

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.



