



Recetas de cocina con niños

Recetas de cocina fáciles y sanas para los niños

En esta ocasión te presentamos cuatro propuestas de recetas para hacer con tus hijos y tener un tiempo divertido y saludable, en casa es importante involucrar a los niños en distintas actividades, la cocina es una opción atractiva, que fomentará el trabajo colaborativo, las relaciones efectivas y ayudará en el desarrollo de la atención y concentración, incluso contribuir al refuerzo de conocimientos matemáticos.

◆ Batido de plátano y frutillas

Ingredientes

- * 50 cl de leche muy fría
- * 50 g de azúcar
- * Un limón
- * Un plátano
- * 200 g de frutillas

Preparación

1. Reúne todos los ingredientes.
2. Lava las frutillas, arráncales las hojas verdes y córtalas en trozos.
3. Pela el plátano y córtalo en rodajas gordas.
4. Pon los trozos de fruta en una batidora.
5. Añade el azúcar.
6. Corta el limón por la mitad.
7. Exprime algunas gotas de limón en la batidora para que el plátano no se oscurezca y bate hasta conseguir un líquido homogéneo.
8. Echa la leche.
9. Bate de nuevo durante algunos segundos.
10. Échalo rápidamente en unos vasos.

Puedes añadir algunos cubitos en la batidora para conseguir una bebida todavía más fresca.

◆ Leche de avena para el desayuno

Ingredientes

- * 1,1/2 taza de Avena molida
- * 2 unidades de clavos de olor
- * 3 tazas de leche
- * 2 ramitas de canela
- * 6 tazas de agua
- * Azúcar al gusto

Consejo: en el momento de servir añade leche fría y hielo (el secreto está en servirlo muy frío).

Preparación

1. Colocar en una olla mediana la avena, el agua, la canela y los clavos.
2. Cocerlo todo sin dejar de remover, hasta que hierva. Bajar el fuego y cocer 3 minutos más, sin dejar de remover. Añadir azúcar al gusto, retirar y dejar enfriar.

♦ Tarta de yogur

Ingredientes

- * 2 yogures
- * 200 g de azúcar
- * 400 g de harina
- * 3 huevos
- * 12 cl de aceite
- * Un sobre de levadura

Preparación

1. Reúne todos los ingredientes.
2. Precalienta el horno a 180 °C.
3. Echa los yogures en una fuente.
4. Echa el azúcar y remueve.
5. Añade la harina y la levadura mezclando bien.
6. Echa los huevos de uno en uno y bate entremedias.
7. Añade el aceite y bate.
8. Echa la masa en un molde de silicona o en uno tradicional sin olvidar de untarlo de mantequilla.
9. Hornea durante 40 minutos.

Para saber si la tarta ya está, tienes que clavar la punta de un cuchillo y esta tiene que salir seca.

♦ Trufas de chocolate negro

Ingredientes

- * 200 g de chocolate
- * 10 cl de crema líquida
- * 10 g de cacao
- * Virutas de chocolate de colores

Preparación

1. Derretir el chocolate con la crema a fuego lento.
2. Pon la mezcla en la nevera durante unos 30 minutos mínimo para que se quede más dura.
3. Con la masa conseguida, haz bolitas utilizando una cucharita y amásalas con la palma de la mano para darles una forma redonda.
4. Después ponlas en el cacao y en las virutas de chocolate de colores.

Consejo práctico: Si no las vas a comer inmediatamente, guarda las trufas en la nevera.

♦ Fuente:

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