



En el mes de la
Solidaridad, te
invitamos a revisar
el siguiente
material...

Cortometrajes

- Altruismo - Solidaridad

<https://www.youtube.com/watch?v=CXRtqZgxWEQ>

- La solidaridad

<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY>

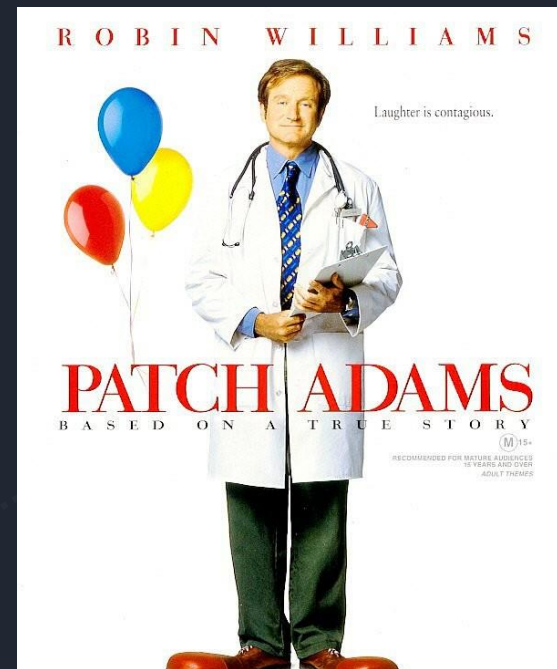
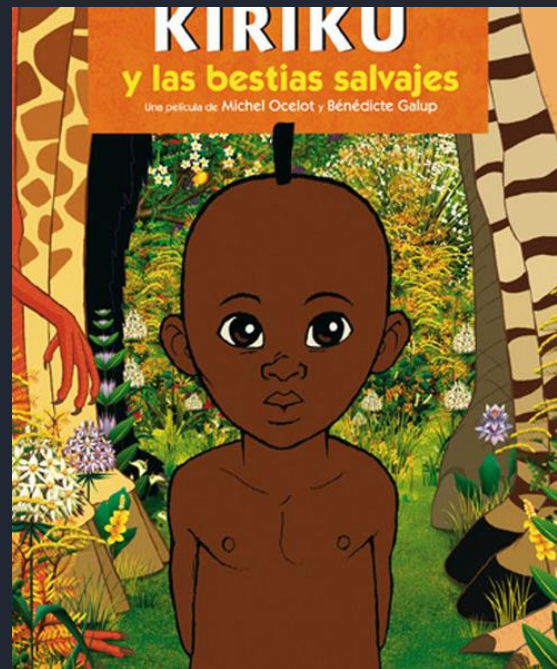
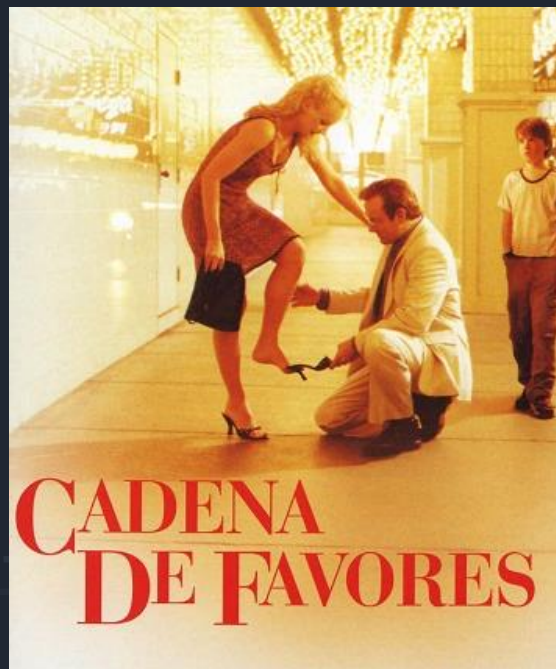
- La solidaridad social, un deber de todo ciudadano

<https://www.youtube.com/watch?v=jAJ5pv3cJBk&t=103s>

- SED y el Día de la no violencia y la Paz

<https://www.youtube.com/watch?v=zQUQAxfglTY>





Películas.

- Wonder.
- Cadena de favores.
- Hirikú y las bestias salvajes.
- Patch Adams.



Recetas



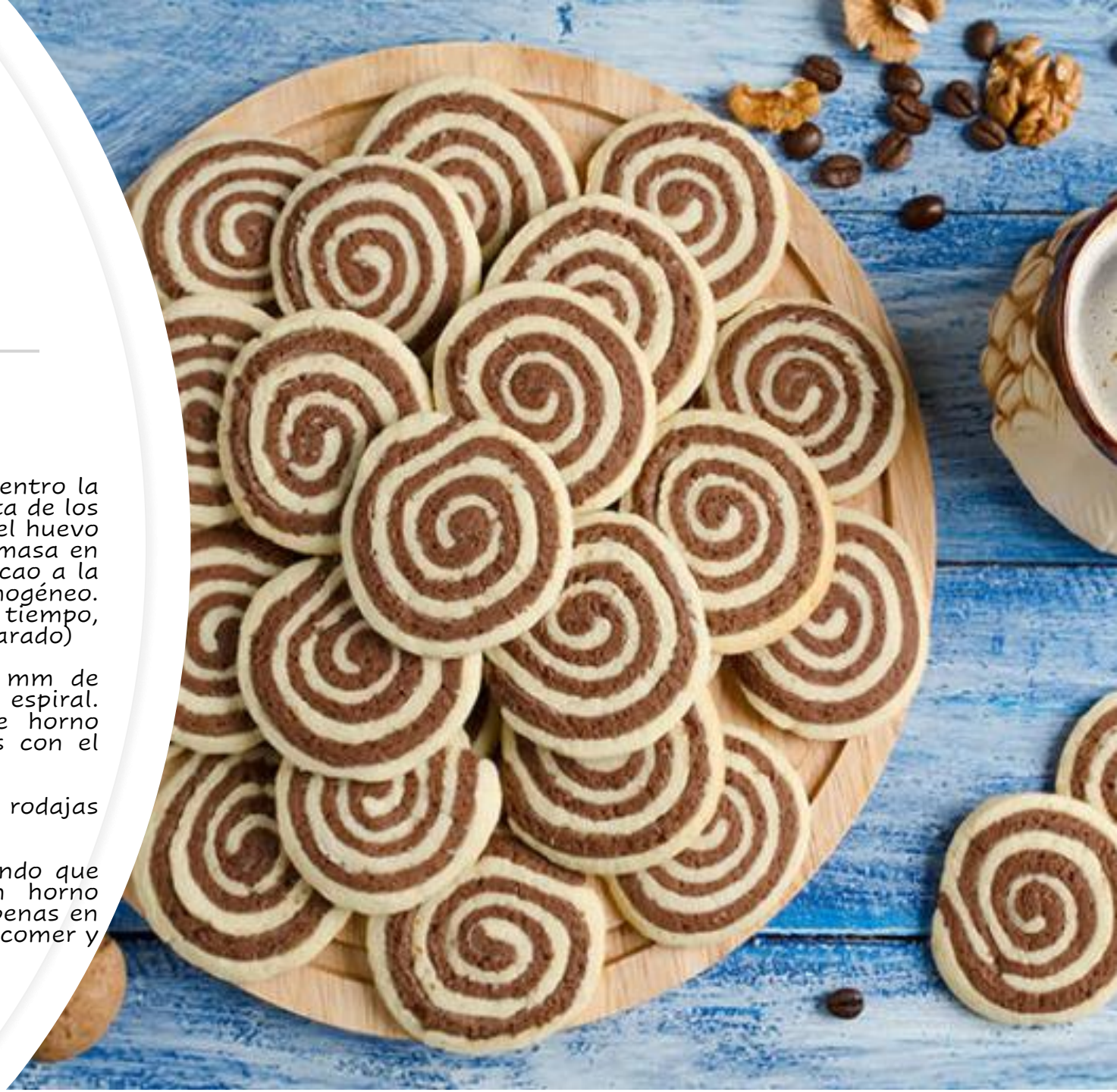
Galletas espiral de la solidaridad

Ingredientes:

- Para 20-25 galletas
- 250 grs. de harina
- 125 grs. de mantequilla o margarina fría
- 125 grs. de azúcar
- 1 huevo
- 20 grs. de cacao amargo en polvo
- Una pizca de generosidad,
- Una cucharada de empatía y cariño

Cómo preparar:

- Para empezar mezclamos la harina con el azúcar, echamos dentro la mantequilla fría cortada en cubitos y desmenuzamos con la punta de los dedos, hasta obtener una especie de arenilla gruesa. Agregamos el huevo y amasamos hasta obtener una masa homogénea. Dividimos la masa en dos, llevamos una de las mitades a la nevera y agregamos el cacao a la otra mitad amasando un poco hasta obtener un color homogéneo. Llevamos también a la nevera por 15 minutos. Pasado este tiempo, retiramos del frigorífico y estiramos las masas (cada una por separado)
- Intentamos hacer dos rectángulos iguales de unos 4 o 5 mm de espesor. Mientras más fina sea la masa, más vueltas tendrá la espiral. Colocamos una sobre la otra y con la ayuda del papel de horno enrollamos hasta obtener un cilindro de masa. Lo envolvemos con el papel de horno y lo llevamos al congelador por 15-20 minutos.
- Retiramos del congelador y con un cuchillo afilado cortamos rodajas de aproximadamente 5 mm de ancho.
- Colocamos en una fuente de horno forrada con papel, cuidando que estén separadas entre sí (crecen un poco). Horneamos en horno precalentado a 180° por aprox. 12 minutos hasta que se doren apenas en los bordes. Dejamos enfriar en una rejilla ¡ y ya están listas para comer y compartir con la familia!



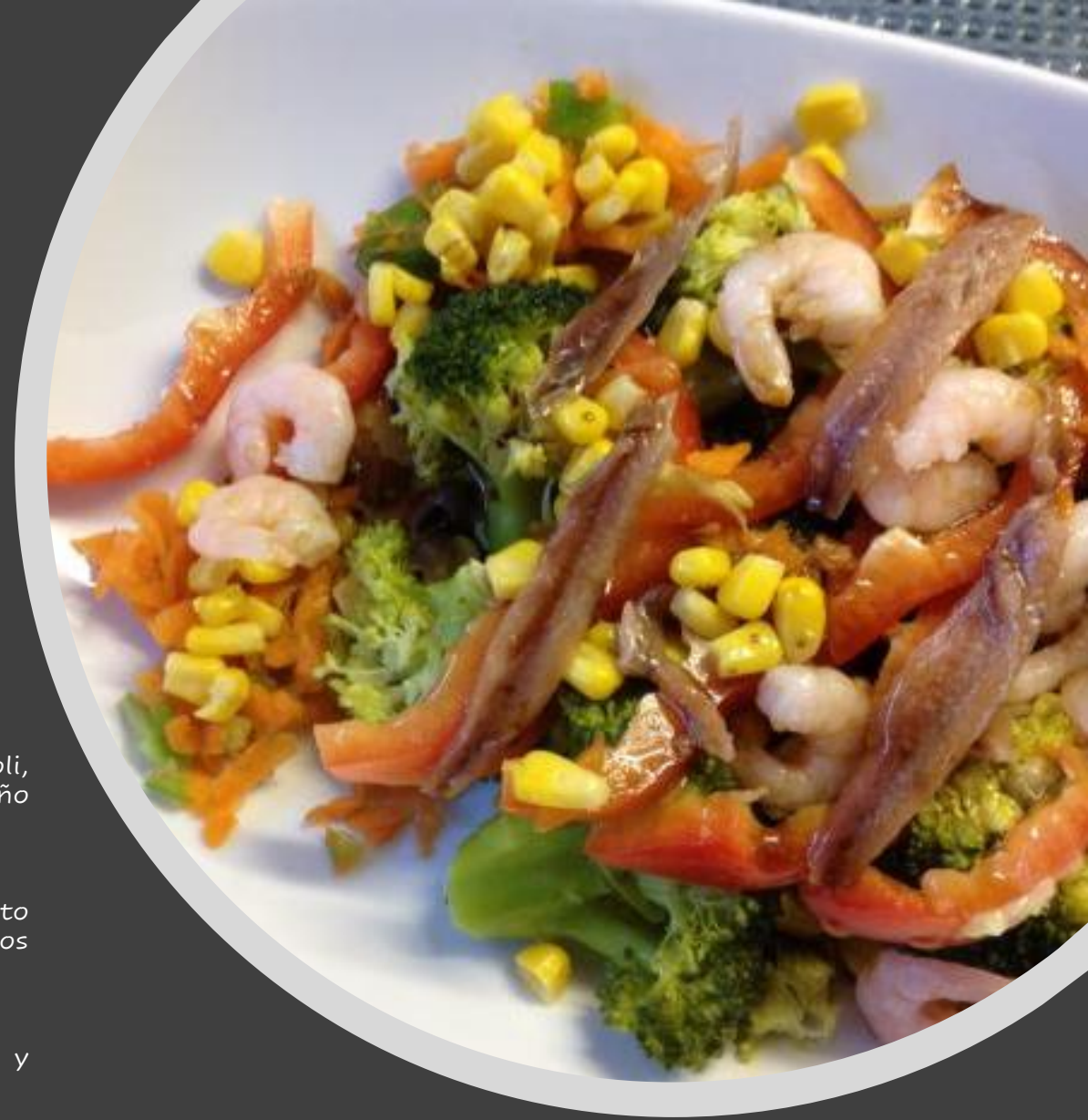
Generosa Ensalada de colores

Ingredientes:

- ½ unidad de brócoli
- ½ unidad de Pimiento rojo
- ½ unidad de Pimiento verde
- 1 unidad de zanahoria
- 2 cucharadas soperas de Maíz
- 2 cucharadas soperas de pollo, carne o la proteína q mas te guste previamente cocida.
- 1 cucharada sopera de Aceite oliva virgen extra
- 1 cucharada postre de salsa de soja
- 1 pizca de Sal
- 1 cucharada de Respeto
- 1 cucharadas de Humildad
- 2 cucharadas de Compañerismo y fraternidad

Pasos a seguir

- Para los ingredientes de esta ensalada de invierno dietética hemos elegido brócoli, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo y maíz, además de la proteínas. Para el aliño utilizaremos un poco de aceite y otro poco, menos aún, de salsa de soja.
- Lavamos y troceamos el brócoli y lo cocemos al vapor, de tal forma que será un plato muy saludable. Con 10 minutos de cocción será suficiente, incluso menos si lo hemos troceado mucho.
- Disponemos el brócoli sobre un plato y por encima colocamos tiras de pimiento rojo y maíz. También añadimos el pimiento verde y la zanahoria, en este caso los hemos rallado.
- En un bol preparamos el aliño con una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra, una cucharada de postre de salsa de soja y un poco de sal. Removemos bien y dejamos reposar unos minutos antes de añadirlo a la ensalada.



Casi todas las cosas
buenas que suceden
en el mundo, nacen
de una actitud de
aprecio por los
demás...
Dalai Lama

Ayudar al que lo
necesita, no solo es
parte del deber,
sino de la
felicidad...

José Martí



Equipo de Convivencia Escolar