

BÁRBARA ACHONDO | PAULINA BRIONES | PILAR HERNÁNDEZ | CLAUDIA VARLETA

Del Blog a la Mesa para niños

Ilustraciones por Chavegónico

Del Blog a la Mesa para niños

REGISTRO DE PROPIEDAD INTELECTUAL 256.435

© 2015 DEL BLOG A LA MESA PARA NIÑOS
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Autoras

BÁRBARA ACHONDO LARRAÍN
PAULINA BRIONES MONTALDO
PILAR HERNÁNDEZ SILVA
CLAUDIA VARLETA HARGREAVES

Ilustraciones, diseño y diagramación

OSCAR CHÁVEZ JOFRÉ - "CHAVEZÓNICO"

PRIMERA EDICIÓN

OCTUBRE 2015

TRAYECTO COMUNICACIONES

WWW.TRAYECTO.CL

IMPRESO EN CHILE POR MARMOR

NINGUNA PARTE DE ESTA PUBLICACIÓN PUEDE SER REPRODUCIDA, ALMACENADA O TRANSMITIDA POR NINGÚN MEDIO SIN PERMISO DE LAS AUTORAS.
LA INFRACCIÓN DE LOS DERECHOS MENCIONADOS PUEDE SER CONSTITUTIVA DE DELITO CONTRA LA PROPIEDAD INTELECTUAL.

PUBLICADO EN SANTIAGO DE CHILE, 2015

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

LAS AUTORAS HAN ELABORADO ESTE LIBRO CON GRAN CUIDADO Y DEDICACIÓN, SIN EMBARGO NO SE RESPONSABILIZAN POR ERRORES U OMISIONES QUE ESTE CONTENGA, NI POR CUALESQUIER DAÑO RESULTANTE DE SU USO.

Del Blog a la Mesa para niños

PERTENECE A:

* Dedicatorias

Polin

SON Y SERÁN SIEMPRE PARTE DEL CENTRO DE MI VIDA, LES DEDICO ESTE LIBRO PENSADO EN USTEDES, DIEGO Y VICTORIA.

Pili

LES DEDICO ESTE LIBRO A MIS HIJAS EMMA Y JULIA.

Bárbara

DEDICADO A JUAN Y MI AHIJADA MANUELA.

Claudia

DEDICO ESTE LIBRO A MIS LINDOS NIÑOS NICO, SEBA, FRAN Y CATA; QUIENES HAN SIDO MIS GRANDES COLABORADORES EN LA COCINA.

Nuestro equipo



CLAUDIA VARLETA
Mundo de Dulceina



PAULINA BRIONES
Polin en la cocina



PILAR HERNÁNDEZ
En mi cocina hoy



BÁRBARA ACHONDO
Mi bistec



OSCAR CHÁVEZ
Chavezónico

Antes de comenzar



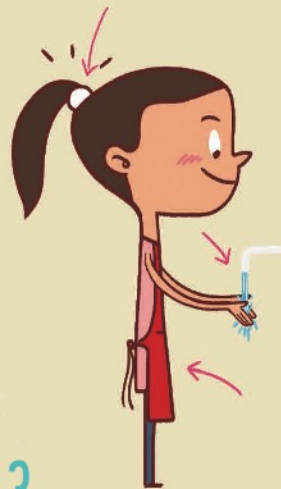
1

LEE LA RECETA PARA VER SI TIENES TODOS LOS INGREDIENTES.



2

FÍJATE QUE LA COCINA ESTÉ LIMPIA Y ORDENADA.



3

RECUERDA PONERTE UN DELANTAL PARA COCINAR: LAVARTE LAS MANOS: Y TOMARTE EL PELO SI LO TIENES LARGO.



4

DEJA LOS INGREDIENTES QUE NECESITAS A UN COSTADO DE LA MESA DONDE VAS A TRABAJAR.

Antes de comenzar



CUANDO LA RECETA NECESITE HORNO, PRENDER LA COCINA O FREÍR, VA A APARECER ESTE SIGNO. EN ESOS CASOS SIEMPRE DEBES PEDIR AYUDA A UN ADULTO PARA QUE LO HAGA POR TI.



SI LA RECETA NECESITA CUALQUIER ARTEFACTO ELÉCTRICO (QUE SE TIENE QUE ENCHUFAR), PIDE AYUDA A UN ADULTO, Y RECUERDA NUNCA USARLOS CON LAS MANOS MOJADAS.



PARA DERRETIR EL CHOCOLATE EN EL MICROONDAS, PON EL CHOCOLATE EN UN BOL Y COCÍNALO A POTENCIA MEDIA Y POR INTERVALOS DE 30 SEGUNDOS. REVUELVE ANTES DE LLEVAR NUEVAMENTE AL MICROONDAS. REPITE ESTA OPERACIÓN NO MÁS DE TRES VECES.



CUANDO TERMINES DEJA TODO LIMPIO Y ORDENADO.

Utensilios de cocina

que vas a necesitar

ABRELATAS



ASADERA O
FUENTE DE HORNO



BATIDORA ELÉCTRICA
Y MANUAL



BOLS Y POCILLOS



CÁPSULAS
DE PAPEL



CUCHARAS Y
TAZAS
DE DIFERENTES
MEDIDAS



ESPÁTULA O MEZQUINO



FRASCO DE VIDRIO



CEDAZO O
COLADOR



ESPUMADERA



HERVIDOR



CUCHILLO



LATA PARA HORNO



Utensilios de cocina

que vas a necesitar

PAPEL METÁLICO
(TIPO ALUSA FOIL)



PLÁSTICO
(TIPO ALUSA PLAS)



RALLADOR



LICUADORA



OLLAS



MINIPIMER O
PROCESADOR
DE ALIMENTOS



PALITOS DE HELADOS



PAPEL
MANTEQUILLA



USLERO



PAILA Y SARTÉN



TABLA DE CORTAR



MOLDES



TENEDOR



LÁMINA DE
SILICONA



índice



Para cocinar con los amigos

SMORES DE MANGO	13
HELADOS SÚPER FÁCILES	14
QUEQUE PINK	15
BARQUITOS DE PESCADO	16
QUESADILLA BAR	17
SALCHIPASTA DE SALCHICHA Y TALLARÍN	18
BROCHETAS DULCES Y SALADAS	19
NUGGETS DE POLLO Y QUESO	20

Para llevar en tu mochila

PELOTITAS SÚPERPODEROSAS	22
COCADAS DE DOS COLORES	23
CUADRADOS DE AVENA Y FRAMBUESA	24
CUPCAKE DE MANZANA CON FROSTING	25
QUEQUITOS DE NARANJA (SIN GLUTEN)	26
CABRITAS SALADAS	27
PANCITOS AMASADO	28
ROLLOS DE ATÚN	29

Para empezar el día con energía

BATIDO DE VERANO	31
CHOCOLATE CALIENTE	32
TOSTADAS FRANCESAS DE NUTELLA	33
TAZÓN CON BIZCOCHO SORPRESA	34
PALMERITAS SALADAS	35
ESTRELLAS CON PALTA Y QUESO	36
FRITATA DE JAMÓN, QUESO Y CHOCLO	37
PANQUEQUES CON MANJAR	38

índice

Para regalar

PALITOS DE QUESO	40
BROWNIES DE CHOCOLATE SIN HORNO	41
MEZCLA PARA PANCAKES GRINGOS	42
BRIGADEIROS O DULCES BRASILEÑOS	43
MONTONCITOS DE CEREALES	44
GOMITAS CÍTRICAS	45
MEZCLA DE GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE EN TARRO	46
BOLITAS SALADAS	47

Para celebrar en grande

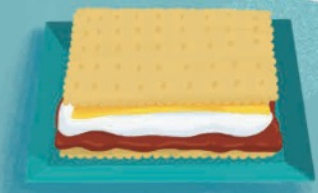
GALLETAS DE VAINILLA PARA DECORAR	49
HELADO DE MANJAR Y CHIPS DE CHOCOLATE	50
TACITAS DE PEPINO	51
ENSALADA ARCOÍRIS	52
ALBÓNDIGAS DE CARNE EN SALSA DE TOMATE	53
PIZZAS RÁPIDAS	54
HAMBURGUESAS MINI	55
LIMONADA ROSADA	56

Helado de manjar con chips de chocolate (PÁG. 50)





PARA COCINAR
Con los amigos



Smores



de mango

(PARA 4 PERSONAS)

1/2 MANGO PELADO
(PUEDES REEMPLAZARLO
POR PLÁTANO)



8 GALLETAS DE
VINO O NIZA



4 MARSHMALLOWS



1 BARRA DE
CHOCOLATE TIPO
TRECITO
DE 100 GRS.



PREPARACIÓN

- CORTA EL MANGO EN REBANADAS DE 1 CM. NECESITAS AL MENOS 4 REBANADAS.
- EN UNA BANDEJA ORDENA LAS GALLETAS, Y SOBRE 4 DE ELLAS PON UN TROZO DE CHOCOLATE.
- CON UN PALO DE ANTICUCHO, O UN TENEDOR LARGO, PINCHA EL MARSHMALLOW.
- ENCIENDE LA LLAMA DE LA COCINA A FUEGO MEDIO Y DORA EL MARSHMALLOW SOBRE LA LLAMA, CUIDANDO QUE NUNCA TOQUE LA LLAMA.
- CUANDO ESTÉ DORADO Y BLANDITO, RETIRA DE LA LLAMA Y COLÓCALO SOBRE EL CHOCOLATE, CUBRE CON UN PEDAZO DE MANGO Y OTRA GALLETITA.
- CIERRA EL SÁNDWICH, SACA EL PALITO DEL MALVAVISCO Y CÓMETELO ALTIRO.

Helados

super fáciles
(PARA 6 HELADOS)



3 PLÁTANOS
MADUROS PERO
FIRMES

6 PALOS DE
HELADOS



2 CUCHARADAS
DE ACEITE DE
MARAVILLA



1 ½ TAZA DE
CHOCOLATE PICADO
(200 GRS.)

MOSTACILLAS DE
COLORES, NUECES
O ALMENDRAS
PICADAS



PREPARACIÓN

- PELA LOS PLÁTANOS Y PÁRTELOS EN DOS. ENTIERRA UN PALO DE HELADO EN CADA MITAD.
- PON LOS PLÁTANOS EN UNA BANDEJA CON PAPEL MANTEQUILLA Y MÉTELOS EN EL CONGELADOR POR 15 MINUTOS.
- DERRITE EL CHOCOLATE CON EL ACEITE EN EL MICROONDAS (PUEDES VER CÓMO HACERLO EN LA SECCIÓN "ANTES DE COMENZAR"). REVUÉLVELO BIEN.
- SACA LOS PLÁTANOS DEL CONGELADOR.
- BAÑA CON CHOCOLATE CADA MITAD DE PLÁTANO AYUDÁNDOTE CON UNA CUCHARA.
- MIENTRAS EL CHOCOLATE TODAVÍA ESTÁ BLANDO, ESPOLVOREA CON LAS MOSTACILLAS DE COLORES.
- VUELVE A CONGELAR LOS PLÁTANOS POR AL MENOS 30 MINUTOS.
- LOS PUEDES GUARDAR EN UNA CAJA CERRADA EN EL CONGELADOR HASTA POR UNA SEMANA.

Queque Pink

(1 QUEQUE REGULAR)



1 A 2
BETARRAGAS



1 HUEVO



1 ½ TAZAS DE
LECHE ENTERA



2 TAZAS DE HARINA
CON POLVOS DE
HORNEAR

2 CUCHARADAS DE
MANTEQUILLA



1 TAZA DE
AZÚCAR



1 CUCHARADITA
DE LIMÓN



1 TAZA DE
AZÚCAR FLOR



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 180°C.
- LLENA UNA OLLA MEDIANA DE AGUA HASTA LA MITAD. PON DENTRO LAS BETARRAGAS Y COCÍNALAS A FUEGO MEDIO HASTA QUE ESTÉN BLANDAS (15 MINUTOS). CUANDO SE ENFRÍEN PÉLALAS Y PÍCALAS EN 4 PEDAZOS. EN LA MINIPIMER O LICUADORA HAZ UN PURÉ CON ELLAS. SE UTILIZARÁ MÁS ADELANTE.
- BATE EL AZÚCAR CON LA MANTEQUILLA. AGREGA EL HUEVO Y SIGUE BATIENDO. AÑADE LA LECHE Y SIGUE CON LA HARINA. HASTA FORMAR UNA CREMA.

- AGREGAR TRES CUCHARADAS DEL PURÉ DE BETARRAGA (NO TE ASUSTES, NO QUEDA CON SABOR A ESTA VERDURA) Y REVUELVE BIEN.
- ENMANTEQUILLA UN MOLDE PARA QUEQUE Y VIERTES LA MEZCLA.
- HORNEA POR 40 MINUTOS. PARA SABER SI ESTÁ COCIDO DEBES METER UN PALITO EN LA MASA, SI SALE SECO SIGNIFICA QUE LO ESTÁ.
- **PARA EL GLASEADO:** PON EL AZÚCAR FLOR EN UN BOL, AGREGA EL LIMÓN DE A POCO, BATIENDO SIN PARAR, HASTA QUE QUEDE UNA CONSISTENCIA DE CREMA.
- UNTA AL QUEQUE Y DEJA QUE SE ENDUREZCA.

Barquitos



de pescado

(PARA 4 PERSONAS)

4 PEDAZOS DE PESCADO
SIN ESPINAS



PAPEL
ALUMINIO



2 CUCHARADAS
DE CILANTRO
PICADO



1/2 CUBO
DE CALDO DE
VERDURA



2 TOMATES EN
8 RODAJAS



8 LÁMINAS DE
QUESO



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 200°C.
- LAVA EL PESCADO Y PONLO EN UNA FUENTE.
- DISUELVE EL CALDO DE VERDURA EN MEDIA TAZA DE AGUA TIBIA, VIÉRTELO SOBRE EL PESCADO.
- CORTA EL PAPEL DE ALUMINIO EN 4 PEDAZOS RECTANGULARES PARA ARMAR LOS BARCOS, CALCULANDO QUE EL PESCADO QUEPA BIEN.

- LEVANTA LAS CUATRO ORILLAS DEL PAPEL ALUMINIO, Y PON EN CADA UNA UN PEDAZO DE PESCADO CON DOS CUCHARADAS DEL CALDO, CUIDANDO QUE NO SE SALGA EL LÍQUIDO.
- PON DOS RODAJAS DE TOMATES Y LUEGO DOS LÁMINAS DE QUESO SOBRE CADA PESCADO, TERMINA ESPARCIENDO UN POCO DE CILANTRO.
- CIERRA EL PAPEL ALUMINIO Y LLÉVALO AL HORNO POR 20 MINUTOS.
- PUEDES ACOMPAÑAR ESTE PLATO CON ARROZ O PAPAS COCIDAS.

Quesadilla

Bar

CUIDADO



(PARA 8 QUESADILLAS)

32
REBANADAS
DE QUESO



16 TORTILLAS
PARA TACO
(LAS MÁS CHICAS)



POROTOS NEGROS



CHAMPIÑONES



POLLO
DESMENUZADO
COCIDO



PIMENTÓN
PICADO



CARNE MOLIDA
COCIDA



ESPINACA COCIDA



PALTA EN
REBANADAS



CHOCLO COCIDO



PREPARACIÓN

- CON CUIDADO CALIENTA 2 SARTENES MEDIANOS A FUEGO MEDIO. PON 1 TORTILLA EN CADA SARTÉN Y DEJA DORAR POR 2 MINUTOS.
- CON LA AYUDA DE UNA ESPÁTULA, VOLTEA Y PON 2 LÁMINAS DE QUESO.
- ELIGE 3 INGREDIENTES DEL BAR DE QUESADILLAS Y PONLOS ORDENADOS UNO SOBRE OTRO.

- PON OTRAS 2 LÁMINAS DE QUESO CUBRIENDO TODOS LOS INGREDIENTES Y CIERRA CON LA OTRA TORTILLA. COCINA 2 MINUTOS MÁS.
- CON LA AYUDA DE UNA ESPÁTULA, VOLTEA TODO CON CUIDADO Y COCINA A POR 3 MINUTOS MÁS. CON LA MISMA ESPÁTULA, SACA LA QUESADILLA, PONLA EN UNA TABLA DE CORTAR Y USA EL CORTADOR DE PIZZA O UN CUCHILLO PARA DIVIDIRLA EN 4.
- SIRVE CALIENTE.



Monstruos

de salchicha y tallarín



(PARA 5 PERSONAS)

10
SALCHICHAS



ACEITE DE
OLIVA



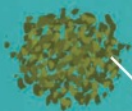
QUESO
PARMESANO
RALLADO



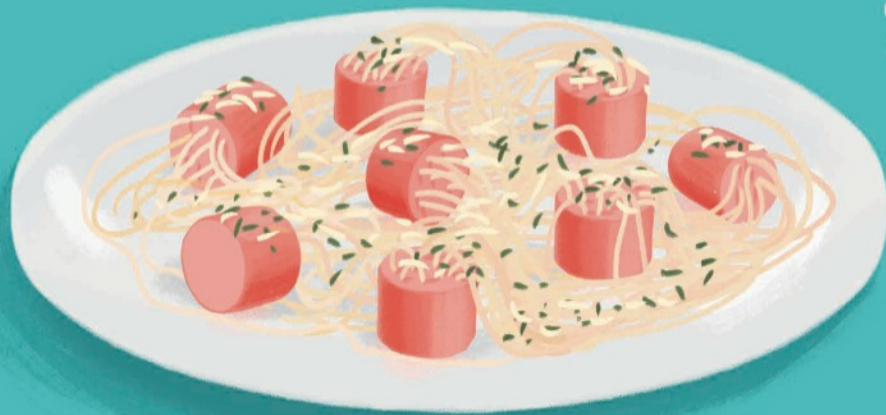
1 PAQUETE DE
TALLARINES DE 400 G
(TIPO SPAGHETTI 5)



ORÉGANO



SAL



PREPARACIÓN

- CON UN CUCHILLO CORTA CADA SALCHICHA EN 4 PEDAZOS.
- CON LAS MANOS, PARTE CADA TALLARÍN POR LA MITAD.
- ENSARTA 10 TROZOS DE TALLARÍN EN CADA PEDAZO DE SALCHICHA, COMO SI HICIERAS UN PULPO DE 10 TENTÁCULOS, HASTA QUE SE ACABEN TODAS LAS SALCHICHAS Y TODOS LOS TALLARINES.
- PON UNA OLLA GRANDE CON TRES LITROS DE AGUA Y UNA PIZCA DE SAL A HERVIR A FUEGO ALTO.
- CUANDO EL AGUA ESTÉ BURBUJEANDO BAJA EL FUEGO A MEDIO Y AGREGA TODOS LOS MONSTRUOS, CON MUCHO CUIDADO.
- REVUELVE, Y DEJA COCINAR 8 A 10 MINUTOS.
- PIDE AYUDA A UN ADULTO PARA COLAR LOS TALLARINES Y SIRVE CON UN TOQUE DE ACEITE DE OLIVA Y ESPOLVOREADO DE ORÉGANO Y QUESO PARMESANO RALLADO.

Brochetas

dulces y saladas

(PARA 10 BROCHETAS DULCES Y 10 SALADAS)

BROCHETAS DULCES:



10 FRUTILLAS

1/2 PIÑA FRESCA



10 PALOS DE BROCHETAS



10 MARSHMALLOWS

2 BROWNIES DE CHOCOLATE



BROCHETAS SALADAS:

1 PEPINO



10 CUBOS DE JAMÓN (100 GRs.)



10 CUBOS DE QUESO MANTECOSO (100 GRs.)



10 TOMATITOS CHERRY



10 PALOS DE BROCHETA



PREPARACIÓN

DULCES:

- LAVA Y SACA LAS HOJAS A LAS FRUTILLAS.
- CORTA EN CUBOS LA PIÑA Y LOS BROWNIES.
- PON UNA FRUTILLA EN UN PALO DE BROCHETA, LUEGO UN MARSHMALLOW, UN CUBO DE BROWNIE Y TERMINAR CON UN CUBO DE PIÑA.
- HAZ EL RESTO DE BROCHETAS DE LA MISMA MANERA.

SALADAS:

- LAVA EL PEPINO Y CORTA EN CUBOS
- CORTA EN CUBOS EL QUESO Y EL JAMÓN
- PON UN CUBO DE QUESO EN UN PALO DE BROCHETA, LUEGO UN TOMATE CHERRY, UN CUBO DE JAMÓN Y TERMINAR CON EL PEPINO.
- HAZ MÁS BROCHETAS DE LA MISMA MANERA.

Nuggets

de pollo y queso



4 PECHUGAS
DE POLLO
DESHUESADAS

2 CUCHARADAS
DE QUESO CREMA
A TEMPERATURA
AMBIENTE



1 HUEVO



3/4 TAZA
DE QUESO
MANTECOSO
PICADO



ACEITE PARA
FREIR



1 CUCHARADITA
DE SAL

1/2 CUCHARADITA
DE PIMIENTA



PARA REBOZAR



1 TAZA DE
PAN RALLADO



ACEITE DE
OLIVA



1 TAZA DE
HARINA



2 HUEVOS
BATIDOS



PREPARACIÓN

- CON MUCHO CUIDADO CORTA CADA PECHUGA DE POLLO EN 6 PEDAZOS.
- EN LA MINIPIMER O PROCESADORA DE ALIMENTOS, MUELE DE A POCO EL POLLO, Y LO VAS DEJANDO APARTE EN UN BOL.
- SOBRE EL POLLO AGREGA LA SAL, PIMIENTA, EL HUEVO, EL QUESO CREMA Y EL QUESO PICADO. MEZCLA BIEN CON LAS MANOS.
- PARA REBOZAR: NECESITAS TRES PLATOS HONDOS: EN EL PRIMERO PON LA HARINA, EN EL SEGUNDO LOS HUEVOS BATIDOS Y EN EL TERCERO EL PAN RALLADO.

- CON LAS MANOS TOMA UNA PORCIÓN DE LA MEZCLA DE POLLO Y HAS UNA BOLITA DEL TAMAÑO DE UNA CUCHARADA. CON CUIDADO PÁSALA POR LA HARINA, LUEGO POR EL HUEVO Y AL FINAL POR EL PAN. DÉJALA APARTE, Y REPITE HASTA QUE SE ACABE LA MEZCLA DE POLLO.
- FRÍE CADA BOLITA HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y LUEGO DEJAR ESCURRIR EN PAPEL ABSORBENTE.
- TAMBIÉN LO PUEDES COCINAR EN EL HORNO A 180° GRADOS CELSIUS POR 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADOS.



PARA LLEVAR
En tu mochila



Pelotitas

superpoderosas

(PARA 16 – 18 PELOTITAS)



PREPARACIÓN

- EN UN BOL MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES Y AMASA BIEN, HASTA QUE ESTÉ TODO UNIDO.
- LÁVATE BIEN LAS MANOS, Y CON LAS MANOS HÚMEDAS FORMA PELOTAS DE PINPÓN CON LA MASA, APRETANDO FUERTE PARA DARLES FORMA.
- DÉJALAS DESCANSAR 30 MINUTOS PARA QUE QUEDEN FIRMES.
- PUEDES SERVIR EN CÁPSULAS DE PAPEL.

Cocadas

de dos colores
(PARA 22 – 25 COCADAS)



1 CUCHARADITA
DE ESENCIA DE
VAINILLA



2 CLARAS

1/4 TAZA DE
CHOCOLATE EN
POLVO SIN AZÚCAR



1/4 TAZA DE AZÚCAR



3/4 TAZA
CHOCOLATE
DERRETIDO



2 1/2 TAZAS
DE COCO
RALLADO



BLANCAS

PREPARACIÓN

NEGRAS

- PRENDE EL HORNO A FUEGO MEDIO-BAJO.
 - PREPARA UNA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL MANTEQUILLA O LÁMINA DE SILICONA.
 - EN UN BOL GRANDE MEZCLA EL COCO RALLADO, EL AZÚCAR, LAS CLARAS Y LA ESENCIA DE VAINILLA. AMASA HASTA QUE ESTÉ TODO BIEN UNIDO.
 - CON UNA CUCHARA FORMA PELOTITAS Y PONLAS SOBRE LA LATA PREPARADA.
 - LLEVA AL HORNO POR 16-18 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADITAS.
 - LAS PUEDES PONER EN CÁPSULAS DE PAPEL.
-
- SIGUE LAS MISMAS INSTRUCCIONES ANTERIORES, PERO EN EL PASO 3 AGREGA ADEMÁS:
 - 100 G DE CHOCOLATE DERRETIDO
 - 1/4 TAZA DE CHOCOLATE EN POLVO SIN AZÚCAR
 - HAZ TODO EL RESTO IGUAL.

Cuadrados de avena y frambuesas



(PARA 16 CUADRADOS)

1 ¼ TAZAS
DE HARINA



1/2 CUCHARADITA
DE BICARBONATO
DE SODIO



1 ¼ TAZAS
DE AVENA



1/2 TAZA DE
MERMELADA DE
FRAMBUESAS



1 CUCHARADITA
DE MAICENA

3/4 TAZA DE
AZÚCAR RUBIA



3/4 TAZA DE
MANTEQUILLA



1/2 TAZA DE
FRAMBUESAS
FRESCAS O
CONGELADAS



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 180°C.
- PON PAPEL ALUMINIO EN UN MOLDE CUADRADO DE 20 CM, LUEGO ENMANTEQUÍLLALO.
- EN UN BOL PON LA HARINA, AVENA, AZÚCAR RUBIA, BICARBONATO Y MANTEQUILLA. CON LAS PUNTAS DE LOS DEDOS FORMA MIGAS, FROTANDO MUY RÁPIDO LA MANTEQUILLA EN LOS INGREDIENTES SECOS.
- PON LA MITAD DE LA MEZCLA DE AVENA EN EL MOLDE PREPARADO, APLANA CON LAS MANOS Y HORNEA POR 10 MINUTOS.
- MEZCLA LA MERMELADA DE FRAMBUESA, LAS FRAMBUESAS FRESCAS Y LA MAICENA, Y PONLA SOBRE LA MASA YA HORNEADA.
- PON EL RESTO DE LA MASA SOBRE LAS FRAMBUESAS Y HORNEA POR 20 MINUTOS O HASTA QUE LA CUBIERTA ESTÉ DORADA.
- DEJA ENFRIAR, DESMOLDA Y CORTA EN 16 CUADRADOS.

Cupcakes de manzana

con frosting de queso crema (PARA 12 CUPCAKES)



2 TAZAS DE HARINA



1 CUCHARADITA DE POLVOS DE HORNEAR



1/2 TAZA DE MANTEQUILLA DERRETIDA



2 CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMÓN

114 GR DE QUESO CREMA (1/2 PAN)



1 1/2 TAZA DE AZÚCAR FLOR

2 HUEVOS



1 TAZA DE PURÉ DE MANZANAS



1 CUCHARADITA DE CANELA



3/4 TAZA DE AZÚCAR



MOSTACILLAS DE COLORES PARA DECORAR



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 180°C.
- PREPARA UNA LATA PARA 12 MUFFINS PONIENDO CÁPSULAS DE PAPEL EN CADA ESPACIO.
- EN UN BOL MEZCLA LA HARINA, AZÚCAR, POLVOS Y CANELA.
- EN OTRO BOL BATE CON UN BATIDOR DE MANO LOS HUEVOS, PURÉ DE MANZANAS Y LA MANTEQUILLA DERRETIDA.
- VIERTES LA MEZCLA LÍQUIDA SOBRE LA SECA, REVUELVE HASTA QUE ESTÉ TODO MEZCLADO.
- REPARTE LA MEZCLA EN LOS MOLDES PREPARADOS, LLENANDO HASTA 3/4 DE CADA MOLDE.
- LLEVA AL HORNO POR 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y AL INTRODUCIR UN PALITO EN EL CENTRO ESTE SALGA SECO.
- **PARA EL FROSTING:** BATE EL QUESO CREMA HASTA QUE ESTÉ MUY BLANDO Y CREMOSO, AGREGA EL JUGO DE LIMÓN Y, MUY DE A POCO, EL AZÚCAR FLOR.
- PON EL FROSTING EN UNA MANGA PASTELERA, O EN UNA BOLSITA PLÁSTICA LIMPIA (TIPO ZIPLOC) Y LE CORTAS UNA PUNTITA PARA QUE SALGA BIEN EL FROSTING, Y DECORA LOS QUEQUITOS. ESPOLVOREA CON MOSTACILLAS DE COLORES.

Quequitos de naranja

(PARA 20 UNIDADES)

CUIDADO



1½ TAZA DE HARINA CON
POLVOS DE HORNEAR O
HARINA DE ALMENDRA



2 HUEVOS



RALLADURA DE UNA
NARANJA



1½ TAZA DE
HARINA DE
MAÍZ



1 CUCHARADA DE
BICARBONATO



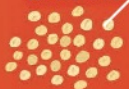
¾ DE TAZA
ACEITE VEGETAL



1 TAZA DE
AZÚCAR



QUINOA POP
PARA DECORAR
(OPCIONAL)



½ TAZA DE JUGO
DE NARANJA



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 180°C.
- PREPARA PARA MUFFINS, PONIENDO CÁPSULAS DE PAPEL EN 20 ESPACIOS.
- EN UN BOL, CIERNE (O SEA, PASAS POR UN COLADOR) LAS HARINAS Y EL BICARBONATO.
- EN OTRO BOL, BATE EL AZÚCAR CON EL ACEITE, LUEGO AGREGA LOS HUEVOS, LA MEZCLA DE HARINAS LA RALLADURA DE NARANJA Y EL JUGO DE NARANJA. REVUELVE MUY BIEN.
- REPARTE LA MEZCLA EN LOS MOLDES PREPARADOS, LLENANDO HASTA ¾ DE CADA MOLDE. SI LOS QUIERES DECORAR, REPARTE QUINOA POP SOBRE CADA UNO
- LLEVA AL HORNO POR 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y AL INTRODUCIR UN PALITO EN EL CENTRO ESTE SALGA SECO.

Cabritas

saladas



1/4 TAZA DE MAÍZ
PARA CABRITAS
(O CURAGUA)



1 PIZCA DE SAL



1 TAZA DE CHIPS DE
PLÁTANO MADURO



1 TAZA DE QUESO
EN CUBOS
PEQUEÑOS



2 CUCHARADAS DE
ACEITE



PREPARACIÓN

- EN UN BOL PON LOS CHIPS DE PLÁTANO Y EL QUESO.
- EN UNA BOLSA DE PAPEL SIN USO PON LOS GRANOS DE MAÍZ Y LA PIZCA DE SAL.
- DOBLA LA PARTE SUPERIOR DE LA BOLSA 2 VECES.
- PON EN EL MICROONDA Y COCINA POR 2-3 MINUTOS. LOS GRANOS VAN A EMPEZAR A EXPLOTAR Y A HACER RUIDO, Y DEBES QUEDARTE AL LADO DEL MICROONDA ESCUCHÁNDOLOS. VAN A ESTAR LISTOS UNA VEZ QUE PUEDES CONTAR 1,2,3 ENTRE EXPLOSIÓN Y EXPLOSIÓN.
- PIDE A UN ADULTO QUE SAQUE LA BOLSA DEL MICROONDAS Y ABRA CON CUIDADO PORQUE VA A SALIR VAPOR CALIENTE.
- VIERTE LAS CABRITAS SOBRE EL QUESO Y LOS CHIPS, AGREGA EL ACEITE, REVUELVE Y SIRVE DE INMEDIATO.

Pancitos



amasados

(PARA 12 PANCITOS)



1 TAZA DE
AGUA TIBIA

2 CUCHARADITAS
DE LEVADURA SECA



2 CUCHARADITAS
DE SAL

3 TAZAS DE
HARINA



3 CUCHARADAS
DE ACEITE DE
OLIVA



2 CUCHARADITAS
DE AZÚCAR



PREPARACIÓN

- EN UN BOL MEZCLA EL AGUA TIBIA, ACEITE DE OLIVA, LEVADURA Y AZÚCAR. REVUELVE UNA SOLA VEZ Y DEJA REPOSAR POR 5 MINUTOS. VA A APARECER UNA ESPUMA, LA MEZCLA VA A CRECER UN POCO Y LA LEVADURA SE VA A MOVER BASTANTE, PERO ES NORMAL.
- EN UN MESÓN LIMPIO, HAZ UN VOLCÁN CON LA HARINA, Y ESPOLVOREA CON SAL.
- DE A POCO AGREGA EL LÍQUIDO EN EL CRÁTER DEL VOLCÁN, Y CON LAS MANOS EMPIEZA A MEZCLAR, SIN DEJAR QUE SE ESCAPE EL AGUA. INCORPORA BIEN TODO EL LÍQUIDO.
- AMASA LA MASA POR 10 MINUTOS, O HASTA QUE PUEDAS FORMAR UNA BOLA.

- PON LA BOLA DE MASA EN UN BOL, CÚBRELA CON UN PAÑO DE COCINA LIMPIO Y DÉJALA DESCANSAR POR 1 HORA.
- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 180°C.
- AMASA LA MASA POR 10 MINUTOS. PUEDES GOLPEARLA, APLASTASTARLA, SOBAJEARLA Y APRETARLA.
- DIVIDE LA MASA EN 12 PEDAZOS IGUALES. HAS PELOTITAS, LUEGO APLÁSTALA UN POCO CON LA PALMA DE LA MANO Y PÍNCHALA CON UN TENEDOR DOS VECES.
- PON LOS PANCITOS SOBRE LA LATA DEL HORNO Y HORNÉALOS POR 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADOS POR FUERA Y AL GOLPEARLOS SUENEN HUECOS.
- SIRVE CALENTITOS CON MANTEQUILLA Y MERMELADA.

Rollos de atún

(PARA 18 ROLLITOS)



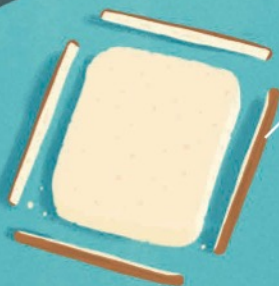
1 TARRO DE
ATÚN CHICO



1 ZANAHORIA
GRANDE, PELADA



1/3 TAZA DE
QUESO CREMA,
BLANDO



3 A 4 TORREJAS DE
PAN DE MOLDE,
SIN LA ORILLA



PREPARACIÓN

- MEZCLA EL ATÚN CON EL QUESO CREMA.
- RALLA LA ZANAHORIA.
- CON UN USLERO, APLANA LOS PANES DE MOLDES HASTA QUE QUEDEN MUY DELGADOS.
- UNTA LOS PANES COMPLETAMENTE CON LA MEZCLA DE ATÚN.
- EN UNA ESQUINA PON UN POCO DE ZANAHORIA Y LUEGO ENROLLA LOS PANES COMO BRAZO DE REINA.
- CORTA CADA ROLLO EN 3 PEDAZOS.



PARA EMPEZAR EL DÍA
Con energía



Batido

de vegano

(PARA 2 PERSONAS)

1 TAZA DE
YOGUR DE
VAINILLA



1 TAZA BAYAS
CONGELADAS
(FRAMBUESAS,
FRUTILLAS,
ARÁNDANOS O LAS
QUE PREFIERAS)



1 PLÁTANO



1/2 LITRO
DE LECHE



1 PUÑADO DE
CEREALES O
CHISPAS DE
CHOCOLATE,
OPCIONAL



PREPARACIÓN

- PON EN EL VASO DE LA JUGUERA EL YOGUR, LAS BAYAS CONGELADAS, EL PLÁTANO PELADO Y LA LECHE.
- LICUA POR 2 MINUTOS.
- AGREGA EL PUÑADO DE CEREALES O CHISPAS DE CHOCOLATE Y LICUA POR 3 SEGUNDOS (CUENTA 1,2,3).
- SIRVE DE INMEDIATO EN DOS VASOS GRANDES, Y DECORA CON UNOS CEREALES ENCIMA.

Chocolate

caliente
PARA 1 PERSONA



2 CUCHARADITAS
BIEN LLENAS DE
CHOCOLATE EN
POLVO SIN AZÚCAR



1 CUCHARADITA DE
AZÚCAR



1 PUÑADO DE
MARSHMALLOWS



1 TAZA DE LECHE



PREPARACIÓN

- EN UNA OLLA CHICA PON EL CHOCOLATE EN POLVO, EL AZÚCAR Y DOS CUCHARADAS DE LECHE.
- REVUELVE HASTA QUE QUEDE UNA PASTA.
- AGREGA DE RESTO DE LA LECHE Y REVUELVE HASTA QUE ESTÉ TODO BIEN MEZCLADO.
- COCINA A FUEGO BAJO HASTA QUE LA LECHE ESTÉ CALIENTE (NO NECESITA HERVIR).
- SIRVE EN UN TAZÓN CON MARSHMALLOWS ENCIMA.

Tostadas francesas

de nutella
(PARA 8 TOSTADAS)



16 TAJADAS
GRUESAS DE
PAN MOLDE,
SIN ORILLAS



1/4 TAZA DE
CREMA



2 CUCHARADITAS
DE ESENCIA DE
VAINILLA

4 CUCHARADAS
DE MANTEQUILLA



1 TAZA DE MIEL
DE PALMA



1/2 TAZA DE
NUTELLA



4 HUEVOS
GRANDES

PREPARACIÓN

AZÚCAR FLOR
PARA SERVIR



6 FRUTILLA
LAMINADAS

- UNTA 8 TAJADAS DE PAN CON NUTELLA. TÁPALA CON EL RESTO DEL PAN DE MOLDE, PRESIONA SUAVEMENTE PARA UNIR. CORTA LOS SANDWICH POR LA MITAD.
- EN UN BOL, BATE LEVEMENTE LOS HUEVOS, CREMA Y VAINILLA.
- EN OTRO BOL, MEZCLA LAS FRUTILLAS LAMINADAS CON LA MIEL DE PALMA. DEJA APARTE.



Tazón

con bizcocho sorpresa
(PARA 1 TAZÓN DE 250 ML)

1 TAZÓN PARA MICROONDA



1 CUCHARADA DE ACEITE



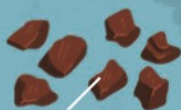
1 HUEVO



1 CUCHARADA DE HARINA DE AVENA (MUELES LA AVENA EN LA MINIPIMER O LICUADORA)



1 CUCHARADA DE CACAO EN POLVO



1 CUCHARADA DE CHOCOLATE PICADO

2 CUCHARADAS DE HARINA CON POLVOS DE HORNEAR



1 ½ CUCHARADA COLMADA DE AZÚCAR



4 CUCHARADAS DE LECHE



PREPARACIÓN

- EN EL TAZÓN, PON EL ACEITE, HUEVO, CACAO Y AZÚCAR Y BATE CON UN TENEDOR HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS.
- AGREGA LA LECHE Y LAS HARINAS Y SIGUE BATIENDO.
- POR ÚLTIMO AGREGA EL CHOCOLATE PICADO.
- BATE BIEN HASTA QUE LA MEZCLA ESTÉ HOMOGÉNEA.
- COCINA LA TAZA CON LA MEZCLA EN EL MICROONDAS AL MÁXIMO POR 2:30 MINUTOS. EL SECRETO ESTÁN EN PONER LA TAZA EN EL COSTADO DEL PLATO DEL MICROONDAS Y NO EN EL CENTRO.
- LE PUEDES AGREGAR SALSA DE CHOCOLATE, MANJAR O MIEL DE PALMA, COMER DE INMEDIATO.

Palmeritas

saladas
(15 PALMERITAS)

CUIDADO



BANDEJA
PARA HORNO

8 LÁMINAS
DE QUESO
LAMINADO

1 MASA DE HOJALDRE
(DE ESAS PARA
TARTELETA)

1 CUCHARADA
DE ORÉGANO

1/2 TAZA
DE TOMATES
DESHIDRATADOS

PAPEL
MANTEQUILLA

1/2 PAN DE QUESO
CREMA A TEMPERATURA
AMBIENTE (120 GRs.)

ACEITE DE
OLIVA



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 180°C.
- EN UN BOL PON LOS TOMATES DESHIDRATADOS Y LUEGO, CON MUCHO CUIDADO, CÚBRELOS CON AGUA CALIENTE. DEJA QUE SE HIDRATEN POR 20 MINUTOS.
- CUELA LOS TOMATES Y MUÉLELOS EN LA MINIPIMER O PROCESADORA DE ALIMENTOS, LUEGO AGREGA EL QUESO CREMA Y SIGUE MOLRIENDO CON LA MÁQUINA HASTA QUE QUEDE UNA PASTA.
- EN UNA BANDEJA PARA HORNO PON EL PAPEL MANTEQUILLA Y ACÉITALO PARA QUE NO SE PEGUEN LAS PALMERITAS.
- USLEREA LA MASA DE HOJALDRE PARA QUE QUEDE LO MÁS RECTANGULAR POSIBLE.
- UNTA LA CREMA DE TOMATE POR TODA LA MASA, LUEGO CUBRE CON LAS LÁMINAS DE QUESO Y POR ÚLTIMO ESPOLVOREA CON ORÉGANO.
- ENROLLA AMBOS LADOS DE LA MASA HACIA EL CENTRO Y MOJA CON UN POCO DE AGUA LA UNIÓN DE LOS ROLLOS A LO LARGO PARA QUE SE PEGUEN BIEN.
- CORTA EL ROLLO EN 15 RODAJAS DE UN DEDO DE ANCHO CADA UNA, Y PONLAS EN LA BANDEJA PREPARADA, DEJANDO UN ESPACIO DE 1 CM ENTRE CADA PALMERITA.
- HORNEA DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y SIRVE DE INMEDIATO.

Estrellas de palta y queso

(PARA 4 PERSONAS)

4 REBANADAS
DE PAN



1-2 PALTAS
MADURAS



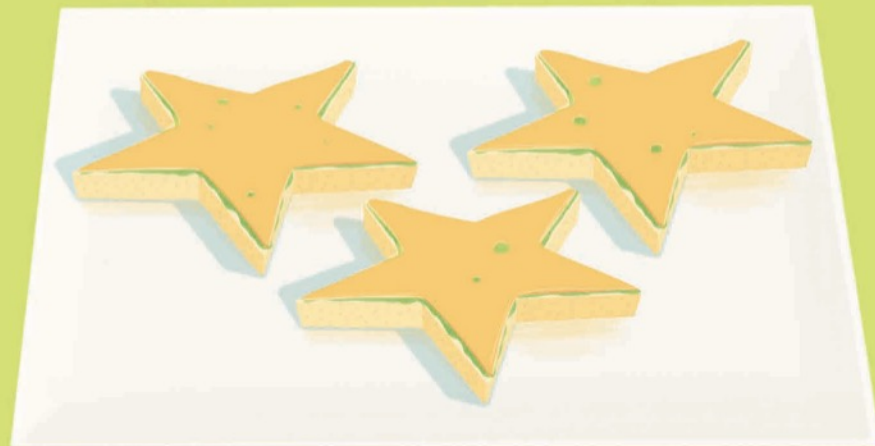
CORTADOR DE
GALLETAS DE
ESTRELLAS



4 LÁMINAS DE
QUESO



SAL



PREPARACIÓN

- TUESTA EL PAN LIGERAMENTE.
- CORTA LA PALTA A LO LARGO Y USANDO UNA CUCHARA SACA LA PARTE VERDE A UN PLATO.
- ESPOLVOREA CON SAL Y MUELE CON UN TENEDOR.
- CORTA ESTRELLAS EN LAS LÁMINAS DE QUESO.
- COLOCA LA PALTA SOBRE LAS TOSTADAS Y CORTA CON EL CORTADOR DE GALLETAS.
- COLOCA EL QUESO, YA CON FORMA DE ESTRELLA, SOBRE LA PALTA Y SIRVE.

Fritatta



de jamón, queso y choclo

(PARA 4 PERSONAS)



5 HUEVOS

2 CUCHARADAS
DE CREMA



SAL A GUSTO



2 CEBOLLINES
PICADOS
(SÓLO LA
PARTE BLANCA)

1/2 TAZA DE
JAMÓN PICADO



6 LÁMINAS
DE QUESO
MANTECOSO
PICADAS



1 TAZA DE
GRANOS DE
CHOCLO COCIDOS



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 180°C.
- ENMANTEQUILLA UN MOLDE DE CERÁMICA QUE PUEDA IR AL HORNO.
- EN UN BOL BATE LOS HUEVOS CON UN BATIDOR DE MANO.
- AGREGA EL RESTO DE LOS INGREDIENTES Y REVUELVE CON UNA CUCHARA DE PALO.
- VACÍA LA MEZCLA EN EL MOLDE.
- HORNEA POR 30 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ CUAJADO.
- SERVIR CALENTITO CON ENSALADA Y UN RICO PAN.

Panqueques



con manjar

(8 PANQUEQUES)



3/4 TAZA
DE LECHE
ENTERA

2 CUCHARADAS
DE ACEITE



3 HUEVOS



1 CUCHARADITA
DE AZÚCAR



1/4 CUCHARADITA
DE SAL



3/4 TAZA DE HARINA



1 TAZA DE
MANJAR



PREPARACIÓN

- PON EN LA LICUADORA TODOS LOS INGREDIENTES MENOS EL MANJAR, Y LICÚA POR 1 MINUTO.
- CALIENTA UNA SARTÉN MEDIANA ANTIADHERENTE (DE ESAS QUE NO SE PEGAN) A FUEGO MEDIO-ALTO.
- PON 1/4 TAZA DE BATIDO Y GIRA LA SARTÉN HASTA QUE EL BATIDO CUBRA TODO EL FONDO.

- CUANDO VEAS QUE LOS BORDES EMPIEZAN A LEVANTARSE, DA VUELTA EL PANQUEQUE CON AYUDA DE UNA ESPÁTULA. COCINA POR EL OTRO LADO 30 SEGUNDOS MÁS.
- DEJA EL PANQUEQUE EN UN PLATO Y REPITE LA OPERACIÓN HASTA TERMINAR EL BATIDO.
- ESPARCE MANJAR EN CADA PANQUEQUE, ENROLLA Y SIRVE ESPOLVOREADO CON AZÚCAR FLOR.
- ES NORMAL QUE EL PRIMERO QUEDE FEO, ES EL DE PRÁCTICA. ;)



PARA
Regalar



Palitos ^{CUIDADO} de queso

(15 PALITOS DE QUESO)

1 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO



3/4 TAZA DE MANTEQUILLA, TEMPERATURA AMBIENTE



2 HUEVOS



1 CUCHARADITA DE SAL



1 1/2 TAZA DE HARINA SIN POLVOS DE HORNEAR



PAPEL MANTEQUILLA



PREPARACIÓN

- EN UN BOL MEZCLA LA HARINA, MANTEQUILLA, SAL, QUESO PARMESANO, 1 HUEVO ENTERO Y UNA YEMA. GUARDA APARTE LA CLARA QUE TE SOBRO.
- AMASA BIEN HASTA QUE QUEDE UNA BOLITA. ENVUELVE LA BOLITA EN PLÁSTICO Y GUARDA EN EL REFRIGERADOR POR 15 MINUTOS.
- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 200°C.
- CUBRE UNA FUENTE DE HORNO CON PAPEL MANTEQUILLA, Y TENLA LISTA.
- RETIRA LA MASA DEL REFRIGERADOR, ENHARINA LA MESA Y ESTIRA CON UN USLERO HASTA QUEDE UNA MASA DELGADA DE 3 MILÍMETROS DE GROSOR.
- CON UN CUCHILLO, CORTA LA MASA EN TIRAS DE UN DEDO Y MEDIO DE ANCHO POR 10 CENTÍMETROS DE LARGO – O FÍJATE QUE EL TAMAÑO ENTRE EN EL FRASCO DE CONSERVA EN QUE LO VAS A REGALAR-. SI SE PEGAN AYÚDATE CON UNA ESPÁTULA, PON CADA PALITO EN LA LATA PREPARADA.
- BATE CON UN BATIDOR MANUAL LA CLARA, Y CON LA AYUDA DE UN PINCEL, PINTA CADA PALITO CON LA CLARA Y LUEGO ESPOLVOREA CON QUESO RALLADO.
- LLEVA AL HORNO DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE SE DOREN LIGERAMENTE.
- LOS PUEDES PONER EN UN FRASCO DE VIDRIO CON TAPA -5 PALITOS EN CADA UNA- Y DECORAR CON UN LINDO ROSETÓN.

Brownies

de chocolates sin horno

(10 CUADRADOS)

1 ½ TAZA DE
NUECES



1/2 TAZA DE
CHOCOLATE
70% CACAO



1 ½ TAZA DE
ALMENDRAS

2 TAZAS DE DÁTILES
O CIRUELAS SIN
CAROZO



3 CUCHARADAS DE
MIEL DE PALMA



PIZCA DE SAL



1 CUCHARADITA DE
VAINILLA

1 ½ TAZA DE
LECHE ENTERA



PAPEL
MANTEQUILLA

CUBIERTA DE
CHOCOLATE



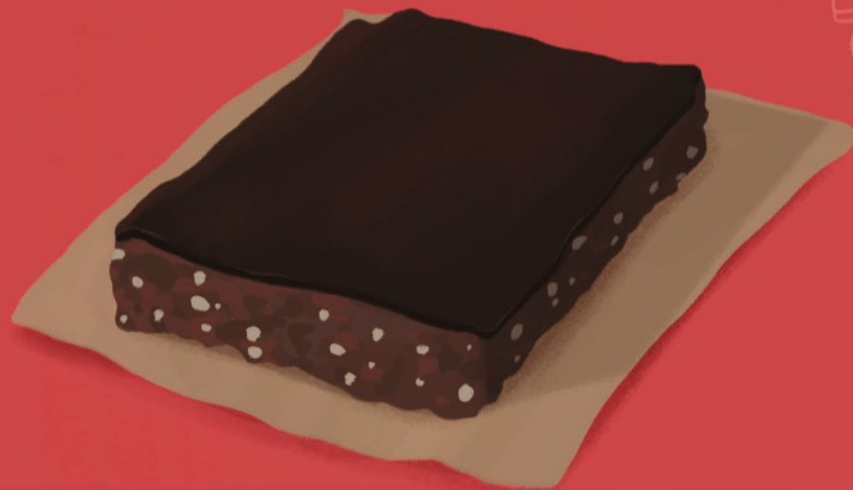
3 CUCHARADAS
DE CREMA

PREPARACIÓN

- MUELE LAS NUECES Y ALMENDRAS CON LA MINIPIMER.
- APARTE, MUELE LOS DÁTILES O CIRUELAS, TAMBIÉN CON LA MINIPIMER, Y JUNTA CON LA MEZCLA DE NUECES Y ALMENDRAS.
- AGREGA A LA MEZCLA LA VAINILLA, MIEL DE PALMA Y UNA PIZCA DE SAL, Y REVUELVE BIEN CON UNA CUCHARA.

PARA LA CUBIERTA:

- EN UNA FUENTE ALARGADA PON PAPEL MANTEQUILLA Y ENCIMA VIERTES LA MEZCLA, AYUDÁNDOTE CON LOS DEDOS PARA DEJARLA BIEN APRETADA SOBRE TODO EL MOLDE.
- **CUBIERTA:** DERRITE EL CHOCOLATE EN EL MICROONDAS (PUEDES VER CÓMO HACERLO EN LA SECCIÓN "ANTES DE COMENZAR") Y AGRÉGALE LA CREMA. REVUELVE HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO.
- ESPARCE LA MEZCLA DE CHOCOLATE Y CREMA SOBRE LOS BROWNIES Y LLEVA AL FREEZER POR UNA HORA.
- RETIRA DEL FREEZER, DESMOLDA Y CORTA EN CUADRADOS.
- LOS PUEDES GUARDAR EN EL FREEZER POR HASTA UN MES.



Mezcla para Pancakes gringos

2 TAZAS DE
HARINA



2 CUCHARADITAS
POLVOS DE
HORNEAR



1 FRASCO DE VIDRIO
DE LITRO (DE ESOS
DE MERMELADA)



1 CUCHARADITA
DE SAL



2 CUCHARADAS DE
AZÚCAR



PREPARACIÓN

- PON TODOS LOS INGREDIENTES EN EL FRASCO Y AGITA HASTA MEZCLAR. LA MEZCLA PUEDE DURAR HASTA 3 MESES.
- ESCRIBE CON LINDA LETRA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES EN UNA TARJETA Y REGÁLALA JUNTO CON EL FRASCO.



PARA 8 PANCAKES

- CALIENTA UNA SARTÉN ANTIADHERENTE A FUEGO MEDIO.
- EN UN BOL GRANDE MEZCLA 2 HUEVOS, 2 TAZAS DE LECHE, 4 CUCHARADAS DE ACEITE. BATE CON UN TENEDOR HASTA QUE ESTE TODO UNIDO. AGREGA LA MEZCLA DEL FRASCO Y REVUELVE HASTA QUE NO VEAS MÁS HARINA.
- VIERTES 1/2 TAZA DE BATIDO SOBRE LA SARTÉN. DEJA TRANQUILO COCINAR HASTA QUE VEAS BURBUJAS QUE SE REVIENTAN EN LA SUPERFICIE, UNOS 6-8 MINUTOS.
- DA VUELTA EL PANCAKE CON UNA ESPÁTULA Y COCINA 6-8 MINUTOS MÁS.
- SIRVE TIBIOS CON MIEL DE PALMA.

Brigadeiros

o Dulces Brasileños

(PARA 20 BOLITAS)



1 TARRO DE
LECHE CONDENSADA



3 CUCHARADAS
DE CHOCOLATE
EN POLVO
SIN AZÚCAR



2 CUCHARADAS DE
MANTEQUILLA



1 CUCHARADITA
DE ESENCIA DE
VAINILLA



MOSTACILLAS
DE COLORES



COCO RALLADO



CA CAO EN POLVO



CÁPSULAS DE PAPEL



PREPARACIÓN

- EN UN SARTÉN GRANDE MEZCLA BIEN LA LECHE CONDENSADA CON EL CHOCOLATE EN POLVO.
- AGREGA LA MANTEQUILLA Y PON EL SARTÉN A COCINAR A FUEGO BAJO.
- REVUELVE POR 5 MINUTOS O HASTA QUE LA MEZCLA EMPIECE A BURBUJEAR, SE PONGA MÁS ESPESA Y CADA VEZ QUE PASES LA CUCHARA VEAS EL FONDO DEL SARTÉN. APAGA EL FUEGO.
- AGREGA LA ESENCIA DE VAINILLA Y DEJA ENFRIAR POR MEDIA HORA.
- REPARTE LAS MOSTACILLAS, EL COCO O EL CACAO EN DIFERENTES PLATOS HONDOS.
- PON UN POCO DE MANTEQUILLA BLANDA EN TUS MANOS Y CON UNA CUCHARITA DE TÉ TOMA UN POCO DE LA MEZCLA FRÍA Y HAZ UNA PELOTITA.
- PÁSALA POR LAS MOSTACILLAS HASTA QUE QUEDE BIEN CUBIERTA.
- LAS PUEDES SERVIR EN CÁPSULAS DE PAPEL.

Montoncitos de cereales

(PARA 24 MONTONCITOS)

2 TAZAS DE
CHOCOLATE DE
COBERTURA PICADO
(250 GRS.)



2 TAZAS DE
CEREALES
"CORNFLAKES"

PAPEL MANTEQUILLA



PREPARACIÓN

- DERRITE EL CHOCOLATE (PUEDES VER CÓMO HACERLO EN LA SECCIÓN "ANTES DE COMENZAR").
- AGREGA LOS CEREALES AL CHOCOLATE DERRETIDO.
- REVUELVE BIEN HASTA QUE TODO EL CEREAL ESTÉ CUBIERTO CON CHOCOLATE.
- CON UNA CUCHARA HAS MONTONCITOS SOBRE EL PAPEL MANTEQUILLA.
- LLEVA AL REFRIGERADOR Y DÉJALO POR 10 MINUTOS O HASTA QUE EL CHOCOLATE ESTÉ DURO.

Gomitas cítricas

(PARA 25 GOMITAS)



1/4 TAZA DE JUGO
DE LIMÓN



1/4 TAZA DE JUGO
DE NARANJAS



3/4 TAZA DE
AGUA



1 CUCHARADITA
DE RALLADURA
DE LIMÓN



2 ½ CUCHARADAS
DE GELATINA EN
POLVO



2 TAZAS DE AZÚCAR,
MÁS 1 TAZA ADICIONAL
PARA PASAR LAS
GOMITAS



PREPARACIÓN

- PON PAPEL ALUMINIO EN UN MOLDE CUADRADO DE 20 CM, LUEGO ACÉITALO.
- EN UN BOL GRANDE, MEZCLA LOS JUGOS CON LA RALLADURA. LUEGO ESPOLVOREA LA GELATINA Y REVUELVE HASTA DISOLVER
- EN UNA OLLA, CALIENTA EL AGUA CON EL AZÚCAR HASTA QUE HIERVA, REVOLVIENDO HASTA QUE SE DISUELVA EL AZÚCAR. DEJA HERVIR POR 5 MINUTOS, SIN REVOLVER.
- VACÍA EL AGUA CON AZÚCAR SOBRE LA MEZCLA DE JUGOS, REVUELVE HASTA QUE LA GELATINA SE HAYA DERRETIDO.
- VACÍA LA MEZCLA SOBRE EL MOLDE PREPARADO Y DÉJALO REPOSAR TODA LA NOCHE.
- AL DÍA SIGUIENTE DESMOLDA LAS GOMITAS, RETIRANDO BIEN EL PAPEL ALUMINIO Y CÓRTALAS EN CUBITOS.
- PON AZÚCAR EN UN PLATO Y PASA CADA GOMITA HASTA QUE QUEDE COMPLETAMENTE CUBIERTA.
- DÉJALAS REPOSAR 1 DÍA, PARA QUE SE LE FORMEN UNA CAPA MÁS DURA A LAS GOMITAS

Mezcla de galletas

con chips de chocolate y nueces en Tarro

PARA 1 FRASCO (24 GALLETAS)

1 FRASCO DE VIDRIO DE 1 LITRO (DE ESOS DE MERMELADA)



3/4 CUCHARADITA DE POLVOS DE HORNEAR



3/4 TAZA DE AZÚCAR RUBIA



1 1/2 TAZA DE CHIPS DE CHOCOLATE

1 3/4 TAZA DE HARINA SIN POLVOS DE HORNEAR



1/2 CUCHARADITA DE SAL



1/2 TAZA DE AZÚCAR BLANCA



1/2 TAZA DE NUECES PICADAS

PREPARACIÓN

- EN UN FRASCO DE MERMELADA DE LITRO PON LOS INGREDIENTES EN EL SIGUIENTE ORDEN: HARINA, POLVOS DE HORNEAR, SAL, AZÚCAR RUBIA, AZÚCAR BLANCA, CHIPS DE CHOCOLATE Y NUECES.
- CADA VEZ QUE AGREGUES UN INGREDIENTE, APRIÉITALO BIEN CON LAS MANOS, ASÍ TE VAN A QUEDAR BIEN LINDOS Y ORDENADOS.
- ESCRIBE CON LINDA LETRA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES EN UNA TARJETA Y REGÁLALA JUNTO CON EL FRASCO.



- PRECALIENTA EL HORNO A MEDIO FUERTE (180°C). EN UN BOL GRANDE BATE 3/4 TAZA DE MANTEQUILLA BLANDA, 1 HUEVO Y 3/4 CUCHARADITA DE ESENCIA VAINILLA, HASTA QUE TODO ESTÉ BIEN MEZCLADO.
- AGREGA TODA LA MEZCLA DEL FRASCO Y REVUELVE BIEN.
- PON PAPEL MANTEQUILLA SOBRE UNA LATA DE HORNO. TOMA MASA CON UNA CUCHARA Y LUEGO PONLA SOBRE LA FUENTE, APLÁSTALA UN POQUITO CON EL REVÉS DE LA CUCHARA PARA QUE QUEDEN REDONDAS. DEJA UN ESPACIO DE 2 CM ENTRE CADA GALLETA.
- HORNEA POR 9 – 11 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN UN POCO DORADAS.
- PEGA ESTAS INSTRUCCIONES EN EL FRASCO ANTES DE REGALARLO.

Bolitas saladas

(PARA 25 BOLITAS)

20
GALLETAS
DE SODA



1 QUESO CREMA
A TEMPERATURA
AMBIENTE (227 GRS.)



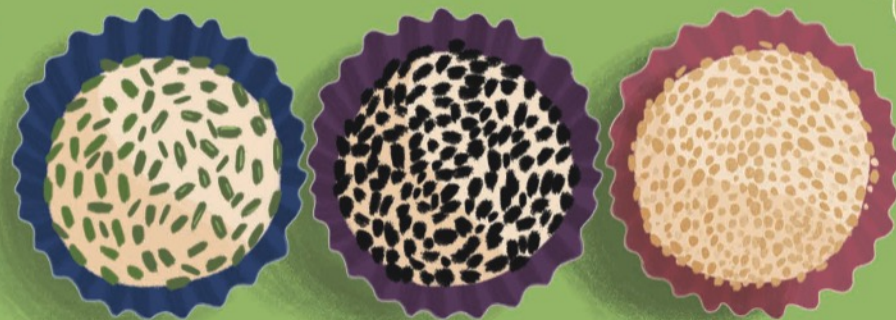
1/2 TAZA DE
CIBOULETTE



1/2 TAZA DE
SÉSAMO NEGRO



1/2 TAZA DE
MANÍ PICADO
FINO



PREPARACIÓN

- MUELE LAS GALLETAS EN LA MINIPIMER HASTA QUE QUEDEN UN POCO MOLIDAS.
- EN UN BOL PON EL QUESO CREMA Y LAS GALLETAS MOLIDAS. CON LAS MANOS UNE TODO BIEN.
- EN TRES PLATOS HONDOS PON SEPARADOS EL MANÍ, EL SÉSAMO Y EL CIBOULETTE.
- CON LAS MANOS HAS BOLITAS DEL TAMAÑO DE UNA CUCHARA DE TÉ
- PASA UNA BOLITA POR EL PLATO DE MANÍ, OTRA POR EL DE SÉSAMO Y OTRA POR EL DE CIBOULETTE, PARA QUE TODAS QUEDEN DIFERENTES. REPITE HASTA QUE SE ACABE LA MEZCLA.
- LAS PUEDES PONER EN CÁPSULAS DE PAPEL.

PARA CELEBRAR
En grande



Galletas de vainilla

para decorar (PARA 3 DOCENAS DE GALLETAS)



PARA LAS GALLETAS:

1/2 TAZA DE
MANTEQUILLA
DERRETIDA



2 HUEVOS



2 ¼ TAZA
HARINA



1 CUCHARADITA DE
ESENCIA DE VAINILLA



3/4 TAZA DE
AZÚCAR



1 CUCHARADITA
DE POLVOS DE
HORNEAR



PARA EL GLACÉ:

1 TAZA DE
AZÚCAR FLOR



1 CUCHARADA
DE SYRUP



1-2 CUCHARADAS
DE AGUA



5-10 GOTAS DE
COLORANTE PARA
ALIMENTOS



MOSTACILLAS Y
PELÓTTITAS DE
COLORES



PARA LAS GALLETAS:

1 CUCHARADITA
DE POLVOS DE
HORNEAR



PREPARACIÓN

PARA EL GLACÉ:

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 170°C.
- EN UN BOL MEZCLA BIEN LA MANTEQUILLA, AZÚCAR, HUEVOS Y ESENCIA DE VAINILLA.
- AGREGA LA HARINA Y LOS POLVOS DE HORNEAR Y AMASA CON LAS MANOS HASTA QUE QUEDE UNA PELOTA DE MASA.
- ENHARINA UN POCO EL MESÓN Y ESTIRA CON UN USLERO LA MASA HASTA QUE QUEDE DE 3 MM. DE GROSOR
- CORTA LA MASA CON MOLDES DE GALLETA Y PON LAS GALLETAS EN UNA LATA DE HORNO.
- HORNEA POR 8 – 10 MINUTOS Y RETIRA INMEDIATAMENTE DEL HORNO PARA DEJAR ENFRIAR.

- EN UN BOL CHICO MEZCLA EL AZÚCAR FLOR CON EL SYRUP Y 1 CUCHARADA DE AGUA. REVUELVE BIEN Y AGREGA DE A POCO LA OTRA CUCHARADA DE AGUA DEPENDIENDO QUE TAN ESPESO O LÍQUIDO LO QUIERAS. PUEDES COLOREARLO CON EL COLORANTE.
- PON EL GLACÉ EN UNA MANGA PASTELERA O EN UNA BOLSA PLÁSTICA CHICA LIMPIA QUE PUEDA CERRARSE (TIPO ZIPLOC), Y LE HACES UN CORTE MUY PEQUEÑO EN UNA PUNTA.
- DIBUJA SOBRE LAS GALLETAS CON EL GLACÉ Y DECORA CON MOSTACILLAS Y PELÓTTITAS DE COLORES. DÉJALAS SECAR UN RATO PARA QUE SE ENDUREZCA.

Helados de manjar y chips de chocolate

1 TARRO DE LECHE
EVAPORADA
REFRIGERADA POR
2 HORAS (400 GRs.)



2 ½ TAZAS DE
MANJAR



1/2 TAZA
DE CHIPS DE
CHOCOLATE



MOLDES DE
HELADOS
INDIVIDUALES



PREPARACIÓN

- BATE LA LECHE EVAPORADA CON LA BATIDORA ELÉCTRICA HASTA QUE CREZCA AL DOBLE DE SU VOLUMEN.
- AGREGA EL MANJAR Y BATE HASTA QUE ESTÉ TODO MEZCLADO.
- AÑADE LOS CHIPS DE CHOCOLATE AL BATIDO, Y REVUELVE BIEN.
- VIERTES LA MEZCLA EN LOS MOLDES DE HELADO INDIVIDUALES Y LLÉVALOS AL FREEZER POR 24 HORAS.
- PARA DESMOLDAR, PÁSALO RÁPIDAMENTE POR EL CHORRO DE AGUA TIBIA DE LA COCINA.

Tacitas de pepino

(PARA 4 PERSONAS)

1 PEPINO



8 CUCHARADAS DE
PASTA DE HUEVO,
POLLO, JAMÓN,
HUMMUS, ATÚN
CON MAYONESA O
CUALQUIER PASTA
DE TU GUSTO



HOJITAS DE
CILANTRO PARA
DECORAR



PREPARACIÓN

- LAVA EL PEPINO.
- USANDO UN TENEDOR HAS "CAMINITOS" SOBRE LA CÁSCARA A LO LARGO DEL PEPINO.
- CORTA EN REBANADAS DE 2 CM.
- CON UNA CUCHARITA SACA EL CENTRO DEL PEPINO, CUIDANDO NO TOCAR EL FONDO DE LA "TAZA".
- CON LA MISMA CUCHARITA RELLENA CADA TACITA CON LA PASTA QUE HAYAS ELEGIDO.
- PUEDES DECORAR CON HOJITAS DE CILANTRO, Y PONERLOS EN UNA BANDEJA BONITA.



Ensalada

1 TAZA DE AGUA



3/4 TAZA DE COUSCOUS



1/2 TAZA DE VERDURAS VERDES: ARVEJAS COCIDAS, POROTOS VERDES COCIDOS, PEPINO, ALBAHACA, MENTA



1 PIZCA DE SAL



PARA EL ALIÑO:

4 CUCHARADAS DE ACEITE



1/2 TAZA DE POROTOS NEGROS COCIDOS, LAVADOS Y ESCURRIDOS



Arcoiris

(PARA 8 PERSONAS)

1/2 TAZA DE VERDURAS AMARILLAS: CHOCLO COCIDO, PIMENTÓN O QUESO EN CUBITOS



1/2 TAZA DE VERDURAS NARANJAS: ZANAHORIA RALLADA



1/2 TAZA DE VERDURAS ROJAS: TOMATES, PIMENTÓN EN CUBOS



2 CUCHARADAS DE VINAGRE O JUGO DE LIMÓN



1 CUCHARADITA DE SAL



PREPARACIÓN

- EN UNA OLLA MEDIANA PON AGUA A HERVIR CON LA PIZCA DE SAL A FUEGO MEDIO. UNA VEZ QUE HIERVA AGREGA EL COUSCOUS, REVUELVE, APAGA EL FUEGO Y TAPA LA OLLA. DEJA REPOSAR POR 5 MINUTOS. SEPARA LOS GRANOS DE COUSCOUS CON UN TENEDOR
- PREPARA LAS VERDURAS: CORTA LOS TOMATES, PIMENTÓN, POROTOS VERDES Y PEPINO EN CUBOS DE TAMAÑO SIMILAR.
- PON LOS INGREDIENTES DEL ALIÑO EN UN FRASCO CERRADO Y AGITA BIEN.
- MEZCLA LAS VERDURAS CON EL COUSCOUS Y EL ALIÑO. REVUELVE BIEN Y SIRVE.

Albóndigas de carne

en salsa de tomates

(PARA 28 ALBÓNDIGAS O 4 A 6 PERSONAS)

CUIDADO



1/2 KILO DE CARNE MOLIDA
(DE VACA, CHANCHO, POLLO
O PAVO)



1 HUEVO



4 CUCHARADAS
GRANDES DE
PAN RALLADO

1 CUCHARADITA DE
PEREJIL SECO



1/2 CUCHARADITA
DE SAL



UNA PIZCA DE
PIMIENTA
NEGRA



1 CUCHARADA DE
ACEITE DE OLIVA

2 TAZAS DE SALSA
DE TOMATE



1/2 TAZA DE
AGUA



HOJITAS DE
ALBAHACA



QUESO RALLADO



PREPARACIÓN

- EN UN BOL GRANDE MEZCLA LA CARNE MOLIDA, HUEVO, PAN RALLADO, PEREJIL SECO, SAL Y PIMIENTA.
- AMASA MUY BIEN HASTA QUE ESTÉ TODO UNIDO.
- PON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA EN TUS MANOS Y FORMA ALBÓNDIGAS DEL TAMAÑO DE UNA PELOTA DE PINPÓN.
- EN UNA OLLA GRANDE, PON TODAS LAS ALBÓNDIGAS EN UNA SOLA CAPA. VIERTE SOBRE LAS PELOTTAS LA SALSA DE TOMATE Y EL AGUA.
- COCINA A FUEGO MEDIO HASTA QUE EMPIECE A HERVIR. BAJA EL FUEGO, TAPA LA OLLA Y DEJA QUE SE COCINE POR 15 MINUTOS Y YA ESTÁN LISTAS.
- SIRVE SOBRE TALLARINES, ARROZ O PURÉ, CON HOJITAS DE ALBAHACA ENCIMA Y ESPOLVOREADO CON QUESO RALLADO.



Pizzas

Rápidas

(PARA 4 PIZZAS)

4 PANES
PITAS



4 CUCHARADAS DE
SALSA DE TOMATES

4 LÁMINAS DE
JAMÓN



8 LÁMINAS
DE QUESO
MANTECOSO



1 CUCHARADA
DE ORÉGANO
SECO

1 TOMATE CORTADO
EN CUBOS



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE TE PRENDA EL HORNO A 180°C.
- CORTA EL JAMÓN Y EL QUESO CON TIJERAS O CUCHILLO HASTA TENER PEDAZOS PEQUEÑOS.
- PON LOS PANES EN UNA LATA DE HORNO.
- ESPARCE LA SALSA DE TOMATES SOBRE LOS PANES PITAS
- PON EL JAMÓN, LUEGO TOMATE Y TAPA CON EL QUESO. FINALMENTE ESPOLVOREA CON ORÉGANO
- HORNEA POR 10 MINUTOS O HASTA QUE EL QUESO SE HAYA DERRETIDO.

Hamburguesas

mini



(10 MINI HAMBURGUESAS)

DOS TAZAS DE GARBANZOS



1/2 CEBOLLA PICADA



1/2 TAZA DE AGUA



1 CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO



1 CUCHARADA DE BICARBONATO



1 TAZA PAN RALLADO



1/2 TAZA DE PEREJIL FRESCO



1 YOGURT NATURAL



1 CUCHARADA DE SAL



1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA



ACEITE PARA FREÍR



PREPARACIÓN

- DEJA REMOJANDO LOS GARBANZOS POR 4 HORAS EN UNA FUENTE CON AGUA HASTA ARRIBA.
- PON LOS GARBANZOS EN LA JUGUERA, AGREGA TAMBIÉN LA CEBOLLA, PEREJIL Y AGUA, Y MUELE HASTA CONSEGUIR UNA TEXTURA ESPESA. SI TE CUESTA MOLER, LE PUEDES AGREGAR UN POCO MÁS DE AGUA.
- AÑADE LA SAL, COMINO, PIMIENTA NEGRA, BICARBONATO Y MEZCLA.
- PON LA MEZCLA EN UN COLADOR GRANDE SOBRE EL LAVAPLATOS O UN BOL GRANDE, Y APRIETA PARA SACAR EL AGUA QUE SOBRA. DEBE QUEDAR COMO UN PURÉ.

- VUELVA LA MEZCLA EN UN BOL Y DEJA REPOSAR POR 30 MINUTOS.
- AGREGA EL PAN RALLADO, MEZCLA BIEN Y CON LAS MANOS FORMA PEQUEÑAS HAMBURGUESAS DEL TAMAÑO DE UNA CUCHARA. SI LA MEZCLA TE QUEDA DEMASIADO HÚMEDA Y ES DIFÍCIL FORMAR BOLITAS, PUEDES AÑADIR UN POCO MÁS DE PAN RALLADO.
- FRÍE CADA BOLITA HASTA QUE ESTÉ DORADA Y LUEGO DEJA ESCURRIR SOBRE PAPEL ABSORBENTE. TAMBIÉN LAS PUEDES HORNEAR A 200°C POR 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.
- SIRVE CON YOGURT NATURAL O ARMA TU RICA HAMBURGUESA.

Limonada

Rosada

(PARA 6 PERSONAS)

1 TAZA DE
FRUTILLA PICADAS
(8 FRUTILLAS)



1 CUCHARADA
DE AZÚCAR

3 TAZAS DE
AGUA FRÍA



4-6 LIMONES

1/3 TAZA DE
AZÚCAR



HIELO A GUSTO



PREPARACIÓN

- PON EN EL VASO DE LA JUGUERA LAS FRUTILLAS Y 1 CUCHARADA DE AZÚCAR.
- PON EN UNA JARRA EL AGUA Y 1/3 TAZA DE AZÚCAR, REVUELVE BIEN Y REFRIGERA.
- EXPRIME LOS LIMONES: NECESITAS OBTENER 1 TAZA DE JUGO.
- LICUA LAS FRUTILLAS POR 2 MINUTOS.
- AGREGA A LA JARRA DE AGUA HELADA EL JUGO DE LIMÓN Y EL PURÉ DE FRUTILLAS.
- REVUELVE BIEN Y SIRVE EN VASOS GRANDES CON HARTO HIELO.



ESPERAMOS QUE ESTE LIBRO ESTÉ SIEMPRE EN UN LUGAR IMPORTANTE EN TU COCINA, LA IDEA ES QUE
PUEDAS COMPARTIR CON LA FAMILIA Y AMIGOS CADA UNA DE LAS PREPARACIONES QUE PENSAMOS Y
CREAMOS PARA TI, CON RECETAS FÁCILES Y RICAS. Y SI QUIERES DESCUBRIR MÁS DE ESTE MUNDO
PUEDES ENTRAR A BUSCAR RECETAS A NUESTROS BLOG:
[EN MI COCINA HOY](#), [MUNDO DE DULCINEA](#), [MI BISTEC](#) Y [POLIN EN LA COCINA](#).

The background is a solid teal color. It is decorated with white and red flourishes. At the top and bottom center, there are white, symmetrical, swirling lines. In the four corners, there are red, stylized, calligraphic flourishes that resemble the word 'Della' written in a cursive font. A central yellow rectangular box contains the main text.

¡GRACIAS!

A NUESTRO INCREÍBLE ILUSTRADOR, ÓSCAR CHÁVEZ -CHAVEZÓNICO-
A NUESTROS MARIDOS FELIPE, JORGE, JAVIER Y ÁLVARO, POR CREER EN CADA UNO
DE NUESTROS PROYECTOS.
A NUESTRA INSPIRADORA MECHE, QUE NOS DIO LA GRAN IDEA DE HACER ESTE LIBRO



TE INVITAMOS A COCINAR, A DESCUBRIR INGREDIENTES NUEVOS
Y A COMPARTIR CON LOS QUE MÁS QUIERES: UN RICO CHOCOLATE CALIENTE,
UNOS NUGGETS DE POLLO Y QUESO, UNAS GOMITAS CÍTRICAS
O UNOS PANQUEQUES CON MANJAR.

En un tiempo más vas a poder usar este

