

TOT ANIRÀ



BÉ



ENS QUEDEM A CASA
AMB UN SOMRIURE



SUMARI

En aquesta Primera Edició trobareu:

1. Activitats diverses per a fer:

- Culturals
- Esportives
- Infantils

2. Receptes:

- Arroz mar y montaña
- Berenjenas rellenas
 - Biscuit de iogurt
- Cocochas con almejas
 - Crepes
- Croissantets i tortitas
- Dorada al microondas
- Fricandó de ternera
- Galetes de mantega
- Lentejas al estilo de la abuela
 - Magdalenes
 - Tarta de queso
 - Bunyols de vent

3. Manualitats:

- Sal de colors
- Espuma de colors
- Plastelina cassolana
 - Fer un volcà
- Dibuixa el teu cos
- Pintar amb una palleta

***AJUDA'NS A CONTINUAR AQUEST LLIBRET ENVIANT
RECEPTES, MANUALITATS I/O ACTIVITATS QUE ESTEU FENT
AQUESTS DIES.
COMPARTIR ÉS ENRIQUIR-SE!!!!***

Ho podeu enviar al correu ripoll60@xarxaomnia.gencat.cat
Per missatge privat al Facebook _ [https://www.facebook.com/
vanessa.omnia](https://www.facebook.com/vanessa.omnia)

O bé per WhatsApp al 687023978

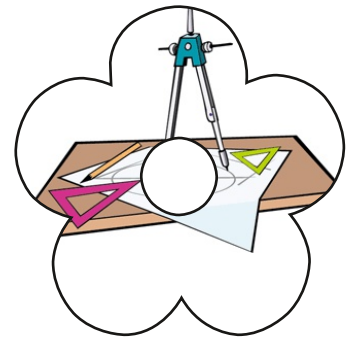
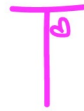
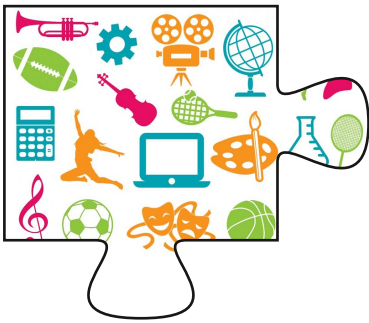
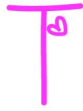
QUÈ PODEM FER A CASA DURANT AQUEST TEMPS DECONFINAMENT???

Durant aquests dies de confinament, moltes persones ens han enviat receptes, activitats i tot allò que fan a casa perquè així les hores i els dies siguin més divertits i entretinguts.

Hem fet un recull de coses per compartir-les amb tota la gent que es vulgui animar a fer alguna de les activitats proposades.

En aquest llibret trobareu un recull d'activitats, manualitats i receptes que podeu fer sols o en família.





A Ripoll, trobem per Facebook que tant el Museu Etnogràfic, com l'Arxiu Comarcal ens van penjant imatges i fan endevinalles per saber de quin objecte es tracta o bé de quin lloc del Ripollès estem parlant.

Una bona manera de distreure'ns i com no d'aprendre coses noves o simplement recordar llocs i objectes d'abans.

Pels petits de la casa a les xarxes socials d'Instagram i a Youtube trobem activitats per a ells, concerts de la Dàmaris Gelabert, de El Pot Petit, de màgia (DOMINA LA MAGIA) i de circ (CIRCOSARALUY). En aquests perfils i canals tenen un munt d'activitats proposades i també fan directes de programes, que els petits i també els grans podem gaudir.

Els Punts Òmnia d'arreu de Catalunya, contínuament proposen activitats i pàgines on estar ben distrets i passar una bona estona, publiquen recursos aptes per a totes les edats. Cerca les nostres xarxes socials.

Per la xarxa també trobem idees, receptes, manualitats.... Per entretenir a la família i gaudir d'aquests dies en família i sobretot per fer passar una bona estona a tothom.

L'aula d'hostaleria del Ripollès, també penja receptes amb productes del Ripollès que es poden trobar arreu de Catalunya.

Per fer manualitats hi ha un munt de perfils on es fan vídeos. Amb una mica d'imaginació podem passar una molt bona estona.

Si el que voleu és fer una mica d'esport, al Youtube hi ha un munt de canals on hi ha penjades classes dirigides de tot tipus. A Instagram hi ha dues noies que són instructores de Zumba i GAG que han creat un perfil perquè qui vulgui pugui gaudir d'una bona estona fent exercici, ja que si cuinem molt necessitem una mica d'exercici per mantenir el cos i la ment ben equilibrats, jeje El perfil és Ensquedemacasa_ballantmillor, i cada dia fan classes. Així que busca i remena per les xarxes socials i de ben segur que trobaràs aquella activitat que més t'agrada fer.

El Punt Òmnia Ripoll60, et proposa unes quantes receptes i manualitats que ens han fet arribar moltes persones d'arreu de Catalunya per tal de compartir les seves aficions amb tothom.



ARROZ MAR Y MONTAÑA

Ingredientes:

- 300 g de arroz redondo
- 1 sepia mediana de 300g el mismo peso de calamares o chipirones limpios
- 150 g de colas de gambas peladas
- 250 gr de carne sin hueso a tu gusto. Pollo presa ibérica. Secreto o lomo de cerdo.
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharón de tomate triturado.



Elaboración:

Troceamos la carne, la sepia a trozos regulares y así será más fácil comer el arroz.

Pondremos aceite en la cazuela y freiremos la carne ibérica.

Es interesante que sea iberica por la grasilla que suelta y así saltear el restos de ingredientes.

Una vez dorada la carne la retiramos y le pondremos pimientos y ajos picados.

Cuando tome color pondremos el tomate y añadiremos la sepia o los calamares, los saltaremos a fuego lento hasta que el tomate tenga color.

Luego añadiremos la carne y le pondremos sal al gusto.

Añadiremos el azafrán colorante, perejil, guisantes y por último el arroz.

No es necesario remover mucho en 18m será suficientes de cocción.

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes:

- 3 berenjenas
- 1 pimiento rojo grande
- ½ cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 3 tomates maduros
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- Aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Sal
- Queso de sabanitas



Preparación:

Primero lavamos bien las berenjenas quitándole la parte superior.

Las cortamos por la mitad (alargadas) y las vaciamos de dentro.

Con los trocitos de berenjenas que hemos sacado hacemos un sofrito junto con el pimiento, la cebolla, el tomate y el ajo.

Se saca del fuego y cuando este bien pochado se le añade el atún se revuelve bien todo junto y se echa pimienta y sal.

Cuando tengamos el sofrito hecho se rellenan las berenjenas y se pone queso de láminas y se hace en el horno ya precalentado a 180 grados durante una media hora

BESCUIT DE IOGURT

Ingredients:

- 1 iogurt de llimona
- 1 mesura (amb el got de iogurt) d'oli
- 2 mesures de sucre
- 3 mesures de farina
- 3 ous
- 1 sobre de llevat en pols
- Mantega per posar al motlle



Preparació:

Agafem un bol gran i li posem el iogurt (si no tenim iogurt de llimona podem posar un de natural i hi posem ratlladura de llimona), quan tinguem el iogurt al bol, aprofitarem per agafar el pot de mesura.

En un altre bol més petit, agafem els ous i els deixatem amb el sucre, llavors hi tirem la farina, el llevat i l'oli i ho barregem tot amb el iogurt.

Per barrejar-ho bé nosaltres vam fer servir un batedor manual i ens va quedar molt bé.

Un cop tenim la massa homogènia la posem dins del motlle, que prèviament haurem untat amb mantega i el posem al forn durant uns 30 - 45 minuts.

Prèviament hem posat a escalfar el forn a 180° i quan posem el bescuit baixem a 170° aproximadament.

Per saber si està ben fet el que podem fer és punxar el pastís i si surt brut vol dir que encara li falta una mica per coure.

El pastís el podem decorar com vulguem nosaltres amb sucre glass, colorant....

COCOCHAS CON ALMEJAS

Ingredientes:

- 12 almejas grandes
- 1 diente de ajo
- 1 punta de guindilla
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal
- ½ vaso de vino blanco (opcional)



Preparación:

Pon las almejas en una cazuela con un chorro de aceite de oliva.

Tápalas y cocinalas hasta que se abran y reservar todo por separado.

Pica el ajo e introdúcelo en una cazuela con un chorro de aceite y una punta de guindilla, sazona las cocochas e incorporamos.

Menea la cazuela y vierte un chorro de vino.

Agrega el caldo de las almejas y sigue removiendo hasta que ligue.

Añade perejil picado y continúa moviendo la cazuela.

Incorpora las almejas y deja que hierva todo un par de minutos.

Sirve al gusto

CREPES

Ingredients:

- 150 gr. de farina
- 250 ml. de llet
- 5 gr. de sucre
- 2 ous
- 50 gr. de mantega
- 1 polsim de sal
- 1 cullerada de mantega per posar a la paella



Preparació:

Primer hem de fondre la mantega posant-la al microones durant uns 30 - 40 segons.

En un got de batedora hi posem la llet, la mantega fosa i els ous. Després hi afegim la farina, el sucre i la sal.

S'han de batre tots els ingredients i després els passem per un colador perquè no hi hagi cap grumoll.

Untem la paella amb la cullerada de mantega i es posa a escalfar a foc mig.

Un cop tenim la paella calenta agafem la massa en un cassó i li tirem a la paella, movent-la perquè quedi tota coberta de la massa.

Quan veiem que ja està feta la girem i emplenem del què volguem que porti i li fem la forma del crep.

TORTITAS

Ingredients:

- Dos cullerades de mel
- 2 ous
- Una cullerada de llevat en pols
- 200 gr. de farina
- 120 ml. de llet o aigua



Preparació:

Primer barregem la mel, els ous i la farina, a poc a poc afegim la llet o bé l'aigua i el llevat. Ha de quedar ben barrejat i sense grumolls.

Agafem una paella antiadherent i li posem unes gotes d'oli i quan estigui ben calent afegim un cullerot de la barreja.

Quan surtin bombolletes donar-li la volta (uns 2 minuts per cara) i llestos. Pots acompanyar amb nocilla, fruita, crema de cacahuet...

CROISSANTETS FARCITS

Ingredients:

- Massa de pasta de full
- Nocilla
- Rovell d'ou
- Decoracions comestibles



Preparació:

Agafes la massa de pasta de full i la talles en forma de triangles petits. A cada triangle li poses una cullerada de nocilla i els enrotlles i els decore al teu gust.

Els poses al forn a 180 graus durant uns 20 minuts i llestos per menjar!!!!

DORADA AL MICROONDAS

Ingredientes:

- 1 dorada por ración
- 1 limón
- 1 patata o calabacín o berenjena, perejil, ajo en polvo, aceite al gusto.



Preparación:

Primero la dorada se limpia y se le hace un par de cortes.

Se pone en una fuente y en los cortes se le mete una rodaja de limón, ajo en polvo o sal de ajo y perejil.

Alrededor se le pone patatas cortadas crudas redondas, al gusto, lo puedes cambiar por calabacín o berenjena a rodajas.

Por último, se le pone el aceite al gusto, como para amanir.

Meter al microondas unos 7 minutos a 750 - 800w, si te gusta más crujiente, un par de minutos al grill.

Buen provecho



FRICANDÓ DE TERNERA

Ingredientes:

- Filetes de ternera cortados finos 500gr.
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- Agua 500ml
- 1 Hoja de laurel
- Senderuelas 1 paquete
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Harina de trigo
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 diente de ajo
- Almendras tostadas
- 1 Perejil fresco (manejo)



Preparación:

Remojar las Senderuelas en agua tibia.

Calentar el aceite de oliva en sartén y freímos los filetes vuelta y vuelta.

En una cacerola doramos la cebolla con un chorrito de aceite.

Añadimos los tomates pelados y rallados cocinando todo, remover hasta conseguir un sofrito bien confitado, añadimos la carne y dejamos que rezume con el sofrito durante un minuto.

Agregamos el vino y la hoja de laurel.

Cubrimos la carne con el agua, añadimos las senderuelas sin el agua y un poco de sal.

Dejar a fuego lento durante una hora aproximado y mientras tanto preparamos la picada.

En la batidora trituramos el ajo, las almendras tostadas y el perejil con un poco de agua de cocción.

Cuando tengamos la picada la añadimos a la cacerola y dejamos cocer durante unos minutos más.

GALETES DE MANTEGA

Ingredients per 4 persones:

- 200 grams de sucre
- 2 ous
- 300 grams de mantega
- 500 grams de farina



Preparació:

1. Barregem el sucre, la mantega una mica desfeta i els ous sencers batuts.
2. Afegir la farina i amassar-ho a mà.
3. Quan estigui amassat, agafar un curró i expandir la massa.
4. Fer formes amb diferents motlles i posar-ho sobre paper de forn i cap al forn.
5. El forn a 180° durant 15 minuts.

Les podeu decorar amb sucre glass, colorant alimentari, anissets i estrelletes.

Nosaltres li vam posar estrelletes i cors.

LENTEJAS AL ESTILO DE LA ABUELA

INGREDIENTES: 6 personas

- 500 Gr de lenteja pardina
- 3.5 litros de agua
- 250 Gr de bacon, panceta o tocineta
- 2 chorizos
- 2 morcillas
- Media cebolla
- 3 dientes de ajo
- Un poquito de sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 patatas
- 2 zanahorias



EMPEZAMOS:

Picar en trozos pequeños la cebolla, la zanahoria, los ajos y rayar el tomate.

Partir en trozos el chorizo, el bacon o panceta.

Una vez todo troceado empezamos nuestras lentejas con chorizo.

En una cazuela amplia lo que haremos es echar un buen chorro de aceite.

Pondremos la temperatura media y vamos a introducir en él la cebolla y la vamos a pochar.

Cuando esté pochada añadiremos el ajo y lo pochamos con la cebolla un par de minutos aproximadamente.

En ese momento añadimos también la zanahoria, tener en cuenta que la zanahoria cuanto más gruesa se corte más tardará en hacerse

Dicho esto, la pochamos también junto con la cebolla y el ajo y la tenemos unos minutos.

A continuación agregaremos el chorizo y la panceta y lo vamos a sellar.

Quiero que se marque y que deje todo el sabor en el aceite.

Una vez que esté bien marcado habrán pasado dos o tres minutos, añadimos el tomate junto con un poquito de sal.

Lo pochamos unos dos minutos, no hace falta más.

Pasado ese tiempo añadimos las lentejas pardinas, removiendo durante un minuto. Añadiremos el pimentón, volvemos a mover 6 o 7 segundos y cubrimos con agua, solo cubrir ($\frac{1}{3}$ del agua).

MAGDALENAS

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de azúcar
- 80 gr. de mantequilla
- Un poco de vainilla
- 150 gr. de harina



Preparación:

Lo mezclamos todo hasta que obtengamos una mezcla homogénea y luego rellenamos los moldes de magdalenas.

Las podemos rellenar poniendo la mezcla en una bolsa y luego cortamos una punta.

Mejor si rellenamos 3/4 partes del molde para que no se salga la mezcla cuando suba en el horno.

Así nos irá mejor para ir rellenando los moldes.

Cuando tengamos los moldes rellenos lo ponemos al horno unos 30 minutos, dependiendo del horno, ir mirando a ver si están bien hechas.

POLLO CON VERDURAS

Ingredientes:

- Una cebolla
- Un pimiento verde
- Pimiento rojo
- Un tomate rojo
- 8 muslos de pollo
- 9 alitas de pollo

Elaboración:

Primero frío los muslos de pollo y después las alas.

Cuando esté echo se le echa el vino y las verduras y se deja hacer a fuego lento y cuando esté echo se apaga el fuego.



TARTA DE QUESO

Ingredientes:

- Galletas maria
- 100 gr de mantequilla
- 1 cucharada de vainilla
- 500 gr de queso
- 500 gr de nata
- 2 sobre de cuajada
- 1 sobre de gelatina
- Mermelada



Elaboración:

Primero trituras las galletas.

Se cogen los demás ingrediente y se mezclan bien batidos en un bol.

Cogemos el bol y le tiramos las galletas trituradas en la parte de abajo.

A continuación tiras la mezcla por encima al horno unos 40 minutos aproximadamente.



BUNYOLS DE VENT

INGREDIENTS:

- 125 g de farina
- 80 g de mantega o llard
- 4 ous
- 1/4 litre d'aigua
- un pessic de sal
- oli per fregir
- sucre



PREPARACIÓ:

Preparem tots els ingredients i la farina la passem per un colador perquè ens quedi més fina.

Posem l'aigua en un cassó a bullir junt amb la mantega i el pessic de sal.

Quan arrenqui el bull, traiem el cassó del foc.

Aboquem tota la farina de cop i ho remenem bé, fins que es faci una bola de pasta que es desenganxi de les parets.

Anem incorporant els ous, els hem d'anar fent d'un en un. És a dir, tirem un ou i ho barregem molt bé amb la pasta i així amb la resta. Posem una paella amb força oli al foc.

Quan l'oli estigui ben calent, agafem una cullera i agafem una mica de massa feta i la tirem a la paella.

Anem girant perquè quedin ben daurats.

Quan ja els tinguem fets els posem en paper de cuina perquè absorbeixi l'oli i li tirem sucre al damunt.

Deixem refredar i llestos per menjar.

M

A

N

U

A

L

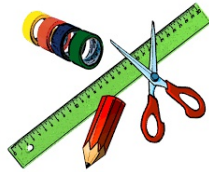
O

T

A

T

S



Sal de colors:

Ratllem guixos de diferents colors els posem amb papers de cuina (cada color en un paper) i llavors afegim sal a cada color. Agafem un embut i posem cada color dins d'un potet de vidre. Important que quedi ben emplenat el pot per tal que no es barregin els colors



Espuma de colors:

Agafar una safata transparent i posar-hi espuma d'afeitar (jo no en tenia i he utilitzat espuma de cabells) llavors afegir unes gotetes de colorant alimentari. I a experimentar amb pots, culleres....Important posar bata o roba vella. Les mans queden tenyides però marxa.



Plastelina casolana:

Ingredients: 3 tasses de farina, una tassa de sal i una tassa d'aigua. Barrejar-ho tot en un bol. Un cop tinguem la massa feta fem diferents boles i hi afegim colorant alimentari per fer-la de colors. I a jugar!!!!



Dibuixa el teu cos:

Activitat per conèixer les parts del cos. En un full, si pot ser gran millor, dibuixa el teu cos i posa nom a totes les parts del teu cos.



ELS VOLCANS:

Com podem explicar la reacció d'un volcà?

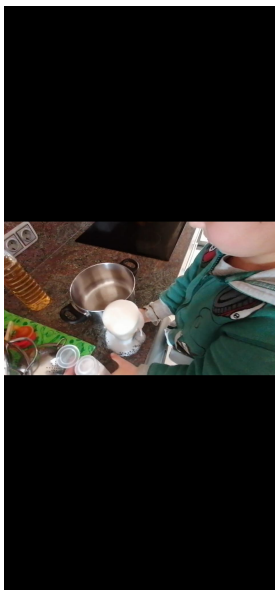
Doncs 3 ingredients:

Bicarbonat

Aigua calenta

Vinagre

Posar una quantitat de bicarbonat en un got, llavors posar-hi la barreja de vinagre i aigua calenta (meitat i meitat) i la tirem al got de bicarbonat i el nostre volcà casolà entrarà en erupció.



PINTAR AMB UNA PALLETA:

Agafem un full i li podem fer el dibuix que volguem, nosaltres li vam fer una flor de primavera. Després agafem pintura i tirem gotetes al dibuix i amb l'ajuda d'una palleta anem bufant a la pintura i anem escampant la pintura en el dibuix.



El propòsito de la vida no es ganar. El propòsito de la vida es crecer y compartir.



M'agradaria agrair a totes aquelles persones que de manera desinteressada ens han fet arribar aquest munt d'activitats, manualitats i receptes per compartir amb els altres.
Gràcies a totes i tots.

TOT ANIRÀ BÉ!!!!

Nosaltres ens quedem a casa i tu també queda't a casa!!!!