



O libro de receitas

do alumnado de Galego da EOI de Lugo

Curso 2024/2025



Índice

• Biscoito de cenoria e coco	2
• Biscoito de iogur	3
• Estrelañas	4
• Lechecillas	5
• Rosquillas de anís	6
• Torta de queixo ao forno	7
• Turrón de chocolate e laranxa	8
• Vanillekipferl	9

Biscoito de cenoria e coco

Receita feita por Claudia García (C2)

Ingredientes:

- 5 ovos
- 250 g de azucre
- 300 g de cenorias reladas (5 pequenas)
- 125 g de coco relado
- 200 g de fariña
- 1 iogur natural
- 1 vaso de iogur de aceite vexetal
- 1 sobre de fermento en po

Elaboración:

1. Separar as claras das xemas.
2. Bater as claras a punto de neve e reservalas.
3. Bater as xemas co azucre. Botarlle o iogur e o aceite.
4. Engadir as cenorias reladas e o coco e mesturar co punto anterior.
5. Botar a fariña e o fermento e bater de novo.
6. Agregar as claras batidas e remexer con coidado.
7. Preparar un molde con papel de forno untado con margarina.
8. Botar a preparación no molde e metelo no forno, prequeitado a 180°C durante 30 minutos.
9. Desenmoldar e adornar con coco relado.



Biscoito de iogur

Receita feita por Damaris Balladares (C1)



Ingredientes:

- 1 iogur natural
- 1 medida de iogur de aceite de xirasol
- 2 medidas de iogur de azucre
- 3 medidas de iogur de fariña de trigo integral de repostería
- 3 ovos
- ½ sobre de lévedo en po
- Reladura dun limón
- Manteiga para engraxar o molde

Elaboración:

1. Mesturamos todos os ingredientes nun cunco, agás a fariña e o lévedo.
2. Mesturamos todo e, despois, imos engadindo a fariña e o lévedo, que xa foron mesturados previamente.
3. Para rematar, engadimos a reladura dun limón.
4. Botamos a mestura nun molde engraxado e esparexemos froitos secos por riba. Metémolo no forno xa quente durante 40 minutos.

Estreliñas

Receita feita por Rocío Álvarez (C2)

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 culleradas de azucre
- 2 culleradas de aceite de xirasol
- ½ cullerada de fermento en po
- 1 pingo de anís
- 200 g de fariña

Elaboración:

1. Mesturar os ovos co azucre, o aceite e o anís e bater un bo anaco.
2. Xuntar o fermento coa fariña e barutala amodo derriba da mestura anterior e seguir xuntando ata que embasteza e quede con aspecto de masa. Séguese amasando 15 minutos máis.
3. O seguinte paso é deixar repousar a masa tapada durante 12 ou 24 horas (canto máis mellor para conseguir que levede e teña unha textura de follado).
4. Despois vén o proceso de estender a masa cun rolo ata que quede cun grosor de aproximadamente 1 cm (ou algo menos) e con moldes ir facendo a forma e dispoñer as figuras para seren fritidas. Tamén se poderían facer manualmente como se fosen rosquillas, con triscos de masa.
5. O aceite debe estar ben quente na fritadeira e hai que viralos axiña para que non se queimen moito (pásanse deseguida).
6. Poden colocarse nun papel absorbente para retirar o exceso de aceite.
7. O último paso e rebozalos no azucre moído ao gusto de cadaquén. Tamén se podería engadir xarope en caso de preferírdelo.



Lechecillas

Receita feita por Leonor Peralta (B1)

Ingredientes:

- 150 g de maicena
- 1 litro de leite enteiro
- 500 ml de auga
- 1 onza de canela
- 350 g de panela
- Pasas ao gusto
- Esencia de vainilla ao gusto

Elaboración:

1. Nunha pota bótase a auga e cando estea a ferver, engadimos a onza de canela e a panela, e ponse a lume lento durante 5 minutos.
2. Nun cunco póñense 150 gramos de maicena e medio litro de leite. Mestúranse ben e incorpórase á pota coa auga de canela. É moi importante non deixar de remexer durante 8 minutos. Compróbase a consistencia e próbase de dozura. Neste intre, podemos engadir máis maicena ou leite.
3. Por último, retírase do lume para vertelo no molde e agréganse as pasas e deixamos arrefriar.



Rosquillas de anís

Receita feita por Lucía Fernández (C2)

Ingredientes:

- 500 g de fariña
- 15 g de lévedo
- 120 g de azucre
- 3 ovos grandes
- 1/2 cullerada de anís
- 1 cullerada pequena de esencia de vainilla
- 120 ml de leite
- 90 ml de aceite de xirasol
- Unha chisca de sal

Elaboración:

1. Nun recipiente engadimos a reladura dunha laranxa, o lévedo, o azucre e remexemos.
2. Agregamos os 3 ovos, unha cullerada de esencia de vainilla, o leite, o anís, o aceite e amasamos cunha espátula ata que poidamos utilizar as mans.
3. Deixamos repousar a masa tapada cun trapo unha hora.
4. Collemos unha bóla de masa, facémoslle un oco no medio e imos estirando ata que teña forma de rosquilla.
5. Fritimos as rosas en abundante aceite e, unha vez fritas, botámoslle azucre por enriba.



Torta de queixo ao forno

Receita feita por Soraya Parada (Celga 4)



Ingredientes:

- 1 terrina de queixo de untar
- 1 lata pequena de leite condensado
- 1 medida da lata de leite
- 3 ovos
- 2 rebandas de pan de molde

Elaboración:

1. Prequentar o fono a 180-190°C e poñer auga nunha bandexa do forno (semella un baño maría).
2. Mesturar todos os ingredientes co batedor.
3. Untar o forno e os laterais do molde da torta con caramelo.
4. Verter a mestura nun molde e metelo no forno. A auga ten que cubrir o máximo posible o molde.
5. Enfornar 30-35 minutos. Para comprobar se a torta está feita, pinchar cun coitelo que terá que saír limpo.
6. Servir cando estea fría.

Recomendación: acompañala con marmelada de arandos, framboesa, froitos vermellos...

Turrón de chocolate e laranxa

Receita feita por Esther Acitores (B1)



Ingredientes:

- 120 g de chocolate para fundir (50% cacao)
- 120 g de chocolate con leite
- 100 g de laranxa confeitada
- 40 g de manteiga
- 25-30 g de améndoas

Elaboración:

1. Forrar o interior dunha caixa de madeira con dúas tiras cruzadas de papel de forno deixando unha parte por fóra para despois envolver o turrón.
2. Relar os chocolates e reservar.
3. Picar a laranxa confeitada en anacos pequenos.
4. Poñer o chocolate e a manteiga nunha pota e fundir.
5. Engadir os anacos de laranxa e as améndoas e mesturar.
6. Verter na caixa e deixar arrefriar na neveira polo menos 2 horas.
7. Cortar e servir.

Vanillekipferl

Receita feito por Vanessa Kemp (C1)

Ingredientes:

- 280 g de fariña
- 210 g de manteiga
- 70 g de améndoas moídas
- 70 g de azucre
- 1 sobre de azucre vainillado
- azucre glasé



Elaboración:

1. Xuntamos todos os ingredientes menos o azucre glasé e facemos unha masa coas mans.
2. Deixamos a masa polo menos unha hora na neveira.
- 3.- Sacamos a masa da neveira. Collemos sempre un cacho pequeno da masa e formamos media lúas.
4. Metemos os vanillekipferl ao forno a 130-150°C durante uns 25-35 minutos.
5. Sacamos os vanillekipferl do forno.
6. Botamoslles azucre moído por riba cando aínda estean quentes
7. Gozamos dos vanillekipferl.



ESCOLA OFICIAL DE IDIOMAS DE LUGO