



10 RECETAS PARA TU NIÑ@ INTERIOR

por **kiwilimón**

HOT CAKES



HOT CAKES

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 1 cda. de polvo para hornear
- 3 cdas. de azúcar
- 1 huevo
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche
- 1 cda. de mantequilla
- 1 cda. de vainilla
- Mantequilla
- Chocolate amargo (derretido)
- Miel de maple

INGREDIENTES

- Chocolate blanco
- Chocolate de leche

PREPARACIÓN

1. Combina la harina, el polvo para hornear, el azúcar, el huevo, la leche, la mantequilla y la vainilla en un bowl. Mezcla con un batidor globo hasta deshacer los grumos. Deja reposar la mezcla por 10 minutos.
2. Calienta un poco de mantequilla en una sartén a fuego medio, vierte un cucharón de la mezcla para formar un hot cake de alrededor de 8 cm. Vierte otras 2 porciones de la mezcla para formar dos círculos encima del hot cake grande.
3. Cocina a fuego medio-bajo por 5 minutos y voltea cuando se formen burbujas en la superficie. Cocina por 4 minutos más y retira. Repite hasta terminar con la mezcla.
4. Para formar el osito: coloca un hot cake en el plato y forma la boca, la nariz y los ojos con chocolate derretido.
5. Sirve los hot cakes en un plato y acompaña con miel de maple.



SOPA DE LETRAS



SOPA DE LETRAS

TIEMPO: 55 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 3 jitomates
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- ¼ de taza de agua
- Aceite
- 1 paquete de sopa de letras
- ¼ de taza de zanahoria
(en cubos pequeños)
- ¼ de taza de calabaza
(en cubos pequeños)
- 4 tazas de caldo de pollo
- ¼ de taza de chícharo

PREPARACIÓN

1. Licúa el jitomate, la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta y el agua hasta moler por completo. Reserva.
2. Calienta un poco de aceite en una olla y sofríe la sopa de letras durante 3 minutos, sin dejar de mover. Agrega la zanahoria y sofríe por 2 minutos más, luego añade la calabaza y vierte el caldillo que licuaste.
3. Cocinar la sopa aguada por 3 minutos, sin dejar de mover.
4. Vierte el caldo de pollo, tapa y cocina por 10 minutos. Posteriormente, agrega los chícharos, tapa y cocina durante 5 minutos o hasta que los ingredientes estén bien cocidos.
5. Sirve la sopa de pasta y acompaña con una bebida refrescante.



TACOS DORADOS DE POLLO



TACOS DORADOS DE POLLO

TIEMPO: 25 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 500 g de pollo
(cocido y deshebrado)
- Sal y pimienta
- ¼ de taza de perejil
(finamente picado)
- 12 tortillas de maíz
- Aceite

PARA SERVIR

- Lechuga

PARA DECORAR

- Crema
- Queso fresco
- Salsa verde

PREPARACIÓN

1. Mezcla el pollo deshebrado, la sal, la pimienta y el perejil en un bowl.
2. Rellena las tortillas con el pollo, enrolla y asegura con un palillo.
3. Fríe los tacos en una sartén con suficiente aceite por 3 minutos de cada lado. Escurre y retira el palillo.
4. Sirve los tacos dorados de pollo sobre una cama de lechuga y decora con crema, queso fresco y salsa.



CARITAS DE PAPA



CARITAS DE PAPA

TIEMPO: 1 h 25 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 3 tazas de papa (*cocida*)
- Sal y pimienta
- ½ taza de harina
- ½ taza de fécula de maíz
- ½ taza de pan molido
- 1 huevo
- Aceite vegetal (*para freír*)

PARA ACOMPAÑAR

- Cátsup

PREPARACIÓN

1. Coloca las papas en un bowl y machaca hasta obtener un puré. Después, agrega la sal, la pimienta, la harina, la fécula de maíz, el pan molido y el huevo. Combina hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Coloca la mezcla sobre una tabla con papel encerado, extiende con un rodillo. Corta círculos y refrigera durante 30 minutos.
3. Usa un cuchillo para formar las caritas y congela por 30 minutos.
4. Fríe las caritas de papa en una olla con suficiente aceite de 3 a 5 minutos. Sirve y acompaña con salsa cátsup.



MILANESAS



MILANESAS

TIEMPO: 25 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 1 paquete de Galletas Saladitas®
- 2 huevos
- 1 kg de bistecs de bola de res
- Sal
- Pimienta
- Aceite vegetal

PARA ACOMPAÑAR

- Papas a la francesa
- Brócoli cocido
- Zanahoria cocida

PREPARACIÓN

1. Licúa las galletas por 30 segundos o hasta obtener la textura de pan molido. Coloca en un plato extendido y reserva.
2. Bate los huevos con sal y pimienta. Reserva.
3. Coloca los bistecs en el huevo batido, escurre y empaniza con las galletas molidas. Presiona con tus manos para compactar. Reserva.
4. Fríe las milanesas, en una sartén con aceite bien caliente, por 5 minutos. Pasa por papel absorbente para retirar el exceso de grasa y reserva.
5. Sirve y acompaña con papas a la francesa y verduras cocidas.



ESPAQUETI CON ALBONDIGAS



ESPAGUETI CON ALBONDIGAS

TIEMPO: 1 h 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 10

PARA LA PASTA

- Agua (*para cocer la pasta*)
- 2 cdas. de consomé de pollo
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 paquete de espagueti

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 3 tazas de carne molida
- 1 taza de zanahoria
(*en cubos pequeños*)
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cda. de perejil
(*finamente picado*)
- Sal
- 2 cdas. de mantequilla
- 4 tazas de salsa de tomate
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cdta. de orégano

PARA DECORAR

- Queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Agrega el consomé y la mantequilla en una olla con suficiente agua hirviendo. Agrega el espagueti, cocina por 12 minutos y cuela. Reserva.
2. Combina la carne molida, la zanahoria, el ajo en polvo, el perejil y la sal en un bowl. Forma albóndigas pequeñas de alrededor de 5 cm. Reserva.
3. Calienta la mantequilla en una olla a fuego medio, añade las albóndigas y fríe por 5 minutos o hasta que estén doradas. Vierte la salsa de tomate, el caldo de pollo y el orégano y cocina por 10 minutos.
4. Sirve el espagueti rojo con albóndigas y decora con queso parmesano.



MALTEADA NAPOLITANA



MALTEADA NAPOLITANA

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

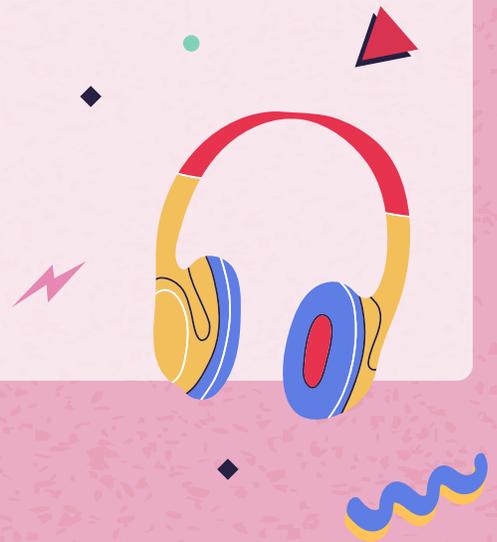
- 2 bolas de helado de vainilla
- ½ taza de plátano
(en rebanadas)
- 1 cda. de vainilla
- 1 taza de leche entera
- 2 bolas de helado de fresa
- 1 taza de leche entera
- ½ taza de frambuesa
- 2 bolas de helado de chocolate
- 1 cda. de cocoa
- 1 taza de leche entera

PARA DECORAR

- Crema batida
- Granillo de colores

PREPARACIÓN

1. Licúa el helado de vainilla, el plátano, la vainilla y la leche por 5 minutos. Reserva en refrigeración.
2. Licúa el helado de fresa, la leche y la frambuesa por 5 minutos. Reserva en refrigeración.
3. Licúa el helado de chocolate, la cocoa y la leche entera por 5 minutos. Reserva en refrigeración.
4. Agrega la mezcla de vainilla en un vaso, luego vierte la mezcla de fresa y, por último, añade la mezcla de chocolate. Decora la malteada con crema batida y chispas.



HAMBURGUESA PARA NIÑOS



HAMBURGUESA PARA NIÑOS

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 14

INGREDIENTES

- 600 g de carne de res
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- 1 cda. de mostaza
- 1 huevo
- ¼ de taza de pan molido
- Sal y pimienta
- Queso amarillo
- Queso manchego
- 14 Bimbollos brioche Bimbo®

PARA ACOMPAÑAR

- Mayonesa
- Jitomate
- Lechuga
- Papas gajo
- Cátup

PREPARACIÓN

1. En un bowl, combina la carne de res, la cebolla en polvo, la mostaza, el huevo, el pan molido, la sal y la pimienta. Posteriormente, forma porciones de carne de 100 gramos y presiona para darles la forma adecuada. Repite el proceso hasta terminar con toda la carne.
2. Cocina la carne en una sartén a fuego medio por 5 minutos. Añade las rebanadas de queso y deja que se derritan por 30 segundos.
3. Unta los Bimbollos brioche Bimbo® con mayonesa, agrega la carne con el queso y decora con la lechuga y el jitomate. Cierra con el otro pan y acompaña la hamburguesa con las papas gajo y cátup.

CHULETAS HAWAIIANAS



CHULETAS HAWAIIANAS

TIEMPO: 25 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 cdas. de mantequilla
- 2 cdas. de cebolla
(finamente picada)
- 2 tazas de chuletas ahumadas
(en cubos pequeños)
- 1 taza de piña el almíbar
(en cubos pequeños)
- ½ taza de puré de tomate
EMBASA®
- 1 taza de queso manchego
(rallado)

PARA ACOMPAÑAR

- Puré de papa
- Chícharo y zanahoria

PREPARACIÓN

1. Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio y sofríe la cebolla y las chuletas y cocina por 5 minutos. Incorpora la piña, el puré de tomate y cocina por 5 minutos.
2. Agrega el queso rallado, tapa y cocina por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.
3. Sirve las chuletas y acompaña con puré de papa y verduras.



NIEVE DE LIMÓN



kiwilimón

NIEVE DE LIMÓN

TIEMPO: 5 h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de jugo de limón
- 1 cda. de colorante verde
- 1 sobre de grenetina (*hidratada y fundida*)
- Hielo
- Sal de grano

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua y el azúcar hasta obtener un jarabe. Retira del fuego.
2. Mezcla el jarabe, el jugo de limón, el colorante y la grenetina. Mezcla hasta integrar.
3. Coloca la mezcla en un refractario y congela. Revisa cada 15 minutos y mueve para que se congele de manera uniforme.
4. Repite este proceso hasta que la nieve de limón esté lista.

