



Recetario

Púa del niño +

¡Volveremos a jugar todos juntos!



vítamina



¡Volveremos a jugar todos juntos!

Celebra a los mas pequeños con un menú pensado solo para ellos.
Te regalamos este recetario con las mejores y más entretenidas preparaciones
para hacer de este día muy feliz y entretenido en familia.



Vitamina para el mundo de hoy.



Cerditos Rellenos

Ingredientes para la masa:

- 500 g de harina
- 2 cucharaditas de levadura seca
- 50 g de azúcar
- 250 ml de leche tibia
- 60 g de mantequilla
- 1 huevo
- ½ cucharadita de sal
- Ralladura de limón
- 1 huevo para pintar



Ingredientes para el relleno:

Jamón, queso, tomate, pasta de pollo con palta o pimentón, huevo revuelto, mermelada sin azúcar... ¡combínalos como más te guste!

Cómo hacer los cerditos rellenos paso a paso:

Primero tamizamos la harina en una fuente. Mezclamos la levadura con un poco de harina, azúcar y la leche, y dejamos fermentar la masa, tapada, durante 15 minutos.

Incorporamos el resto del azúcar, la mantequilla derretida, el huevo, la sal y la ralladura de la corteza de limón. Cuando esté suficientemente amasada, dejamos reposar otros 15 minutos. La masa tiene que quedar elástica y despegarse de las manos. Si no es así, añadimos un poquito de harina, hasta conseguir el efecto deseado.

Extendemos la masa de forma que tenga unos 4 milímetros de espesor. Preparamos la bandeja del horno engrasada o con un papel para horno.

Cortamos 16 círculos de 10 centímetros de diámetro -se pueden hacer con vasos-. Ponemos 8 en la bandeja del horno separados entre sí. Colocamos un poco de relleno en el centro. Pintamos con yema de huevo batido en el borde, para sellar.

Ponemos encima los otros ocho círculos de masa y con esto ya tenemos la carita. Recortamos 8 círculos pequeños para la nariz del cerdito. Hacemos los dos agujeros de la nariz y pegamos a la cara con yema de huevo.

Para las orejas cortamos unos círculos un poco más pequeños. Estiramos un poco, y después de pegarlo en la cara con yema de huevo batida, le damos la vuelta a la punta.

Pintamos la cara de los cerditos con la yema de huevo restante. Dejamos reposar 10 minutos. Mientras precalentamos el horno a 200 °C. Metemos los cerditos, pero hay que tener cuidado porque a los 10 minutos la nariz de los cerditos ya estará tostado, por lo que debemos sacar la bandeja y poner un papel de aluminio tapándolos. Así se terminan de hacer sin quemarse.

Bajamos a 180 ° la temperatura. Dejamos unos 15 minutos más, depende del horno.

Sacamos a una bandeja de rejilla para que se enfríen.

Para hacer los ojitos:

* Si le vas a poner el relleno dulce: Podemos poner dos chips de chocolate, o fundir un poco de chocolate negro que introduciremos en una jeringa hasta poner dos puntitos de chocolate.

* Si vas a poner el relleno salado: Utilizamos una aceituna negra troceada.

Zapallitos Apanados

Ingredientes:

- 1 zapallito grande
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de pan rallado
- 3 cucharadas de parmesano rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 pizca de sal
- Palitos para galletas (que puedan hornearse).
- Puede hacerse con brochetas de madera, humedeciéndolas antes de meterlas en el horno



Preparación:

Comenzamos precalentando el horno a 200° C. Lavamos y cortamos el zapallito en rodajas gruesas, como de un dedo. En un bol, mezclamos la mayonesa con 1 cucharada de parmesano en polvo.

En otro bol, mezclamos el ajo, el pan rallado, la sal y el resto del parmesano rallado. Untamos cada rodaja de zapallito en mayonesa, una capa finita por ambos lados, y pasamos por el pan rallado, cubriendo bien.

Vamos colocando las rodajas sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Colocamos los palitos con cuidado en cada rodaja de zapallito.

Introducimos en el horno, donde horneamos 10 minutos. Sacamos la bandeja, giramos las paletas de zapallito, y horneamos otros 10 minutos para que se tuesten por el otro lado. Servimos inmediatamente (aunque también pueden comerse frías).

Monstruitos de Sándwich

Ingredientes:

- Pan de molde
- Jamón
- Queso
- Aceitunas rellenas
- Palitos mondadientes

Preparación:

Estos sándwiches monstruosos son realmente sencillos y es que no son más que un normal sándwich de jamón y queso, pero el arte está en cómo ponemos los ingredientes. Para completar la ilusión, pinchamos dos olivas verdes rellenas para simular los ojos ¡y listo!



Tortuga rellena

Ingredientes:

- 1 bolsa de pan de molde sin bordes mediano
- 1 huevo cocido
- 1 lata de atún en aceite
- Palta
- Papel film
- Un rodillo (o en su defecto una botella)
- Dos pancitos de hot-dog (para las patas y cabeza)
- Aceitunas para los ojos
- Salchichón para la lengua
- Lechuga



Preparación:

Preparar la ensalada de lechuga y refrigerar mientras preparamos la tortuga.

Mezclar el huevo cocido picado en trocitos muy pequeños (se puede hacer con un rallador de queso), el atún y la palta.

Extender con el rodillo una rebanada de pan de molde, poner en un extremo un poquito de la mezcla y enrollar sobre sí mismo, envolver en papel film bien apretado, torcer los extremos. Proceder igualmente con todo el pan (reservamos tres rebanadas). Cuando tengamos todos los rollitos hechos, los ponemos en un molde cuadrado unos contra otros para que se aprieten y compacten, y los guardamos dentro del refrigerador.

Después de un par de horas, preparamos el molde para hacer la tortuga, usamos una ensaladera redonda, la forramos de papel film hasta cubrirla por completo, dándole al plástico o al papel la forma redondeada de la ensaladera.

Cortamos los rollitos en rodajas de un centímetro aproximadamente y los disponemos en la ensaladera desde el centro hacia los lados, apretándolos entre sí; cubrimos por completo la ensaladera y la llenamos con la ensalada de lechuga.

Terminamos tapando la ensalada con las rebanadas de pan que tenemos reservadas, recortándolas si es necesario para cubrir toda la ensalada.

Metemos en el refrigerador hasta el momento de presentar, cuanto más tiempo mejor, así se humedece el pan y queda todo más compacto.

Para presentar la tortuga, preparamos una bandeja de un diámetro más grande que la ensaladera, tapamos con ella la ensaladera y la invertimos.

Invertir la fuente sobre la bandeja, retiramos la ensaladera y quitamos con mucho cuidado el papel film; adornamos los bordes con más ensalada.

Con los pancitos de hot-dog hacemos las patas y la cabeza y la decoramos cortando uno que nos hará de cabeza para poner la lengua, con aceitunas sin hueso negras le hacemos los ojos.

*Este plato es mejor prepararlo de un día para otro, para que tenga suficiente cuerpo para que las rebanadas húmedas se adhieran entre sí.

Recetas Dulces

Pizza de Frutas

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar rubia granulada
- 3 cucharaditas de maicena
- 1/8 de cucharadita de sal
- 3/4 de taza de agua
- 1 taza de jugo de naranja
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 220 g. de yogurt natural
- 1 cucharadita de vainilla
- Masa de galletas (la de tu preferencia)
- Pedazos de frutas diversas (piñas, kiwis, frutillas, uvas, plátanos, etc.)



Preparación:

Mezcla los primeros 6 ingredientes para obtener una salsa de naranja. Ponla al fuego por 1 minuto y luego déjala enfriar.

Prepara tu receta favorita de galletas, amasa y aplana un círculo de 1/2 cm de espesor y colócalo en una bandeja de horno engrasada. Ponla al horno a 160-170 °C durante 8-10 minutos. Deja que se enfríe.

Bate el yogurt natural con la vainilla y unta la mezcla en la galleta. Coloca encima las frutas y baña la pizza con la salsa de naranja.

Mete la pizza en la nevera 3-4 horas antes de servirla.

¡A disfrutar de esta deliciosa pizza de frutas!

Plátanos con Chocolate

Ingredientes:

- 3 plátanos no muy maduros
- 200 g de chocolate semi-dulce
- 3 cucharadas de mantequilla o margarina
- Granillo de colores
- Granillo de chocolate
- 6 palitos de helado
- Papel mantequilla
- Palitos de helado



Preparación:

Paso 1: Pelar los plátanos y cortar cada uno por la mitad. Introducir un palito por un extremo para que parezca un helado. Poner los plátanos así preparados en el refrigerador mientras preparas el resto de ingredientes. Si los plátanos están fríos, el chocolate se enfriará más rápidamente.

Paso 2: Poner una hoja de papel de mantequilla en un mesón de apoyo. Sacar los granillos de colores. Poner el chocolate semi-dulce y 1 ½ cucharadita de mantequilla en un bol. Poner el bol con el chocolate en el microondas al 100% de potencia durante 30 segundos. Remover y repetir. Repetir una tercera vez, si es necesario, hasta que el chocolate esté completamente derretido.

Paso 3: Tomar 1 plátano del congelador. Colocarlo en el papel de mantequilla y echar el chocolate elegido en la parte superior. Girar el plátano para cubrir todos los lados.

Paso 4: Decorar el plátano, granillo de chocolate o de colores. Esperar alrededor de un minuto para que el chocolate se solidifique, luego volver a ponerlo en el congelador.

Paso 5: Raspar el chocolate del papel de pergamino y volver a añadir a la taza correspondiente. Re-fundir en el microondas durante 30 segundos si el chocolate se vuelve demasiado espeso para verter. Repetir el proceso de cubrir con chocolate y la decoración con los plátanos restantes.

Tras haber cubierto de chocolate y decorado todos los plátanos, guardarlos en el refrigerador durante 45-60 minutos. ¡A disfrutar!

Paletas de Mermelada de Fruta

Ingredientes:

- Mermeladas variadas sin azúcar
- Masa de hojaldre
- Clara de huevo
- Palitos de paleta o helado o brocheta sin punta

Preparación:

Cortamos círculos de masa de hojaldre, ponemos un palito en el centro y rellenamos con diferentes sabores, cerrándolo luego con otro círculo de hojaldre y cerrando (igual que las empanadas) con la ayuda de un palillo.

Es importante que una vez cerradas todas las paletas, las pintes con clara de huevo para que se vean bonitos al tostarse. Un toque de horno para dorar y... ¡listo!



Gelatina de Leche y Frutas

Ingredientes:

- 1 paquete de gelatina de frutilla o frambuesa (2 sobres)
- 1 paquete de gelatina de manzana, kiwi, o limón (2 sobres)
- 1 paquete de láminas de gelatina neutra (12 láminas, la cantidad necesaria para 1 litro de líquido)
- 1 litro de leche neutra o saborizada



Preparación:

En primer lugar, vamos a preparar dos moldes rectangulares pequeños de aluminio, de los desechables, o dos tupper, untándolos con un poco de aceite de girasol para que luego sea más fácil desmoldar la gelatina. Medidas aproximadas: 21×15 cm.

Elaboramos la gelatina de sabores según las instrucciones del envase.

Comenzamos con la gelatina de frutilla.

Ponemos a hervir dos vasos de agua, cuando hierva agregamos el contenido de los dos sobres de gelatina y removemos hasta su completa disolución.

Agregamos otros dos vasos de agua fría y removemos hasta que esté bien disuelto. Vertemos sobre el molde que hemos preparado y dejamos en el refrigerador mínimo 3 horas, mejor de un día para otro.

Repetimos estos pasos con la gelatina verde: de manzana, kiwi o limón. Si usamos gelatina de limón, agregaremos unas gotas de colorante verde a uno de los vasos de agua fría que añadimos a la gelatina. Una vez solidificadas las gelatinas de sabores, las desmoldamos con cuidado, y con un cuchillo afilado que iremos mojando en agua caliente, cortamos en cuadrados. No hace falta que sean regulares. Mezclamos con cuidado ambas gelatinas.

Preparamos un molde de bundt o cualquier otro tipo de molde que tengamos, untándolo con un poco de aceite de girasol para que resulte fácil de desmoldar. Colocamos los cuadrados de gelatina verde y roja repartidos en el molde y seguimos preparando la gelatina de leche.

Para ello ponemos a hidratar las 12 láminas de gelatina neutra en un bol con agua fría 5 minutos. Calentamos un vaso de agua hasta que hierva, lo ponemos en un bol amplio y agregamos las hojas de gelatina hidratadas y escurridas. Removemos hasta que se disuelvan completamente.

Agregamos la leche al bol donde hemos disuelto las hojas de gelatina (y no al revés o quedarán grumos) mientras que removemos continuamente. Dejamos enfriar a temperatura ambiente, unos 15 minutos, ya que, si la ponemos caliente sobre la gelatina de sabores, disolverá los cubitos.

Vertemos la gelatina de leche en el molde donde habíamos colocado previamente los cubitos de gelatina de colores. La leche no debe superar el nivel de los cuadrados de gelatina de colores, ya que estos flotan, y si no la parte de abajo (que luego será la parte superior de nuestra gelatina) quedaría solo blanca. Dejamos enfriar en el refrigerador mínimo 3 horas, idealmente de un día para otro.

Para desmoldar, debería bastar con girar el molde, si es un molde de silicona lo haremos con gran facilidad, si el molde es duro puede costar un poco más. Si la gelatina no cae, podemos pasar con cuidado un cuchillo afilado por el borde y frotar el molde por fuera con un paño caliente hasta que salga. Si aun así no sale, podemos sumergir el molde unos segundos en agua muy caliente.

Gomitas de Jugo de Fruta

Ingredientes:

- 250 g de puré o jugo de frutas
- 200 g de agua
- 100 azúcar rubia
- 8 g de agar-agar en polvo



Preparación:

Ponemos a hervir el agua, y cuando hierva, espolvoreamos sobre ella el agar-agar en polvo y sin apartar del fuego, removemos constantemente dejando hervir durante dos minutos más.

Aparte, mezclamos el puré de frutillas o el jugo de naranja con azúcar rubia.

Pasados los dos minutos, retiramos del fuego el agar-agar, mezclamos con la fruta, volvemos a poner al fuego y seguimos removiendo sin parar durante 2 minutos más.

Pasado ese tiempo echamos la mezcla en el molde o moldes elegidos y dejamos enfriar a temperatura ambiente.

En una hora estará listo, pero si se va a conservar más tiempo, es recomendable introducir las gomitas en el refrigerador.

Se pueden conservar en un tarro de cristal tapadas durante una semana aproximadamente.

Si queremos hacer un postre con gomitas podemos prepararlas al interior de una naranja.

Para ello, lavaremos muy bien la piel de las naranjas antes de exprimir el jugo.

Luego con cuidado vaciamos las cáscaras de naranja, y echamos la mezcla en las mitades, dejando que cuajen en el refrigerador.

Una vez listas cortamos la cáscara en cuartos, y tenemos una manera distinta de presentar.

Galletas Medalla Olímpica

Ingredientes: Galletas

- 140 g mantequilla o margarina
- 140 g azúcar flor
- 1 huevo
- 1 cucharadita esencia de vainilla
- 290 g harina

Decoración

- Fondant sabor vainilla
- Colorante en pasta rojo
- Colorante en pasta amarillo
- Colorante en pasta azul
- Cortador de galletas redondo
- Cortador de galletas estrella
- Bombilla



Preparación:

Batimos la margarina junto el azúcar flor hasta obtener una crema sin grumos y cremosa.

En otro bowl añadimos el huevo y la esencia de vainilla, y batimos bien hasta triplicar su volumen.

Mezclamos el huevo junto la esencia de vainilla con la margarina y el azúcar flor.

Por último, añadimos la harina poquito a poco y vamos mezclando con una espátula hasta conseguir una masa, es bastante pegajosa. Tapamos el cuenco con papel film y llevamos al refrigerador durante 1 hora. Precalentamos el horno a 170°, calor arriba y abajo.

Transcurrido el tiempo ponemos la masa de las galletas sobre papel de hornear, sobre la masa ponemos otra hoja de papel de hornear y con un rodillo estiramos la masa y cortamos con un cortador redondo, con ayuda de una bombilla hacemos un pequeño agujero.

Ponemos las galletas sobre la bandeja del horno, que tendremos preparada con papel de hornear, y llevamos al horno a 170° calor arriba y abajo durante 10 minutos. Cuando los bordes de las galletas tomen un ligero color dorado, están listas.

Retiramos las galletas del horno y dejamos enfriar sobre una rejilla. Cuando estén completamente frías podemos decorarlas.

Decoración de las galletas

Mientras tanto cogemos una pequeña porción de fondant y añadimos un poquito de colorante rojo, muy poquito para que nos quede de color rosa. Amasamos bien la bolita para repartir bien el color, ponemos un poquito de Maicena sobre la mesa y estiramos el fondant con un rodillo. Cortamos con el cortador de galletas redondo varios círculos para decorar las galletas.

Hacemos lo mismo con el colorante azul, cogemos una pequeña porción de fondant y lo teñimos con un poquito de colorante azul muy poquito para que el azul quede clarito. Amasamos bien la bolita para repartir bien el color, ponemos un poquito de Maicena sobre la mesa y estiramos el fondant con un rodillo. Cortamos con el cortador de galletas redondo varios círculos para decorar las galletas.

Y por último cogemos una pequeña porción de fondant y lo teñimos con colorante amarillo, Amasamos bien la bolita para repartir bien el color, ponemos un poquito de Maicena sobre la mesa y estiramos el fondant con un rodillo. Cortamos con el cortador de galletas con forma de estrella.

Con un poquito de agua pegamos el círculo de fondant sobre la galleta y cortamos un circulito pequeño con ayuda de una bombilla, pegamos las estrellas con un poquito de agua y hacemos bolitas de color rosa y azul con el fondant y las pegamos sobre la galleta para decorar.

Finalmente pasamos una cinta por el agujero. ¡Y ya tenemos listas las galletas medalla para jugar y disfrutar comiendo!

Con un poquito de agua pegamos el círculo de fondant sobre la galleta y cortamos un circulito pequeño con ayuda de una bombilla, pegamos las estrellas con un poquito de agua y hacemos bolitas de color rosa y azul con el fondant y las pegamos sobre la galleta para decorar.

Finalmente pasamos una cinta por el agujero. ¡Y ya tenemos listas las galletas medalla para jugar y disfrutar comiendo!

Paletas de Galletas de Osito

Ingredientes:

Para la masa clara:

- 180 gr. de harina
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita de bicarbonato
- 50 gr. de mantequilla o margarina
- 100 gr. de azúcar blanca
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 huevo batido

Para la masa oscura:

- 180 gr. de harina
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de bicarbonato
- 50 gr. de mantequilla o margarina
- 100 gr. de azúcar morena
- 2 cucharadas de miel de caña
- 1 huevo batido



Y además:

- Chips de chocolate

Preparación:

Tenemos que preparar masa de galletas de dos colores. Las dos se preparan de igual manera: en un bol, tamizamos la harina con la especia de cada masa y el bicarbonato. A continuación, añadimos la mantequilla en trocitos y el azúcar y desmenuzamos un poco con las manos.

Seguidamente, calentamos la miel un poco, durante 20 segundos en el microondas a potencia máxima y añadimos a la masa, junto con el huevo batido. Con ayuda de un tenedor removemos bien, y luego amasamos con las manos hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.

Una vez tenemos las dos masas listas, las extendemos con ayuda de un rodillo. Con un cortador, cortamos círculos grandes de la masa oscura y círculos pequeños de la masa clara (dos círculos pequeños por cada círculo grande).

Sobre una bandeja de horno espolvoreamos harina y vamos colocando los círculos grandes. Sobre cada uno de estos ponemos, presionando ligeramente, un círculo pequeño, que hará de hocico. Y pegamos también al círculo grande dos medios círculos pequeños, que harán de orejas. Y con ayuda de un cuchillo, hacemos las marcas de la nariz.

Horneamos durante 8-10 minutos a 190°, o hasta que las galletas estén doradas. Una vez listas, sacamos del horno e inmediatamente colocamos dos gotitas de chocolate a modo de ojos sobre las cabezas de los ositos.

Dejamos enfriar sobre una rejilla.

*Para colocar los palitos, podemos hacerlo antes de hornear, poniéndolos bajo las galletas en la bandeja del horno y presionando ligeramente.

*Estas galletas están más ricas si se consumen en el mismo día.

Bizcocho Confetti

Ingredientes:

Para la masa:

- 350 g de harina
- 1 sobre de levadura en polvo o polvo de hornear (16g)
- 100 g de azúcar
- 1 sobre de azúcar de vainilla (8g)
- 4 o 5 huevos
- 200 ml de jugo de naranja
- 130 ml de aceite de girasol
- 1 pizca de sal
- Mantequilla o margarina

Para el glaseado

- 250 g de azúcar flor
- 6 o 7 cucharadas de refresco de naranja o gaseosa
- Granillo de colores para decorar



Preparación:

Antes de empezar con la masa, ponemos un poco de mantequilla o margarina en la bandeja del horno y precalentamos el horno a 180° con calor arriba y abajo.

En un bowl mezclamos la harina con la levadura en polvo. Añadimos el azúcar, el azúcar de vainilla, los huevos, la pizca de sal, los huevos, el jugo de naranja y el aceite y lo batimos todo con una batidora de mano.

A continuación, ponemos la masa en la bandeja del horno, que previamente habíamos precalentado y engrasado con mantequilla o margarina, y la alisamos con una espátula. Dejamos la masa 20 minutos en el horno a 180° hasta que el bizcocho esté dorado. Pasado ese tiempo, podemos pinchar con un palillo para ver si está hecho: si sale limpio, lo dejamos enfriar, si no, lo dejamos cinco minutos más.

Cuando el bizcocho está completamente frío, preparamos el glaseado.

Para ello, en un bowl mezclamos aproximadamente 100 gramos de azúcar flor con 6 o 7 cucharadas de jugo de naranja y lo vertemos en nuestro bizcocho. La forma más fácil de extenderlo es con un pincel. Como el glaseado se seca muy rápido, nos tenemos que apurar para decorar el bizcocho con lo que prefiramos, en este caso le hemos puesto granillo de colores.



vitamina



Vitamina para el mundo de hoy.

