

PediaSure®



★
★ **RECETAS DIVERTIDAS** ★
Y NUTRITIVAS PARA HACER
★ **EN CASA** ★



Si tienes niños entre 4 y 6 años de edad ya son lo suficientemente curiosos y despiertos como para querer hacer todo contigo. Quizá te dé un poco de miedo que se acerquen a la cocina pero estas recetas de snacks saludables para niños son muy fáciles de hacer y ellos podrán ayudarte en el proceso.



PediaSure®

**GALLETAS
DE AVENA**

¿QUÉ NECESITAS?

- 125 gr de avena en hojuelas
- 50 gr de harina integral
- 75 gr de azúcar rubia
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 cdita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

- ★ Rompe un huevo sobre un tazón y pídele a tus hijos que lo mezclen con el azúcar y la vainilla, previamente medidas por ti
- ★ Agreguen el aceite, las hojuelas de avena y que sigan mezclando.
- ★ Luego sumen la harina, la sal y los polvos de hornear

1

Untar el molde con mantequilla y luego espolvorearle harina
(también puedes usar papel para hornear sobre el molde)

2

Llenarse las manos con un poco de aceite y hacer las galletas tomando un poco de mezcla, formando una bolita entre las manos y luego aplastándolas con cuidado para depositarlas en el molde



**MIENTRAS
PRECALIENTAS
EL HORNO A 180°C**
PUEDES ASIGNAR
DOS TAREAS A
TUS HIJOS:

Cuando ya la bandeja esté lista llévala al horno explicándole a los niños que deben permanecer lejos de la cocina.

Luego de 20 min cuando las galletas ya estén doraditas sácalas del horno.
Tus hijos tendrán que esperar a que se enfríen, ejercitando su paciencia.

PediaSure®



KEKE DE PLÁTANO
(10 PORCIONES)

¿QUÉ NECESITAS?

- 225 gr de harina sin preparar o harina integral
- 150 gr de mantequilla o aceite vegetal
- 200 gr de Azúcar Blanca
- 4 plátanos aplastados
- 2 Huevos
- 50 gr de pecanas picadas
- 9 gr de Polvo de Hornear
- Un Chorrito de Esencia de Vainilla

PREPARACIÓN

- ★ Mezcla la mantequilla y el aceite en un bowl, mientras tus hijos pelan y aplastan los plátanos en otro recipiente.
- ★ Agrega a la mezcla el azúcar, los huevos y la vainilla mientras sigues removiendo.
- ★ Los niños pueden ayudarte a cernir la harina mezclada con el polvo de hornear en un bowl aparte.

AHORA ES MOMENTO DE COMBINAR
LOS INGREDIENTES SECOS CON LOS HÚMEDOS

- ★ Pídele a los chicos que echen poco a poco la harina al bowl que tiene los ingrediente líquidos, mientras tú mezclas todo con movimientos envolventes usando la espátula
- ★ Cuando se haya hecho una mezcla homogénea, los niños pueden incorporar la pulpa de los plátanos que han aplastado. Tú sigue revolviendo. Hora pueden agregar las pecanas. Revuelve un poco para que la mezcla esté lista.
- ★ Para enmoldar puedes pedirle a los chicos untar la mantequilla en el molde, luego tú agregas la harina. También puedes usar pepel para hornear o un molde de silicona que no necesita estos pasos previos.
- ★ Lleva al horno la mezcla a 180°C por 30 minutos, revisando de introducir un palillo largo o un cuchillo hasta que salga limpio

**EL KEKE DEBE
DEJARSE EMPLEAR
ANTES DE SACARLO
DEL MOLDE**

¡LISTO! LUEGO PUEDEN COMERLO SOLO,
CON HELADO O LLEVARLO EN LA LONCHERA.

PediaSure®



ALFAJORES DE MAIZENA
RELLENOS DE MANJAR BLANCO (12 ALFAJORES)

INGREDIENTES

- 250 gr de harina sin preparar
- 240 gr de mantequilla
- Esencia de vainilla al gusto
- 200 gr de maicena
- 1 yema de huevo
- 50 gr de azúcar glass

PREPARACIÓN

- ★ Pídele a los niños que consigan y midan los ingredientes, ayúdalos indicándoles las medidas y hasta dónde llenar los tazones.
- ★ Indícales que mezclen el azúcar, la maicena y la harina en el mismo tazón.
- ★ Luego ayúdalos a separar la yema de la clara del huevo en otro bowl y a batir la yema junto a la margarina y la vainilla.
- ★ Junten las mezclas y empieza a amasar la mezcla.
- ★ En este punto tus hijos querrán ayudar a amasar, enséñalos cómo hacerlo.
- ★ Cuando la masa esté integrada y homogénea es el momento de estirarla con un rodillo, esta tarea le encantará a tus hijos.
- ★ Estiren juntos la masa sobre el tope de la cocina, pídeles espolvorear un poco más de harina encima para que la masa no se agriete.
- ★ Cuando la masa esté estirada dale a tus hijos un molde circular para que corten las porciones de galletas de alfajor.
- ★ Deja que pinche las galletas con un tenedor para evitar que se inflen.
- ★ Ahora explícales que las galletas de alfajor necesitan ir al horno a 170°C por 10 minutos y que debe mantenerse lejos de la puerta de horno para no quemarse.
- ★ Durante los 10 a 15 minutos de cocción pueden trabajar juntos organizado la cocina, lavando los platos o inventando una canción sobre el alfajor.
- ★ Cuando las galletas estén listas explícale a tus hijos la importancia de la paciencia y de lo importante que es esperar a que las galletas se enfríen un poco para que no se partan.

ES RECOMENDABLE DAR A LOS NIÑOS
SOLO 1 ALFAJOR COMO MÁXIMO.



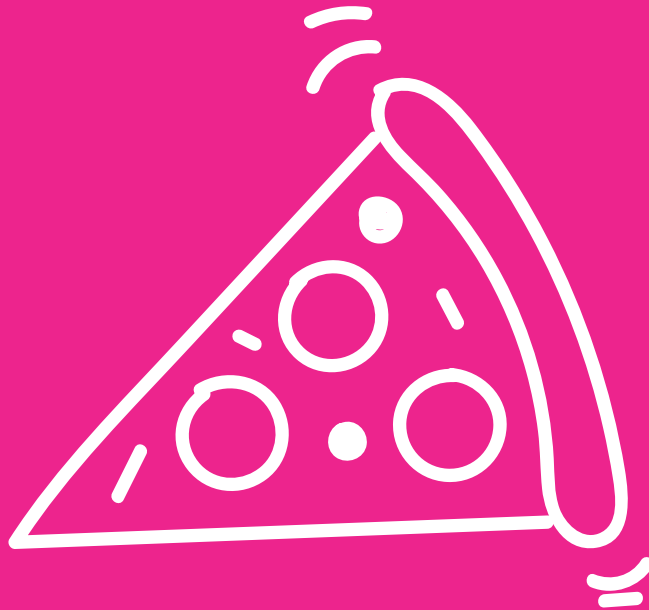
Entre todos rellenen
los alfajores de manjar blanco.
Quedan muy divinos si los
espolvorean con azúcar glass.
Dales el privilegio de probar
el primer alfajor a tus atentos ayudantes.



PediaSure®



**PIZZITAS DE VERDURAS
CON PAN PITA**



Lo genial de esta receta es que es muy rápida y puedes ponerle los vegetales que a tus hijos más les gusten o aquellos que estén en la lista de espera para ser aceptados por su paladar.

Si, por ejemplo, no le gustan las cebollas o los pimientos puedes sustituirlos con cualquier vegetal que quieran.

Hay una versión aún más sana de esta receta en la que se sustituye el pan pita por rodajas de zucchini previamente horneadas.

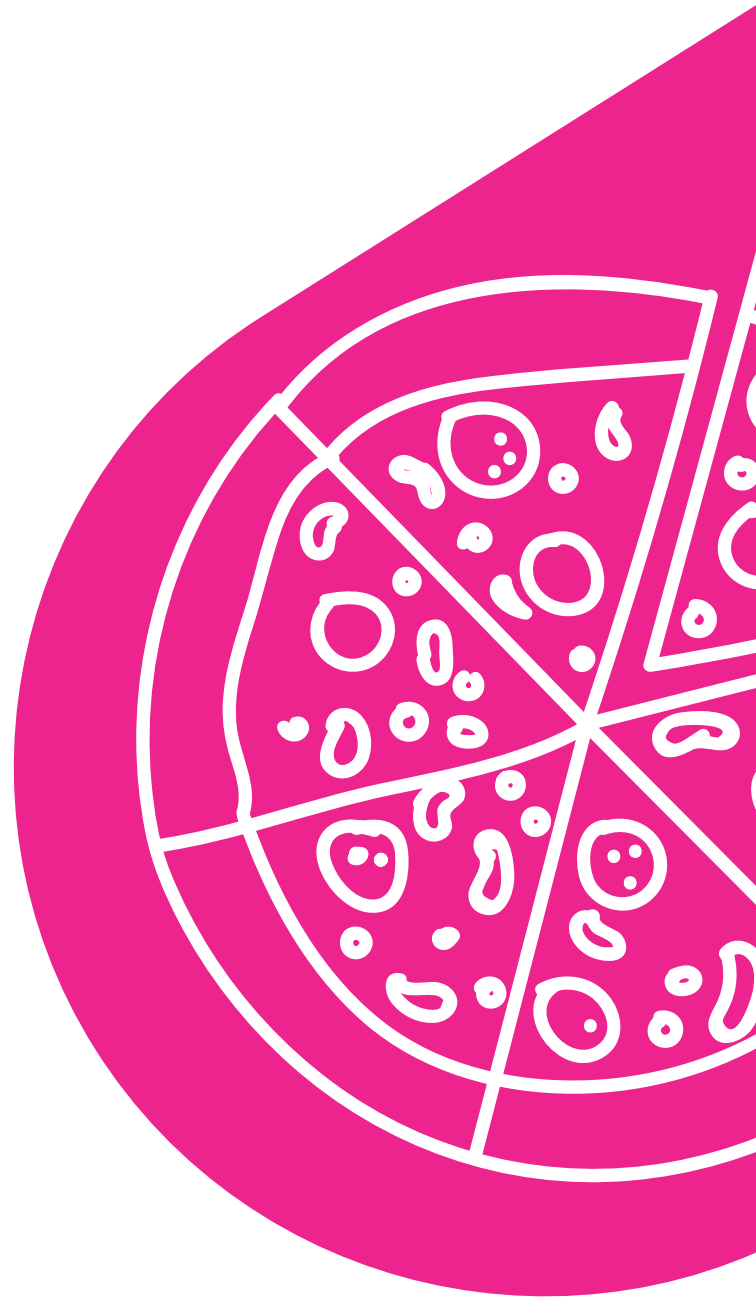


INGREDIENTES

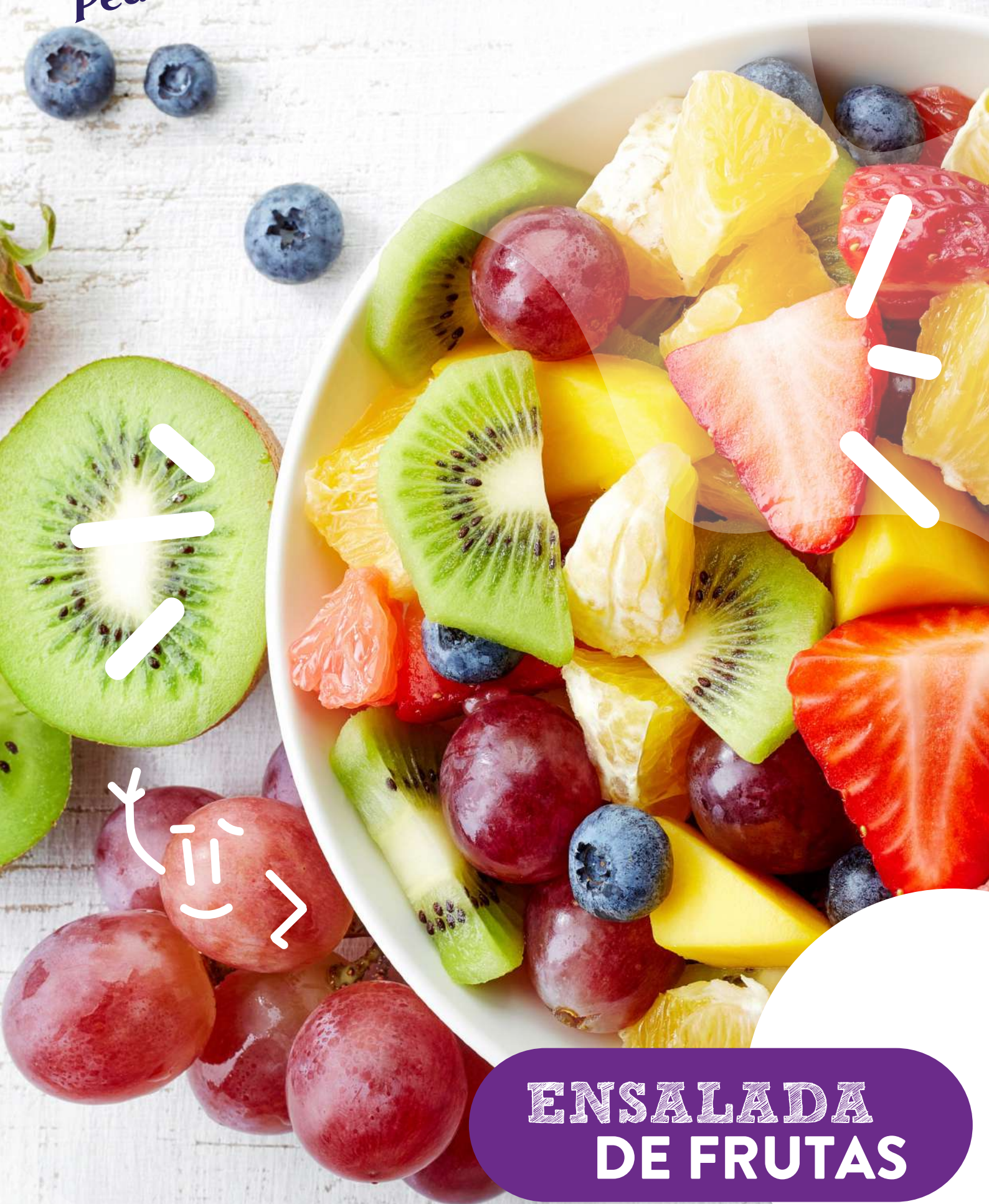
- Tantas rodajas de pan pita o zuchinis como pizzitas quieras preparar
- Salsa de tomate casera o preparada
- Queso mozzarella rallado
- Lonjas de jamón de tu preferencia picadas en trocitos
- Pimientos picados en trocitos
- Cebollas picadas en julianas
- Trocitos de brócoli hervidos
- Hongos en trozos

PREPARACIÓN

- ★ Los chicos pueden ayudarte a lavar las verduras pero asegúrate de ser tú quien las corte mientras ellos aplican la salsa de tomate sobre las rodajas de pan pita.
- ★ Una vez los panes tengan la salsa, ellos pueden agregar el queso rallado y los trocitos de jamón.
- ★ Luego cad uno puede escoger qué verduras quiere en su pizza y hacer caritas en la pizza con los cortes de los vegetales.
- ★ Lleva al horno a 180°C por 5 minutos, siempre explicándole a los chicos por qué deben estar lejos de esa área de la cocina para evitar quemarse.
- ★ Sirve las pizzas y disfruten de una comida sana y muy rápida de preparar.



PediaSure®



**ENSALADA
DE FRUTAS**

INGREDIENTES

- ☐ Papaya
- ☐ Bananas
- ☐ Uvas
- ☐ Manzana
- ☐ Palitos para las brochetas (opcional)
- ☐ Algarrobina o yogurt líquido (opcional)
- ☐ Granola (opcional)

¡EL RESULTADO
SERÁ UNA
MANERA DIVERTIDA,
SALUDABLE Y
DIFERENTE DE
COMER FRUTAS
Y AYUDARTE EN
LA COCINA!

PREPARACIÓN

- ★ Tus atentos ayudantes pueden lavar las frutas o disponer los ingredientes. Mientras tú cortas los trozos de las frutas de tu selección, pídele a tus hijos que separen las uvas entre ellas y las laven.
- ★ También pueden ayudarte pelando los plátanos. Una vez que tengas todas las frutas cortadas dispón la mesa de trabajo y producción.
- ★ Puedes agregar las frutas en un bowl, que los chicos las mezclen con cuidado, y agregar algarrobina, yogurt líquido o granola.
- ★ Otra opción divertida es usar palitos para brochetas e insertar allí los trozos de frutas para que tus hijos ejerciten su motricidad.

PediaSure®



**SANDWICHES
EN ROLLS**

UNA PREPARACIÓN ORIGINAL Y DIVERTIDA,
ESPECIAL PARA LOS DÍAS DE VACACIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de pan de sandwich integral
- Ruedas de jamón de tu preferencia (pavo, cerdo o pollo)
- Ruedas de queso de tu preferencia (blanco, amarillo)
- 2 tomates cortados en palitos sin semilla
- Mayonesa, ketchup y mostaza al gusto

Puedes preparar una versión más saludable del aderezo con yogurt natural, miel y unas gotas de limón.

PREPARACIÓN

- ★ Pide a tus niños que te ayuden a buscar los ingredientes en la nevera y a ordenarlos antes de comenzar el proceso mientras tú cortas los tomates en palitos.
- ★ Una vez que estén ordenados, los niños pueden mezclar las salsas de su preferencia o el aderezo de yogurt.
- ★ Toma el pan y con un rodillo aplánalo lo más posible, para luego colocarle el aderezo, el jamón, el queso y los palitos de tomate.
- ★ Hagan un rollo con el pan que quede bien ajustado, y luego corta pequeños rollitos como los de sushi.
- ★ Sírvanse y a degustar estos maravillosos y sencillos rolls para niños.

PediaSure®



**TURRÓN
DE CHOCOLATE**

INGREDIENTES

- 1 paquete de galletas ligeramente dulces
- 1 lata de leche condensada
- 1 tableta grande de chocolate oscuro
- Papel de aluminio o envase con tapa

PREPARACIÓN

- ★ Pídele a tus niños que trituren las galletas con sus manitos dentro del paquete, sin abrirlas
- ★ Incluso pueden hacerlo con ayuda de un rodillo
- ★ Mientras tanto, en una olla a fuego muy bajo, calienta la leche condensada junto a la tableta hasta derretirla, formando una mezcla homogénea
- ★ Una vez esté lista, colócala en un bowl y que los pequeños agreguen las galletas
- ★ Déjalos que mezclen todo con cuidado
- ★ Dispón el papel aluminio sobre la mesa o el envase y agrega la mezcla sobre ellos
- ★ Si usas papel aluminio, envuélvelo como un rollito cerrado en las puntas como un caramelo
- ★ Esto irá al congelador por 1 hora o hasta que se sienta firme.



UNA VEZ LISTO, ABRE EL PAQUETE Y A DISFRUTAR
UN RICO TURRÓN HECHO EN FAMILIA.