

## PROGRAMACIÓN AULA DE COCIÑA – AULA GALICIAABERTA

### ❖ AULA 2:

#### ➤ CANELÓNS DE LACÓN CON GRELOS

Ingredientes:

- 18 canelóns
- 300 gr. de lacón
- 200 gr. de grelos
- 100 ml. de caldo de cocción (ou auga)
- 1 cebola grande
- 1 tomate grande maduro
- 100 gr. de queixo Arzúa- Ulloa
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal e pementa negra
- Para a bechamel: 500 ml. de leite enteiro
- 60 gr. de fariña
- 80 gr. de manteiga
- Noz moscada e sal

#### ➤ TORTA DE REQUEIXO

Ingredientes:

- 2 Iogures naturais
- 5 ovos
- 600 grs de requeixo (Requeixo da Capela)
- 1 sobre de fermento
- 200 grs de azucre
- 4 medidas iogur de fariña
- 3 medidas iogur de leite
- Reladura de 1/2 limón
- Mel de Flores Galega

