- ¡LISTO!



CLARA

RECETA

12

yogurt con
cereales y FRUTA

ingredientes:

- PASO 1: cojer un bol y añadir yogurt BIFIOUS O. O NATURAL.
- PASO 2: añadir cacao puro.
- PASO 3: cortar y añadir fresas.
- PASO 4: cortar y añadir uva.
- PASO 5: añadir cereales.
- PASO 6: remenar.

¡Recetas
acabadas!



¡ESPERO que el

libro te haya

EDITORIAL

gustado!

Pollo

ORDEN DE RECETAS

9-12

PASTA

pollo
Pol y
Blanca

SOPA
MISO Pol
PICANTE

Pol y Blanca
yogurt con FRUTA
cereales y

ORDEN DE RECETAS

1-8

SUPER
PIZZA
POL

Perrito
Caliente
acido y
PICANTE

ARROZ
CON FAVAS
y
KEBAB

Alubias
Blancas,
LENTEJAS
Pol y
Blanca

LOMO
PAPA Blanca
CON
CASTAÑAS

YAKISOBA
CON
ARROZ
POL

empanadas
CARPASTA