

# RECETAS PARA SEMANA SANTA

Desde el área de Religión os animamos a realizar estas recetas junto con los más pequeños, es una manera divertida de pasar más tiempo con ellos/as y seguro que les encanta la idea. Y así transmitirles nuestras recetas más tradicionales en este tiempo de CUARESMA.

Mercedes Ríos Vázquez.

Margarita Moreno Fernández.

La Semana Santa es una fiesta cristiana que se celebra anualmente, cada año en diferentes fechas, ya que depende de un evento astronómico.

Comienza el domingo posterior a la primera luna llenas tras el equinoccio de primavera, que tiene lugar el 21 de marzo, y dura una semana, hasta el Domingo de Resurrección (o de Pascua). Durante estos días, según la tradición, se sustituye el consumo de carne por el de pescado, lo que ha dado lugar a platos típicos de estas fechas. Los platos de pescado y legumbres son muy propios de la Semana Santa, como el potaje de vigilia, y algunos pescados como el bacalao.

La Semana Santa es una época muy especial, donde no podemos olvidar la parte dulce que hacen las delicias de los niños. Entre ellas se puede destacar la receta de las torrijas (para realizar estas recetas y que nos salgan económicas aprovecharemos los restos de pan), es un dulce tradicional en todo el mundo, que encanta a los niños.

Aunque desde aquí os animamos a realizar otros postres y otras recetas tradicionales a parte de ese, os daremos algunas nociones.

¿Te animas a cocinar las siguientes recetas de Semana Santa?

**NOTA IMPORTANTE:** Si vas a realizar algunas de las recetas ¡DISFRUTA! Pero sobretodo hay que tener mucho cuidado en la cocina a la hora de cocinar con los cuchillos y con el fuego, nunca nos pondremos solos a cocinar siempre bajo la atenta compañía de un adulto y siguiendo sus pasos.

# RECETAS SALADAS

## Potaje de vigilia. Receta tradicional de Cuaresma



La Cuaresma es el periodo de cuarenta días que comienza con el miércoles de ceniza y termina en la Semana Santa. La tradición indica que durante esta época no se puede comer carne (al menos los viernes) por lo que se sustituye este alimento por otros como el pescado o las legumbres. En base a ello surge el llamado potaje de vigilia o Cuaresma, que combina el tradicional bacalao con los garbanzos y las espinacas. Se trata de un plato completo y equilibrado, con muchos nutrientes ideales para la dieta de los niños.

### INGREDIENTES:

- 300 gr. de garbanzos
- 250 gr. de bacalao desalado
- 300 gr. de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan gruesas
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal
- Aceite de oliva

### Cómo hacer potaje de vigilia, paso a paso

1. La noche anterior poner los garbanzos en remojo en una olla con abundante agua y sal.

2. Sofreír en una olla los dos dientes de ajo enteros junto con el pan. Cuando cojan color se retiran y se trituran hasta obtener una pasta (se puede añadir algo de agua). Reservar.

3. Usando el mismo aceite se sofríe la cebolla picada. Cuando esté transparente se añade el pimentón y el comino, y se fríen ligeramente dando vueltas para que no se queme.

4. Añadir los garbanzos y agua suficiente para cubrirlos. Cuando esté caliente, se añade la pasta de ajo y pan.

5. Se cuecen los garbanzos hasta que estén tiernos (entre 45 minutos y tres horas según la olla).

6. Añadir las espinacas y el bacalao, y cocer unos minutos más. Servir inmediatamente.

**EL TRUCO:** Añade dos hojas de laurel al agua mientras se cuece el potaje, le dará un aroma muy especial.

**¡DELICIOSO!**

## Croquetas de bacalao. Para el primer plato de los niños



Esta es una receta tradicional, rápida y muy sencilla. Los niños podrán involucrarse en su elaboración, dando formas a las croquetas y rebozándolas primero en el huevo y luego en el pan rallado. Disfrutaréis de un momento muy divertido. Es una buena forma de servir pescado a los niños.

### INGREDIENTES:

- 200 gr de bacalao desalado y desmigado, previamente teniendo cuidado con las espinas.
- 175 gr de harina de trigo
- 100 gr de pan rallado
- 2 huevos batidos
- 3 vasos de leche
- Cilantro o perejil picado
- Aceite
- Sal

Las croquetas de bacalao pueden ser acompañadas tanto con ensalada y limón, como también con una salsa de tomate, o como vosotros queráis. Humm....¡qué hambre!

### Preparación de las croquetas de bacalao:

- 1- Lo primero, rehogar en una sartén con un poco de aceite, el bacalao y el cilantro (o perejil) picado.
- 2- Cuando estén hechos, añadir la harina y rehogar.

3- Añadir la leche, poco a poco, sin dejar de remover hasta que se consiga ligar la masa.

4- Echar sal si es necesario, y remover hasta que se consiga una masa espesa. Cuando veas que se despega del fondo de la sartén, retirarla del fuego.

5- Pasar la masa a un recipiente y dejar que se enfríe.

6- Cuando esté fría, es la hora de formar las croquetas.

7- Pasar cada croqueta por los huevos batidos, y luego rebozarlas en el pan rallado.

8- Freír las croquetas en abundante aceite caliente hasta que tome color dorado.

9- Retirar las croquetas del aceite y disponerlas en un papel absorbente.

10- Servir las croquetas acompañadas por una ensalada o salsa de tomate.

**¡BUEN APETITO!**

## **Buñuelos de bacalao SIN GLUTEN, receta para niños celíacos**



A los niños, por lo general, no les gusta el pescado, y es una buena idea presentárselo de forma original. Puedes hacerlo con esta receta de buñuelos de bacalao sin gluten, una cena apta para niños celíacos.

La alergia al gluten puede ser una complicación a la hora de elaborar el menú de los niños, pero tanto para celíacos como para quienes toleran el gluten puedes adaptar esta receta con bacalao, un pescado con muchos nutrientes para que crezcan sanos.

### **INGREDIENTES:**

- 200 gr. de bacalao desalado
- 200 gr. de harina sin gluten
- 1 cucharadita de levadura
- 1 huevo
- Aceite
- Perejil
- Sal

**Consejos:** Puedes sustituir el bacalao por el pescado blanco que prefieras.

### **Preparación de los buñuelos de bacalao sin gluten**

1. En un bol, mezclar la harina con la levadura y un poco de sal.
2. El otro bol batir el huevo con un chorrillo de aceite y agregar poco a poco la harina. Si la masa queda demasiado espesa añadir unas cucharadas de agua.

3. Cortar el bacalao en dados y agregarlo a la mezcla con un poco de perejil, mezclar bien para que quede homogéneo y corregir de sal si es necesario.

4. Poner abundante aceite a calentar en una sartén. Cuando esté bien caliente echar una cucharada de la masa, dejar hasta que se dore, sacarla y escurrir en un plato con papel de cocina. Continuar hasta que se termine la masa.

**¡QUÉ RICO, POR FAVOR!**



# RECETAS DULCES

Pero no hay que olvidarse del dulce, el favorito de los niños.

También en estas fechas se piensa en los postres, siendo uno de los más típicos en España las torrijas. Se trata de un dulce económico que aprovecha el pan del día anterior, ablandándose en leche aromatizada y se fríe para después rebozarlo en azúcar o miel.

## Torrijas de Semana Santa paso a paso



Para alguno de vosotros quizá esta sea la primera vez que hacéis **torrijas**, así que podéis empezar por esta **receta** que es muy sencilla.

### INGREDIENTES

- 1 barra de pan de un día o dos antes
- 750 mililitros de leche
- 160 gramos de azúcar más la cantidad necesaria para después espolvorear las torrijas
- 1 trozo de piel de limón
- 1 ramita de canela
- ½ vaina de vainilla
- 3-4 huevos
- aceite de oliva virgen extra de sabor suave para freír.

### **Elaboración de las Torrijas:**

1. Pon la leche en un cazo con el azúcar, la piel de limón, la canela y la vainilla. Ponlo al fuego y cuando rompa a hervir, apaga el fuego, tapa el cazo y deja infusionar los ingredientes aromáticos. Reserva la leche hasta que se enfríe, después cuélala y ponla en un recipiente que te resulte práctico para ir mojando el pan.

2. Bate los huevos hasta que espumen un poco y añade dos o tres cucharadas de leche infusionada, vuelve a batir. Corta el pan en rebanadas de unos dos centímetros y pon abundante aceite en una sartén para freír, pero que no esté excesivamente caliente.

3. Baña las rebanadas de pan en la leche, dales la vuelta para que se impregnen bien pero que no chorreen. Pásalas después por el huevo batido y de ahí a la sartén. Fríe las torrijas por los dos lados hasta que estén doraditas y cuando las retires, pásalas sobre papel de cocina absorbente para desechar el exceso de aceite.

4. Una vez que las torrijas están fritas, espolvorea azúcar que si lo deseas puedes mezclar con canela en polvo. Deja enfriar las torrijas antes de su degustación.

Te proponemos distintas formas de elaborar esta receta de Semana Santa con variedades como las torrijas con chocolate o con miel.

**¡DISFRÚTALAS!**

## Huevos de Pascua de chocolate. Receta para niños



Las vacaciones de Semana Santa son una buena ocasión para cocinar con los niños algunas recetas curiosas y divertidas. Para esta época podemos preparar un dulce que les encantará: huevos de Pascua de chocolate. Podrán hacerlos y luego regalarlos a los familiares y amigos.

Esta sencilla receta para niños no requiere apenas materiales, será muy divertido continuar con la bonita costumbre de preparar huevos de Pascua con chocolate, decorarlos y esconderlos para que los niños sean quienes los busquen para poder comérselos.

### INGREDIENTES:

- 500 gr de chocolate fondant (negro, blanco, con leche...)
- Moldes apropiados para los huevos (mejor los de silicona)
- 1 pincel de cocina

CONSEJOS: para decorar los huevos se puede derretir chocolate blanco o con leche para hacer dibujos en el cascarón del huevo. Cómo más te guste.

Te enseñamos a elaborar personalizados huevos de Pascua, paso a paso:

## Cómo hacer huevos de Pascua de chocolate, paso a paso:



1. Funde el chocolate al baño maría o al microondas. Mantener el fuego bajo para evitar que el chocolate se espese, lo dejamos sobre el fuego durante 3 o 4 minutos aproximadamente, removiendo sin parar.



2. Coge el molde por los bordes. Introduce el pincel en el chocolate y pincela el molde desde el centro hacia fuera para se adhiera bien a las paredes. Pincela el molde una vez con el chocolate, déjalo reposar en la nevera durante 10 minutos y repite este proceso 3 veces.



3. Desmoldar los huevos de chocolate y con la ayuda de un pincel, pintar de chocolate los bordes de cada mitad de huevo.



4. Enseguida, colocar caramelos u otra sorpresita dentro del huevo y unir las dos mitades de huevo. Llevarlos a la nevera para que se solidifiquen.



5. Envuelve el huevo en un papel celofán, si es transparente quedará más bonito, y amarrar con una cinta o simplemente graparlo.



6. Coloca varios huevos de chocolate en una cestita y...

**¡FELIZ PÁSCUA!**



## Rosquillas fritas. Receta de dulce casero y económico



Las rosquillas son uno de los más tradicionales dulces de las abuelas. Una receta para niños sencilla de preparar y muy económica, sólo necesitas ingredientes sencillos para preparar unas esponjosas rosquillas fritas caseras.

Para Semana Santa o cualquier ocasión puedes cocinar con los niños estas ricas rosquillas en casa. Un postre rápido y divertido para que sean tus hijos los que den forma a las rosquillas. Disfruta con esta receta fácil y rápida de preparar.

### INGREDIENTES:

- 500 gr. de harina
- 400 gr. de azúcar
- 175 gr. de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de levadura
- 250 ml. de aceite
- 1 limón
- Azúcar (para rebozar)
- Canela (para rebozar)

### Cómo hacer rosquillas fritas, paso a paso:

1. En un bol, batir los huevos con el azúcar. Lavar y rallar la piel del limón, agregarla a la mezcla. Incorporar el aceite y mezclar.

2. Tamizar la harina con la levadura. Incorporar poco a poco los ingredientes líquidos, moviendo bien hasta formar una masa.

3. Da forma a las rosquillas con las manos, haciendo rollitos de 1'5 cm. de grosor aproximadamente y uniéndolos formando un aro. Dejar un hueco amplio ya que crecen al freírlas.

4. Poner abundante aceite en una sartén, cuando esté bien caliente echar con cuidado las rosquillas. Freír por ambos lados hasta que estén doradas, sacar y dejar escurrir sobre un plato con papel de cocina.

5. Rebozar las rosquillas en azúcar y canela, y servir mientras aún están calientes.

**¡RIQUÍSIMAS!**

## **ACTIVIDAD PARA CASA**

PREGUNTA A MAMÁ, A PAPÁ, PERO SOBRETUDO A LOS ABUELOS (POR VIDEO LLAMADA O SIMPLEMENTE LLAMÁNDOLOS, RECUERDA QUE NO PODEMOS SALIR DE CASA) QUE OS ENSEÑEN Y OS AYUDEN A ESCRIBIR ALGUNA RECETA QUE ELLOS HACÍAN CUANDO ERAN PEQUEÑOS.

ESTAS RECETAS LAS TRAEREMOS AL COLE CUANDO TODO ESTO HAYA PASADO.

SI OS ANIMÁIS A REALIZARLAS MUCHO CUIDADO Y SIEMPRE BAJO LA ATENTA MIRA DE UN ADULTO.



## RECOMENDACIONES PARA EL ÁREA DE RELIGIÓN EN EL SEGUNDO CICLO

- Vídeo-cuento “Semana Santa para niños, 1 parte”. Duración: 10 minutos.  
[https://www.youtube.com/watch?v=AM\\_TNuj1a8w&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=AM_TNuj1a8w&feature=youtu.be)
- Vídeo-cuento “Semana Santa para niños, 2 parte”. Duración: 10 minutos.  
<https://www.youtube.com/watch?v=RjDAHdBnwj8&feature=youtu.be>
- Juegos de rompecabezas de Semana Santa (antes de jugar, introducir la fecha de nacimiento.)  
[http://es.hellokids.com/r\\_1636/juegos-gratuitos/rompecabezas-deslizantes/rompecabezas-semana-santa](http://es.hellokids.com/r_1636/juegos-gratuitos/rompecabezas-deslizantes/rompecabezas-semana-santa)
- Colorear el Vía Crucis completo (14 estaciones). Si queréis podéis imprimir los dibujos, colorearlos y pegarlos en el cuaderno. <https://www.catequesisenfamilia.es/primeracomunion/dinamicas/1909-icolorea-el-via-crucis-completo.html>

Margarita Moreno Fernández  
Mercedes Ríos Vázquez