

A. M. P. A C.P LA FRESNEDA



RECETARIO
SALUDABLE



Taller infantil de cocina saludable

MUÑECO DE NIEVE

Ingredientes

(Para 7 muñecos aprox)

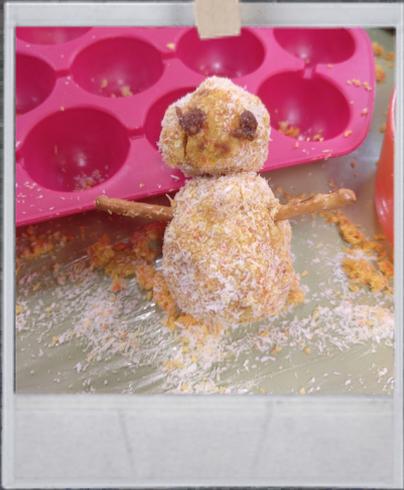
- 3 zanahorias ralladas
- 1 taza de coco rallado
- 5 dátiles (previamente sumergidos en agua al menos media hora antes)
- canela (opcional)

Preparación

Se mezcla todo en una procesadora, se forman bolas con la mano, se insertan 2 en un palillo y se hace la cara del muñeco con crema de cacao, los brazos con trozos de zanahoria y el sombrero con una frambuesa para los más peques y con una nuez para los más mayores.

Aguanta en la nevera 5 días.









BOMBONES DE JAMÓN

Ingredientes

(Para 10 bombones)

- AOVE
- jamón serrano
- queso de untar
- dátiles (a ojo)
- almendras (a ojo)

Preparación

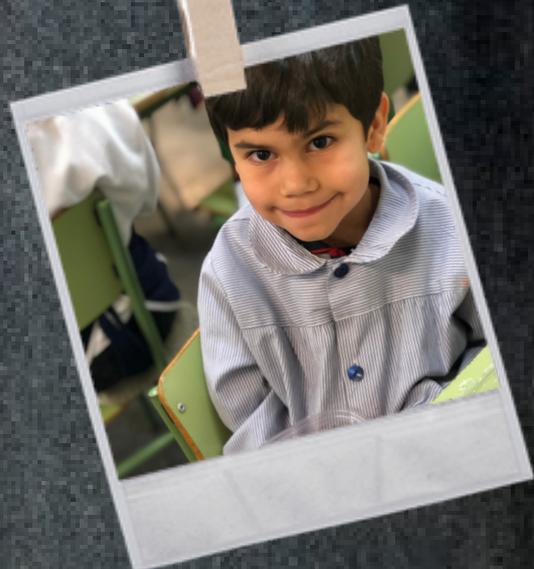
Se unta una huevera con aceite de oliva virgen extra, se coloca recubriendo el espacio un trozo de jamón serrano (como media loncha).

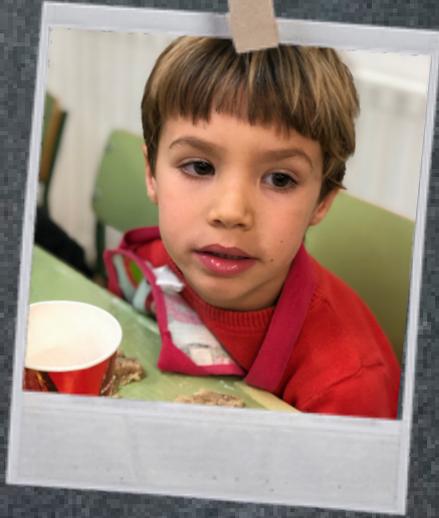
Mientras el jamón coge temperatura se prepara el relleno: en una bol se mezcla el queso crema, las almendras y los dátiles picados.

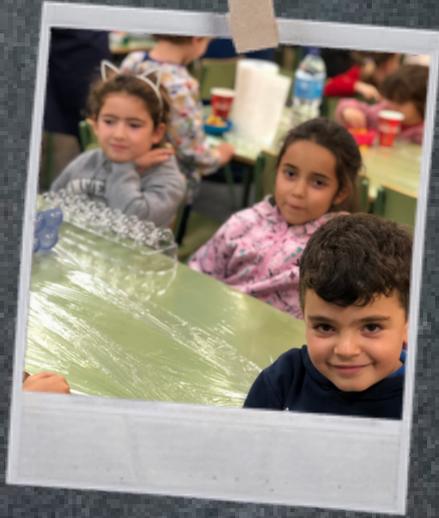
Se rellenan los huecos con la crema de queso y se tapa con el sobrante de la loncha de jamón.

A la hora de servir se sacan los bombones de la huevera y se les da la vuelta.









CREMA DE CACAO

Ingredientes

(Para 200 gr de crema de cacao)

- 200g de avellanas tostadas al natural
- 5 cdas de cacao en polvo desgrasado y sin azúcares
- 1 yogur griego
- 7 cdas de miel pura

Preparación

Se extrae el aceite de las avellanas en una procesadora para que queden en textura crema, se añaden el resto de ingredientes y se tritura hasta obtener una mezcla uniforme. Esta hay que conservarla en nevera y si se quiere una textura más fluida hay que añadir leche o bebida vegetal.

Conservar en el frigorífico. Caduca a los 5 días



MAZAPANES (CON DÁTILES)

Ingredientes

(Para 14 mazapanes aprox)

- 100g de almendras naturales
- 7 dátiles (a remojo la noche anterior)

Preparación

Se trituran las almendras para transformarlas en harina y se mezcla con los dátiles machacados hasta obtener una pasta. Se extiende la masa y se hacen figuras con los cortapastas.

Para darles un acabado tostado-caramelizado se pincelan con miel, sirope de agave o arce y se introducen en el horno unos minutos.

MAZAPANES (SIN DÁTILES)

Ingredientes

(Para 14 mazapanes aprox)

- 100g de almendras naturales
- 100g de azúcar de abedul (xylitol)
- 1 cucharadita de semillas de lino molidas mezcladas con 3 de agua.

Preparación

Lo primero que se hace es la mezcla de semillas y agua. Luego se trituran las almendras para obtener harina y esa harina se mezcla con el xylitol. Se incorpora el huevo vegetal (las semillas en agua) hasta crear una masa, se extiende y se da forma con los cortapastas.

Para darles un acabado tostado-caramelizado se pincelan con miel, sirope de agave o arce y se introducen en el horno unos minutos.



