

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.

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 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.CL.

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. Emplatar y servir.

