

ESCUELA CRISTIANA
DE VACACIONES


Iglesia Adventista
del Séptimo Día
MINISTERIO INFANTIL



RECETARIO
NIÑOS EN LA COCINA



Para el desayuno!**TOSTADA DE PLÁTANO INVISIBLE****Ingredientes:**

- 1 huevo
- 1 ½ plátanos
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 3 rodajas de pan integral
- 2 cucharaditas de margarina o aceite

Preparación:

Pele y corte los plátanos. Licúe el huevo, el plátano y la canela hasta que quede una pasta suave. Póngala en un plato hondo. Caliente el aceite o la margarina en la sartén con fuego mediano. Unte ambos lados del pan con la pasta preparada. Dore las rodajas de pan en la sartén, dándole vuelta una sola vez.

BARRAS DE AVENA (no necesita horno)**Ingredientes:**

- ½ taza de margarina
- ½ taza de azúcar rubia
- 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de germen de trigo (tostado)
- 1 taza de avena arrollada (instantánea)
- 1 taza de coco tostado
- ½ taza de nueces molidas
- ¼ de taza de semillas de ajonjolí

Preparación:

Derrita la margarina, agregue el azúcar rubia, la cáscara de naranja rallada y el jugo. Bata hasta que el azúcar se disuelva. Añada el germen de trigo, la avena, el coco, las nueces y las semillas. Distribúyalo en una fuente y refrigérela hasta que endurezca. Corte en cuadrados.

Más energía!**BOLAS DE AJONJOLÍ
CON MANTEQUILLA DE MANÍ**

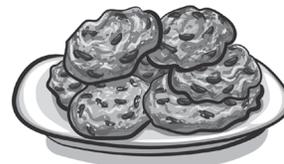
(no necesita cocinar)

Ingredientes:

- ¾ de taza de mantequilla de maní
- ½ taza de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ¾ de taza de leche en polvo
- 1 taza de avena (sin cocinar)
- ¼ de taza de semillas de ajonjolí
- 2 cucharadas de agua caliente

Preparación:

Mezcle lentamente todos los ingredientes, siguiendo con cuidado el orden dado. Forme bolitas y cúbralas con coco rallado o nueces molidas. Póngalas a refrigerar por 1 ó 2 horas. Saldrán unas 35 bolitas.

**GALLETITAS DE AVENA****Ingredientes:**

- ¼ de taza de miel
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de cáscara de naranja rallada
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ tazas de avena

Preparación:

Mezcle la miel, el aceite y los huevos. Añada los demás ingredientes. La masa debe quedar dura. Con una cucharita, ponga la masa en una bandeja para el horno. Hornee por 10 a 12 minutos en un horno a 400°C.

Armar conforme al modelo

ROBOTS VEGETALES

Lavar las verduras o frutas, pelarlas y cortarlas de acuerdo a las instrucciones. Use palitos de dientes para unir las partes correspondientes. Los robots se pueden usar como centro de una ensalada y se les puede poner algún aderezo o salsa para comerlos. Se pueden hacer trenes, carros, aeroplanos, barcos, helicópteros, naves espaciales, etc.

Ingredientes para el carrito:

- 1 papa sancochada (cuerpo)
- 1 tajada de zanahoria cortada a lo largo (brazos)
- 4 rodajas de pepinillo (cortado en ruedas para los pies)
- 1 trocito de coliflor (nariz)
- 1 rama de perejil (cabello)
- 2 aceitunas pequeñas con dos rodajitas de pimiento rojo (ojos)
- 1 rabanito cortado por la mitad (sombbrero)
- 6 pasas para formar la boca



Medio día**CARETAS DE ARROZ Y FRIJOL****Preparación del arroz:**

- Lavar el arroz y dejarlo reposar por una hora.
- Poner a hervir 3 tazas de agua con 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de aceite y 1 cucharadita de ajo molido. Una vez que comienza a hervir, echar el arroz ya reposado y observar que el agua pase más o menos un dedo del arroz, bajar el fuego y dejarlo secar.
- Una vez seco, prueba si ya está cocinado, si aún falta, agrega un poquito más de agua caliente y déjalo secar a fuego lento. Una vez cocinado, retíralo del fuego y consérvalo bien tapado hasta la hora de servir.

**Preparación del frijol:**

• Limpiar y lavar bien 2 tazas de frijoles. Ponerlos a remojar en agua muy caliente por una o dos horas. Mejor es de un día para el otro (así no necesita agua caliente, solo fría). Poner en la olla lo siguiente:

- - 4 tazas de agua
- - 2 cucharadas de aceite
- - 1 cucharadita de sal y ajo molido

• Agregar los frijoles y dejar hervir hasta que estén tiernos, tenga cuidado de no dejar consumir el agua. Si el agua se consume y todavía falta cocinar, agregue un poquito más de agua hervida. Antes de retirarlos del fuego, pruebe si están bien de sal. Retire del fuego y sirva.

Formando la Careta:

- Sirva el arroz en el centro del plato
- Rodéelo con los frijoles preparados
- Corte 2 rodajas de aceitunas negras (ojos)
- Un triángulo pequeño de zanahoria (nariz)
- Un semicírculo de tomate (boca)
- Unas ramitas de perejil o culantro (cabello)
- 3 hojarasca de "doritos" (chips) para el sombrero y con 2 forme una corbata de lazo

Armar conforme al modelo

Ingredientes para este individuo:

- 1 pimiento rojo (cuerpo)
- 4 tajadas de zanahoria cortadas a lo largo (brazos y piernas)
- 2 rodajas de pepinillo (pies)
- 1 rabanito entero (cabeza)
- 3 uvas para los ojos y la boca
- ½ papa sancochada (sombrero)



Día de la fruta!

TUTI FRUTI

Ingredientes:

- 1 taza de papaya cortada en cubos
- ¼ taza de piña cortada en cubos
- 1 naranja cortada en cubos
- 1 plátano cortado en cubos
- ½ taza de coco rallado
- ½ taza de fresas frescas u otra fruta que guste.

Preparación:

Poner todos los ingredientes en una fuente mediana y mezclar toda la fruta con una cuchara. Coloque en el refrigerador para que enfríe. Esto se puede comer en el desayuno, al mediodía o en la cena.

FRUTA EN PALITO

Ingredientes:

- Piña cortada en cubos
- Plátanos cortado en cubos
- Fresas
- Uvas
- Melón cortado en cubos
- Palitos de 20 ó 25 cm.

Preparación:

Lavar bien la fruta y pelarla si es necesario, cortar en cubos e insertarlos en el palito intercalando. Colocarlos en una cubeta y dejarlos en el congelador por varias horas. Saquelos y sírvase. También pueden ser colocados los palitos en una piña entera pelada en el centro de la mesa.



