

Receta

Humus de habas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Resulta en 15 raciones de ½ taza

Utensilios:

- Cuchillo (lo usa el maestro)
- Tabla para cortar (la usa el maestro)
- Olla grande con tapa
- Colador
- Cucharón
- Tazones y cucharas

Ingredientes:

- 1 zanahoria grande cortada en 8 trozos
- 1 tallo de apio cortado en cuartos
- ½ cebolla cortada en cuartos
- 3 tazas de restos de vegetales (por ejemplo, pieles de cebolla, extremos de champiñones, tallos de col rizada o acelgas, pieles de patata, extremos de calabacín, etc.)
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 hoja de laurel
- Unas ramitas de tomillo y romero
- Un puñado de perejil y cilantro
- 12 vasos de agua
- Sal al gusto
- 2 paquetes de noodles de arroz

Instrucciones:

1. Haz que los niños y maestros se laven las manos antes y después de manipular los alimentos.
2. Desinfecta las superficies de trabajo antes y después de cada actividad alimentaria.
3. Que los niños miren cómo cortas la zanahoria, el apio y la cebolla y pelas los ajos.
4. En una olla grande, que los niños añadan los restos de comida y los ingredientes restantes, excepto la sal y los noodles.
5. Lleva a ebullición y después reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 1 hora.
6. Después añade sal al gusto.
7. Cuela todos los vegetales de la sopa, añade los noodles al caldo y deja que se ablanden durante unos 4 o 5 minutos. Los vegetales que has colado cuando los has quitado de la sopa pueden ir al compost.
8. ¡Sirve y disfruta!

