

MOMENTOS ESPECIALES

RECETAS PARA NIÑOS Y CUMPLEAÑOS

Un programa de salud dirigido por
"La Verdad Presente" y la IASD,
Hualqui

—
www.laverdadpresente.cl



PIE DE ZAPALLO

RECETAS PARA NIÑOS

Ingredientes:

Para el relleno:

2 3/4 tazas de puré de zapallo
1/4 taza de miel
1/4 taza de azúcar de caña
3 cucharadas de maicena
1 cucharadita de canela en polvo
1/4 de cucharadita de jengibre en polvo
1/3 taza de leche vegetal
1 cucharada de aceite vegetal
1/4 cucharadita de sal

Para la masa:

2 1/2 tazas de harina
1/2 taza de aceite de coco o
mantequilla vegetal
2 cucharadas de azúcar de
caña
1/2 cucharadita de sal
agua fría para formar la masa

Preparación:

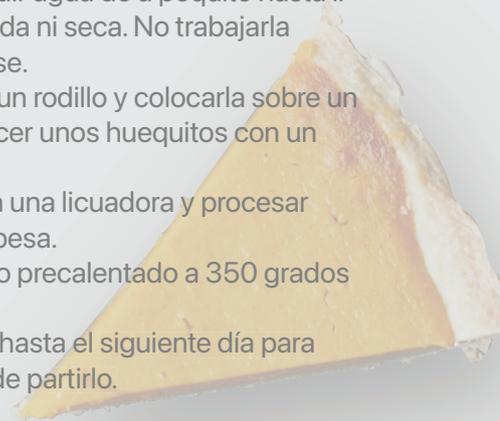
Mezclar la harina con el aceite de coco o mantequilla vegetal hasta obtener una especie de harina "húmeda" y gruesa. Añadir el azúcar, la sal y mezclar bien hasta que esté todo bien incorporado. Añadir agua de a poquito hasta ir formando una masa a su punto óptimo, ni húmeda ni seca. No trabajarla mucho para que se mantenga suave al hornearse.

expandir la masa entre papel de repostería con un rodillo y colocarla sobre un molde para pie cubriendo toda la superficie. Hacer unos huequitos con un tenedor para evitar que se hagan burbujas.

Para el relleno, colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta que tenga una mezcla muy cremosa y espesa.

colocar la mezcla sobre la masa y meter al horno precalentado a 350 grados por una hora o hasta que esté dorado.

Dejar enfriar y meter al refrigerador una vez frío hasta el siguiente día para comerlo. Debe cuajarse y afirmarse bien antes de partirlo.



MUFFINS

DE PLÁTANO Y LINAZA

Ingredientes:

- 2 tazas de harina (puede ser una taza de harina integral, y una taza de harina blanca)
- 2 cucharadas de linaza molida
- 3 plátanos majados
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{2}{3}$ taza de aceite de girasol
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{4}$ taza de nueces picadas en pedacitos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal marina

Preparación:

Precalentar el horno a 175 grados Celsius.

Mezclar en un recipiente mediano los plátanos majados, el azúcar, la vainilla, la sal, el aceite, y la linaza.

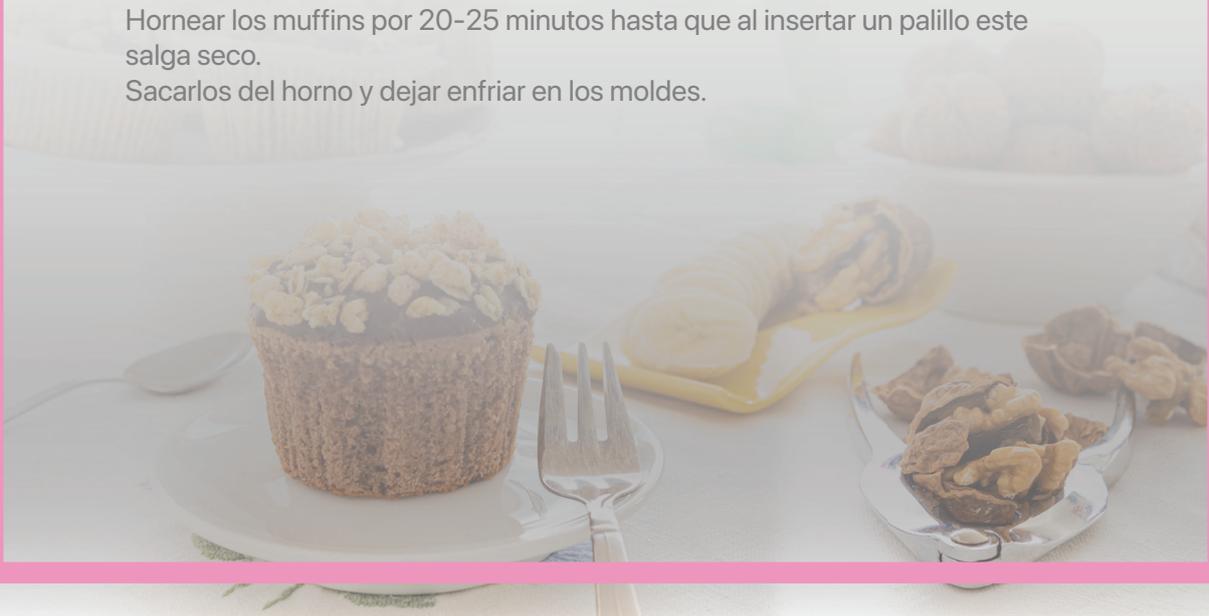
Añadir la harina y el polvo de hornear y mezclar bien.

Añadir las nueces picadas y mezclar ligeramente.

Poner por cucharadas en moldes de muffins engrasados o con papelitos de muffins y llenar $\frac{3}{4}$ con masa.

Hornear los muffins por 20-25 minutos hasta que al insertar un palillo este salga seco.

Sacarlos del horno y dejar enfriar en los moldes.



WAFFLES

DE AVENA

Ingredientes:

2 tazas de avena
1/2 taza de harina de garbanzo
1/4 taza de semillas de maravilla
1/4 taza de linaza
1 taza de harina de arroz/quinoa/amaranto
2 cucharadas de azúcar de caña o panela o miel
1 cucharadita de esencia de vainilla
1/2 cucharadita de sal
3 tazas de agua

Preparación:

Moler la avena, la linaza y la maravilla en seco hasta obtener una mezcla como harina.

Colocar todos los ingredientes secos en un recipiente. Añadir el agua y mezclar bien hasta formar una masa. Dejar reposar hasta que se espese y tenga la consistencia adecuada para hacer los waffles.

Colocar la mezcla por taza en una wafflera engrasada que esté bien caliente.

Cocer los waffles hasta que ya nos alta más vapor y servir con fruta o salsa preferida.



BOLITAS

ENERGÉTICAS

Ingredientes:

1/2 taza de dátiles
1/2 taza de almendras
1/2 taza de avellanas o nueces
1/2 taza de pasas
1 cucharadita de aceite de coco
Coco rallado

Preparación:

En un procesador de alimentos moler primero las avellanas y almendras hasta tener la consistencia deseada.
Añadir los dátiles y pasas o higos desde indagados, el aceite de coco y moler hasta que se forme una masa.
Formar bolitas envolviéndolas o cubriéndolas con coco rallado.



CHEESECAKE

MIJO - COCO - LIMÓN

Ingredientes:

Para la masa:

2 taza de avena
1 taza de coco laminado
4 cucharadas de aceite
de coco
1 pizca de sal
Ralladura de limón

Para el relleno:

1 taza de mijo pelado
3 tazas de agua
1 lata de crema de coco refrigerada
 $\frac{3}{4}$ taza de coco laminado
 $\frac{1}{2}$ taza de miel
3 cucharadas de aceite de coco
 $\frac{1}{4}$ taza de harina de coco
2 cucharaditas de ralladura de limón

Para la cobertura

$\frac{1}{2}$ taza de jugo de limón exprimido
2 cucharadas de maicena
6 cucharadas de agua
 $\frac{1}{2}$ taza de miel
1 pizca de cúrcuma
 $\frac{1}{4}$ taza de crema de coco (la parte
espesa)
1 pizca de sal
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de extracto de
vainilla (opcional)
1 cucharadita de ralladura de limón

Preparación:

Masa: mezclar la avena, copos de coco y sal en la procesadora de alimentos durante un minuto. Agregar el aceite de coco y volver a mezclar. Una vez que esté todo integrado, engrasar un molde redondo de 20 cm de diámetro y verter la mezcla en él para formar la base. Presionar la masa hacia los bordes de modo que quede a unos $\frac{3}{4}$ de la altura del molde y refrigerar.

Relleno: Cocinar el mijo en las 3 tazas de agua y dejar enfriar. Precalentar el horno a 185°C. Luego, llevar el mijo, coco laminado, miel y ralladura de limón a la juguera y mezclar hasta que los granos de mijo estén disueltos en su mayoría. Abrir la lata de coco y verter la parte sólida a la mezcla, volver a mezclar. Agregar la mitad del líquido restante de la lata, la harina de coco y mezclar una última vez. Se debe obtener una consistencia espesa, en caso de no obtenerla, agregar más harina de coco.

CHEESECAKE

MIJO - COCO - LIMÓN

Preparación:

Cocción: verter la mezcla en el molde refrigerado y hornear por 80 minutos a 160°C (depende de cada horno). Dejar enfriar en el refrigerador.

Cobertura: En una olla pequeña verter el jugo de limón, el agua, la maicena, ralladura de limón, cúrcuma, y revolver hasta que todo esté bien incorporado. Encender la llama a fuego medio y empezar a revolver constantemente por aproximadamente 6 minutos. La mezcla empezará a espesar a los 3 minutos aproximadamente, pero continuar revolviendo hasta llegar al minuto 6. Apagar la llama y agregar la miel sin parar de revolver. Añadir la sal y la vainilla hasta integrar todo completamente. Seguir revolviendo por unos 2 minutos más cuidando de disolver los grumos que se puedan formar, agregar la crema de coco, revolver enérgicamente para integrar, verter en la tarta. Dejar que se enfríe en el refrigerador.

Decoración: batir una lata de crema de coco hasta que se monte bien (preferiblemente, la crema de coco debe tener una cantidad que iguale o supere el 60% de coco, de lo contrario no funcionará. Se recomienda la marca Samui o Nature's Charm, se encuentra en el supermercado Jumbo). Una vez montada, poner la crema en una manga de repostería y decorar a gusto. También se pueden usar rodajas de limón para decorar.



ALMENDRADO

MANZANA Y COCO

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de coco rallado
- 1 taza de manzana
- 1/4 taza de harina de avena
- 2 cucharadas de miel
- 1 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de leche de coco

Preparación:

En un bol, poner el coco rallado y la harina, licuar el resto de los ingredientes y combinar con los ingredientes del bol. Hacer bolitas pequeñas y poner en la lata del horno. Hornear con llama media por unos 20 minutos o hasta que se doren las bolitas, dejar enfriar. Rinde 24 porciones aproximadamente.



BOLITAS

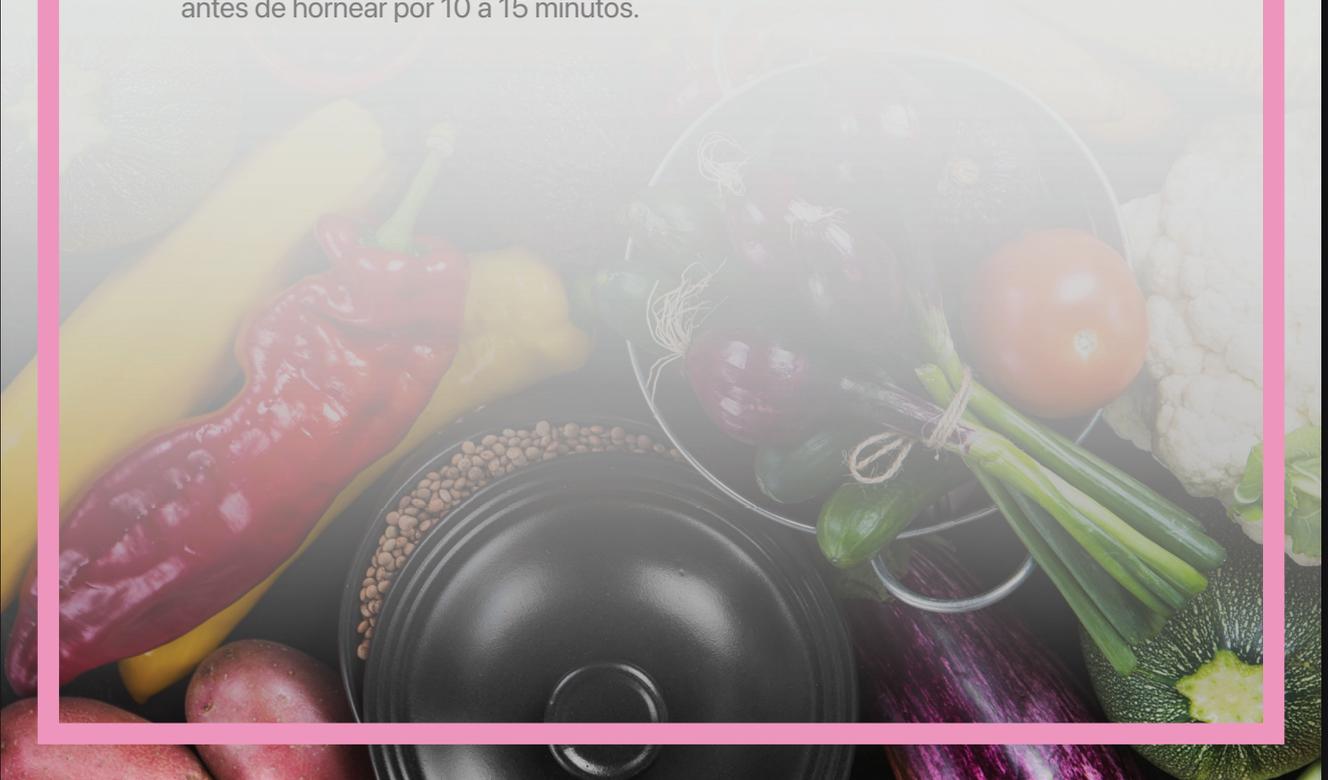
DE MIJO CON ESPINACA

Ingredientes:

2 tazas de mijo cocido solo en agua
3 cucharadas de levadura nutricional
3 ajos picados
1 hoja de laurel
paprika
perejil picado, zanahoria rallada, 1 puerro
1 cucharadita de semillas de girasol crudas (opcional)

Preparación:

Limpiamos las espinacas, secamos y cortamos en juliana. Tostamos suavemente las semillas y reservamos. En un sartén ponemos dos cucharadas de agua y blanquear los ajos, la cebolla, la hoja de laurel, el perejil. Después de 5 minutos incorporamos la espinaca y dejamos que reduzcan por un minuto. Añadimos el mijo y las semillas, la sal, mezclamos y dejamos enfriar. Hacemos bolitas, Dejar reposar las bolitas durante dos horas en el refrigerador antes de hornear por 10 a 15 minutos.



PANQUEQUES

DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes:

1 ½ taza de trigo sarraceno ya remojado

1 taza de agua

Una pizca de cúrcuma

Una pizca de sal

Preparación:

Dejar remojando toda la noche una taza de trigo sarraceno (debería salir de esta taza la taza y media que necesitamos para la receta). Lavar muy bien el trigo hasta que ya no salga agua blanca, escurrir y poner la taza y media de trigo en la licuadora, la taza de agua, la cúrcuma y la sal. Licuar hasta que esté todo bien molido.

Cocinar los panqueques en un sartén o panquequera y usar tu relleno favorito.

Añadimos el mijo y las semillas, la sal, mezclamos y dejamos enfriar.

Hacemos bolitas, Dejar reposar las bolitas durante dos horas en el refrigerador antes de hornear por 10 a 15 minutos.



PANQUEQUES

DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes relleno:

1 atado de espinaca grande cortadas
1 cebolla picada
3 tazas de champiñones o tomates solo pulpa
4 cda. De agua para cocinar al vapor la cebolla
Sal a gusto.

Preparación:

Dejar remojando toda la noche una taza de trigo sarraceno (debería salir de esta taza la taza y media que necesitamos para la receta). Lavar muy bien el trigo hasta que ya no salga agua blanca, escurrir y poner la taza y media de trigo en la licuadora, la taza de agua, la cúrcuma y la sal. Licuar hasta que esté todo bien molido.

Cocinar los panqueques en un sartén o panquequera y usar tu relleno favorito. Añadimos el mijo y las semillas, la sal, mezclamos y dejamos enfriar.

Hacemos bolitas, Dejar reposar las bolitas durante dos horas en el refrigerador antes de hornear por 10 a 15 minutos.

Para la ricota:

2/3 taza de almendras
½ taza de agua
Jugo de ½ limón
1 cdita. De aceite de oliva (opcional)
1 cdita. Albahaca.
Sal a gusto.

Hidratar las almendras por 2 horas mínimo. Pelarlas y licuar junto con el jugo de un limón, sal, aceite de oliva, ½ taza de agua y 1 cucharadita de albahaca.

HAYSTACKS

Ingredientes relleno:

4 tazas de poroto pinto
4 a 5 tomates medianos
1 cebolla
1 atado de cilantro grandecito

Preparación:

Poner los porotos a cocinar (después de haberles hecho el tratamiento anti inhibidores) con agua fría solo cubriendo los porotos, el tiempo de cocción va a depender de si los porotos son de la cosecha del año que es cuando están blanditos. Después de poner a cocinarlos, picar la cebolla y los tomates en cuadritos y rehogarlos en agua o en aceite de oliva también agregar el cilantro picado finito y sal. Cuando ya esté el tomate mas o menos cocinado y los porotos mas blandos, agregar estas verduras a la olla con los porotos, poner un difusor o tostador para que no se peguen ya que deben quedar mas bien espesos.

Para servir

1 ½ taza de tortillas chips de maíz (pueden ser Tika o Pancho villa); ½ taza de porotos (los que preparamos); ½ taza de lechuga picada; 3 cucharadas de tomate picado; 3 cucharadas de palta molida, 2 cucharadas de cebolla morada picada en cuadritos, mayonesa vegetal (opcional).
Por cada persona ponga las tortillas chips de maíz primero en el plato y después los porotos, la lechuga, el tomate, cebolla, la palta y la mayonesa vegetal. Un plato completo, nutritivo y delicioso.

