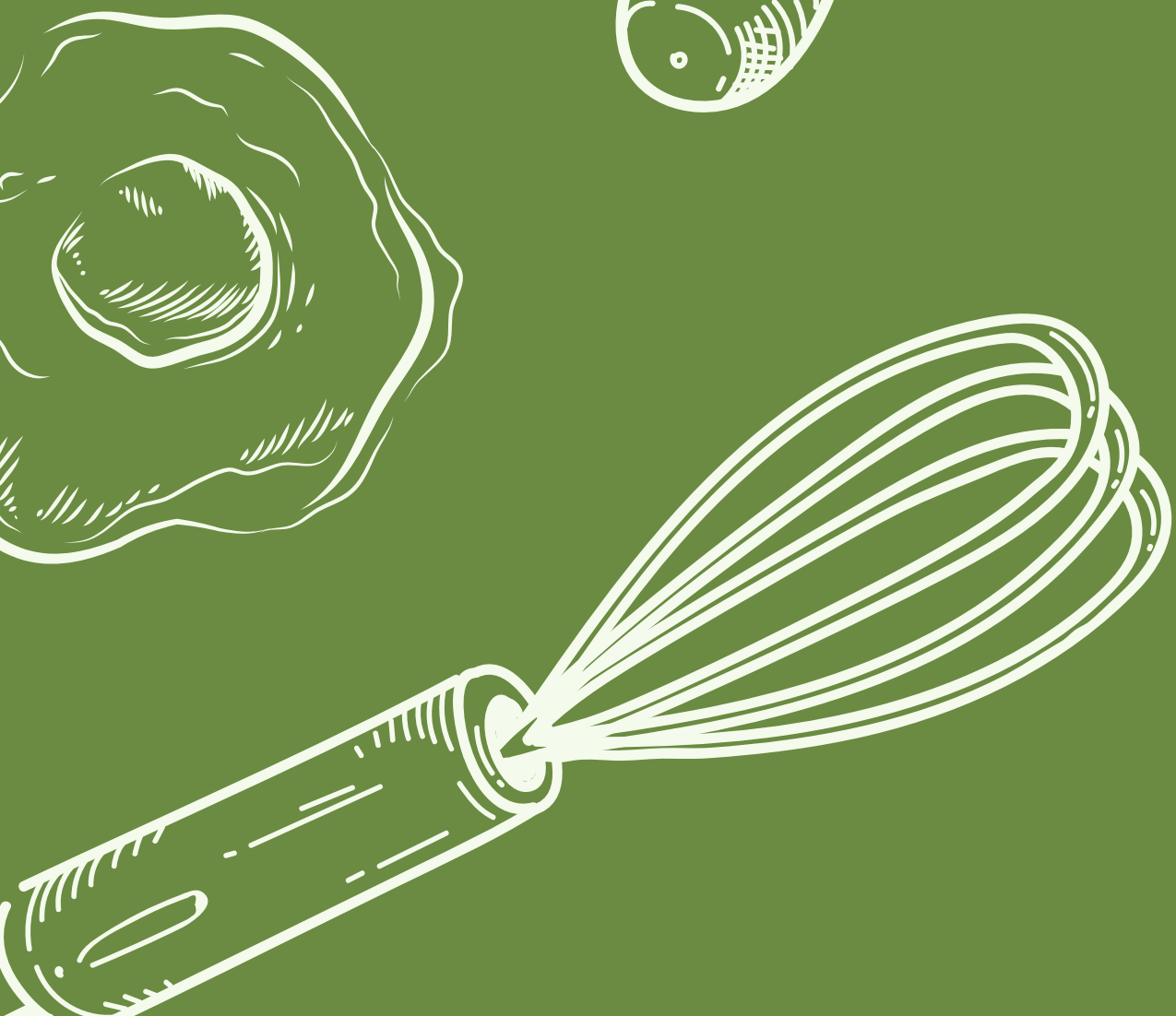




19 Mejores
Recetas
para cocinar
con niños



No hay amor más
sincero que el amor por
la comida

GEORGE BERNARD
SHAW





Bienvenidos

Welcome to my cooking masterclass!



CULINARY KIDS EXPERIENCE

El mundo de la cocina esconde un gran laboratorio de ideas, donde se puede experimentar con los sentidos, generando un sinfín de vínculos emocionales entre los individuos.

El aprendizaje es una gran puerta, donde debemos ver, tocar, oler, oír, saborear y sentir.

La cocina se ha convertido en un jardín donde todos podemos jugar, y echar una pequeña mano. Un lugar donde la cocina se convierte en un sitio mágico, donde, crear platos se convierte en un arte.

¿Qué Aprenden los
niños en la cocina?



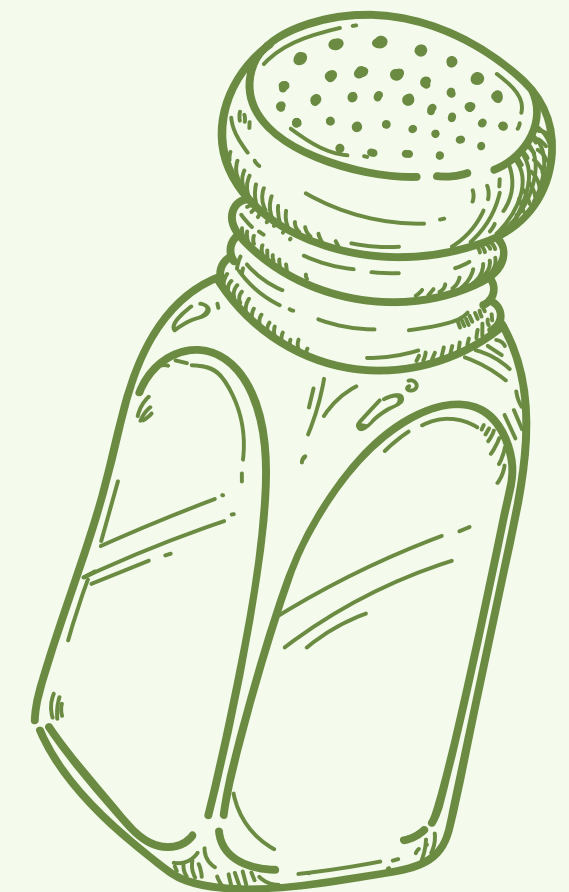
Paciencia

LA MADRE DE LA CIENCIAS

Tenemos que transmitir el presente y vivirlo de forma consciente, enseñando a través de nuestras explicaciones, una seguridad y tranquilidad, que será una guía para una buena práctica saludable.

Nota: Si hacemos un bizcocho recién horneado, hay que esperar a que nuestro dulce baje la temperatura y se enfríe.

Tenemos que aprender a saborear cada plato que cocinemos.



Matemáticas

LA MAESTRA DE LAS CIENCIAS

Las habilidades matemáticas nos ayudan a resolver situaciones cotidianas. Como el hecho de contar juguetes, hacer la compra y cocinar. Las matemáticas fomentan la agilidad mental, sobre todo en la resolución de conflictos. Nos ayudan a abrir nuestra mente y pueden captar diferentes alternativas para buscar una solución.

Nota: Realizar ejercicios de cuántos vasos de 250 ml equivale un litro, también contar en voz alta los trozos que hemos cortado y contar el número de ingredientes.





Vocabulario

Si antes hablábamos de los ingredientes, ahora iremos ampliando las asociaciones entre los ingredientes y nuestras futuras recetas. La forma más fácil de retener información es a través de las relaciones visuales.

Nota: Aprovecha para explicar a los más pequeños de dónde viene cada ingrediente, país de origen y época del año de recogida.

Lectura

En la cocina, la buena lectura es imprescindible para realizar cualquier receta. Tenemos que fomentar la lectura en voz alta, con ello estimularemos la concentración, la empatía y la percepción.

Nota: Tienen que leer en voz alta las recetas, tanto si son ayudantes, como si ellos son los cocineros.



Orden

Cuando fomentamos el orden entre los pequeños, les ayudamos a mantener su energía mental, sensación de bienestar, refuerzo de la autoestima y sentido del orgullo. Requiere algo de tiempo, pero cuando logremos tal hazaña, sentiremos una sensación increíble de logro, gracias al orden y, ayudaremos a mantener en el tiempo unos valores y unos objetivos.

Nota: Ordenar todos los ingredientes en función de su utilización, e ir recogiendo cada vez que no se vayan utilizando más.



Autonomía

Cuando aprendan las tareas básicas para cocinar, serán capaces, y dependiendo de sus edades de empezar a realizar pequeños actos cotidianos, como partir su fruta, batir huevos en la cocina, o ayudarnos a amasar.

Nota: Cuando cocinen los adultos, dejar que realicen alguna tarea sencilla dentro de la cocina.





Las Normas del pequeño cocinero



1

Acondiciona la cocina, de tal modo que los niños no tengan problemas en alcanzar cualquiera de los ingredientes o utensilios.

Nota: Un taburete a su altura donde pueda alcanzar fácilmente todo.



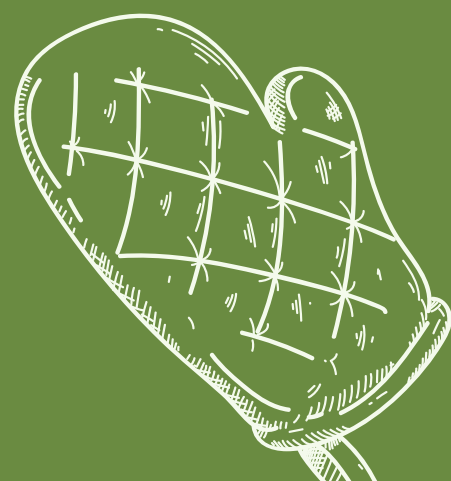
2

Explicar cómo está y cómo tiene que quedar la cocina, haciendo mucho hincapié en el orden y la limpieza. Aunque durante el tiempo que cocinemos no tendremos una cocina totalmente limpia.



3

Enseña las normas básicas de higiene, limpiando bien las manos. En algunos casos enseñaremos a limpiar algunos ingredientes antes de comenzar.





4

El tiempo no es lo relevante. No debemos tener en cuenta el tiempo cuando empecemos a cocinar con niños.



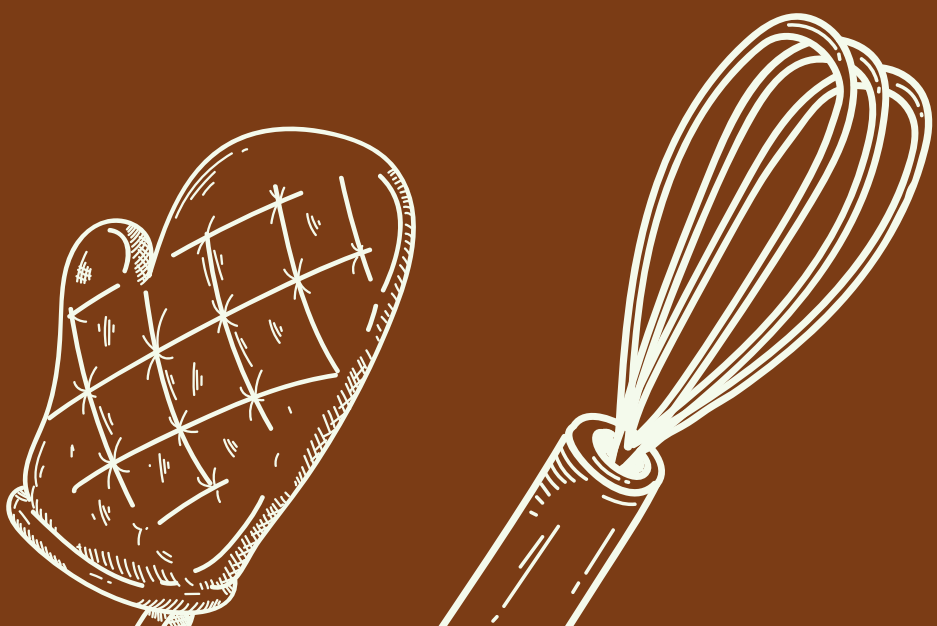


5

Si queremos que todo funcione bien, tenemos que ordenar los ingredientes y utensilios que vayamos a necesitar.

6

Si un adulto va a cocinar, recuérdales cuándo pueden observar, cuándo pueden ayudar, y en qué tareas.





7

Utiliza utensilios adecuados a su edad, sino puedes ofrecer utensilios acorde a su destreza. Ya una vez adquiridas las destrezas, puedes ir confiando en ellos.



ENTRANTES

- Mini super rollito de pavo y aguacate
- Setas mágicas del bosque con tomate
- Mini hummus secreto del Dr. Said
- Gazpacho de crema de queso de pepino, menta y melón
- Pingüino de Huelva
- Piruletas de pizza

PRINCIPALES

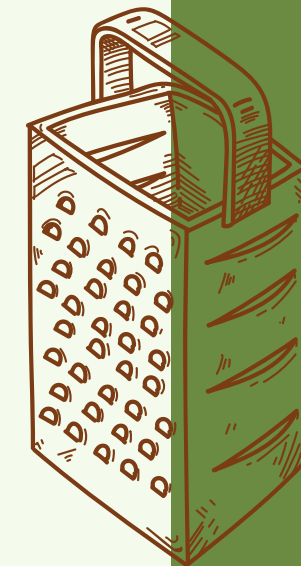
- Arroz árabe del Dr. Said
- Hamburguesa del señor cangrejo
- Pastel de carne picada y puré de patatas
- Ensalada de garbanzos y tomate
- Ñoquis secretos con queso
- Dedos deliciosos de berenjena
- Nuggets de lentejas y verduras

POSTRES

- Bizcocho de vitaminas en su jugo
- Tortitas de plátano y nocilla
- La taza dulce (sin huevos)
- Tarta de chocolate
- Galletas con sésamo

BEBIDAS

- Smoothie de calabaza
- Batido de fresa con crema de cacahuete
- Cocktail de frutas





Entrantes

Donde empiezan a despertarse
los sentidos



Mini Super rollito de pavo y aguacate



4 tortillas
mexicanas



4 cucharadas
soperas de
queso crema



4 lonchas finas
de pavo



sal y pimienta
1 aguacate

1

Corta el aguacate por la mitad y quítale el hueso. Luego coge una cuchara grande y retira el cuerpo del aguacate, y aplástalo con un tenedor en una fuente, quedando una especie de crema.

2

Unta el queso crema sobre toda la tortilla en una cara, y luego pon encima el aguacate.



3

Echa algo de pimienta y sal. Incorpora las lonchas de pavo y enrolla las tortillas y déjalas en el frigorífico, y antes de servir puedes tostarlas en la sartén y posteriormente córtalas en pequeños rollitos.



Setas mágicas del bosque con tomate

Ingredientes para 2 personas



4 huevos
4 tomates
pequeños



lechuga
nueces
manzana



mayonesa
acompañamien
to



pimineta
sal
vinagre de
módena

1

Tenemos que preparar nuestros huevos cocidos. Cuando esten listos, quitamos todas las cascaras con mucho cuidado y partimos por la mitad.

2

Limpiamos bien nuestros tomates, quitamos el rabito y partimos en dos mitades.

3

Cogeremos un palillo de madera y uniremos el tomate con el huevo cocido, quedando el tomate siempre por encima.



4

Lo decoraremos poniendo pequeños puntitos de mayonesa sobre el tomate.

5

Alrededor de nuestras setas de huevo y tomate pondremos hojas de lechuga, nueces, manzana, algo de sal y pimienta. Todo aliñado con vinagre de modena.



Hini hummus secreto del Dr. Said

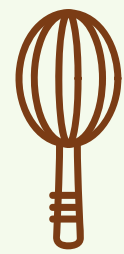
Ingredientes para 2 personas



1 bote de
garbanzos
cocidos



4 cucharadas
soperas de
tahini



1 limón



1 yogur natural
1 cucharadita
de sal

1

Tenemos que escurrir bien los garbanzos del bote, de tal modo que ya no quede espuma en el colador.

2

Exprimiremos el limón.

3

Batimos en un recipiente los garbanzos, añadimos el jugo de limón, el yogurt, la tahini y la sal.



4

Una vez que se ha batido bien, si queremos que sea más suave nuestra crema, echaremos algo de agua.

5

Una vez emplatado, podemos echar un chorrito de aceite de oliva y espolvorear algo de pimentón rojo por encima.



Gazpacho de crema de queso de pepino, menta y melón



Ingredientes para 4 personas



300 g de queso crema
200 g de pepino



700 g de melón, bien maduro
25 g de menta o hierbabuena fresca picada



1 diente de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva



1 cucharada de vinagre
5 g de sal (1 cda rasa)

1

Tenemos que lavar muy bien el pepino, el melón y la menta. Lo cortamos en trozos pequeños, lo mezclamos con queso crema y el resto de los ingredientes.

2

Tritúramos todo con la batidora hasta que el resultado sea fino y uniforme.



3

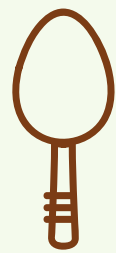
Lo dejamos 30 minutos en el frigorífico tapado, y luego lo servimos en cuencos.



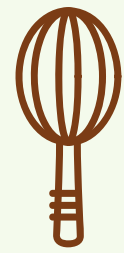
Pingüino de Huebra



aceitunas
negras sin
hueso



zanahorias



queso crema

1

Hacemos un corte en las aceitunas, será el cuerpo del pingüino.

2

El corte se hace de forma vertical y sólo por un lado. Ahí vamos introduciendo el queso crema, que será la barriga del pingüino.

3

Cortamos las zanahorias en láminas redondas para los pies, cortamos una cuña del círculo para el pico que lo introducimos en el hueco de la aceituna deshuesada.



4

Luego con un palillo unimos todas las partes.



Piruletas de pizza



masa de pizza
fresca o masa
de pizza casera



tomate frito
casero o
tomate
triturado



un paquete de
queso
mozzarella
rallado



atún
palitos de
pincho
moruno

1

Precalentamos el horno a 180°.

2

Espolvoreamos harina en nuestra mesa de trabajo, estiramos encima la masa de la pizza y ponemos una buena capa de tomate frito casero o tomate triturado, el que prefieras, hasta tapar toda la masa.

3

Añadimos el queso rallado por toda la pizza y atún. (Si no te gusta el atún puedes prepararlas con otro relleno (pollo, peperroni , salami).



4

Enrollamos la masa, hasta que quede hecha un buen rulo. Cogemos unas tijeras y cortamos la masa en tiras de un tamaño aproximado de unos dos dedos. Una vez tengas cortadas cada una de las caracolas, colócalas sobre un papel de horno ,ponemos todo en la bandeja del horno y en 10 minutos aproximadamente estaría horneado.





Principales

Tripa vacía, corazón sin alegría



Arroz árabe del Dr. Sajid



1 taza de arroz
1 diente de ajo
grande
picadito



1 cda de
mantequilla
1 cda de
almendras
pasas al gusto



2 cdas de fideos
1 cdta de sal



2 tazas de agua

1

Primero lavamos el arroz para quitarle el almidón.

2

Calentamos el agua en el microondas, y lo reservamos.

3

En una olla a fuego medio añadimos la mantequilla esperamos a que se diluya y agregamos los fideos y freímos un poco.

4

Cuando tengan un color dorado, añadimos las almendras enteras, las pasas y el ajo. Seguimos moviendo hasta que las almendras se vean más tostadas, y las pasas se hinchen.

5

Agregamos el arroz a la olla, mezclamos y ponemos el agua caliente con cuidado, dejamos de 10 a 15 minutos a fuego medio con la tapa puesta.



6

Cuando veamos que ya casi no queda agua y empiezan a quedar pequeños agujeros entre los granos de arroz, bajamos la temperatura al mínimo o simplemente apagamos el fuego

7

Dejamos que repose el arroz unos minutos y ¡listo!



Hamburguesa del señor cangrejo



6 panes de
hamburguesa
25 gr. de queso
blanco untable
350 gr. de
carne de
cangrejo

20 crackers
(galletas
saladas
cuadradas)
1 huevo
3 cdas de
cilantro fresco
picado

1/4 cdta de
comino en
polvo
aceite y sal
6 cucharadas
de mayonesa

6 lonchas de
queso
algunas hojas
de lechuga
tomate
aceitunas
rellenas

1

Para hacer la masa de las hamburguesas, mezclamos muy bien el queso con el huevo batido, el cangrejo (escurrido si es en conserva), los crackers, un poco de sal y el comino. Formamos 6 hamburguesas con la pasta resultante. Las dejamos en el congelador de 30 minutos a 1 hora para que no se deshagan al freírlas.

2

Mezclamos la mayonesa con el cilantro, y lo untamos en los panes.

3

Cortamos el tomate y las aceitunas en rodajas.

4

En una sartén con aceite planchamos a fuego medio las hamburguesas por ambos lados hasta dorarlas bien.



5

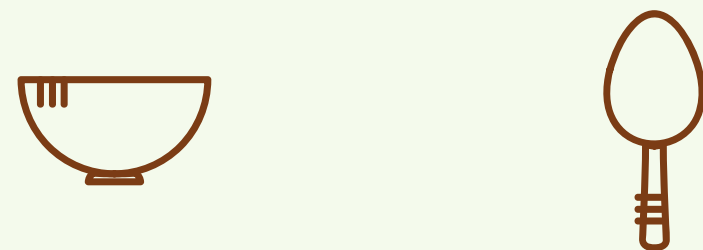
En la rebanada base de la hamburguesa, ponemos algunas lechugas y encima la masa de la hamburguesa, una rodaja de tomate, aceitunas y cerramos con la corteza de la hamburguesa.



Pastel de carne picada y puré de patatas



Ingredientes para la carne:



600 gr de carne
(picada de
vacuno magra)
1 cebolla
(mediana)
1/2 pimiento
rojo
1 diente de ajo
2 cucharadas
de aceite de
oliva
sal al gusto

Ingredientes para el puré de patatas:



6 patatas
medianas
1 taza y 1/2 de
leche
2 cucharadas
de mantequilla
sal al gusto
Queso
parmesano
rallado

Preparación de la carne

1

Empezamos a cortar el ajo, cebolla y el pimiento, mientras ponemos la sartén y echamos aceite, ponemos a sofreír todo en la sartén, luego agregamos la carne y la sal.

2

Damos vueltas con frecuencias, y cocinamos durante un par de minutos.



Preparación de puré de patatas

1

Ponemos a hervir las patatas sin pelar con un poco de sal durante al menos 40 minutos.

2

Revisamos que estén listas introduciendo un cuchillo en la patata más grande, si entra con facilidad, ya están listas. Enfríamos con agua fría, las pelamos y las pasamos por el pasador de purés. Metemos el puré en una olla junto con la leche, la mantequilla y la sal a fuego medio, removemos por unos 5 minutos.

Retiramos del fuego y reservamos.



Preparación pastel

1

Untamos con tomate la base de nuestro recipiente para que no se pegue. Armamos la primera capa con una base generosa de puré de patatas, seguimos con la siguiente capa, haciendo una cama con el guiso de la carne, sobre ella ponemos otra capa del puré de patatas más fina que la primera, por encima vamos a espolvorear queso parmesano, lo meteremos al horno a gratinar por unos 5 -7 minutos, cuando lo veamos dorado ya estaría listo para servir!



Ensalada de garbanzos y tomate



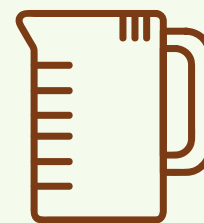
300 gr. de
garbanzos
cocidos



1 cebolla
aceitunas
negras (al
gusto)



hojas de
albahaca fresca
1 limón
aceite de oliva



sal
pimienta

3 tomates (o 12
tomates
cherry)

1

Colamos los garbanzos con el colador, lavamos un poco y dejamos que se escurran. Hacer lo mismo con las aceitunas.

2

Troceamos los tomates y la cebolla, junto a las aceitunas.

3

Trocea las hojas de albahaca, añádelo a la ensalada y aliña en el momento de servir con un chorrito de aceite y unas gotas de limón.



Ñoquis secretos con queso



750 gr. de
patatas
225 gr. de
harina



100 gr. de
queso
parmesano



70 gr. de
mantequilla
100 ml. de
leche



sal
pimienta

1

Lo primero que haremos será hervir las patatas peladas en agua hasta que estén blandas. Luego lo vamos a triturar bien y mezclar con la harina. Si está muy espesa, añadiremos un poco de leche.

2

Extendemos la pasta sobre una superficie enharinada hasta que se enfríe y enrollamos formando un tubo fino. Cortamos cada par de centímetros del tubo hasta obtener varios ñoquis.

3

Hervimos los ñoquis por tandas, sabremos que estarán cocidos cuando floten, después dejamos un minuto más y los sacamos.



4

En una sartén, vamos a derretir la mantequilla a fuego bajo. Echamos la leche y el queso, removemos hasta que espese, y salpimentamos al gusto.

Mezclamos la salsa con los ñoquis y listo para servir.



Dedos deliciosos de berenjena



2 berenjenas
medianas

1 cdta de
orégano

aceite de oliva
para la salsa

2 pimientos del
piquillo o 2

1 taza de pan
rallado

3/4 cdta de sal
de ajo

1/4 taza de
mayonesa

cucharadas de
salsa de tomate

1/2 taza de
queso

2 huevos

ligera

el zumo de 1/2

parmesano

2 cdas de leche

lima

rallado

1

Empezamos con la salsa, batimos la mayonesa con el zumo de lima y los pimientos o la salsa de tomate. Lo reservamos en la nevera.

2

Precaentamos el horno a 200°
arriba y abajo.

3

Lavamos bien las berenjenas y cortamos en tiras de unos 12 mm de grosor. Cubrimos la bandeja del horno con papel vegetal y pincelamos con aceite para que se pueda retirar fácil .

4

Mezclamos en un bol el pan rallado con el parmesano, el orégano y la sal de ajo. En otro bol, batimos los huevos con la leche.

5

Sumergimos las tiras de berenjena en el huevo y luego rebozamos en la mezcla de pan rallado. Y lo colocamos en la bandeja. Rocíamos con un poco de aceite.



6

Colocamos las tiras en la bandeja, y horneamos diez minutos, dando la vuelta a las tiras, hasta que estén tiernas por dentro y doradas y crujientes por fuera.

7

Servimos con la salsa reservada.



Nuggets de lentejas y verduras



150 g de
lentejas
peladas



1 calabacín
pequeño
75 g de queso



50 g de
guisantes
cocidos
50 g de maíz
cocido



1 cucharadita
de finas
hierbas secas
sal

2 rebanadas de
pan integral
1 zanahoria
mediana

1

Primero tenemos que dejar las lentejas en remojo el día anterior. Trituramos las migas de pan en la picadora o el robot de cocina, retiramos y reservamos.

2

Escurremos las lentejas y las trituramos con la zanahoria pelada y el calabacín bien lavados, las finas hierbas y un poco de sal.

3

Precalentamos el horno a 200°C

4

Ponemos todo en un bol, añadimos el pan, el queso rallado, los guisantes y el maíz.

5

Mezclamos todo con las manos y formamos bolitas del tamaño aproximado de una pelota de golf. Lo ponemos en la bandeja cubierta con papel de horno y lo aplanamos un poco con la palma de la mano.



6

Lo metemos en el horno durante 20 ó 25 minutos, dándoles la vuelta a la mitad de la horneada. Sacamos los nuggets del horno y lo dejamos reposar unos 5 minutos antes de servir.





Postres

Una comida sin postre, es como
un traje sin corbata



*Mención especial para nuestra colaboradora
Arwa que ayudó con la elaboración de las siguientes recetas*



Bizcocho de vitaminas en su jugo



2 tazas de
harina de trigo
1 taza de jugo
de naranja
1 taza de
azúcar



4 huevos
3 cucharadas
de mantequilla
1 cucharada de
levadura en
polvo



1 cucharada de
cáscara de
naranja



1 cucharadita
de vainilla o
azúcar
avainillado
una pizca de
sal

Nota

1 taza equivale a 235 ml si fuesen
líquidos o 235 g si fuese sólido.

1

Antes de nada, precalentamos el horno a una temperatura de 180°C.

Engrasamos una fuente cuadrada con mantequilla y espolvoreamos con un poco de harina y reservamos.

2

Por un lado tamizamos bien la harina. Agregamos la levadura en polvo, una pizca de sal, vainilla y reservamos.

3

Por otro lado, batimos bien los huevos y el azúcar hasta que estén ligeramente dorados. Agregamos el aceite o la mantequilla en la mezcla y completamos el batido. Agregamos el jugo de naranja y la cáscara de naranja y batimos un poco.

Añadimos la harina y batimos un poco hasta que se vuelva firme

5

Insertamos la mezcla conseguida en la fuente que hemos engrasado anteriormente.

Metemos la fuente al horno durante 15 minutos, luego reducimos el horno a 150°C.

6

Dejamos hasta que esté completamente cocido (según el tipo de horno). Sacamos la fuente del horno, dejamos enfriar, luego cortar y servir.



Se puede decorar con gajos de naranja fresca y salsa de naranja. Para decorar el pastel con naranjas, debemos poner la salsa de naranja antes de poner los gajos de naranja para que sea adherente al pastel.

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE NARANJA

- 1/2 taza de mermelada de naranja
 - Jugo de 2 naranjas
 - 1/2 taza de yogurt
- 1 cucharada de nata para montar
- 1 cucharadita de chispas de naranja (ralladura)

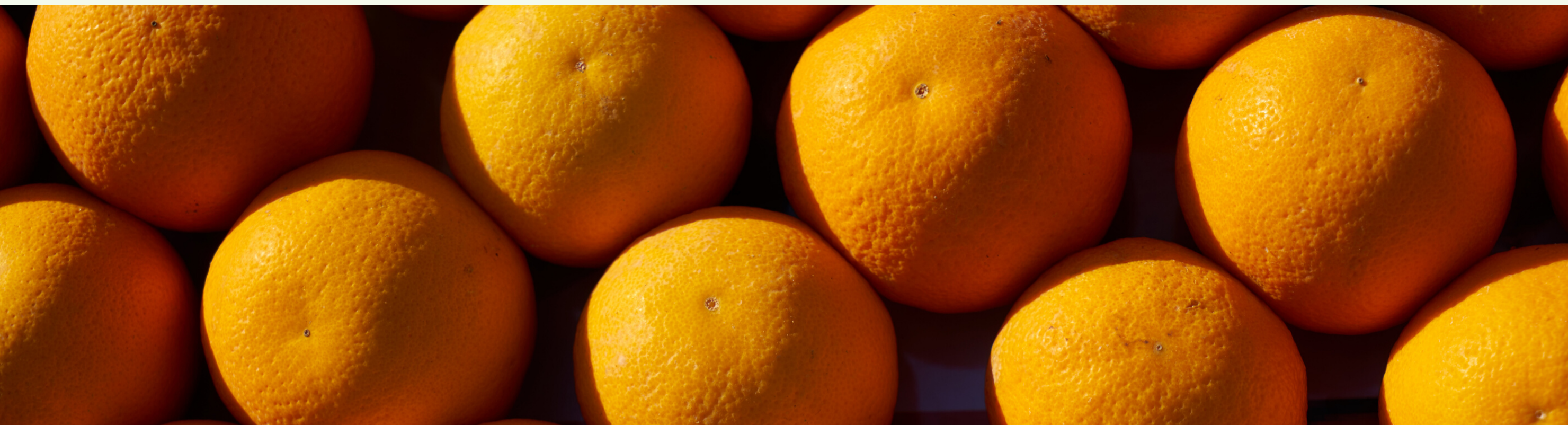
PREPARACIÓN

1. Ponemos la mermelada en un tazón y batimos bien hasta que se vuelva más ligera. Añadimos el jugo de naranja durante el batido y completamos
2. Luego agregamos el yogurt a la mezcla. Añadimos la nata
3. Al final, colocamos la ralladura de naranja y removemos un poco
4. Finalmente obtendrás una deliciosa salsa de naranja que puedes usar para decorar el pastel.



CURIOSIDADES

Las naranjas tienen muchos beneficios, pero sus hijos pueden negarse a comerlas, y para evitar el rechazo de un tipo de fruta tan beneficiosa como la naranja, puedes presentarlo en forma de zumo fresco o en un pastel y, por lo tanto, lo comerán fácilmente, ya que las frutas como la naranja se consideran una de las frutas más ricas en líquidos, ya que el porcentaje de su jugo es del 87%. De las cuales 0.9% son proteínas, 0.2% grasas vegetales, 12% de carbohidratos, de los cuales son fructosa y glucosa.



Tortita de Plátano y Nocilla



1/2 taza de
harina



1 plátano
maduro grande



1/2 taza de
leche



1/2 taza de
nocilla
nuez rallada
(opcional)

1/2 cucharada
de azúcar

una pizca de
sal

1 huevo
1/2 cucharada

1 cucharadita
de levadura en
polvo

una pizca de
canela

de
aceite de
girasol

WOW!!!!

Un clásico no debe faltar en nuestro recetario, porque no hay duda de que las tortitas son el dulce preferido de muchos peques, si además le añadimos una fruta como el plátano, le damos ese sabor especial y además rico en potasio. Y ¡cómo no! el gran aliado de las tortitas: la nocilla.

1

Trituramos bien el plátano y mezclamos con el aceite, la sal, la canela, los huevos y el azúcar con la batidora de mano hasta que los ingredientes estén homogéneos.

2

Mezclamos la levadura con la harina y agregamos gradualmente la harina a la mezcla de plátano, removiendo hasta que los ingredientes se mezclen.

3

Ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite, vertemos una cantidad de la mezcla en la sartén (aproximadamente medio cazo o según lo desees), dejamos durante 3 minutos a fuego medio (hasta que veamos que la tortita deje de brillar) y luego le damos la vuelta y dejamos medio minuto y retiramos. Y así hasta terminar y hacer varias tortitas.



4

Servimos en un plato acompañándolo con nocilla y espolvoreamos nueces ralladas, o según lo desees.



La taza dulce (sin huevos)



3 cucharadas
de azúcar



1 cucharada de
cacao



1/4 de taza de
leche

1/4 taza de
harina

1 cucharadita
de

levadura en
polvo

2 cucharadas
de

aceite

WOW!!!!

Este postre lo tiene todo, es fácil para hacer en tiempo récord. Y lo mejor de todo es que todos sus ingredientes caben en ¡una taza! Por lo tanto, económico, fácil y rápido. Los más pequeños disfrutarán de esta receta y sobre todo se sorprenderán de la forma en que se presenta.

1

Ponemos los ingredientes secos en la taza que consta de 3 cucharadas de azúcar, 1/4 taza de harina, 1 cucharada de cacao, luego ponemos una cucharadita de levadura en polvo y mezclamos bien.

2

Agregamos la leche y el aceite y removemos bien con un tenedor.

3

Ponemos la taza en el microondas durante 3 minutos y ¡listo!



4

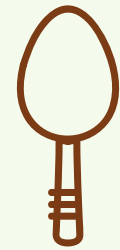
Podemos decorarlo con almendras laminadas.



Tarta de chocolate



1 taza y $\frac{3}{4}$
de harina
 $\frac{3}{4}$ de taza
de cacao
en polvo
1 taza y $\frac{1}{2}$ de
azúcar



1 cucharada y
 $\frac{1}{2}$ de levadura
en polvo rasa
1 cucharada y
 $\frac{1}{2}$ de
bicarbonato
sódico rasa



1 cucharadita
de vainilla o
azúcar
avainillado



2 huevos
 $\frac{1}{2}$ taza
de aceite
1 taza de leche
una taza de
agua hirviendo

WOW!!!!

¡La reina de las tartas! y es que cuando piensas en tartas, seguramente pienses en chocolate y si encima a los peques les encanta jugar con el chocolate, nos viene a la imagen una boca manchada de chocolate y exactamente ¡esa es la viva imagen del placer chocolatero!
¿Empezamos?

Nota

Una cucharada rasa es aquella en que la porción que utilicemos no sobresalga de la concavidad de la cuchara, a la vez que se reparta de forma uniforme por la misma.

1

Precalentamos el horno a 180°C . En un bol, batimos los huevos con el azúcar, el aceite y la vainilla. Añadimos a la mezcla la leche.

2

Luego, en otro bol, mezclamos la harina tamizada, el bicarbonato, la levadura en polvo, la sal y el cacao y lo añadimos a la mezcla anterior. Lo batimos bien y

agregamos la taza de agua hirviendo al final. Notarás que la mezcla tendrá mucho brillo (más cerca del líquido), y esto es normal.



3

En una fuente para tartas previamente engrasada con mantequilla y empolvada con harina vertemos la mezcla del pastel.

4

Introducimos la fuente en el horno a una temperatura de 180°C, durante 45 minutos, si es necesario, vamos controlando la cocción introduciendo un cuchillo en el centro y si vemos que sale limpio es que ya está hecho, sino aumentamos el tiempo de 5 en 5 minutos hasta que esté listo.

5

Sacamos y vertemos la salsa de chocolate por encima.



PREPARACIÓN DE LA SALSA DE CHOCOLATE:

1/2 taza de azúcar

1/2 taza de leche

2 cucharadas de nata para montar

4 cucharadas de cacao en polvo para
postres

1

Ponemos todo en un bol y lo batimos hasta conseguir un líquido homogéneo y vertemos sobre la tarta. Puedes añadirle virutas de chocolate para decorar.



Galletas con sésamo



3 tazas de
harina

1 patata grande
cocida

1 cucharada de
levadura en
polvo



1/2 taza de
mantequilla

1 taza de
azúcar en

polvo (glass)
1 sobre de
azúcar
avainillado



1 huevo
1 pizca de sal
2 cucharada de
sésamo tostado

WOW!!!!

Estas galletas no son las típicas. Así que vamos a llevar nuestra curiosidad e imaginación más allá de las clásicas galletas. No puede faltar en esta receta ¡la patata cocida! Sí, como has leído.

¿Preparados?

1

Precaentamos el horno a 190°C. En un bol tamizamos la harina junto con la levadura en polvo, luego añadimos la sal y el sésamo y removemos hasta que quede bien mezclado todo.

2

En otro bol, batimos los huevos con el azúcar glass y el sobre de azúcar avainillado, hasta obtener una mezcla homogénea, añadimos la patata cocida y la mantequilla y seguimos mezclando.

3

Añadimos poco a poco la primera mezcla que hemos hecho a esta última y mezclamos bien los ingredientes hasta obtener una pasta.



4

Extendemos bien la masa de manera que tenga un grosor de medio centímetro aproximadamente. Cortamos la masa en círculos.

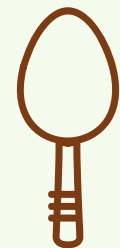


5

Colocamos en una bandeja con papel vegetal e introducimos en el horno a 190°C durante 15 minutos aproximadamente hasta que se doren un poco. Dejamos enfriar y luego servimos.



Smoothie de calabaza



WOW!!!!

1 taza de calabaza cocida

1 cucharada de miel

Para decorar: nata montada

1 plátano

1/2 taza de leche

sirope de caramelo

1 taza de yogurt natural

1 pizca de nuez moscada

cubitos de hielo

Es tiempo de innovar, así que esa calabaza que te pensabas que solo servía para hacer purés y cremas saldas, ahora la puedes endulzar con un buen smoothie. Dicen que los smoothies adoptaron este nombre en EEUU pero es cierto que su origen se dio en América Latina.

Realmente es un batido con hielo así que ¡vamos a ponernos manos a la obra!

1

Ponemos en el vaso de la batidora los plátanos con la calabaza cocida.

Agregamos el yogurt, la miel y la leche.

Añadimos un pizca de nuez moscada.

2

Batimos y agregamos cubitos de hielo y volvemos a picar.

3

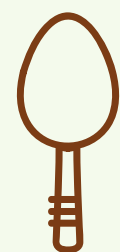
Servimos con nata montada y sirope de caramelo.



Batido de fresa con crema de cacahuate



1 plátano
1 taza de
fresas
cortado en
rodajas
3/4 de taza de
yogur



2 cucharadas
de copos de
avena
1 cucharada de
crema de
cacahuate



1 cucharada
de miel
1/2 de taza de
leche

WOW!!!!

En algún momento lo has pensado. Y es que no hay mejor manera para reponer energía que un buen batido, cuanta más fruta mejor! si además le añades esa crema de cacahuate que tienes olvidada y que solo usas para ponerte en las tostadas pues mucho mejor!

1

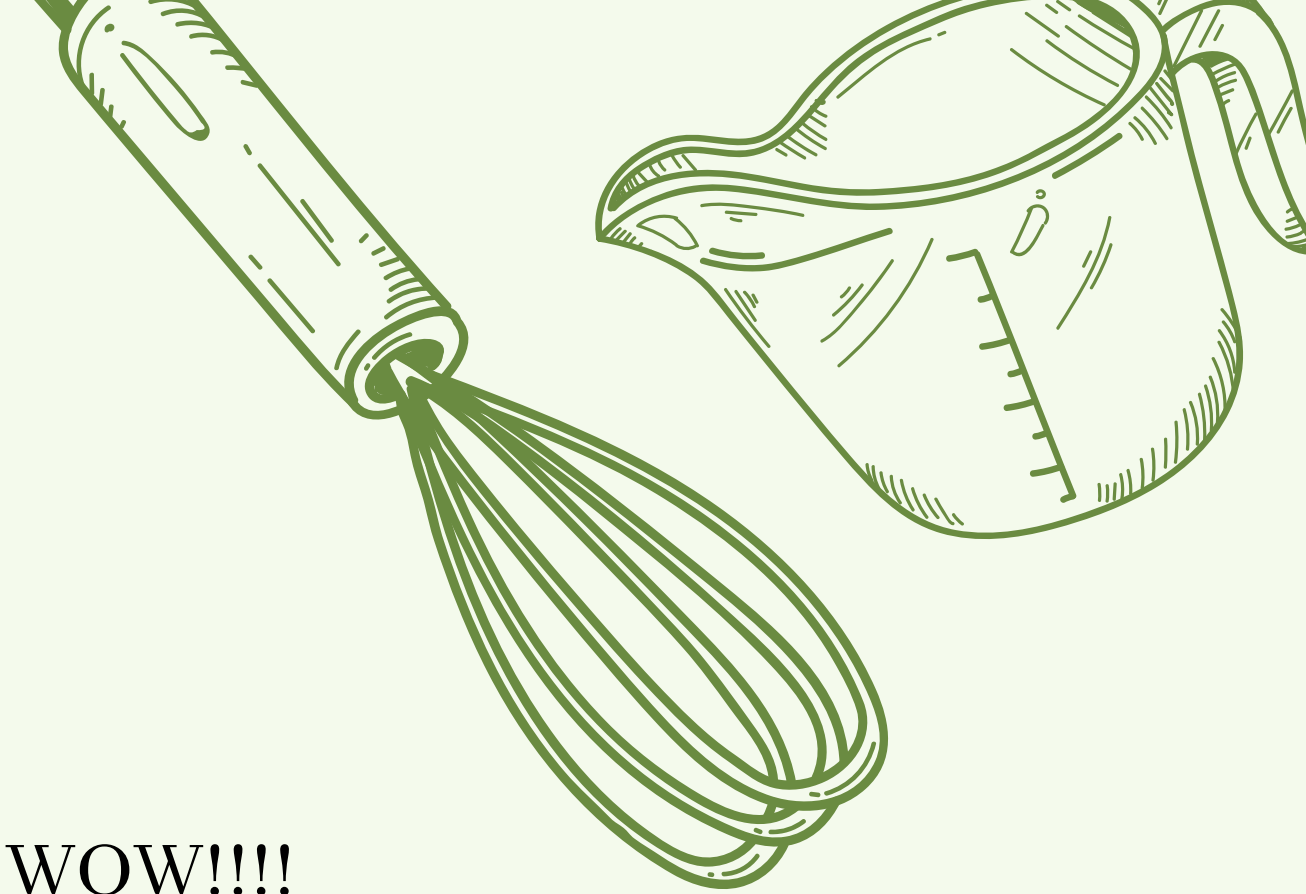
Mezclamos todos los ingredientes
en una batidora.

2

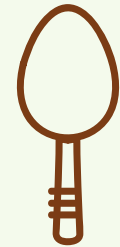
Servimos en vasos o copas altas,
decoramos con trozos de fresas,
plátanos y nata,
y ¡listo!



Cocktail de frutas



1 naranja
1 manzana
7 fresas
medianas
1 kiwi
2 plátanos
medianos



1 taza de agua
azúcar la
cantidad que
se desee



rodajas de
naranja
cortadas en
círculos para
decorar los
vasos

WOW!!!!

¿Sabías que es preferible tomar la fruta con el estómago vacío y no después de la comida o después de una comida grasosa? la fruta contiene azúcares simples que ralentizan el proceso de digestión y absorción y, por lo tanto, es preferible comerla antes de las comidas.

Este cóctel de frutas lo podremos disfrutar al completo gracias a sus beneficios y su gran sabor.

1

Colocamos las frutas en un recipiente hondo con agua del tiempo y lavamos bien.

2

Después de lavar las frutas, colocaremos en la licuadora las frutas ya cortadas y peladas junto con la taza de agua y el azúcar y batimos bien.

3

Una vez batido todo filtramos bien el jugo en un bol.



4

Lo ponemos en vasos y decoramos con rodajas de naranja.



