



Cocinar con nuestros hijos es una muy buena forma de acercarnos a ellos, comenzar con postres y comidas rápidas y fáciles es lo mejor, aquí te dejo dos para que compartas con ellos ese momento que les dejara un muy buen sabor de boca. Así que no te despegues de esta sección.

Mousse de Pera

Ingredientes

- 1 pera grande
- 1 vaso de leche
- 2 cucharadas de harina de arroz
- Ralladura de $\frac{1}{2}$ limón
- 1 cucharada de café de azúcar
- 1 clara de huevo

Preparación

Se deshace la harina de arroz en la leche y se pone en un cazo al fuego, añadiendo el azúcar, cuando hierva se aparta y se añade la pera rallada o triturada, la raspadura de limón y la clara batida previamente a punto de nieve dura. Incorporándola poco a poco y removiendo con suavidad con una espátula de madera. Se come templada o fría.

Patatas Arcoiris

Ingredientes

- 1 Kg de patatas
- 4 huevos
- 150 gr de salsa de tomate
- 150 gr de crema de mantequilla
- 4 manojos de espinacas

Preparación

Se cuecen las patatas y se reducen a puré añadiendo después dos claras batidas a punto de nieve.

Se divide el puré en cuatro partes, una se mezcla con la crema, otra con

las espinacas previamente cocidas y picadas, la tercera con la salsa de tomate y la cuarta con las yemas de dos huevos.
Se colocan en zig-zag en una fuente y se adornan con rodajas de huevo duro (dos huevos).

Un postre natural

Tipo de plato: Postre

Alimento base: Lácteos

Edad: De 9 a 12 meses

Recomendado en: Cualquier día del año

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 cucharaditas de yogurt natural o según lo espeso que lo quieras (es más nutritivo darle yogurt natural al bebé)
- 3 cucharaditas de cualquier fruta (es más recomendable la banana porque es la preferida por los bebés)
- 2 cucharaditas de cereal (puedes usar de arroz o de avena)

Elaboración

1. Picar en trozos pequeños la fruta elegida, que sea fácil de masticar por el bebé.
2. Añadir el yogurt, pueden ser las 2 cucharaditas o más si lo prefieres no tan espeso.
3. Adicionarle el cereal para mejor nutrición.
4. Revolver todo y a DISFRUTAR!!!

Galletitas

Tipo de plato: Merienda
Alimento base: Dulces y pasteles
Edad: De 9 a 12 meses
Recomendado en: Cualquier día del año
Dificultad: Fácil
Tiempo de preparación: 20 minutos
Receta propuesta por: ore

Ingredientes

- 1 1/2 taza de harina
- 100 grs. de manteca
- 1/2 taza de azúcar
- Yema de 1 huevo
- 1 tapita de vainilla

Elaboración

1. Batir la manteca (derretida) con el azúcar.
2. Agregar la vainilla, el huevo y luego 1 taza de harina.
3. Ir formando una masa tierna y agregar más harina si es necesario.
4. Hacer un bollo y colocar en la heladera 10 minutos.
5. Luego extender con una espátula (menos de 1 cm. de espesor) y cortar con alguna formita (yo uso la tapita exterior de la mamadera).
6. Colocar las galletitas en asadera enmantecada y enharinada y llevar a horno moderado 10 ó 15 minutos. (Vas a ver que están blanditas, pero cuando se enfrían se endurecen).
7. Dejar enfriar y poner en una lata.

Arroz con albóndigas

Tipo de plato: Plato único

Alimento base: Arroz y cereales

Edad: De 1 a 2 años

Recomendado en: Cualquier día del año

Dificultad: Media

Tiempo de preparación: 30 minutos

Receta propuesta por: Anuca

Ingredientes

- Arroz
- Ternera picada
- Ajo
- Huevo
- Pan rallado
- Harina
- Perejil picado

Elaboración

1. Cocer el arroz y reservar.
2. Mezclar 300 gr de ternera picada con un huevo, un diente de ajo picado, un par de cucharadas de pan rallado y una cucharadita de perejil. Salar y amasar con las manos hasta que quede homogéneo.
3. Hacer bolitas, pasarlas por harina y freir en cazuela dándoles vueltas.
4. Cuando estén doradas por fuera, añadir tomate frito (casero a poder ser) y un chorrito de vino blanco (agua quien prefiera).
5. Dejar hervir a fuego lento unos 10-15 minutos.

6. Con esto salen como 10 albóndigas (mi niña come solo una así que las congeló en raciones individuales.)
7. Servir el arroz con la albóndiga desmenuzada y un poquito de la salsa (a la que también se le pueden añadir verduras con zanahoria). Mezclar todo.

Manzana y espinaca

Tipo de plato: Plato único

Alimento base: Verduras

Edad: De 6 a 9 meses

Recomendado en: Cualquier día del año

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes para 1 personas

- Una manzana sin cáscara y cortada en dados
- Una cantidad equivalente de espinacas congeladas o naturales, cortadas

Elaboración

1. Hervir juntos los ingredientes, con la menor cantidad de agua posible, sin agregar sal ni azúcar.
2. Procesarlos.
3. Parece una mezcla extraña, pero sólo tiene gusto a manzana, y es la mejor manera de introducir la espinaca, con un alto valor nutritivo, cuando están probando nuevos sabores.

Macarrones con calabaza

Tipo de plato: Primer plato

Alimento base: Verduras

Edad: De 1 a 2 años

Recomendado en: Cualquier día del año

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

- 1/4 de libra de porción de calabaza madura
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 ó 3 tomates bien maduros
- Aceite de oliva

Elaboración

1. Pon a cocinar los macarrones con sal y aceite hasta que estén al dente.
2. Pica la cebolla en trocitos pequeños, dórala en el aceite de oliva y agrega el azúcar hasta que dore.
3. A parte, cocina los tomates y cuando empiecen a rajarse, sácalos del agua, ponlos en agua fría y péralos.
4. Pícalos y agrégalos a la preparación anterior de cebolla y azúcar, junto con la calabaza cortada en cubitos pequeños y tapa la olla, dejándolo cocinar a fuego lento durante veinte minutos.
5. Cuando esté blanda la calabaza, agrega todo a los macarrones. Verás lo mucho que disfruta tu pequeñín comiendo esta deliciosa receta.

Brownies

Tipo de plato: Postre

Alimento base: Dulces y pasteles

Edad: Para adultos

Recomendado en: Cualquier día del año

Dificultad: Media

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes

- 100g de chocolate fondant
- 115g de mantequilla más la necesaria para la fuente
- 160g de azúcar
- 2 huevos
- 1 sobre de azúcar vainillado
- 1 pizca de sal
- 100g de harina más la necesaria para la fuente
- 70g de nueces

Elaboración

1. Derretir el chocolate y la mantequilla en trocitos en un recipiente al baño María caliente, pero fuera del fuego. Durante la operación mezclar con una cuchara de madera.
2. Añadir el azúcar y seguir mezclando hasta obtener una masa muy blanda.
3. Incorporar a la mezcla los 2 huevos de uno en uno. Añadir el azúcar vainillado y la sal.
4. Pasar todo a un cuenco y, siempre mezclando, volcar la harina en forma de lluvia y amalgamar bien.
5. Añadir las nueces desmenuzadas en pedazos gruesos.
6. Volcar la mezcla en la fuente, untada de mantequilla y harina.

7. Cocer durante 30 minutos en el horno precalentado a 150 grados.
8. Entibiar el dulce antes de retirarlo de la fuente y cortarlo en 16 porciones.