

# RecetaKA

## COCA DE VERDURAS

**Ingredientes para 4 personas:** 4 tortitas para fajitas integrales / 80 g de calabacín / 80 g de pimiento rojo / 80 g de pimiento verde / 50 g de champiñón / 1 bola de mozzarella / 250 g de salsa de tomate



### Preparar las verduras

1. Cortar los champiñones en láminas finas y el calabacín en rodajas de 0,3 cm. de grosor, aproximadamente.
2. Cortar el pimiento rojo y el pimiento verde en juliana, es decir en tiras finas.
3. Eliminar el suero de la mozzarella, secar con un papel de cocina y laminar.

### Montar el plato

1. Colocar las fajitas integrales en una bandeja de horno y cubrir con una capa fina de salsa de tomate.
2. Colocar unas láminas de mozzarella y sobre ella, las verduras cortadas.
3. Hornear durante 5- 6 minutos a 180°C. Retirar del horno y servir inmediatamente.



*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con ellos*