

¡FELIZ DÍA DEL NIÑO! **Festejemos cocinando las recetas de los personajes favoritos de los chicos**

P. Pueyrredon y V. Coronado

El próximo domingo se festeja el día del niño para lo cual los padres y algunos familiares compran regalos para agasajalos. Sería bueno que además de los regalos se aproveche este día para compartir con los chicos un buen momento, por ejemplo, cocinando cosas ricas y saludables para comer en familia.

La cocina es un espacio ideal para aprender buenos hábitos alimentarios y pasar un buen rato junto con los chicos. Para cocinar preparaciones que resulten nutritivas es esencial utilizar alimentos de buena calidad nutricional como frutas, verduras, cereales de todo tipo (trigo, avena, maíz, arroz, etc.) y lácteos. Pero no debemos dejar de lado la diversión para agasajar a los niños en su día. Para lograr esto recopilamos recetas de las comidas favoritas de algunos de los personajes preferidos por los chicos y los no tan chicos. La idea de utilizar estos personajes además de resultar atractiva, es a su vez, una estrategia para estimular el consumo de algunos alimentos que los chicos no está acostumbrados a comer, logrando unir lo divertido y lo saludable.

A continuación les presentamos unas recetas para divertirse junto a los personajes favoritos de los niños y del "el niño que todos llevamos dentro". ¡Ahora si, a disfrutar cocinando cosas ricas y sanas!

Bocaditos de zanahoria "BUGS BUNNY"

El famoso conejo "Bugs-Bunny" quiere compartir con nosotros su receta de bocaditos de zanahoria. El es un fanático de las zanahorias, que además de ser muy ricas, ayudan a ver mejor en la oscuridad.



Ingredientes:

- Zanahorias 2 unidades
- Huevo 1
- Avena arrollada fina 3 cdas.
- Queso de rallar 3 cdas.
- Sal, pimienta y tomillo c/n

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
2. Mezclar con el resto de los ingredientes.
3. Tomar porciones con la mano o con la ayuda de dos cucharas y colocarlas en una fuente de horno aceitada.
4. Cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén doradas.

"KING KONG" muffins

Es súper gorila King-Kong nos enseña a preparar unos deliciosos muffins realizados con su fruta preferida, la banana.



Ingredientes:

- Azúcar negra 1/2 taza
- Harina leudante 1 y 3/4 tazas
- Aceite de maíz 1/3 taza
- Leche 1/2 taza
- Huevo 1
- Bananas medianas 2
- Canela 1 cdta.
- Sal 1 pizca

Preparación:

1. En un bol mezclar la leche, el huevo y el aceite.
2. Agregar las bananas peladas y hechas puré y mezclar bien.
3. Por último incorporar el azúcar, la harina, la canela y la sal hasta que quede todo perfectamente integrado.
4. Al tener la mezcla bien batida se coloca en un molde para hacer muffins o pirotines (moldes de papel).
5. Llevarlos al horno por aproximadamente 15 minutos.

Lasaña GARFIELD multicolor

*El gato **Garfield**, amante de las lasañas, nos trae una exquisita receta de lasañas repletas de color, sabor y ricas en vitaminas y minerales.*

Ingredientes:

- Zapallitos 2
- Berenjenas 1
- Tomate 1
- Huevos 3
- Leche 1 1/2 taza
- Queso de rallar 1/2 taza
- Sal y pimienta c/n

Preparación:

1. Lavar las verduras, y cortarlas en rodajas bien finas.
2. En un bol mezclar la leche con los huevos, sal y pimienta, y batir apenas para romper la liga.
3. Colocar en un molde que pueda ir al horno aceitado, una capa de zapallitos espolvorear con queso de rallar y cubrir apenas con la preparación de huevos, repetir esta operación con el resto de las verduras hasta terminar.
4. Por último colocar el resto de la mezcla de huevos y presionar bien, tapar con papel de aluminio y llevar a horno por 40 minutos aproximadamente

Batido "FRUTILLITAS"

*Nuestra dulce amiga "**Frutillitas**" nos muestra como podemos preparar un riquísimo batido utilizando las frutillas recolectadas de su huerta, con vitamina C que ayuda a mantener la piel sana.*



Ingredientes:

- Frutillas 150 g
- Leche 100 ml
- Helado de crema o frutilla 100 g

Preparaciones:

1. Lavar bien las frutillas y sacarles el cabito.
2. Introducir en la licuadora todos los ingredientes y licuar hasta que quede todo homogéneo.
3. Servir en vasos de trago largo decorados con una frutilla.

Pizza de vegetales "LISA SIMPSON"

Lisa, nuestra amiga vegetariana, nos invita a preparar una sabrosa pizza con coloridas verduras, con muchas vitaminas y minerales.



Ingredientes masa:

- Harina 000 400g
- Levadura 15 g
- Agua tibia
- Aceite de oliva 2 cucharadas
- Sal 1/2 cucharadita

Ingredientes relleno:

- Morrón rojo 1
- Zucchini o zapallito 1
- Berenjena 1
- Zanahoria 1
- Tomates frescos 2
- Aceite de oliva
- Queso de barra
- Hojas de albahaca 1 puñado

Preparación:

1. Disolver la levadura en una taza pequeña con agua tibia y una cucharadita de azúcar. Dejar que haga burbujas.
2. Tamizar la harina con la sal y colocar en la mesada en forma de corona. En el medio volcar la levadura y el aceite. Incorporar agua mientras va añadiendo la harina.
3. Amasar hasta obtener una consistencia lisa y elástica. Hacer un bollo, tapar con un trapo de cocina seco y dejar descansar 30 minutos.
4. Con un palo de amasar estirar la masa en el recipiente para horno apenas untado con aceite y deje descansar 15 minutos más.
5. Pintar con salsa de tomate y hornar hasta que la masa tome un poco de color.
6. Por otro lado lavar bien las verduras y cortarlas en rodajas finas.
7. Colocar todas las verduras en una placa bien aceitada, salpimentarlas y llevarlas al horno hasta que estén tiernas. Se pueden cocinar también a la parrilla, o salteadas en el wok o sartén.
8. Cubrir la masa con las verduras.
9. Cortar el queso de barra en tiras bien finas y esparcir espaciadamente sobre toda la pizza. Hornear solo para calentar bien las verduras y derretir el queso.
10. Servir enseguida con unas gotas de aceite de oliva y hojas de albahaca picadas.

Sugerencia: se puede hacer con la masa de prepizza para ahorrar trabajo.

Budín "PANTERA ROSA"

La **Pantera Rosa** nos enseña a preparar un exquisito budín rosado, realizado con un ingrediente secreto para dar color a la receta. ¿Adivina de que alimento se trata?



Ingredientes:

- Arroz cocido 2 tazas
- Atún desmenuzado una lata de 180 g
- Remolacha cocida rallada 1 taza
- Mayonesa ½ taza

Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar bien, hasta que quede todo de color rosado.
2. Colocar la preparación en un molde de budín inglés o una flanera.
3. Llevar a la heladera por unas horas.
4. Desmoldar unos minutos antes de servir.

Sugerencias: puede agregarse en la mezcla aceitunas verdes, o pickles.

RATATOUILLE de REMY el ratón chef

Remy, el ratón chef más famoso del mundo, nos revela su exclusiva receta de "Ratatouille" con muchas vitaminas y minerales para estar sanos.



Ingredientes:

- Cebolla 1 grande
- Morrón rojo 1
- Morrón amarillo 1
- Morrón verde 1
- Zucchini o zapallito 1 grande
- Berenjena 1
- Tomate perita pelado sin semillas 350 g
- Dientes de ajo 2
- Aceite vegetal 2 cucharadas
- Condimentos a gusto

Preparación:

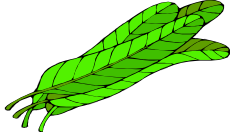
- 1- Lavar bien todas las verduras y cortarlas en cubitos.
- 2- Rehogar la cebolla en aceite por unos minutos y luego agregar el zapallito, los morrones y el ajo y cocinar por unos minutos más.
- 3- Incorporar las berenjenas los tomates con su jugo y los condimentos a gusto

- 4- Llevar a ebullición, bajar el fuego y tapar hasta que estén todas las verduras estén tiernas.

Sugerencias: se puede comer sólo o se puede utilizar como guarnición de carnes ò mezclado con arroz o pastas.

Fideos a la "SHRECK"

Nuestro querido ogro nos muestra como preparar su salsa favorita de un intenso color verde muy sabrosa y con muchas vitaminas, para acompañar unas ricas pastas y recargar las pilas.



Ingredientes:

- Pasta corta (penne rigate, mostachotes etc)
- Acelga o espinaca ½ atado.
- Leche ½ taza
- Caldo ½ taza
- Nuez moscada c/n

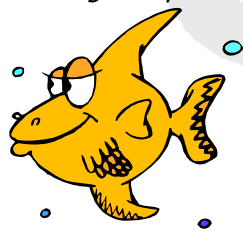
Preparación:

1. Cocinar las hojas, en una mezcla de leche y caldo, por unos minutos hasta que se ablanden.
2. Retirar las hojas y licuarlas o procesarlas agregándoles la mezcla de caldo y leche hasta lograr la consistencia deseada (cremosa o líquida)
3. Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta a gusto.
4. Cocinar los fideos como de costumbre y servirlos acompañados con la salsa verde y queso rallado.

Sugerencias: Se puede agregar a las hojas cocidas, ajo y/o cebolla previamente rehogados. Para lograr una salsa verde más cremosa, puede reemplazarse la leche por queso crema, y cocinar las hojas sólo en caldo.

Albondiguitas "HAPPY-FEET"

El famoso pingüinito amante del baile y el pescado nos enseña a realizar unas deliciosas albondiguitas para chuparse los dedos y mantener el corazón sano.



Ingredientes:

- Pescado (merluza, mero, gatuzo, etc.) 300g
- Cebolla 1
- Harina 3 cucharadas
- Leche 300ml
- Huevo 1
- Aceite vegetal c/n
- Sal y pimienta c/n

Preparación:

1. Salpimentar el pescado y cocinarlo en poca agua o al vapor hasta que esté cocido.
2. Escurrirlo bien y desmenuzarlo retirando todas las espinas que pueda tener.

3. Por otro lado hacer una salsa bechamel, cocinando la cebolla picada en aceite por unos minutos. Luego incorporar la harina para que se cocine junto con la cebolla y agregar por último la leche sin dejar de revolver, hasta que espese.
4. Añadir por último el pescado desmenuzado y cocinarlo a fuego suave hasta que la masa se despegue de la sartén.
5. Dejar enfriar la mezcla y luego tomar pequeñas porciones con la mano para dar forma a las albóndigas. Pasarlas por huevo batido y pan rallado.
6. Colocarlas en una fuente para horno aceitada y cocinarlas hasta que estén doradas.

Sopa crema "MAFALDA"

La mamá de MAFALDA, famosa por sus sopas, nos revela hoy una de sus recetas favoritas para no dejar ni una gota en el plato.



Ingredientes:

Calabaza ½ unidad mediana
Brócoli 5 flores
Zanahoria 1 unidad
Queso crema 2 cucharadas
Queso rallado 2 cucharadas
Caldo c/n

Preparación:

1. Lavar bien las verduras, pelar la zanahoria y la calabaza.
2. Cortar en rodajas la calabaza y la zanahoria.
3. Cocinar todas las verduras en el caldo hasta que estén tiernas.
4. Escurrirlas guardando el agua de cocción.
5. Colocar las verduras cocidas en la licuadora ya agregar el queso de rallar y el queso crema y licuar.
6. Agregando el agua de cocción hasta lograr la consistencia deseada (más o menos líquida).