

**COCINA**

# A celebrar el Día del Niño con helados y chocolate

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

Ignacio Arriagada M.

El 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 festejarlos con regalos, di-

vertidos panoramas y 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.CL.

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

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 UC.

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

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.

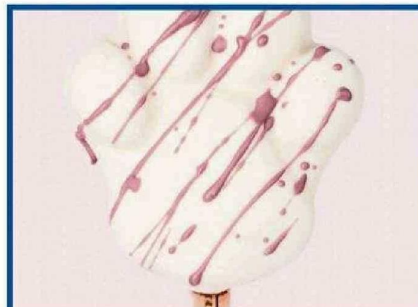
## BOMBONITOS DE CHOCOLATE, CIRUELA Y NUEZ

POR CAMI CHAMY, NUTRICIONISTA DE PACCARI.

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Ingredientes</b>             | -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) |



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 ciruelas, 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 GARÍN, CHEF DE EMPORIO LA ROSA.

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                 | -2 gr de goma guar              |
| -400 gr de frutillas frescas        | -600 gr de chocolate sin azúcar |
| -350 ml de leche entera             | -100 gr de manteca de cacao     |
| -65 gr de leche descremada en polvo | -Suclalosa o stevia al gusto    |
| -70 gr de crema de leche            |                                 |
| -100 gr de alulosa                  |                                 |

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 suclalosa 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 disuelto 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.

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| <b>Ingredientes</b>          | -200 gr de crema para batir   |
| -3 paquetes de galletas oreo | -60 gr de mantequilla         |
| -100 gr de leche condensada  | -1 cda de esencia de vainilla |

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 poner 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 apoco 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. Emplatarse y servir.

