

RECETARIO DÍA DEL NIÑO

COCINA EN FAMILIA

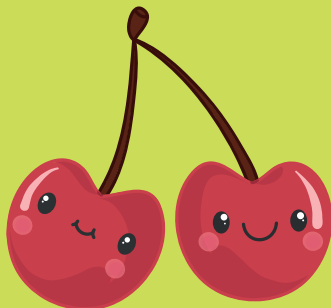


aramark 



ÍNDICE

Introducción	3
Antes de cocinar ¡Recuerda!	4
Alfajorcitos de plátano	5
Gansito casero	6
Paleta helada de fruta	7
Pizzetas	8
Waffles con berries, coco y frutos secos	9



INTRODUCCIÓN

Sin duda el **Día del Niño** es uno de los momentos donde grandes y chicos disfrutamos. Para **compartir esta instancia** y seguir celebrando a los más pequeños, elaboramos estas preparaciones **entretenidas, fáciles y saludables**, para que podamos disfrutar a cualquier hora del día.

Agradecemos al **equipo de chef** y nutricionistas de Aramark que nos ayudaron con todos sus **conocimientos y pasión** a construir este recetario que estamos seguros ¡disfrutarás tanto como nosotros!

Esta edición fue preparada con mucho cariño por nuestro Chef **Jaime Moreno**. Si quieres conocer más de sus recetas ingresa a su Instagram @jpmorenof





ANTES DE COCINAR ¡RECUERDA!

1. Lavarte las manos con agua y jabón por 20 segundos, o si quieres hacerlo más entretenido, puedes cantar 2 veces la canción del “cumpleaños feliz”.
2. Tener todos los ingredientes antes de cocinar.
3. Pedir a un adulto que te ayude cuando necesites utilizar el horno, utensilios filosos o aparatos eléctricos.



ALFAJORCITOS DE PLÁTANO

5 unidades

INGREDIENTES

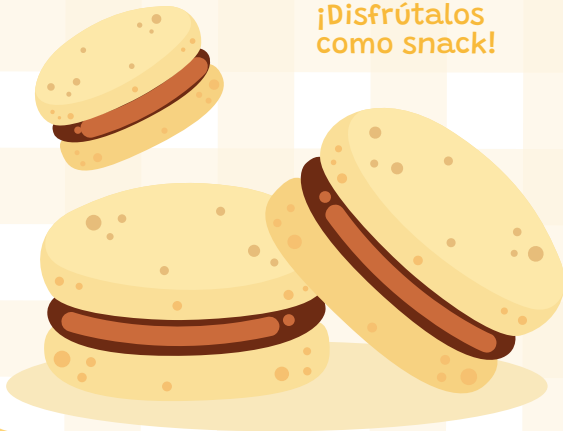
- 1 plátano mediano
- 100 gr. de chocolate semi amargo
- 2 cdas. de mantequilla de maní



PREPARACIÓN

1. Corta el plátano en rodajas.
2. Arma "mini sándwiches" de plátano, colocando encima de una rodaja de plátano mantequilla de maní y luego encima otro plátano.
3. Baña cada alfajor de plátano con el chocolate previamente derretido.
4. Refrigera para mantener la consistencia.

¡Disfrútalos
como snack!



GANSITO CASERO

5 unidades grandes

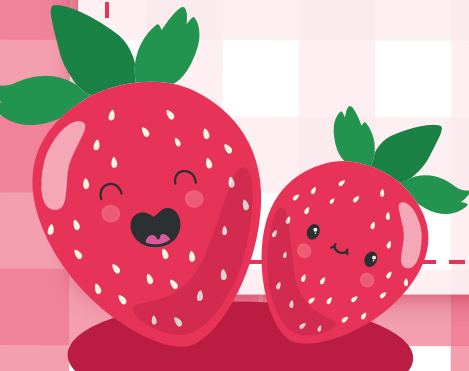
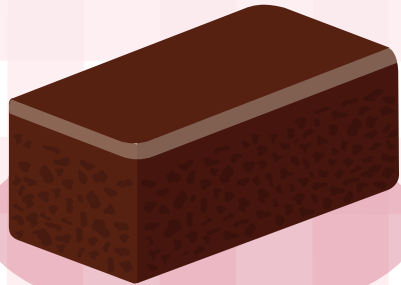
INGREDIENTES

- ½ litro de crema para batir
- 200 gr. de chocolate semi amargo
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 1 taza de mermelada de frutillas o frambuesas
- ½ taza de maicena
- ½ taza de azúcar o azúcar rubia o chancaca
- ¼ taza de mantequilla de maní
- Jugo y ralladura de una naranja
- 1 cda. de polvos de hornear
- 1 cda. de esencia de vainilla
- ½ cda. de endulzante líquido

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes excepto la mermelada, crema y chocolate.
2. Pide ayuda a un adulto para que precaliente el horno a 180°C.
3. Aceita y enharina moldes rectangulares individuales. Coloca la mezcla y deja que asiente.
4. Hornea, con la ayuda de un adulto, por 30 a 40 minutos.
5. Retira y deja enfriar a temperatura ambiente.
6. Ahueca los quequitos al centro y a lo largo. Rellena con la mermelada y cubre con la crema semi batida.
7. Baña los quequitos con el chocolate previamente derretido.
8. Espolvorea la ralladura de naranja antes que el chocolate se endurezca.
9. Guarda en el refrigerador.

¡Y listo! Prueba esta delicia.



PALETA HELADA DE FRUTA

10 paletas

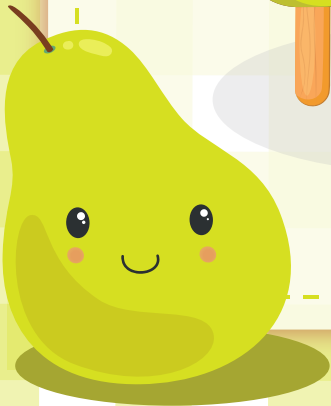
INGREDIENTES

- 1 sobre de gelatina en polvo de tu saber preferido
 - Fruta a elección picada en trozos pequeños
3. Vierte la gelatina sobre los moldes.
 4. Cierra los moldes y lleva al freezer un mínimo de tres horas.

PREPARACIÓN

1. Prepara el sobre de gelatina según las instrucciones del envase.
2. Llena los moldes de helado con la fruta picada (sin presionarla). Recuerda que al picar la fruta debes pedir ayuda a un adulto.

Puedes agregar leche condensada, manjar o ¡lo que más te guste!



PIZZETAS

8 unidades

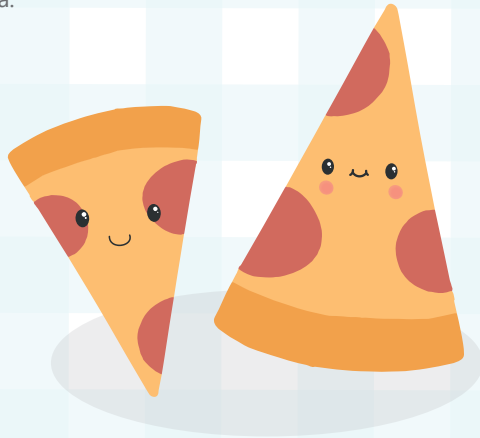
INGREDIENTES

- 4 hallullas partidas en mitades
 - 1 taza de salsa de tomates
 - $\frac{1}{4}$ de queso trozado
 - 1 cda. de aceite de oliva
 - Ingredientes a elección como jamón, aceitunas, tomate ¡lo que quieras!
 - Orégano seco a gusto
4. Ralla el queso y espolvorea una cucharada en cada pizzeta.
 5. Agrega el topping que quieras a gusto.
 6. Pide a un adulto precalentar el horno a 180°C por 15 min y luego horneen a 220°C , por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

PREPARACIÓN

1. Unta las mitades de pan con el aceite de oliva y espolvorea el orégano.
2. Agrega a cada mitad, una cucharada y media de salsa de tomates.
3. Ralla el queso y espolvorea una cucharada en cada pizzeta.

¡Disfruta con esta exquisita y entretenida idea!



WAFLES CON BERRIES, COCO Y FRUTOS SECOS.

8 a 10 wafles

INGREDIENTES

Para batido de wafles:

- 2 tazas de harina blanca
- 2 huevos
- 1 ½ tazas de leche descremada
- ¼ taza de azúcar
- 8 cdas. de mantequilla fundida
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 cdta. de polvos de hornear
- 1 cdta. de sal

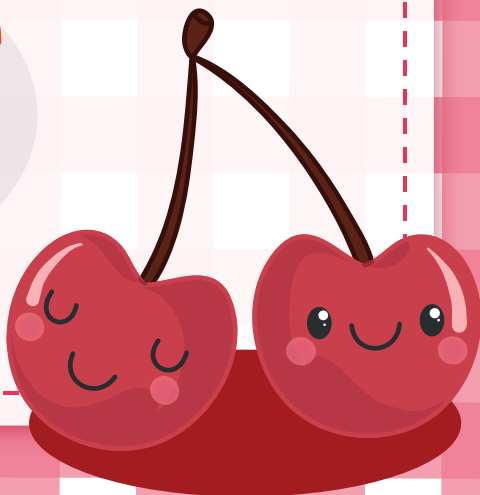
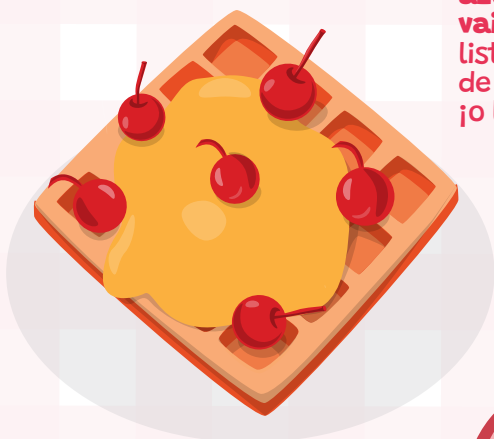
Acompañamientos:

- 1 taza de berries
- ½ taza de coco laminado
- ½ taza de nueces picadas
- Miel (o miel de palma o syrup para wafles)

PREPARACIÓN

1. Mezcla y procesa todos los ingredientes de los wafles en una juguera.
2. Vierte el contenido en una waflera según las instrucciones de ésta. Si no tienes este artefacto, puedes poner ½ cucharón de la misma mezcla en un sartén, y dorarlo por ambos lados.
3. Decora los wafles con los berries, láminas de coco y miel.

Si deseas hacerlos salados, solo debes eliminar el azúcar y la esencia de vainilla de la mezcla, ¡Y listo! Puedes acompañarlos de champiñones, jamón, ¡o lo que desees!





aramark ™

