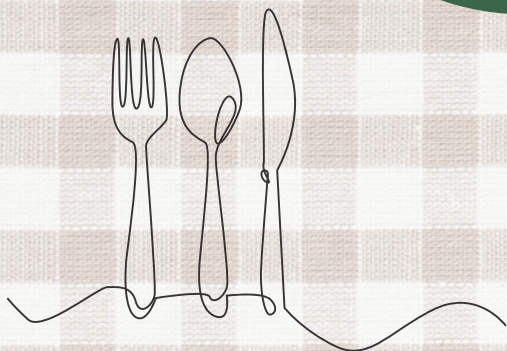


Recetario Comunitario

IV EDICIÓN

CÓMETE EL MUNDO



AGRADECIMIENTOS

En este recetario se recogen las recetas presentadas por los y las participantes de la IV Edición del Concurso de Tapas Multicultural Cómete el Mundo impulsado por el Servicio de Prevención y Mediación en Conflictos del Departamento de Servicios Sociales de la Junta Municipal de Villaverde.

Agradecemos la participación y colaboración de los/as vecinos/as participantes y del Mercado Municipal de Villaverde Alto, del Centro Municipal de Mayores de Villalonso, AFANDICE, del Plan Integral de Convivencia (PIC), al Coro de las Diversas y a la Rondalla de Santa Bibiana.



ÍNDICE

RECETAS SALADAS

Tortilla BellaVerde	7
Causa Limeña	8
Tortilla de patatas	9
Tempura de Verduras	10
AFANDICE Crunch & Love	11
Empanadillas de atún "Luigi"	12
Jollof	13

RECETAS DULCES

Coco Liso	17
Bizcocho Manzana y Plátano	18
Trufas de coco	19
AFANDICE al sol	20
Rollitos dulces	21



RECETAS SALADAS

TORTILLA BELLAVERDE

León

Ángel Alonso González

INGREDIENTES



- Aceite de oliva virgen extra
- Huevos camperos
- Patatas
- Cebolla
- Queso de Cabra
- Ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Cayena

MODO DE PREPARACIÓN

1. Condimentar las patatas con sal, pimienta y cayena.
2. Sofreír las patatas a fuego lento.
3. Añadir la cebolla y el ajo.
4. Retirar todo de la sartén.
5. Batir los huevos camperos, y añadir la patata, cebolla y ajo a los huevos, junto con las chascas de queso de cabra puro.
6. Freír la mezcla para la tortilla final, dejándola siempre a medio cuajar.
7. Emplata y ¡a disfrutar!

CAUSA LIMEÑA

Perú

Rosa María Sáenz Curotto

INGREDIENTES



- Papa
- Atún
- Ají amarillo
- Cilantro
- Mayonesa
- Huevo duro
- Pimienta
- Sal al gusto
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARACIÓN

1. Amasar las papas previamente cocidas con un chorrito de aceite y pasta de ají amarillo, y salpimentar .
2. Dividir en dos partes, formar una camita.
3. Echar el atún, previamente aderezado con cebolla en cuadraditos, sal y pimienta
4. Cubrir con la otra capa de papa sobrante de la división previa.
5. Adornar con mayonesa, cilantro picado y huevo duro rayado.

TORTILLA DE PATATAS

Madrid

Julia Jiménez

INGREDIENTES



- Patatas
- Huevos
- Cebolla
- Sal
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARACIÓN

1. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas o en dados pequeños. Pela la cebolla y córtala en juliana fina.
2. Pon abundante aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade las patatas y la cebolla juntas, con una pizca de sal. Cocina lentamente (20-25 minutos), removiendo de vez en cuando, hasta que estén blanditas y ligeramente doradas. No deben quedar crujientes.
3. Retira las patatas y la cebolla con una espumadera y déjalas escurrir bien del aceite.
4. En un bol grande, bate los huevos con una pizca de sal. Añade las patatas y la cebolla al bol y mezcla con cuidado. Deja reposar 2-3 minutos.
5. Pon un poco del aceite usado en una sartén antiadherente a fuego medio. Vierte la mezcla y cocina unos 2-3 minutos, hasta que el fondo esté cuajado.

TEMPURA DE VERDURAS

Madrid

Germana Mateo Gabaldón

INGREDIENTES



- Verduras de temporada
- Harina de Trigo
- Leche
- Huevos
- Sal
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARACIÓN

1. Cortar en tiras la verdura de temporada que proceda y cocer.
2. Bartir dos huevos con 2 o 3 cucharadas de leche.
3. Emborrizar la verdura cocida primero en el huevo y seguido en harina.
4. Freír en aceite de oliva la verdura emborrizada.

AFANDICE CRUNCH & LOVE

Madrid

Asociación AFANDICE

INGREDIENTES



- 1 Rebanada de pan de molde
- 1 pincelada de tomate frito
- 1 pizca de orégano
- 1 Loncha de queso
- 1 loncha de jamón
- 1 huevo batido

MODO DE PREPARACIÓN

1. Coge una rebanada de pan de molde y aplástala bien con un rodillo o un vaso
2. Añade en el centro un poco de tomate, orégano, la loncha de queso y la de jamón.
3. Pliega la rebanada en 4 partes (como si hicieras un paquetito cuadrado), presionando los bordes para que no se abra.
4. Pásalo por huevo batido, asegurándote de que quede bien cubierto.
5. Llévelo a la freidora de aire a 180 °C durante 5-7 minutos, hasta que esté dorado y crujiente.

EMPANADILLAS DE ATUN "LUIGI"

España

Luis Navarro Márquez

INGREDIENTES



- 275gr de harina
- 1 lata de atún
- 50 gr pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 50gr cebolla
- 1 huevo
- 300gr tomate triturado
- 1 pizca de sal
- ½ cucharada de azucar
- 20gr aceite de oliva

MODO DE PREPARACIÓN

1. Ponemos en un bol el ajo, la cebolla y el pimiento y lo trituramos todo.
2. Agregamos el aceite y el tomate, el azúcar, una pizca de sal y removemos bien.
3. Añadimos la lata de atún y dejamos enfriar.
4. En otro bol ponemos la harina y el aceite. Lo removemos hasta que quede bien mezclado. Dejamos reposar media hora.
5. Hacemos bolitas de masa de unos 70gr y extendemos con el rodillo dándole forma redonda.
6. Ponemos un poco de relleno en el centro, doblamos la masa y sellamos los bordes con un tenedor. Repetimos esta acción con el resto de la masa y relleno.
7. Precaentamos el horno a 180°.
8. Pintamos las empanadillas con huevo batido y cocinamos en el horno precalentado a 180° durante 25'.

JOLLOF

Nigeria

Esohe Patience Ehidiaduwa

INGREDIENTES



- Arroz Basmati
- Tomate triturado
- Muslitos de pollo
- Curry
- Ajo
- 1 L caldo de pollo
- Cebolla
- Jengibre
- Sal
- Pimienta blanca
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARACIÓN

1. Sofreír $\frac{1}{2}$ cebolla en aceite de 3 a 5 mins, luego añade el tomate y fríe durante 5 minutos más.
2. Añade el ajo y el jengibre, y cocínalos un par de minutos más con el tomate.
3. Incorpora el curry, la sal y la pimienta. De manera simultánea fríe unos muslitos de pollo a la brasa, para servirlos al final junto con el arroz.
4. Cuando el sofrito esté listo, añade el caldo de pollo y el arroz, Cuando rompa a hervir baja el fuego a medio-bajo y deja hervir hasta que el arroz esté en su punto.
5. Sirve el arroz con el pollo frito.

RECETAS DULCES



COCOLISO

Madrid

IES Celestino Mutis

INGREDIENTES



- Galletas oreo
- Queso crema
- Chocolate
- Pistachos
- Coco rallado

MODO DE PREPARACIÓN

1. Machacar las galletas oreo y mezclar con el queso crema y el coco rallado.
2. Verter la mezcla en una bandeja.
3. Fundir el chocolate.
4. Cubrir la mezcla previamente vertida en la bandeja con el chocolate fundido.
5. Decorar con pistachos troceados.

BIZCOCHO DE MANZANA Y PLÁTANO

Madrid

Luis Navarro Santos

INGREDIENTES



- Plátano
- Manzana
- Yogurt griego
- Huevo
- Aroma de vainilla
- Leche de soja (Vainilla)
- Harina de avena (Cookies & Cream).
- Crema de cacahuete

MODO DE PREPARACIÓN

1. Echamos en una batidora de vaso 2 plátanos, 1 manzana, 2 cucharadas soperas de yogurt griego, 1 huevo, 1 chorrito de aroma de vainilla y 1 vaso lleno (menos 2 dedos) de leche de soja sabor vainilla y lo batimos en la batidora.
2. Luego vertemos el contenido en un cuenco grande tipo ensaladera y añadimos 2 cazos y medio (250g Aprox) de harina de avena sabor "cookies & cream", 2 cucharadas soperas generosas de crema de cacahuete y lo batimos con batidora manual.
3. Echamos el contenido en un recipiente de plástico tipo Tupper y lo metemos al microondas 8/9 minutos a máxima potencia.
4. Finalmente lo dejamos a temperatura ambiente hasta que se enfríe y lo metemos a la nevera hasta que esté bien frío.
5. ¡Listo para comer!

TRUFAS DE COCO

Madrid

Rocío Márquez Colino

INGREDIENTES



- 200 gr Yogurt griego (3/4 taza)
- 90gr coco rallado
- 70 gr chips chocolate negro
- 1 cda. miel

MODO DE PREPARACIÓN

1. Mezclamos en un bol el yogurt, el coco rallado, los chips de chocolate y la miel.
2. Lo dejamos 1h en la nevera.
3. Sacamos el bol del frigorífico, moldeamos la masa y hacemos bolitas.
4. Las volvemos a cubrir de coco rallado.
5. ¡Ya tenemos nuestras deliciosas trufas de coco!

AFANDICE AL SOL

Madrid

Centro Ocupacional Villaverde - AFANDICE

INGREDIENTES



- 4 Naranjas
- 2 Gelatina en láminas
- 100ml Nata líquida para montar
- 1 Yogur griego
- 2 cucharadas Leche condensada
- 40gr Azúcar blanca

MODO DE PREPARACIÓN

1. Ponemos la gelatina en agua fría unos minutos.
2. Rallamos una naranja, la partimos a la mitad y la exprimimos.
3. Montamos la nata. Añadimos el azúcar glas y la ralladura de naranja.
4. Añadimos el yogur griego y removemos todo.
5. Calentamos medio vaso de zumo de naranja para diluir la gelatina.
6. El resto del zumo lo echamos en la mezcla anterior y removemos hasta que esté integrado.
7. Añadimos la leche condensada y volvemos a remover.
8. Tapamos la mousse con film transparente y la dejamos enfriar en la nevera mínimo dos horas.

ROLLITOS DULCES

Madrid

CEIP San Roque

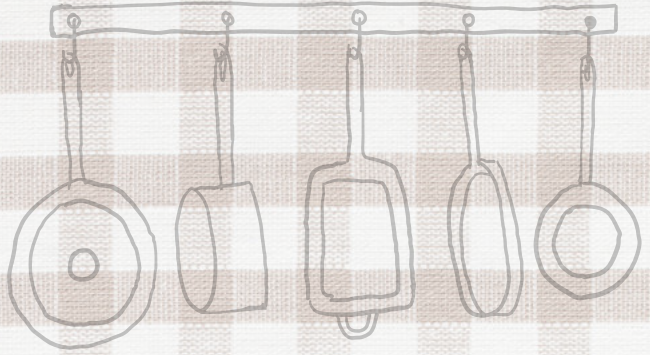
INGREDIENTES



- Tortitas dulces
- Nocilla chocolate negro/blanco
- Banana
- Fresas
- Frambuess
- Chispitas de colores

MODO DE PREPARACIÓN

1. Untamos la tortita con la crema de cacao.
2. Partimos la fruta.
3. Rellenamos la tortita con la fruta.
4. Doblamos y hacemos rollitos.
5. Echamos las chispitas para decorar la tortita.



CÓMETE EL MUNDO

Editado y elaborado por el Servicio de Prevención y
Mediación en Conflictos de Villaverde en mayo de 2026

Organiza:

Colabora:

