



Recetas para preparar con niños en casa

Ana Marcela Schloeter

www.anitamarcela.com

@anitamarcela

Abril 2020

Dada la difícil situación que atravesamos mundialmente con la pandemia, les comparto mis recetas favoritas para preparar con niños, y así aprovechar el tiempo en familia.

En la cocina podemos ofrecer a los niños la oportunidad de desarrollar su autonomía y estimular la confianza en sus habilidades. Gracias a actividades sencillas como sumar, leer y seguir pasos e instrucciones, los niños no solo fortalecen su autoestima, sino que se vuelven más independientes.

La organización es fundamental, te recomiendo que antes de empezar, prepares el espacio de trabajo con los utensilios que van a utilizar y los ingredientes necesarios para la receta.

Si puedes, comparte algo de lo que prepares con las personas que están trabajando en estas difíciles circunstancias, prestando algún servicio, cómo los médicos y enfermeras, periodistas, vigilantes, cajeros de supermercados y farmacias y mensajeros. Siempre teniendo en cuenta las recomendaciones de aislamiento.

Y por supuesto, siempre antes, durante y después de cocinar: ¡Lavarnos las manos! La recomendación es lavarlas bien con agua tibia y jabón por 20 segundos.

Índice de recetas

Alfajores	4
Galletas chocolate chip	5
Galletas de avena	6
Galletas de mantequilla	7
Papitas de leche	8
Suspiros	9
Brownies	10
Ponque	11
Frosting para cupcakes	12
Torta de cambur o Banana bread	13
Mini marquesas de chocolate	14

Alfajores

Ingredientes

6 cucharadas de mantequilla sin sal
3 cucharadas de azúcar pulverizada
1/4 cucharadita de esencia de vainilla
1/2 taza de harina de trigo
1/2 taza de maicena
1/2 taza de dulce de leche
Azúcar pulverizada para espolvorear

Preparación

Precalienta el horno a 350F y prepara dos bandejas para hornear con papel encerado.

Mezcla la mantequilla, el azúcar pulverizado y la vainilla utilizando la batidora eléctrica.

Agrega la harina y la maicena y mezcla hasta que todo se incorpore.

En una superficie enharinada, extiende la masa con el rodillo y déjala tan gruesa como te gusten las galletas de alfajor. Córtalas con un cortador de galletas y ponlas sobre las bandejas preparadas.

Hornéalas por 20 minutos, o hasta que se comiencen a dorar.

Sácalas del horno y espera a que se enfríen.

Agrega el dulce de leche a cada galleta y colócale otra galleta de tapa arriba. Lo puedes hacer con manga pastelera y así ensucias menos y quedan más bonitas. Por último, espolvorea con azúcar pulverizada.

Para conservarlos, mételos en una lata o recipiente hermético.



Galletas chocolate chip

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla sin sal
1/2 taza de azúcar morena
1/2 taza de azúcar blanca
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 cucharadita de polvo de hornear
2 cucharaditas de vainilla
1 huevo
1 1/2 tazas de harina de trigo
1 1/2 taza de trozos chocolate de leche y oscuro mezclados (7onz)

Preparación

Precalienta el horno a 350F, y prepara dos bandejas para hornear con papel encerado.

Bate la mantequilla con la azúcar morena, azúcar blanca, sal, bicarbonato de sodio, polvo de hornear y vainilla en una batidora eléctrica por 5 minutos o hasta que la mezcla este suave y cremosa. Agrega el huevo y continúa batiendo. Agrega la harina y el chocolate.

Forma las galletas y ponlas sobre la bandeja, dejando espacio entre ellas para que no se peguen.

Hornéalas hasta que comiencen a dorarse los bordes de las galletas. A mí me toma 14 minutos.

Sácalas del horno y déjalas en la bandeja por al menos 5 minutos para que se enfríen.

Para conservarlas, mételas en un recipiente hermético por hasta 2 días.



Galletas de avena

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla sin sal
1/2 taza de azúcar
1/2 taza de azúcar morena
1 huevo
2 cucharaditas de vainilla
2 tazas de avena

1 taza de harina de trigo
1/2 cucharadita de polvo de hornear
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de sal

Preparación

Precalienta el horno a 350F y prepara dos bandejas para hornear con papel encerado.

En el envase de la batidora eléctrica mezcla la mantequilla, el azúcar y azúcar morena a velocidad media hasta tener una mezcla cremosa. Toma más o menos 5 minutos. Agrega un huevo y sigue mezclando.

Agrega la vainilla, la avena¹, la harina de trigo, media cucharadita de polvo de hornear, media cucharadita de bicarbonato de sodio, un cuarto de cucharadita de canela, y media cucharadita de sal.

Forma las bolitas², puedes utilizar una cuchara para ayudarte a que todas sean del mismo tamaño.

Ponlas sobre la bandeja de hornear y hornéalas a 350F por 12 minutos.

Cuando estén listas, espera a que se enfríen antes de sacarlas de la bandeja.

Para conservarlas, mételas en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por 3 días.

¹ Para esta receta debes utilizar avena entera, no queda bien con avena instantánea.

² Si la preparas sin niños y tienes tiempo, mete la masa en la nevera al menos 4 horas antes de darles forma y hornearlas, así vas a realzar el sabor de la avena.



Galletas de mantequilla

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla sin sal
1 taza de azúcar
1/2 cucharadita de sal
1 huevo
1 cucharadita de vainilla
2 tazas de harina de trigo todo uso

Preparación

Prepara dos bandejas para hornear con papel encerado.

Mezcla en la batidora la mantequilla sin sal, el azúcar, la sal, el huevo, la vainilla y la harina de trigo todo uso, hasta tener una masa compacta.

Envuelve la mezcla en papel plástico y métela a la nevera por una hora. Este paso es clave para que las galletas no pierdan la forma en el horno.

Precalienta el horno a 350F.

En una superficie enharinada, extiende la masa con un rodillo y forma las galletas con diferentes moldes. Ponlas sobre la bandeja de hornear, dejando espacio entre ellas.

Se hornean por 6 a 12 minutos a 350F.

Para conservarlas, mételas en un recipiente hermético hasta por una semana.



Papitas de leche

Ingredientes

1 lata de leche condensada
1 1/2 taza de leche en polvo
4 tazas de azúcar pulverizada

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un envase, revolviendo hasta tener una masa homogénea.

Forma bolitas de 20 gramos cada una.

Agréales un clavito de olor o una pepita plateada en el centro, para decorar.



Suspiros

Los suspiros se pueden batir a mano, lo cual requiere fuerza y constancia o en la batidora, que lo hace mucho más fácil. Hay dos cosas que pueden evitar que suban tus claras, la primera es que les caiga yema de huevo o alguna grasa. Si la yema se rompe cuando abrimos el huevo, hay

que sacar hasta el más mínimo rastro de la clara. O incluso mejor, empezar con un huevo fresco. Un envase con restos de grasa también puede afectar el crecimiento de la clara. Los suspiros quedan más chewy si pasan menos tiempo en el horno.

Ingredientes

2 claras de huevo
1/2 taza de azúcar
1/4 cucharadita de jugo de limón

Preparación

Precalienta el horno a 200F. Prepara una bandeja para hornear con papel encerado. Si el papel se levanta, puedes poner un puntico de mezcla de suspiro en cada esquina para pegarlo a la bandeja.

Pon una olla con agua a calentar. En un envase, mezcla las claras de huevo y el azúcar. Coloca el envase sobre la olla y cocínala a baño maría por 10 minutos o hasta que la mezcla llegue a 175F.

Bate las claras a velocidad alta por 5 minutos hasta que levanten el pico. Agrega el jugo de limón y continúa batiendo.

Una vez que tienes las claras batidas, forma los suspiros sobre la bandeja, utilizando una manga pastelera o una cucharita. Yo utilizo el scoop de galletas y así los hago más rápido. Deja espacio entre los suspiros porque crecen un poquito en el horno.

Hornea los suspiros por 2 horas. Luego apaga el horno y espera que se enfríen adentro.

Para conservarlos, utiliza un recipiente hermético y duran hasta una semana.



Brownies

Ingredientes

1 1/4 taza de harina de trigo
1/4 taza de cacao en polvo
3/4 taza de mantequilla sin sal
230 gramos de chocolate oscuro
4 huevos
2 tazas de azúcar
1/2 cucharadita de sal
5 cucharaditas de vainilla

Preparación

Precalienta el horno a 325F. Prepara un molde para hornear los brownies engrasándolo bien o cubriéndolo con papel aluminio.

En una olla derrite el chocolate y la mantequilla. Sácala del fuego y deja que se enfríe.

Mezcla los huevos y el azúcar en la batidora. Agrega la sal y la vainilla. Agrega el chocolate, la harina y el cacao.

Vierte la mezcla en el molde y hornea por 25 a 20min o hasta que, al insertar un palito de madera, éste salga seco.

Espera que se enfríe y luego los cortas.

Para conservarlos, mételos en un recipiente hermético y duran entre 3 y 4 días.



Ponque

Cuando prepares el ponque es importante que tengas los ingredientes a temperatura ambiente, especialmente la mantequilla y los huevos. También te recomiendo que batas bien la mezcla, para que el ponque tenga buena textura.

Ingredientes:

1 taza de mantequilla sin sal
2 tazas de azúcar
5 huevos
3 tazas de harina todo uso
1/2 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
1 taza de leche
1 cucharadita de vainilla

Preparación:

Precalienta el horno a 350°F. Engrasa un molde para tortas y espolvorea con harina.

En la batidora, bate la mantequilla hasta que esté suave y cremosa. Agrega el azúcar y continúa batiendo. Agrega los huevos uno a uno. Agrega la harina, el polvo de hornear, la sal y la vainilla. Y continúa batiendo hasta tener una mezcla homogénea.

Por último agrega la leche y bate hasta que se integre al resto de los ingredientes.

Vierte la mezcla hasta llenar 2/3 del molde. Hornea por 30 minutos o hasta que, al insertar un palito de madera, éste salga seco.

Esta misma mezcla te sirve para preparar cupcakes. Sólo debes hornearlos en los capacillos en el molde para cupcakes. Aquí te dejo la receta para preparar el frosting para los cupcakes.



Frosting para cupcakes

Ingredientes

100 gramos de mantequilla sin sal
1 1/4 tazas de azúcar pulverizada
1 cucharadita de vainilla
2 cucharaditas de leche

Preparación

En el bowl de la batidora, mezcla la mantequilla hasta que este suave y cremosa. Agrega el azúcar pulverizada, la sal, la vainilla y la leche. Mezcla a velocidad media hasta obtener una textura cremosa.

Aumenta la velocidad a alta y bate por 4 minutos.

Para conservarla, cubre la mezcla con papel plástico. Dura 3 días sin refrigeración, 3 semanas en la nevera y 6 meses congelado.



Torta de cambur o Banana bread

Ingredientes

1 1/2 taza de harina de trigo todo uso
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 de cucharadita de canela
1/2 cucharadita de sal
1 taza y 2 cucharadas de azúcar
2 huevos
1/2 taza de aceite vegetal
3 cambures o bananos muy muy maduros, en puré
1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

Precalienta el horno a 325F y engrasa un molde para tortas, yo utilizo un poquito de mantequilla. Los ponques de cambur quedan mejor cuando se prepararan en moldes largos tipo loaf.

En un recipiente mezcla la harina cernida, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal. Cernir la harina es muy sencillo, simplemente tienes que poner la harina en un colador e ir agitándolo sobre un recipiente. Utilizas la harina que pasó por el colador y quedó en el recipiente.

En una batidora mezcla los huevos y el azúcar. Déjalos unos minutos hasta que la mezcla agarre un poquito de volumen. Debe tomar un color claro, casi blanco. Poco a poco agrega el aceite para que se integre con la mezcla. Agrega el puré de cambur y la vainilla.

Con una espátula, agrega de forma envolvente la mezcla de la harina a la mezcla de cambur y mezcla hasta que la harina esté bien integrada.

Vierte la mezcla en los moldes y hornéalo por 1 hora aproximadamente o hasta que la torta este dorada y al introducir un palillo de madera en el centro, el mismo salga limpio.



Mini marquesas de chocolate

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla sin sal
1 1/4 taza de chocolate semi dulce
1/2 taza de leche condensada
3 tazas de galletas María en trozos
Pepitas de colores para decorar
Palitos de madera para helados

Preparación

En una olla pequeña derrite la mantequilla, agrega el chocolate y derrítelo también. Retira la mezcla del fuego. Agrega la leche condensada y mezcla.

Rompe las galletas en trocitos y ponlas en un bowl grande. Agrega el chocolate y mezcla todo.

Vierte la mezcla en el molde, agrega los sprinkles- la parte favorita de los niños- coloca los palitos de madera en el centro y refrigera en el congelador por 2 horas o durante la noche.

Cuando estén listos, pasa el cuchillo por el borde y luego saca las marquesas del molde.

Se deben comer inmediatamente o conservarlas en el congelador.

Si quieres hacer la actividad con los niños mas emocionante, puedes agregar distintos toppings, como gotas de peanut butter, gotas de chocolate de leche, lluvia de chocolate o trocitos de maní.

