

CIRCULAR PARA LAS FAMILIAS DE 1º, 2º, 3º y 4º DE PRIMARIA

Estimadas familias:

Les comunicamos que la receta ganadora del mes de enero es **PUERRO GRATINADO CON PASTA Y ATÚN** realizada por:

DON JAVIER ROMERO ROMERO.

Ingredientes.

- Puerros. (4. Se aprovecha sólo la parte blanca).
- Macarrones. (180 gramos.)
- Atún. (150 gramos).
- Sal y aceite.



Ingredientes para la bechamel.

- Una cebolla en trocitos.
- Harina. (dos cucharadas)
- Queso rallado. (a discreción).
- Leche.
- Sal, pimienta blanca y aceite.

Preparación.

Se cuecen los puerros cortados en trozos (6 a 8 cm. aprox.), procurando que no queden demasiado blandos. Por otra parte, se cuecen los macarrones procurando que queden al dente.

Se rehoga la cebolla hasta que quede transparente. Se le añaden dos cucharadas de harina y se remueve bien para que no queden grumos. Se echa leche y se sigue removiendo hasta formar la salsa bechamel. También se le pone sal y pimienta.

En una fuente de horno engrasada se colocan los puerros y la pasta haciendo varias filas paralelas. Se pone el atún por encima y se cubre con la bechamel. Se espolvorea el queso rallado y se mete unos minutos al horno.

La fruta que estamos trabajando este mes es **LA MANDARINA.**



RECOMENDABLE. Les sugerimos y aconsejamos que animen a sus hijos/as a comer estos alimentos para que se acostumbren a ellos.

También les recordamos que pueden presentar sus recetas de **BRÓCOLI** para el mes de febrero.

Reciban un cordial saludo de la dinamizadora del Programa SI! en el colegio, de los tutores, profesores y demás profesionales que participan.