



RECETARIO EXPRÉS

FAMILIAR

¡A COCINAR!

ESTO ES  
**AZÚCAR**

# ”UN ARTE”

Cocinar en familia es una de los momentos más enriquecedores que podemos experimentar. Se trata de un ejercicio multisensorial que abarca una amplia gama de habilidades cognitivas; desde el cálculo de las proporciones de los ingredientes hasta la coordinación mano-ojo al cortar y mezclar, cada etapa representa una lección invaluable en resolución de problemas, lógica y destreza manual incalculables.

Para los más peques, la cocina se convierte en un espacio de aprendizaje para conceptos matemáticos, habilidades motrices finas y hasta nociones científicas como los estados de la materia y las reacciones químicas.

La cocina compartida en familia es un poderoso motor para nuestro bienestar emocional, donde se fomenta el sentido de pertenencia y fortalece nuestros lazos afectivos. Además, ¿qué mejor que completar una receta y disfrutar de una comida deliciosa hecha en casa?

Turnarse, compartir responsabilidades, negociar preferencias e incluso resolver pequeños conflictos al momento de cocinar, nos ayuda a conectarnos, desarrollar empatía y conocernos mejor.

¿Qué ser humano puede decir que es lo mismo comer afuera o por delivery, en vez de sentarse a la mesa y disfrutar la comida que prepara la abuela?

Las tradiciones y recetas familiares actúan como un hilo conductor que mantiene vivo nuestro legado cultural y familiar.

Queremos a través de este recetario plasmar la importancia y la naturalidad del sabor dulce.

Lo dulce se asocia a sensaciones agradables, al placer, es el primer sabor con el cual nos conectamos: que lo recibimos al nacer a través de la leche materna.

Lo dulce es una caricia, es calma, es amor. Por ello, nacemos con una inclinación y preferencia innata hacia lo que tiene azúcares.

**LA CLAVE ES SABER CUÁNTO Y CÓMO, NO PROHIBIR**

# RECOMENDACIONES

● Para niños menores a 1 año evitar:



FRUTOS SECOS



CHOCOLATE



MIEL

En algunos países se recomienda a partir de los 2 años en adelante



EDULCORANTES ARTIFICIALES:  
EVITAR EN TODAS LAS EDADES

● Preferentemente, la incorporación de azúcar en los alimentos debe ser entre los 12 y 24 meses.

● Ante cualquier duda, intolerancia o posible alergia acudir al pediatra.

Es muy importante que a la hora de manipular y preparar alimentos tengamos en cuenta lo siguiente:

- 1 Lavarse las manos con agua y jabón previo a cocinar y durante si es necesario.
- 2 Mantener la cadena de frío.
- 3 Envasar y guardar correctamente los alimentos para evitar posibles contaminaciones.
- 4 Mantener el refrigerador limpio y organizado.
- 5 Los niños nunca deben estar cerca de la estufa solos o encenderla sin un adulto.

**AHORA SI: ESTAMOS LISTOS PARA PREPARAR NUESTROS POSTRES EN FAMILIA!**



## ALFAJORES DE NUEZ

Con estos deliciosos alfajores **jamás quedarás mal**, tiernos y suaves al paladar, puedes hacerlos del grosor de tu preferencia y es una excelente manera de incluir grasas saludables a través de las nueces para los peques del hogar.

140 g. harina de trigo  
70 g. de almidón de maíz  
200 g. nueces peladas  
180 g. azúcar  
200 g. manteca  
500 g. dulce de leche

- En un tazón tamizar el harina, el almidón de maíz, el azúcar y las nueces bien molidas.
- Agregar la manteca cortada en cubitos y con los dedos de las manos formar un arenado.
- Envolver en un film y llevar a la refrigeradora por 1 hrs. o hasta que se enfríe por completo.
- Luego estirar la masa con la ayuda de un palote y cortar las tapas de los alfajores con un cortante circular.
- Apoyar sobre una placa para horno enmantecada y enharinada, con suficiente espacio entre una y otra ya que se agrandan en el horno.
- Llevar al congelador por 5/10 min. y luego llevar a horno moderado, precalentado a 180° C, durante aproximadamente 15 min. hasta que se empiecen a dorar.
- Dejar enfriar en una rejilla y luego rellenar con dulce de leche.
- Deben maniobrarlas con cuidado porque son muy frágiles.



# HUEVOS DE DINOSAURIO

Esta receta súper divertida, se puede utilizar para crear una gran búsqueda del tesoro y jugar toda la familia! Importante: **no apta para menores 3 años.**

400 g. arroz inflado  
200 g. chocolate fundido  
dinos para decorar  
(opcional)

- En un recipiente a baño maría derretir el chocolate.
- En un tazón, colocar el arroz inflado y verter por encima el chocolate fundido mezclando con una cuchara de madera.
- Con las manos húmedas formar pequeñas bolas en forma de "huevos" y opcionalmente dividirlos al medio y esconder los dinos por dentro.
- Terminar de cubrir y dar forma, llevar a la heladera por 1 hrs. para dejar enfriar.

ROOAR!



## ARROZ CON LECHE BARBIE

Este arroz con leche lleno de glamour y brillo, pensando especialmente para las princesas de los hogares. Súper novedoso, este postre Barbie igual de delicioso y cremoso pero con un toque de rosa, no te preocupes, ¡sin colorantes artificiales!



150 g. de arroz largo  
1500 mL. de leche  
200 g. de azúcar  
1 rama de canela  
1 vaina de vainilla  
3 cdas. jugo de remolacha

- Remojar el arroz con la leche durante 2 o 3 hrs. Esto será clave para que quede cremoso.
- Agregar el azúcar, la canela y la vainilla.
- Cocinar en una olla, a fuego medio hasta romper hervor. Luego continuar la cocción a fuego mínimo revolviendo para evitar que se pegue durante unos 15 min, más.
- Después de transcurrir 10 min., agregar el jugo de remolacha poco a poco para ir dando color rosa.
- Llevar a heladera para enfriar y servir en recipientes individuales
- Consejo: decorar como más deseen: con fresas, frambuesas, glitter comestible, etc.
- Opcional: vestirse y acompañar con un atuendo Barbie será súper divertido y le dará más glamour a tu platillo!





# TARTELETA FRUTAL

Estas delicias te salvarán a la hora de tener invitados o simplemente disfrutar en casa de algo delicioso, fresco y colorido.

200 g. de harina de trigo  
100 g. de mantequilla  
1 huevo  
50 mL. de leche  
50 g. de azúcar glass  
100 mL. de crema montada  
150 g. de arándanos

- En un tazón batir el huevo con el azúcar hasta lograr un color blanquecino.
- Incorporar la mantequilla con las manos y poco a poco ir colocando la harina.
- Mezclar hasta obtener una masa homogénea y llevar a refrigeradora por 1 hs.
- Una vez fría utilizar moldes individuales y hornear a 180° C por 15- 20 min.
- Por último, rellenar con la crema montada y decorar con los arándanos.



## POSTRE EXPRÉS CON GRANOLA

Nutritivo, con aporte de **todos los macronutrientes** estas copas salvadoras serán un gran aliado para combatir las tardes cálidas. A través del yogurt obtenemos proteínas, en las frutas y granola los carbohidratos, y grasas saludables a través de los frutos secos.

300 g. de yogurt griego  
100 g. de granola  
150 g. de frutos secos  
100 g. de frutas en trozos: fresas, kiwi, arándanos, etc.  
Opcional: decorar con miel

- En copas o tazones individuales armar por capas este postre.
- Comenzar colocando e intercalando una capa de yogurt griego, luego colocar una capa de granola, y las frutas trozadas.
- Por último, decorar con miel y frutos secos picados por encima.



# HELADO DE AGUACATE Y PLÁTANO

¿Qué mejor manera de preparar helados, que de manera artesanal en casa?

. Esta receta apta y perfecta desde los **6 meses de edad** en adelante, es una excelente manera de añadir el aguacate en una receta dulce. ¡Anímate, te sorprenderás!

4 aguacates maduros  
3 plátanos –preferentemente maduros–  
Opcional: si no están maduros puedes agregar 50 g de azúcar glass a partir de 24 meses en adelante.

- Pelar los aguacates y los plátanos, machacarlos con un tenedor, o si tienes, puedes utilizar el procesador.
- Una vez que la mezcla esté cremosa y homogénea, se divide y coloca en los contenedores individuales de heladitos.
- Llevar al congelador por aprox. 3 hrs. hasta congelar.

→ A esta preparación le puedes agregar leche materna, y puede ser una excelente opción para aliviar el dolor de dientecitos de los bebés. (No agregar azúcar)





## CARROT CAKE

Si te cuesta que tus niños coman los vegetales, y en este caso las zanahorias: no te preocupes, con esta receta y forma de preparación ; ni notarán que están ahí! Deliciosa, húmeda y nutritiva.

1 taza de azúcar  
1 taza de manteca blanda  
4 huevos (yemas y claras separadas)  
Ralladura de 1 naranja  
1 pizca de clavo, jengibre en polvo y canela  
100 g. harina de trigo leudante  
70 g. harina de almendras  
4 zanahorias peladas y ralladas  
Opcional: para topping queso crema endulzado

- En un tazón batir la manteca con el azúcar hasta formar una crema.
- Agregar las yemas de a una, la ralladura de naranja y las especias.
- Luego, incorporar los secos: las harinas, una pizca de sal y las zanahorias.
- Por último, batir las claras a punto nieve y agregar a la preparación de manera envolvente.
- Colocar la mezcla en una budinera previamente engrasada y llevar a horno 180° C por 40 min.
- Dejar enfriar, desmoldar y cubrir con el queso crema endulzado.

# SMOOTHIE NUTRITIVO

Fresco, cremoso y dulce. Y, si le sumamos también el shot de nutrientes que este batido contiene lo hace aún más perfecto. ¡Un aliado para tener a mano siempre!

1 taza de frambuesas  
1 taza de espinacas  
200 g. de avena  
500 mL. de leche de almendras  
1 cdita azúcar  
1 plátano maduro  
Opcional: hielo molido

- En una batidora verter los ingredientes en el orden que figuran, mezclar hasta obtener una textura cremosa y suave.
- Opcional: se puede acompañar con hielo molido para agregar un toque de frescura extra.





# GALLETAS DE LIMÓN CON CHIPS DE CHOCOLATE

No hay nada mejor en un hogar, que poder sentir el aroma de unas deliciosas galletas horneándose. Húmedas, tibias y dulces estas cookies son excelentes para compartir con una rica infusión o un vaso de leche fresca.

300 g. harina de trigo leudante  
1 pizca de sal  
200 g. de azúcar  
2 huevos  
1 chorrito de esencia de vainilla  
1/2 taza de aceite  
Ralladura de 1 limón  
100 g. chips de chocolate

- Comenzar colocando en un recipiente lo húmedo: huevos, aceite, esencia de vainilla e integrar enérgicamente.
- Una vez listo, colocar el azúcar, la sal, la ralladura del limón y por último la harina.
- Cuando se tenga una masa pegajosa y homogénea agregar los chips y con las manos húmedas formar bolitas.
- Disponer en placa previamente engrasada.
- Llevar a horno a 180°C por 15 minutos y estarán listas.



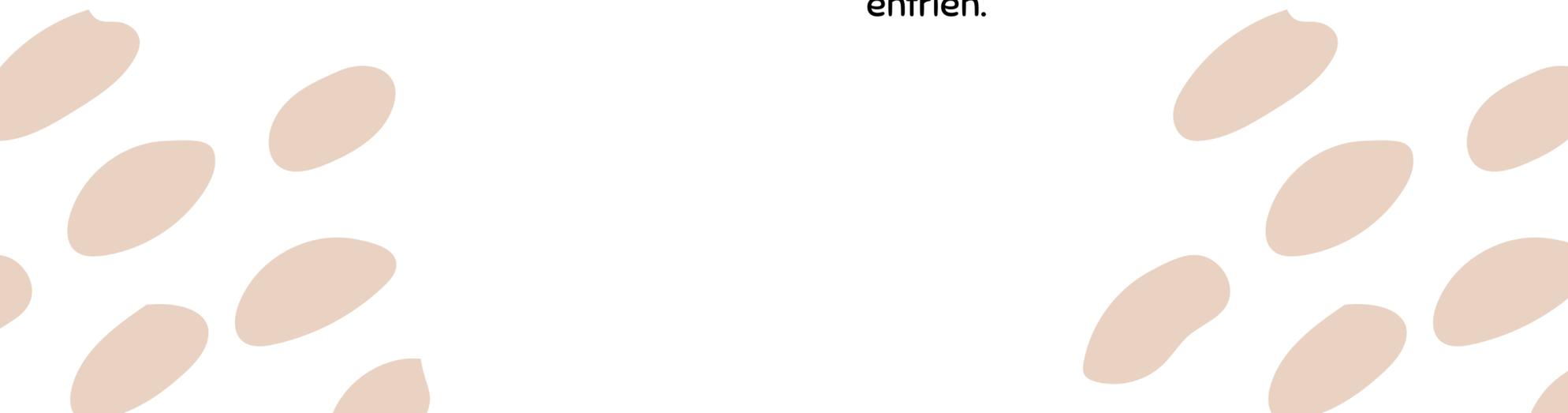
## TRUFAS DE AVENA Y COCO



Estas trufas están llenas de sabor, de textura y las podemos realizar con ingredientes que siempre encontramos en casa. **No necesitan horno**: ¡Anímate a hacerlas, no te arrepentirás!

2 tazas de avena  
1/2 taza de mantequilla blanda  
6 cdas. de cacao amargo  
100 g. de azúcar  
50 g. de coco rallado  
1 chorrito de esencia de vainilla  
Opcional: sumarle 3 cdas. de cajeta o manjar.

- En un tazón mezclar la mantequilla, la esencia de vainilla, el azúcar y como opcional también la cajeta/manjar.
- Una vez que se logra integrar lo anterior, verter el cacao y por último la avena.
- Con ayuda de una cuchara, formar bolitas pequeñas y rebozar con coco rallado.
- Refrigerar por 2 hrs. hasta que se enfríen.

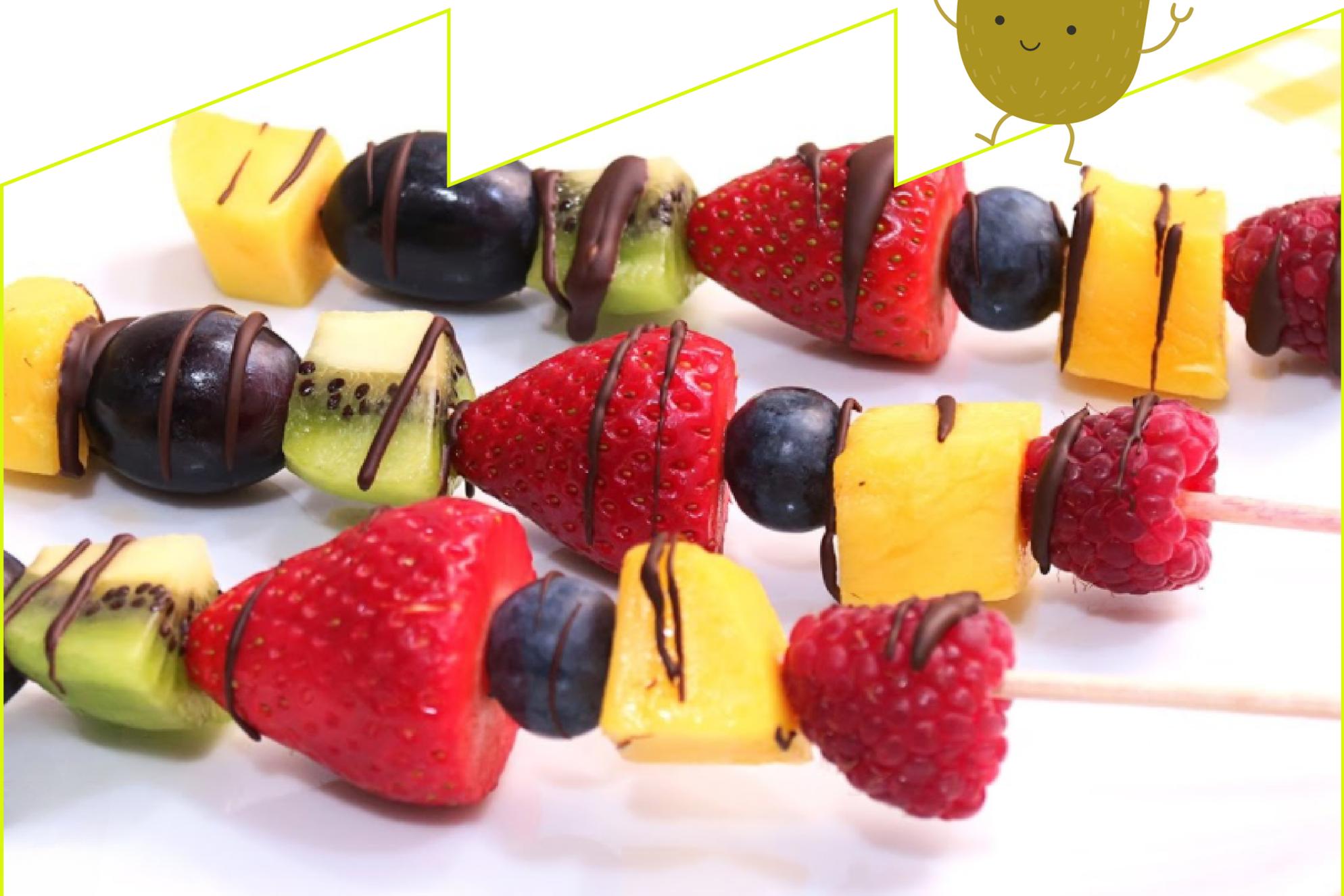
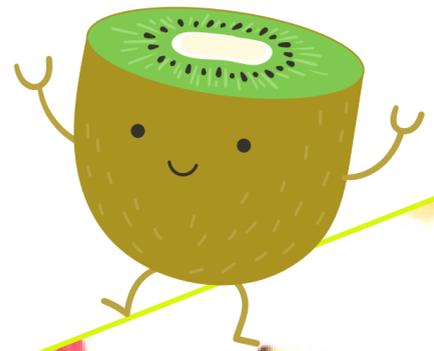


# BROCHETAS DE FRUTA Y CHOCOLATE

Muchas veces ofrecer frutas a los niños no es fácil, o no las ven muy apetitosas, entonces estamos seguros que con esta propuesta simple, atractiva y fácil ellos quedarán encantados. ¡Prueba esta receta!

100 g. de fresas  
100 g. de plátano  
100 g. de uvas  
100 g. de kiwi  
100 g. de piña  
100 g. de frambuesas  
150 g. de chocolate derretido  
con 1 pizca de azúcar

- Lavar, pelar y cortar las frutas en cubos pequeños a medianos.
- Buscar palillos de brocheta y con ayuda de toda la familia ir intercalando las frutas, pueden variar las formas y diseños.
- Por último, derretir el chocolate con el azúcar y con ayuda de un tenedor, ir colocando hilos de chocolate por encima de nuestras brochetas.
- Llevar a refrigeradora por 1 hrs. para que endurezca el chocolate.





# PANCAKES DE CACAO

Ideales para un desayuno o simplemente para una dulce merienda, estos pancakes esponjosos, suaves y tibios al paladar harán que tengas ganas de comer más de uno...

200 g. harina de trigo  
1 pizca de polvo para hornear  
2 huevos (claras y yemas separadas)  
1 chorrito de esencia de vainilla  
2 cdas. soperas de cacao  
150 mL. de leche  
4 cdas. de azúcar  
Opcional: decorar con frutos rojos y helado de crema,

- Comenzar batiendo las claras a punto nieve, esto será clave para obtener unos pancakes muy esponjosos. Reservar en refrigeradora.
- En otro contenedor, mezclar las yemas con el resto de los ingredientes hasta unir bien todo.
- Por último, integrar las claras a la preparación con movimientos suaves y envolventes.
- Precalentar un sartén previamente engrasado y dorar por ambos lados los pancakes.
- Opcional: servir tibio con frutos rojos y helado de crema.



**ESTO ES**  
**AZÚCAR**

© Creación y contenido Esto Es Azúcar.  
Todos los derechos reservados.  
Año 2023.  
Esto Es Azúcar