



Helado de invierno (6 porciones)

INGREDIENTES:

- 6 manzanas.
- 1 plátano.
- Crema pastelera: 3 tazas de leche (600 ml), 3 cucharadas de maicena, 1 yema de huevo y 2 cucharadas de azúcar a gusto.

PREPARACIÓN:

- 1) Lavar, pelar y rallar 6 manzanas. Pelar y cortar en rodajas plátano.
- 2) Para la crema pastelera: Disolver 3 cucharadas de maicena en 600 ml de leche fría. Agregar endulzante o azúcar (2 cucharadas).
- 3) Calentar a fuego medio la mezcla por 3 minutos.
- 4) Agregar 1 yema de huevo y revolver por 2 minutos.
- 5) Porcionar en 6 vasos. Agregar manzana y plátano, cubriendo con crema pastelera.
- 6) Dejar enfriar en refrigerador (0-5°C), hasta servir.



Imagen propia

Galletas de zanahoria (8 unidades)

INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de harina con polvos de hornear.
- 1 huevo o 1 plátano maduro.
- 3 cucharaditas de azúcar colmadas o 3 cucharaditas de miel.
- 1 zanahoria mediana (100 gramos).
- Canela en polvo a gusto (1 cucharadita).
- Agua tibia necesaria.

PREPARACIÓN:

- 1) Lavar, pelar y rallar 1 zanahoria mediana.
- 2) Mezclar 1 1/2 taza de harina con 1 huevo y 3 cucharaditas de miel o de azúcar.
- 3) Agregar zanahoria y canela en polvo a gusto.
- 4) Agregar agua tibia hasta formar una masa suave de moldear.
- 5) Coger bolitas de mezcla y dar forma deseada.
- 6) Precalentar horno. Hornear por 15 minutos a 180°C.
- 7) Dejar enfriar y servir.

Referencias:

1. INTA. Ministerio de Salud Chile. **Cocina Saludable. 2011.**
2. **Imágenes de referencia Web, similares a las recetas propuestas. Ninguna receta es copiada de forma textual. Son una propuesta saludable.**

COCINANDO CONOZCO LOS ALIMENTOS

Recetas Ricas y
Saludables



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA

CONOCIENDO LOS ALIMENTOS

Es frecuente encontrar ciertos alimentos que no son aceptados por los niños y niñas, lo que puede deberse a múltiples factores, como: hábitos alimentarios adquiridos en el hogar, alergias alimentarias o rechazos por texturas.

Para incorporar una gama de alimentos mayor a la minuta diaria de nuestros niños y niñas, recomendamos incluirlos en la preparación de sus alimentos, otorgando un sentimiento de seguridad y enseñándoles diferentes alimentos a los reconocidos.

MEDIDAS CASERAS



Cuchara de té = cucharadita



Cuchara de sopa = cucharada



Taza = 200 ml = cucharón regular



Panqueques de Verduras (6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 zanahoria (100 gramos).
- 2 tazas de lechuga.
- 2 unidades regular de tomate.
- Otras verduras a gusto.
- Otro acompañamiento a gusto: 1 Huevo duro o trozo de 50 gramos de carne, pollo o jurel.
- Panqueques: 1 taza de leche (200 ml), 1 huevo y 3/4 taza de harina (110 gramos).

PREPARACIÓN:

- 1) Lavar, pelar y rallar 1 zanahoria. Lavar y picar 2 tazas de lechuga. Lavar, pelar y picar en cubos 2 unidades de tomate.
- 2) Preparar mezcla de panqueques con 1 taza de leche, 1 huevo y 3/4 taza de harina.
- 3) Calentar sartén a fuego medio y colocar cucharaditas de mezcla hasta formar panqueque.
- 4) Dejar enfriar panqueques a temperatura ambiente para rellenar.
- 5) Rellenar panqueques a gusto. Incorporar sal y aceite en crudo.
- 6) Puede acompañar el panqueque de algún trozo de pollo, carne o jurel (50 gramos) o 1 huevo duro.

Cocadas de avena plátano (20 unidades)

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena instantánea.
- 2 plátanos maduros.
- Esencias opcional: 1 cucharadita de vainilla, 2 cucharaditas de cacao en polvo o 1 cucharadita de miel.
- Decoración: coco rallado a gusto.

PREPARACIÓN:

- 1) Moler con tenedor 2 plátanos maduros. Agregar esencias (ejemplo: cacao en polvo), endulzante o azúcar y mezclar.
- 2) Licuar o moler en mortero 1 taza de avena hasta formar una "Harina de avena".
- 3) Mezclar plátano con esencias y harina de avena. Verificar dulzor.
- 4) Hacer bolitas medianas y pasar por coco rallado.
- 5) Puede mantenerlas refrigeradas (0-5°C) en envase hermético 24 horas.



RECETARIO