



RECETAS: "NIÑOS A LA COCINA"

En esta oportunidad te presentaremos una serie de recetas, en las cuales puedes participar con los niños, esta actividad fomentará la participación de ellos, favorecerá al vínculo, como también entrega la experiencia práctica con muchas capacidades esenciales como lectura, seguir instrucciones y medición. La cocina ayudará a sus niños a desarrollar sus capacidades de motricidad fina, de coordinación visomotora y hasta conceptos de matemáticas y ciencias.

RECETAS DE COCINA CON NIÑOS (BEBIDAS)

♥ Smoothie de durazno y plátano

Ingredientes:

- 3 duraznos
- 1 plátano
- 175 ml. de zumo de naranja
- 2 yogures griego
- 2 cucharadas de miel

Consejo: Puedes usar azúcar en lugar de miel, y usar las frutas que más le gusten para combinar

Preparación:

1. Pelar y cortar los duraznos y el plátano. Exprimir las naranjas hasta conseguir el zumo necesario.
2. Mezclar el yogur con la miel o el azúcar.
3. Poner todos los ingredientes en la batidora y triturar hasta que tenga la textura deseada. Mantener bien frío

♥ Jugo de Sandía

Ingredientes:

- Sandía, 400 gramos
- Limón, 2 cucharadas
- Manzana, 2 unidades

Consejo: también puedes congelar en pequeños cubitos el líquido resultante de licuar las sandías y las manzanas y añadirle unos palitos de helados. Así tendrás unos refrescantes helados de sandía.

Preparación:

1. Cortar la sandía y quitarle las pepitas. Licuar.
2. Pelar las manzanas y licuarlas. Poner los zumos en el vaso de una batidora, añadir cubitos de hielo, y triturar hasta obtener una mezcla homogénea
3. Servir muy frío, en copa adornada con fruta al gusto.

RECETAS DE COCINA CON NIÑOS (DÍA DEL PADRE)

♥ Receta de panqueques con forma de corazón para el Día del padre

Preparar panqueques por el Día del Padre puede ser una idea estupenda, ya que es un regalo elaborado por los niños y demás es una receta fácil de hacer, eso sí, un poco de ayuda por parte de madre, la tarea será un poco más sencilla.

Ingredientes:

- 200 gr de harina
- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- 1 cucharada de azúcar

Preparación:

1. Mezcla la leche, el huevo y azúcar en un bol y bate bien con un tenedor o batidor manual
2. Añade la harina (cernirla siempre antes) y sigue mezclando bien para que no queden grumos. Si lo prefieres, puedes usar la batidora para que la mezcla sea más homogénea.
3. Luego utiliza un sartén de teflón y unta un poco de mantequilla o aceite y elimina el exceso con un papel adsorbente lo anterior es para evitar que se peguen los panqueques y coloca un molde con forma de corazón dentro de ella.
4. Vierte un poco de mezcla (como un dedo) y espera a que salgan burbujas a la masa. Esa será la señal que te indicará que hay que darles la vuelta.
5. Para voltearlas, retira el molde (ayúdate de un cuchillito si se ha quedado pegada al molde) y, a continuación, voltea el panqueque para que se haga por el otro lado. Repite el proceso para hacer el resto de panqueques.
6. Acompaña con frutas, manjar, mermelada, según tu gusto.

♥ Queque de Limón

Ingredientes

- 200 gr de harina con polvos de hornear
- 3 huevos
- 180 gr de mantequilla
- 180 gr de azúcar
- Un limón

Para el glaseado

- 50 gr de mantequilla
- 50 cc de agua
- 250 gr de azúcar flor
- Algunas gotas de limón

Preparación:

1. Reúne todos los ingredientes y precaliente el horno a 180 °C.
2. Lava el limón y quita la cáscara, rayándola con el rayador
3. Pon la rayadura de limón en un volt y añade le azúcar.
4. Echa los huevos de uno en uno mezclando.
5. Vas a conseguir una mezcla bastante líquida
6. Derrite la mantequilla en un sartén a fuego lento.
7. Mezcla la harina
8. Corta el limón por la mitad y exprímelo. Añade 10 ml de zumo a la masa
9. Añade la mantequilla derretida y bate hasta conseguir una masa homogénea.
10. Vierte la masa en un molde y hornea durante 50 minutos.

Preparación para el glaseado:

1. Hierva agua en una olla pequeña
2. Echa el azúcar y deja que se derrita
3. Pon azúcar flor en una fuente
4. Añade el azúcar derretido en agua y bate con fuerza

5. Añade un chorrito de zumo de limón
6. Extiende el glaseado sobre el queque cuando ya está frío. Deja que endurezca 10 minutos en el refrigerador.

♥ Donuts americanos

Ingredientes:

- 350 g de harina
- 60 g de azúcar
- 100 ml de leche tibia
- 20 g de mantequilla
- Un huevo
- ½ sobre de levadura
- Una cucharadita de esencia de vainilla
- Aceite

Para el glaseado:

- 120 g de cobertura de chocolate
- 100 ml de crema
- Mostacillas de colores con sabor

Preparación:

1. Pon la harina y la levadura en una fuente.
2. Vierte la leche
3. Añade el azúcar
4. Echa el huevo y mezcla bien
5. Corta la mantequilla en cuadritos pequeños y échalos
6. Añade la cucharadita de esencia de vainilla y amasa hasta conseguir una bola de masa
7. Tapa la bola de masa con un paño y deja reposar al menos una hora hasta que aumente de volumen.
8. Pon harina en un table de madera y extiende la masa dejándola con aproximadamente un centímetro de grosor
9. Corta círculos en la masa con un cortador o utilizando un vaso.
10. Utiliza un cortador pequeño o la boquilla de una manga pastelera para hacer agujeros en el centro de los círculos de masa
11. Fríe los círculos de masa en una olla o en un sartén con aceite. Fríelos durante unos dos minutos cada uno. Dale vuelta a mitad de cocción y déjalos otro minuto más o menos.
12. Cuando los donuts ya están dorados, sácalos con una espumadera y ponlos sobre papel de cocina absorbente

Preparación Glaseado:

1. Para preparar el glaseado, pon a calentar los 100 ml crema en una olla pequeña, luego apegas el fuego y agrega inmediatamente los 120 gr de cobertura de chocolate.
2. Espera 7 minutos y luego sumerge cada donuts dentro de la mezcla y déjalos sobre una rejilla.
3. Agrega mostacilla de colores con sabor.

BIBLIOGRAFÍA

- ♥ <https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/recetas-de-cocina-con-ninos/desayunos.html>