

10 **RECETAS A COCINAR**

10 **RECETAS A COCINAR**

# A celebrar el Día del Niño con helados y chocolate

Este domingo los más pequeños del hogar serán festejados. Y una de las mejores maneras de hacerlo es cocinando deliciosas preparaciones.

Ignacio Arriagada M.

**E**l calendario nacional indica que este domingo se celebra el Día del Niño, una jornada que pretende concientizar a todos sobre la importancia que implica un desarrollo físico, mental y emocional óptimo, además de promover el respeto a los derechos de los más pequeños.

La efeméride también es una oportunidad para feste-

jarlos con regalos, divertidos panoramas, experiencias y deliciosas preparaciones.

Y, justamente, esta última opción es de las más apetecidas por los niños, y más si se trata de helados, snacks, dulces y repostería a base de chocolate y otros exquisitos ingredientes.

Cinco especialistas en gastronomía y nutrición compartieron con este medio unas recetas para hacer en casa y disfrutarlas durante el desayuno, almuerzo y/o cena.



## MUFFINS DE PLÁTANO Y CHOCOLATE (SIN AZÚCAR)

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.GI.

### Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1/4 de taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de puré de plátano (como sustituto del azúcar)
- 1/4 taza de miel
- 1/2 taza de leche
- 1/4 taza de aceite de coco (derretido) o aceite vegetal
- 1 huevo
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1/4 taza de chispas de chocolate sin azúcar

### Preparación

Precalentar el horno a 180°C y colocar los moldes para muffins en una bandeja. En un recipiente grande, mezclar la harina de avena, el cacao, los polvos de hornear y la sal. En

otro recipiente, mezclar el plátano, la miel, la leche, el aceite de coco y el huevo. Agregar los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezclar hasta que estén bien integrados. La masa debe estar un poco grumosa, pero no excesivamente seca. Mezclar las chispas de chocolate ligeramente y divide la masa entre los moldes para muffins, llenándolos aproximadamente hasta las 3/4 partes. Hornear durante 18-20 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio. Dejar que los muffins se enfríen en la bandeja durante unos 5 minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen completamente. Servir.



## BARRITAS DE AVENA CON CHIPS DE CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS

POR SOLEDAD VENEGAS, DIRECTORA DE LA CARRERA DE GASTRONOMÍA DE DUOC LIC.

### Ingredientes

- 25 gr de coco rallado blanco
- 200 gr de avena
- 85 gr de chips de chocolate
- 50 gr de azúcar rubia
- 5 cucharadas de miel de abejas
- 100 gr de nueces tostadas
- 140 gr de mantequilla
- 50 gr de almendras picadas

### Preparación

Primero, calentar el horno a 180°C. Enmantequillar un molde cuadrado de 20 x 20 centímetros y luego poner papel mantequilla en el fondo. Mezclar el coco rallado blanco con la avena. Reservar.

Cocinar a fuego suave la mantequilla, azúcar y miel, hasta que la mantequilla se haya derretido y el azúcar disuelto. Sacar del fuego y agregar la mezcla de avena y coco rallado blanco. Vaciar en el molde y alisar apretando con una cuchara. Poner las almendras y nueces y presionar levemente. Poner los chips de chocolate entre los frutos secos. Hornear hasta que la cubierta esté levemente dorada (30 minutos). Sacar del horno y marcar las barras con la parte de atrás de un cuchillo. Esperar que se enfríen completamente antes de cortar las barras. Servir.

## BOMBONCITOS DE CHOCOLATE, CIRUELA Y NUEZ

POR CAMI CHAMY, NUTRICIONISTA DE PACCARI.

### Ingredientes

- 100 gr de ciruelas secas
- 120 gr de nueces
- 1 cda de harina de linaza
- 1 cda de cacao amargo en polvo
- 200 gr de chocolate 60% sin azúcar (para bañar los bombones)

### Preparación

Remojar las ciruelas en agua caliente 10 minutos. Luego procesar todo hasta que quede una masa pegajosa. Se puede verter unas cucharadas del agua del remojo de las ci-



ruelas, si es necesario. Hacer bolitas y refrigerar media hora. Derretir chocolate y bañar los bombones. Refrigerar hasta endurecer el chocolate. Servir.



## PALETA DE FRUTILLA A LA CREMA (SIN AZÚCAR)

POR ANDREA GARIN, CHEF DE EMPORIO LA ROSA.

### Ingredientes

- 400 gr de frutillas frescas
- 350 ml de leche entera
- 65 gr de leche descremada en polvo
- 70 gr de crema de leche
- 100 gr de alulosa
- 2 gr de goma guar
- 600 gr de chocolate sin azúcar
- 100 gr de manteca de cacao
- Sucralosa o stevia al gusto

### Preparación

En una licuadora, agregar la leche entera líquida, la leche en polvo, la alulosa en polvo, la crema de leche y la goma guar. Licuar hasta que la mezcla esté completamente homogénea.

Luego adicionar las frutillas previamente sanitizadas y mezclar hasta que queden molidas. Probar la mezcla, y si se desea, corregir el dulzor con unas gotitas de algún endulzante como sucralosa o stevia. Mezclar nuevamente. Rellenar los moldes para helado, colocar los palitos y dejar en el refrigerador durante toda la noche. Derretir el chocolate sin azúcar a baño maría junto con la manteca de cacao, hasta que esté completamente derretido y mezclado. Desmoldar las paletas, y sumergir los helados uno a uno en el chocolate. Dejar secar y volver a congelar hasta su consumo.

## SÁNDWICH HELADO DE GALLETAS

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

### Ingredientes

- 3 paquetes de galletas oreo
- 100 gr de leche condensada
- 200 gr de crema para batir
- 60 gr de mantequilla
- 1 cdta de esencia de vainilla

### Preparación

Cortar en trozos pequeños 6 galletas y reservar. Triturar el resto de las galletas. Poner en un bowl las galletas trituradas junto con la mantequilla previamente derretida y mezclar bien. Cubrir el fondo y los costados de un molde de 10x10 cm con papel mantequilla y po-

ner la mitad de la mezcla, procurando presionar bien en el fondo. En otro bowl mezclar la leche condensada con la esencia de vainilla, incorporando de a poco la crema batida. Incorporar las galletas picadas y seguir mezclando. Poner la mezcla en el bowl sobre la mezcla triturada. Llevar a congelar por 1 hora. Una vez pasado el tiempo, cubrir con el resto de las galletas trituradas presionando levemente. Dejar en el congelador durante la noche. Desmoldar y cortar en la forma deseada. Emplatat y servir.

