Recetario saludable

Pequeños Cocineros

Prepará recetas fáciles de
la mano de los más peques

Fundación Llegando a Vos



INDICE



Introducción ..... pág 4

Introducción
Cómo trabajamos con las salas

Sala Amarilla .... pág 10

Pan casero integral
Trufas de avena, banana y cacao





Sala Naranja ..... pág 16

Hamburguesas de lentejas
Brownie de porotos negros

Sala Roja ..... pág 22

Pizzetas integrales
Galletas de garbanzos y naranja



1 INTRODUCCIÓN





1 Introducción

El 16 de octubre se conmemora el **Día Mundial de la Alimentación**, una fecha que nos invita a reflexionar sobre la importancia de una alimentación saludable en todas las etapas de la vida. Durante la niñez, hablamos de una alimentación saludable cuando ésta aporta los nutrientes necesarios para que los niños y las niñas puedan crecer y desarrollarse de manera adecuada. Pero alimentarse saludablemente no significa solamente incorporar nutrientes. El momento de comer también es un momento de encuentro, de socialización y de aprendizaje.

Por eso, consideramos fundamental que las infancias puedan ser sujetos activos en relación con su alimentación, participando de experiencias que respeten su autonomía progresiva y les permitan **conocer, explorar, elegir y aprender**. Teniendo en cuenta todo esto, este proyecto tuvo como objetivo promover hábitos de alimentación saludable a través de experiencias de cocina participativas, en las que los niños y las niñas pudieran involucrarse activamente.

A lo largo de este recorrido, los niños y niñas pudieron explorar y conocer distintos alimentos, descubrir sabores y aromas, reconocer colores y texturas, fortalecer su autonomía y, al mismo tiempo, aprender a trabajar y compartir con otros.

Las familias son el núcleo fundamental del cuidado de las infancias, y por eso buscamos que estas experiencias puedan compartirse y replicarse en los hogares, fortaleciendo entre todos una alimentación saludable. De todo este hermoso trabajo, surge un recetario con 6 recetas, dulces y saladas, fáciles y sencillas realizadas por los niños y las niñas con la ayuda de sus docentes.

Reviví los mejores momentos en las salas
¿Querés ver cómo nuestros pequeños grandes chefs prepararon estas recetas?
Las risas, las manos en la masa, los peinados locos y la alegría de compartir son experiencias que dejan huellas.











👉 Escaneá este código QR desde tu celular para acceder a una galería exclusiva con todas las fotos y los videos más lindos del proyecto.
¡Buscate y compartilo en familia!

1

¿Cómo trabajamos en las salas?

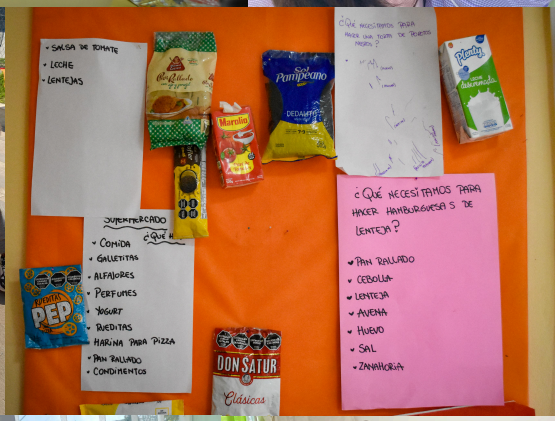
Es importante destacar que, para el éxito de estas jornadas, las legumbres llegaron a la sala previamente remojadas y cocidas. Durante la actividad, los niños participaron de la mezcla de ingredientes, el amasado, el modelado y la decoración de las preparaciones.

Las tareas que implicaron el uso de cuchillos (cortado) y la cocción en el horno o fuego, estuvieron a cargo ***exclusivamente de los adultos.***

Asimismo, las señas idearon actividades complementarias para reforzar conceptos importantes vinculados al reconocimiento de alimentos saludables y no saludables, la correcta limpieza e higienización de los alimentos y la visita al supermercado.







SALSA DE TOMATE
LECHE
LENTEJAS
SUPERMERCADO
¿QUÉ
COMIDA
GALLETITAS
ALFAJORES
PERFUMES
YOGUR
RUEDITAS
HARINA PARA PIZZA
PAN RALLADO
CONDIMENTOS
¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER HAMBURGUESAS DE LENTEJA?
PAN RALLADO
CEBOLLA
LENTEJA
AVENA
HUEVO
SAL
ZANAHORIA
DON SATUR
Clásicas




2 SALA AMARILLA





2

Pan casero integral

Harina integral	1 Kg
Agua tibia	700 ml o 3 tazas
Aceite	4 cucharadas soperas
Levadura seca	1 sobre (10 gr)
Sal	4 cucharaditas
Opcional: orégano, pimentón	c/n

1. Activar la levadura con el agua tibia y una cucharadita de azúcar (15 min), hasta que se forme una espuma.
2. Mezclar la harina integral y la sal. Luego armar una corona.
3. Incorporar la levadura activada, el resto del agua y el aceite en el centro.
4. Formar la masa.
5. Amasar 5 minutos hasta que esté suave.
6. Dejar levar tapada por 1 hora, hasta que duplique su tamaño.
7. Desgasificar la masa. Agregar los condimentos en caso de ser necesario (orégano, pimentón).
8. Formar bollos, dejar reposar hasta que duplique su tamaño en una placa previamente aceitada. Pincelar los bollos con leche.
9. Cocinar a horno medio, precalentado, por 25 a 30 minutos, hasta que estén dorados.













2

Trufas de avena, banana y cacao

Avena instantánea	4 tazas
Banana madura	4 unidades
Cacao amargo	6 cucharadas
Pasta de maní	2 cucharadas
Rebozar: cacao, avena molida, coco rallado	c/n

1 Pisar las bananas en un bowl hasta hacer puré.

2 Agregar pasta de maní y cacao amargo.

3 Incorporar la avena y mezclar bien.

4 Si queda muy blanda, agregar 2 o 3 cucharadas más de avena.

5 Con las manos, hacer bolitas del tamaño de una nuez.

6 Pasarlas por coco, avena o cacao.

7 Llevar a la heladera por 30 minutos para que tomen firmeza.













3 SALA NARANJA





3

Hamburguesas de lentejas

Lentejas	2 tazas
Avena instantánea	Media taza
Cebolla, zanahoria y ajo	1 unidad
Condimentos: ajo, orégano, perejil	c/n
Aceite	2 cucharadas
Calabaza	1 taza

1 Remojar las lentejas durante 8-12 hs.

2 Cocinar las lentejas en una olla con agua hirviendo a fuego medio durante 30-45 minutos (hasta que se encuentren tiernas). Hacer un puré.

3 Lavar, pelar y picar las cebollas, las zanahorias y el ajo. Cocinarlas en una sartén con un poco de aceite hasta que se doren.

4 Lavar, pelar y cocinar la calabaza. Hacer un puré.

5 En un bols mezclar el puré de lentejas y las verduras y condimentar con orégano, perejil. Agregar el puré de calabaza y la avena (cantidad necesaria, hasta lograr una pasta que se pueda moldear).

6 Formar las hamburguesas.

7 Cocinar en horno medio durante 15 minutos (girarlas).













3

Brownie de porotos negros

Porotos negros (cocidos)	1 taza
Jugo de naranja	Media taza
Avena instantánea	Media taza
Azúcar	Media taza
Polvo para hornear	1 cucharadita
Cacao amargo	Media taza
Aceite	Media taza
Esencia de vainilla	c/n

1 Remojar los porotos durante 8-12 hs.

2 Cocinar los porotos en una olla con agua hirviendo a fuego medio durante 30-45 minutos (hasta que se encuentren tiernas). Hacer un puré.

3 Formar un puré

4 Mezclar el puré de porotos con el aceite, el azúcar y el jugo de naranja y procesar hasta formar una pasta homogénea.

5 En un bol, agregar la avena con el polvo de hornear

6 Colocar en un molde aceitado y enharinado

7 Llevar al horno por 20- 30 min.













4 SALA ROJA





4

Pizzetas integrales

Harina integral	1 Kg
Agua tibia	700 ml o 3 tazas
Aceite	4 cucharadas soperas
Levadura seca	1 sobre (10 gr)
Sal	4 cucharaditas
Puré de tomate	c/n
Muzzarella	c/n
Condimentos: orégano, sal, ají molido	c/n
Tomate fresco y huevo duro para decorar	c/n

1. Disponer la harina en forma de corona, agregar la sal en los bordes.
2. Desmenuzar la levadura en el centro de la corona, luego agregar el agua y el aceite.
3. Amasar hasta lograr una masa uniforme y blanda, pero que no se pegue en los dedos. Luego hacer un bollo y dejar descansar por 20 min. (Repetir 2 veces).
4. Pincelar con aceite una pizzera , estirar la masa sobre el molde y dejar descansar por media hora.
5. Colocar sobre la misma el puré de tomate condimentado con sal, orégano y ají molido.
6. Llevar a horno a temperatura moderada hasta cocinar la masa (10-15 minutos).
7. Retirar del horno y disponer sobre la masa rodajas de muzzarella, volver a colocar en el horno hasta que el queso se derrita.
8. Colocar el tomate (previamente lavado y sanitizado) y el huevo duro cortado en rodajas sobre la pizza antes de servir. (Pueden hacer caritas con la decoración).








Llegando a
Blancalton
INTEGRAL









4

Galletas de garbanzos y naranja

Garbanzos cocidos	1 taza y media
Banana madura	3 unidades
Harina de trigo	c/n
Polvo de hornear	1 cucharadita
Leche	1 taza
Ralladura de naranja	2 unidades
Azúcar	2 cucharaditas
Aceite	media taza

1 Remojar los garbanzos durante 8-12 hs.

2 Cocinar los garbanzos en una olla con agua hirviendo a fuego medio durante 30-45 min. (hasta que se encuentren tiernas). Realizar un puré.

3 Pisar o procesar bien los garbanzos y las bananas.

4 Mezclar con el resto de los ingredientes.

5 Formar las galletitas con una cuchara, sobre una placa aceitada y enharinada.

6 Cocinar por 30 minutos a horno medio.













Empresas que acompañan

Reconocemos a las empresas que, a través de su acompañamiento económico, sus aportes en especie y su compromiso sostenido, contribuyen a garantizar una alimentación adecuada y el desarrollo integral de las niñas y niños que acompañamos en Fundación Llegando a Vos.

X-28 ALARMAS

LAS MERCEDES
CARNE DE CERDO PREMIUM

Sinteplast

Fluidos Refrigerantes
torrington®

Antojos Naturales

seube

BARHY

Agradecimientos especiales

Este proyecto fue posible gracias al trabajo en red y al compromiso de toda nuestra comunidad. Queremos agradecer profundamente al equipo de nutrición, que ideó y guió este proyecto, y a las seños, que trabajaron con amor y paciencia junto a los niños en las salas.

Queremos hacer una mención especial al staff de cocina, por su invaluable colaboración y compromiso en la preparación de esta publicación, y a Milagros Cáceres y Florencia Morillo, estudiantes de la Universidad Abierta Interamericana, quienes, en el marco de un proyecto de la cátedra “Comportamiento del consumidor”, pusieron a disposición su tiempo y talento para desarrollar la maquetación y el diseño gráfico de esta publicación. A todas ellas, nuestro agradecimiento por aportar desde sus distintos roles, a nuestra misión de acompañar el desarrollo y bienestar de las niñas y niños de Llegando a Vos.









¿Te gustaron estas recetas?

¡La salud se cocina en comunidad!

Si querés seguir recibiendo herramientas prácticas, guías pedagógicas e ideas saludables para cuidar a los más chiquitos de la casa, te invitamos a ***ser parte de nuestra red.***

Dejanos tus datos en el formulario para suscribirte a nuestro boletín y entérate de todas nuestras próximas capacitaciones, talleres y recursos gratuitos ***pensados para vos y tu familia.***

¡Porque si es con vos, llegamos más lejos!

"Quiero sumarme a la comunidad"

Fundación Llegando a Vos



