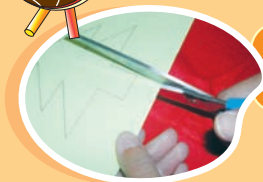


# SERVILLETEROS DE NAVIDAD

A Tá y a TONO se les ha ocurrido darle una sorpresa a los demás **Nutrientis** y les están haciendo unos **servilletteros para Navidad**.

Si quieres **puedes hacerlos tú** para darle una **sorpresa a tu familia**.

Pide ayuda en casa si no sabes hacerlos sólo.



En un folio de papel o cartulina hacer una plantilla de un abeto.

1

2

Poner la plantilla sobre el fieltro y copiar el abeto.



Cuando tenemos el dibujo del abeto sobre el fieltro lo recortamos.

3

4

Hacemos un agujero a cada lado del abeto, con un pequeño corte de tijeras e introducimos una cinta roja de mercería de manera que enrolle la servilleta con una lazada.



Ya tenemos listo nuestro servillettero navideño. Puedes hacerlos de distintos colores o poner los nombres de tus familiares con un rotulador, para diferenciarlos.

5

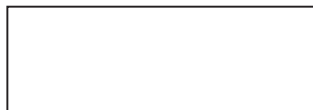


idea rápida

Coge un cordón de color y pásalo por el colgador de algún adorno navideño de pequeño tamaño o compra una cinta navideña en la mercería, haz un gran lazo y ¡¡ Listo!!!



SELLO DEL COLEGIO



# El Menú

de la familia

número 3  
DICIEMBRE 2008



ENTRE TODOS  
PAVO ASADO

MANUALIDADES  
Y JUEGOS





## EL TALLER de los Nutrientis

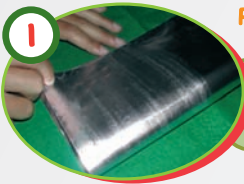
Vamos a construir...

# ADORNOS PARA EL PAVO

Antes de llevar el pavo a la mesa, prepara unos adornos de papel, que no sólo le darán un toque navideño, sino que ayudarán a sujetarlo para cortarlo con más comodidad.

### MATERIALES

PAPEL METALIZADO, TIJERAS, CELO O GRAPAS



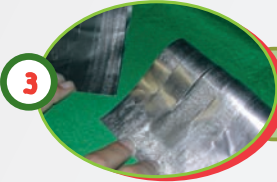
1

Dobla longitudinalmente el folio de papel, procurando no marcar el doblez.

Corta tiras sin llegar al final del papel.



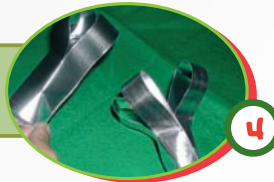
2



3

Divide el folio por la mitad (para tener 2 adornos). Dóblalo hacia el lado contrario.

Toma la medida de la pata y sujétalo con un trocito de celo.



4



5

Colócalos en las patas y desordena los bucles.

Si te falta tiempo, lo puedes hacer con papel de aluminio

idea rápida





ENTRE  
TODOS

# La receta: PAVO ASADO CON COMPOTA DE MANZANA



## INGREDIENTES

- ✓ 1 pavo o pavita de 2,5 kg
- ✓ Manteca de cerdo o aceite

### Compota de manzana

- ✓ 50 grs. mantequilla
- ✓ 150 grs. azúcar
- ✓ 3 manzanas
- ✓ 5 Orejones y 10 nueces

## Relleno

- ✓ 1 chorrito de brandy
- ✓ 50 grs. de piñones tostados
- ✓ 250 grs. de carne de pollo picada
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 manzana pelada y cortada en cuadraditos



## Modo de hacerlo:



**1** Relleno: Mezclar el brandy, los piñones tostados, la carne picada, el huevo y la manzana. Sazonar con sal y pimienta. Rellenar el pavo con esta mezcla y cerrar con palillos para evitar que se salga durante la cocción. Salpimentar y untar con manteca.

**2** Dorar a 250° los primeros 30 minutos. A continuación bajar la temperatura a 180° durante unas 2 horas. Regar con brandy para que no se seque. Antes de trincharlo dejar reposar unos 30 minutos.



**3** Acompañar el pavo asado con una compota de manzana. Pelar y cortar en trozos tres manzanas reinetas. Rehogarlas en un poco de mantequilla y añadirle 150 grs. de azúcar. Cocer hasta que se ablanden pero no se deshagan. Incorporar los orejones y las nueces y cocer unos 5 minutos más.



Recomendamos hacer toda la receta con ayuda de un mayor.



# COCKTAIL DE MARISCOS

## Salsa Rosa

- 200 grs. Mayonesa
- 70 grs. Ketchup
- Zumo de 1/2 naranja

## INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 200 grs. de gambas cocidas
- 10 palitos de cangrejo
- Piña
- Maíz



## Modo de hacerlo:

- PASO 1** Picar la lechuga en juliana muy fina. Cortar las gambas por la mitad.
- PASO 2** Cortar en dados la piña. Mezclar la mayonesa con el ketchup y un chorrito de zumo de naranja. Salpimentar.
- PASO 3** En un bol, poner una capa de lechuga. Añadir las gambas, los palitos de cangrejo picados, la piña y el maíz y bañarlo con la salsa rosa.



Receta para los niños



## PRESENTACIONES

- En una **brocheta** insertar los trozos de gambas, mariscos, frutas y presentarlo sobre un bol con la salsa para mezclarlos.
- En una **copa de Martini** donde se ven las diferentes capas de ingredientes.
- En la base de una **piña natural**, de donde sacaremos el relleno.



## COCKTAIL DE MARISCOS

Se pueden añadir y mezclar muchos más ingredientes:

- **Mariscos:** mejillones, berberechos, langostinos.
- **Frutas tropicales:** Mango, papaya, naranja o manzana.
- **Las salsas:** pueden ser de yogur, de mostaza, de queso...

## CONSEJOS

### PAVO ASADO



- El tiempo de cocción del ave, dependerá de su tamaño. Para saber si está, introducir un **aguja metálica** en la parte más gruesa del ave y ésta debe estar caliente.



## ECONOMÍA

No dejes para el final las compras de Navidad porque en esta época sube el precio de los alimentos y además las tiendas están llenas de personas.

## HIGIENE

En las comidas importantes de Navidad hay que ir bien vestidos y aseados.

## DIETA

Disfrutar de la Navidad no significa comer demasiado. Come y bebe con moderación.

## VALORES

En Navidad hay que pensar en los niños que no tienen que comer y compartir algo de lo que tenemos. Una buena idea es llevar a tus hijos a entregar comida o juguetes a los niños menos favorecidos.

## ORDEN

Como habrá más personas invitadas, es bueno hacer un reparto de tareas: si todos colaboramos, se recoge antes y podemos disfrutar todos juntos.

## ORGANIZACIÓN

Intenta cocinar con antelación y congelar lo que se pueda.

## LA CENA DE NAVIDAD

Entrevista de ALONSO a MÓNICA

A: ¿Estás contenta de que llegue la Navidad?

M: Muchísimo, sobre todo porque le he pedido a los Reyes un videojuego super chulo y me ha dicho mi madre que seguro que me lo traen porque he sacado muy buenas notas.



A: ¿Te quedas en casa o te vas fuera de Madrid?

M: No, me quedo aquí pero me lo paso mucho mejor porque el día de Nochebuena vamos a cenar a casa de mi abuela y hace una comida riquísima.

Además luego estoy con todos mis primos y nos acostamos tardísimo.

A: ¿Qué es lo que más te gusta de la cena?

M: Una sopa que hace mi abuela con arroz, huevo duro y jamón serrano. También un postre que es como unas natillas de almendras con bizcocho que lleva mi tía Carmen.



A: ¿Y te tomas las uvas en Nochevieja?

M: Sí, claro. Esa noche además vienen a cenar a casa mis otros abuelos, mis primos, mis tíos y unos amigos de mamá que no tienen familia en España porque son de otro país. Sus hijos Noel y Armando ya son amigos míos.

A: ¿Tú sabes qué es la Nochebuena?

M: Ni idea, yo sé que es el 24 de diciembre pero seguro que mi padre sí. Cuando llegue a casa se lo pregunto.



La Navidad es la mejor época del año para unir a la familia, disfrutar y **CRECER JUNTOS**.

Desde el **PROYECTO CRECER** te animamos a que aproveches esos días para **reunir en torno a tu mesa a tus seres queridos** aunque suponga un poco de esfuerzo. Lo mejor es que no te compliques con la comida, lo importante es estar juntos.