



LéKUé

10 recetas divertidas para cocinar con niños



ideas que apetecen



Índice

| | |
|--|----|
| 1. Palomitas de chocolate | 4 |
| 2. Galletas de pizza | 5 |
| 3. Helado de aguacate | 6 |
| 4. Gofres saludables | 7 |
| 5. Pastelitos de manzana | 8 |
| 6. Tortitas de avena | 9 |
| 7. Helado de fresa | 10 |
| 8. Vasitos de galleta con leche | 11 |
| 9. Piruletas crujientes de copos de maíz y chocolate | 12 |
| 10. Muffins de frutos rojos | 13 |

Introducción

Una manera genial de compartir tiempo en familia es **cocinar juntos**.

Introduce a los más pequeños en la cocina con recetas sencillas y divertidas que disfrutaréis preparando todos.

En este ebook aprenderás **10 recetas caseras de postres y repostería** que puedes preparar en **poco tiempo**. Estas propuestas implican pocos utensilios, por lo que no tienes que preocuparte por ensuciar demasiado la cocina. Además, se elaboran con ingredientes sencillos que, en algunos casos, puedes sustituir por otros que tengas a mano.

A continuación, encontrarás **ideas para todos los gustos**: para los que prefieren las recetas tradicionales y también para los que les gusta experimentar con sabores nuevos e innovar en la cocina. ¿De qué tipo eres tú?

Cualquier ocasión es buena para cocinar en familia y disfrutar de uno de estos dulces. Pruébalos en el **desayuno**, tenlos listos como **snack** para picar entre comidas, prepara una **merienda** de campeones o pon la guinda a una **cena especial**.

Lo importante es hacerlo en familia, desde la elección de la receta hasta el esperado momento de probar el resultado. ¡Endulza tus días en casa en familia!





1. Palomitas de chocolate



Popcorn

Ingredientes

100 g de maíz
1 cucharada de aceite de oliva
80 g de chocolate para fundir

¿Sabes que las típicas palomitas de bolsa que puedes comprar en el supermercado están repletas de sales, azúcares, grasas e incluso químicos? ¡No son saludables!

Prepara palomitas a partir de granos de maíz, simplemente, sin otros añadidos. Para prepararlas al microondas, ¡usa el [Popcorn](#)! Estarán listas en solo unos minutos.

Elaboración

Introduce 100 g de maíz en el [Popcorn](#) y añade el aceite de oliva.

Mezcla los ingredientes, tapa el bol e introdúcelo en el microondas durante unos 4 minutos a 800W.

Derrite el chocolate al microondas en tandas de 10 segundos.

Esparce el chocolate por encima de las palomitas y remueve los ingredientes. Puedes ayudarte del [Decopen](#).

¡Deliciosas!

El [kit Let's ¡POP!](#) incluye ambos productos, el [Popcorn](#) y el [Decopen](#); y es ideal para hacer diferentes recetas mientras jugáis y os divertís, porque incluye materiales didácticos para niños, como recipientes de cartón para las palomitas, pegatinas para personalizarlos, cuentos e historias...



2. Galletas de pizza



Kit Let's ¡COOKIE! 🍪

Ingredientes

75 ml de aceite de oliva
 150 g de nata
 5 g de sal
 300 g de harina tamizada
 1 cucharadita de orégano
 Tomate frito
 Queso para fundir

Esta es una idea fantástica para los fans de las galletas... ¡y de la pizza! La propuesta es unir ambas recetas y crear unas galletas saladas que harán las delicias de grandes y pequeños.

Funcionan muy bien como snack y prepararlas es una actividad muy entretenida para hacer con los niños.

Elaboración

Precalienta el horno a 180 °C.

Mezcla el aceite de oliva con el orégano, la sal y la nata. Incorpora la harina poco a poco hasta tener una masa.

Forma dos bolas con la masa y déjalas reposar durante 30 minutos en la nevera.

Extiende una de las bolas de masa dejando un grosor de 5 mm. Corta la masa con un cortador de galletas, como el [Cookie Puzzle Animales](#).

El [kit Let's ¡COOKIE!](#) incluye: el cortador con formas de animales para preparar 15 galletas en un solo corte, el [Decopen](#), un tapete de cocción para niños y también cuentos, recetas y juegos en el interior. ¡Ideal para los más pequeños!

Pon las formas al horno durante 12-15 minutos.

Decora las galletas con tomate y añádeles un poco de queso.

Vuelve a introducirlas en el horno hasta que el queso se derrita (unos 5-10 minutos).



Kit de 4 cactus helados ☑

3. Helado de aguacate

Ingredientes

3 aguacates (400 g aproximadamente)
50 g de zumo de lima
40 g de miel

¿Helado de aguacate? El aguacate no aporta sabor a la preparación pero sí una textura muy cremosa.

Con los moldes [Kit de 4 Cactus Helados](#) se hace en un momento y el resultado es muy gracioso. Además, es una forma sana y nutritiva de comer helado. Pruébalo, ¡te sorprenderá!

Elaboración

Limpia y tritura el aguacate con la ayuda de una batidora, añade el zumo de lima y la miel y sigue batiendo hasta integrar bien los tres ingredientes.

Vierte la mezcla en los moldes del [Kit de 4 Cactus Helados](#); llénalos hasta la línea marcada.

Coloca los moldes en el congelador durante 4 horas.

Desmolda los helados y... ¡listos!



4. Gofres saludables



Molde Gofres [↗](#)

Ingredientes

2 huevos
300 ml de leche o
bebida vegetal
240 g de harina de
avena
2 cucharaditas de
levadura en polvo
2 plátanos maduros
chafados
½ cucharadita de sal

Los gofres, o 'waffles' en inglés, son un dulce muy popular.

Puedes prepararlos caseros con el [Molde Gofres](#), sin azúcares ni añadidos y al horno.

Pueden ser dulces o salados e ir acompañados de lo que tú quieras. Prueba **esta versión saludable a base de harina de avena y plátano.**

Elaboración

Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.

Vierte la mezcla en el [Molde Gofres](#).

Cuece la masa de gofres al horno durante 8 minutos a 220 °C.

Desmolda los gofres y ponlos sobre la rejilla del horno durante 5 minutos para que se doren.

Añádeles un topping de tu gusto por encima. ¡Deliciosos!

Kit Aperitivos 

5. Pastelitos de manzana

Ingredientes

2 láminas de masa (hojaldre, pasta brisa, masa para pizza o masa para empanadas)

1 huevo para pintar

2 manzanas (400 g aproximadamente)

20 g de mantequilla

10 g de aceite

Esta receta de pastelitos es muy sencilla de preparar y puedes elegir cualquier relleno. En esta ocasión te proponemos hacerlo con **manzana, que es un alimento que se acostumbra a tener en casa**. ¡Estos bocaditos son un clásico!

Elaboración del relleno

Pela y corta las manzanas en trozos pequeños y mézclalas con un poco de miel.

En una sartén caliente añade los 10 g de aceite y la manzana, sofríela durante dos minutos y añade la mantequilla. Sigue sofrriendo la manzana hasta que empiece a adquirir un color dorado.

Déjala enfriar.

Elaboración de los pastelitos

Coloca la primera lámina de masa encima del [Kit Aperitivos](#). Pinta con huevo los bordes para mejorar el cierre (opcional).

Llena todas las cavidades de manera uniforme con el relleno de manzana.

Para un acabado en forma de rejilla, corta la segunda lámina de masa con el rodillo para enrejados del [Kit Aperitivos](#) y estírala cuidadosamente con las manos.

Coloca la segunda lámina de masa encima de la primera.

Corta los aperitivos haciendo rodar el rodillo liso del [Kit Aperitivos](#) encima del molde.

Desmóldalos y colócalos en un salvabandejas sobre la bandeja del horno.

Píntalos con huevo.

Hornéalos durante 15 minutos a 185 °C. Déjalos entibiar.

¡Y ya tienes tus pastelitos de manzana!



Kit Crêpes & Pancakes

6. Tortitas de avena

Ingredientes

130 g de leche o bebida vegetal

1 huevo

1 cucharada de aceite o mantequilla

80 g de harina de avena

1 sobre de levadura (15 g)

Una pizca de sal

Estas tortitas son sanísimas y perfectas para desayunar. **Con esta receta, empezarás el día con energía.** Tanto los niños como los adultos se beneficiarán de sus hidratos de carbono de absorción lenta. Puedes tener lista la masa en la nevera y cada mañana cocinar las tortitas que necesites. Pruébalas con diferentes toppings: yogur, fruta fresca variada, chocolate > 85% cacao, crema de frutos secos... ¡Deliciosas!

Elaboración

Introduce la leche y el huevo en la [Coctelera para Masas](#) del [Kit Crêpes & Pancakes](#). Tápala y agita la mezcla un par de veces.

Añade la harina, la levadura y una pizca de sal. Vuelve a agitar la mezcla hasta obtener una masa ligera.

Engrasa la sartén con un poco de aceite o mantequilla y añade la masa. Espárcela bien hasta que quede muy fina.

Una vez que se empiecen a formar burbujas, dale la vuelta a cada tortita con la ayuda de una espátula.

Retira las tortitas una vez que estén doradas por las dos caras.

¿Ideas de toppings? Yogur, semillas de chía, queso para untar, cereales, cacahuete molido, nueces, almendras, chocolate negro, fresas, plátano...



7. Helado de fresa



Kit de 4 fresas heladas

Ingredientes

40 hojas de albahaca o menta

10 g de semillas de lino

500 g de fresas maduras

50 g de zumo de lima

Miel

Otro helado que siempre triunfa es el de fresa. Utiliza para esta receta los moldes del [Kit de 4 Fresas Heladas](#) para poder hacer varios helados a la vez. Su diseño permite obtener unas **fresas heladas con todos los detalles**. Pide a los niños que te ayuden a colocar las semillas de lino en los huecos. Estos helados son una forma divertida de tomar vitaminas y fibra. ¡Seguro que triunfan!

Elaboración

Tritura la albahaca o la menta con el zumo de lima y resérvalo.

Rellena la parte superior del molde de helado con la mezcla de albahaca o menta para que simulen las hojas de una fresa. Coloca las semillas de lino en cada uno de los agujeros del molde para que parezcan las semillas reales de una fresa.

Coloca los moldes en el congelador durante 1 hora.

Limpia las fresas y tritúralas junto con un poco de miel para endulzar.

Coloca la mezcla en un cazo y llévala a ebullición. Déjala enfriar.

Vierte la mezcla de fresa en los moldes de helado, ya congelados, llenándolos hasta la línea marcada.

Coloca los moldes en el congelador durante 4 horas.

Desmolda los helados y... ¡listos para disfrutar!



Kit cookie glass ☑

8. Vasitos de galleta con leche

Ingredientes

100 g de mantequilla
 225 g de harina o harina integral
 1 cucharadita de vainilla en polvo (5 g)
 Una pizca de sal
 1 yema de huevo
 20 g de agua
 Chocolate

¿Has probado a hacer vasitos de galleta con el [Kit Cookie Glass](#)? Este nuevo concepto de galleta que puedes rellenar y que te encantará. ¡Disfruta de un desayuno o merienda muy divertidos!

Elaboración

Mezcla la harina, la vainilla y la sal en la [Panera](#) de Lékué. Incorpora poco a poco la mantequilla (a temperatura ambiente y ablandada con las manos).

Deshaz la mantequilla en la harina y empieza a amasar los ingredientes. Después, añade la yema de huevo y sigue mezclándolos. Por último, añade el agua y amasa los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.

Haz una bola con la masa y déjala reposar durante 20 minutos en la nevera (es normal que quede un poco quebradiza).

Sácala de la nevera y utilízala para rellenar cada molde con unos 50 g (hasta la marca). Asegúrate de que los moldes quedan bien llenos y prensados.

Cuando estén todos los moldes llenos, introdúcelos en el horno durante 20 minutos a 180 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, retira las galletas del horno y déjalas enfriar unos minutos antes de desmoldarlas. Mientras tanto, deshaz un poco de chocolate.

Con la ayuda de un pincel, cubre el interior de la galleta con una fina capa de chocolate. De esta manera, la galleta queda bien sellada.

Deja enfriar los vasitos durante 10 minutos en la nevera.

Rellena las galletas con leche.

¡Listas para disfrutar!



9. Piruletas crujientes de copos de maíz y chocolate



Kit Cake Pops

Ingredientes

140 g de copos de maíz
260 g de chocolate

Esta receta es realmente sencilla: solo necesitas 2 ingredientes. Es **perfecta para preparar con los pequeños de la casa.**

Pon los copos de maíz en una [Bolsa Reutilizable de Silicona](#) y dásela para que la aplasten con las manos; al tiempo que se divierten, deshacen los copos de maíz.

Elaboración

Derrite el chocolate al microondas en tandas de 10 segundos.

Desmenuza los copos en trozos más pequeños y añádelos al chocolate derretido, mezclando con una espátula hasta que queden bien cubiertos de chocolate.

Rellena las semiesferas de la base del molde del [Kit Cake Pops](#) y las de la tapa. Para hacerlo más fácil, puedes usar la manga pastelera [Decomax](#).

Eso sí, los copos de maíz tienen que estar bien desmenuzados para que no se atasque la boquilla cuando viertas la mezcla en el molde.

Con cuidado, une las dos partes del molde haciendo presión.

Inserta los palitos del [Kit Cake Pops](#) a través de los orificios del molde.

Deja el molde en la nevera durante 20 minutos.

¡Y a disfrutar!



10. Muffins de frutos rojos



Molde Madalena Gigante (x 6 uds) 

Ingredientes

150 g de harina de trigo
16 g de levadura
30 g de mantequilla
80 g de leche o bebida vegetal
1 huevo
250 g de frutos rojos
Miel (opcional)

Hacer magdalenas nunca había sido tan sencillo. Prepara estos deliciosos muffins de frutos rojos al horno. Decóralos con arándanos o frambuesas una vez que estén listos. Unta un poco de queso crema primero si quieres como frosting. ¡Te encantará el resultado!

Elaboración

Precalienta el horno a 180 °C.

Mezcla en un bol la harina, la levadura, la mantequilla y un poco de miel (opcional).

Mezcla la leche y los huevos y añádelos poco a poco a la primera mezcla hasta obtener una masa homogénea.

Añade los frutos rojos.

Distribuye la mezcla en [moldes de magdalena](#) y cocina al horno durante unos 25-30 minutos a 180 °C.

¿Te animas a preparar estos postres y dulces?

Comprueba lo divertido que puede ser cocinar con los niños. ¡A ellos les encanta! Además, **si los implicas en la elaboración de los platos, luego serán los primeros en querer probar sus propias creaciones.**

¡Cocina en familia!



LéKUé

