

RECETAS



Helados

super fáciles
(PARA 6 HELADOS)



3 PLÁTANOS
MADUROS PERO
FIRMES

6 PALOS DE
HELADOS



2 CUCHARADAS
DE ACEITE DE
MARAVILLA



1 ½ TAZA DE
CHOCOLATE PICADO
(200 GRS.)

MOSTACILLAS DE
COLORES, NUECES
O ALMENDRAS
PICADAS



PREPARACIÓN

- PELA LOS PLÁTANOS Y PÁRTELOS EN DOS. ENTIERRA UN PALO DE HELADO EN CADA MITAD.
- PON LOS PLÁTANOS EN UNA BANDEJA CON PAPEL MANTEQUILLA Y MÉTELOS EN EL CONGELADOR POR 15 MINUTOS.
- DERRITE EL CHOCOLATE CON EL ACEITE EN EL MICROONDAS (PUEDES VER CÓMO HACERLO EN LA SECCIÓN "ANTES DE COMENZAR"). REVUÉLVELO BIEN.
- SACA LOS PLÁTANOS DEL CONGELADOR.
- BAÑA CON CHOCOLATE CADA MITAD DE PLÁTANO AYUDÁNDOSE CON UNA CUCHARA.
- MIENTRAS EL CHOCOLATE TODAVÍA ESTÁ BLANDO, ESPOLVOREA CON LAS MOSTACILLAS DE COLORES.
- VUELVE A CONGELAR LOS PLÁTANOS POR AL MENOS 30 MINUTOS.
- LOS PUEDES GUARDAR EN UNA CAJA CERRADA EN EL CONGELADOR HASTA POR UNA SEMANA.

Cocadas

de dos colores
(PARA 22 - 25 COCADAS)



1 CUCHARADITA
DE ESENCIA DE
VAINILLA



2 CLARAS

1/4 TAZA DE
CHOCOLATE EN
POLVO SIN AZÚCAR



1/4 TAZA DE AZÚCAR



3/4 TAZA
CHOCOLATE
DERRETIDO



2 1/2 TAZAS
DE COCO
RALLADO



BLANCAS

PREPARACIÓN

NEGRAS

- PRENDE EL HORNO A FUEGO MEDIO-BAJO.
 - PREPARA UNA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL MANTEQUILLA O LÁMINA DE SILICONA.
 - EN UN BOL GRANDE MEZCLA EL COCO RALLADO, EL AZÚCAR, LAS CLARAS Y LA ESENCIA DE VAINILLA. AMASA HASTA QUE ESTÉ TODO BIEN UNIDO.
 - CON UNA CUCHARA FORMA PELOTTITAS Y PONLAS SOBRE LA LATA PREPARADA.
 - LLEVA AL HORNO POR 16-18 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADITAS.
 - LAS PUEDES PONER EN CÁPSULAS DE PAPEL.
- SIGUE LAS MISMAS INSTRUCCIONES ANTERIORES, PERO EN EL PASO 3 AGREGA ADEMÁS:
- 100 G DE CHOCOLATE DERRETIDO
 - 1/4 TAZA DE CHOCOLATE EN POLVO SIN AZÚCAR
 - HAZ TODO EL RESTO IGUAL.

Batido de verano

(PARA 2 PERSONAS)

1 TAZA DE
YOGUR DE
VAINILLA



1 TAZA BAYAS
CONGELADAS
(FRAMBUESAS,
FRUTILLAS,
ARÁNDANOS O LAS
QUE PREFERAS)



1 PLÁTANO



1/2 LITRO
DE LECHE



1 PUÑADO DE
CEREALES O
CHISPAS DE
CHOCOLATE,
OPCIONAL



PREPARACIÓN

- PON EN EL VASO DE LA JUGUERA EL YOGUR, LAS BAYAS CONGELADAS, EL PLÁTANO PELADO Y LA LECHE.
- LICUA POR 2 MINUTOS.
- AGREGA EL PUÑADO DE CEREALES O CHISPAS DE CHOCOLATE Y LICUA POR 3 SEGUNDOS (CUENTA 1.2.3).
- SIRVE DE INMEDIATO EN DOS VASOS GRANDES, Y DECORA CON UNOS CEREALES ENCIMA.

Chocolate

caliente
PARA 1 PERSONA



2 CUCHARADITAS
BIEN LLENAS DE
CHOCOLATE EN
POLVO SIN AZÚCAR



1 CUCHARADITA DE
AZÚCAR



1 PUÑADO DE
MARSHMALLOWS



1 TAZA DE LECHE



PREPARACIÓN

- EN UNA OLLA CHICA PON EL CHOCOLATE EN POLVO, EL AZÚCAR Y DOS CUCHARADAS DE LECHE.
- REVUELVE HASTA QUE QUEDE UNA PASTA.
- AGREGA DE RESTO DE LA LECHE Y REVUELVE HASTA QUE ESTÉ TODO BIEN MEZCLADO.
- COCINA A FUEGO BAJO HASTA QUE LA LECHE ESTÉ CALIENTE (NO NECESITA HERVIR).
- SIRVE EN UN TAZÓN CON MARSHMALLOWS ENCIMA.

Galletas de vainilla

para decorar (PARA 3 DOCENAS DE GALLETAS)

PARA LAS GALLETAS:

1/2 TAZA DE MANTEQUILLA DERRETIDA



2 HUEVOS



2 1/4 TAZA HARINA



1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA



3/4 TAZA DE AZÚCAR



1 CUCHARADITA DE POLVOS DE HORNEAR



PARA EL GLACÉ:

1 TAZA DE AZÚCAR FLOR



1 CUCHARADA DE SYRUP



1-2 CUCHARADAS DE AGUA



5-10 GOTAS DE COLORANTE PARA ALIMENTOS



MOSTACILLAS Y PELOTITAS DE COLORES



PARA EL GLACÉ:



PREPARACIÓN

- PIDE A UN ADULTO QUE PRENDA EL HORNO A 170°C.
- EN UN BOL MEZCLA BIEN LA MANTEQUILLA, AZÚCAR, HUEVOS Y ESENCIA DE VAINILLA.
- AGREGA LA HARINA Y LOS POLVOS DE HORNEAR Y AMASA CON LAS MANOS HASTA QUE QUEDE UNA PELOTA DE MASA.
- ENHARINA UN POCO EL MESÓN Y ESTIRA CON UN USLERO LA MASA HASTA QUE QUEDE DE 3 MM. DE GROSOR.
- CORTA LA MASA CON MOLDES DE GALLETA Y PON LAS GALLETAS EN UNA LATA DE HORNO.
- HORNEA POR 8 - 10 MINUTOS Y RETIRA INMEDIATAMENTE DEL HORNO PARA DEJAR ENFRIAR.

- EN UN BOL CHICO MEZCLA EL AZÚCAR FLOR CON EL SYRUP Y 1 CUCHARADA DE AGUA. REVUELVE BIEN Y AGREGA DE A POCO LA OTRA CUCHARADA DE AGUA DEPENDIENDO QUE TAN ESPESO O LÍQUIDO LO QUIERAS. PUEDES COLOREARLO CON EL COLORANTE.
- PON EL GLACÉ EN UNA MANGA PASTELERA O EN UNA BOLSA PLÁSTICA CHICA LIMPIA QUE PUEDA CERRARSE (TIPO ZIPLOC), Y LE HACES UN CORTE MUY PEQUEÑO EN UNA PUNTA.
- DIBUJA SOBRE LAS GALLETAS CON EL GLACÉ Y DECORA CON MOSTACILLAS Y PELOTITAS DE COLORES. DÉJALAS SECAR UN RATO PARA QUE SE ENDUREZCA.

