



Recetas para niños

1. Desayunos y meriendas



Comer bien y divertirse es fácil con **Mycook**

Desayunos y meriendas **caseros**, verduras variadas, platos de carne y de pescado, postres y **golosinas**, así de completa es la selección de recetas que hemos preparado **con todo cariño** para crear **momentos cómplices** y buenos recuerdos en torno a la mesa **con nuestros hijos**, de la que ahora te presentamos la primera entrega.

Todas las recetas que hemos seleccionado, ya sea para el desayuno, la comida o el postre, tienen **un punto de capricho**. Más allá de malcriar, lo que pretenden es **divertir, estimular y premiar**.

Vaya, que no se trata, por ejemplo, de hacer nuggets de merluza para que coman pescado sino que el hecho de comer esos nuggets sea fruto de un **momento compartido en la cocina**, siendo partícipes de la **elaboración**, y que también resulte divertido, y hasta pueda convertirse en un premio, el hecho de comer ese plato. O que se inicien en la cocina ayudándote a preparar sus primeras galletas.

¿Qué te parece la idea? Confiamos en que te guste y que disfrutes todas y cada una de las partes de esta **colección de recetas para niños** que estrenamos con desayunos y meriendas.

¡A divertirse!

Sumario



1. Desayunos y meriendas	4
• Donuts de azúcar	5
• Donuts de calabaza y especias al horno	6
• Cookies rellenas de nutella	8
• Nutella casera saludable	9
• Bollycaos caseros	10
• Batido de galletas Oreo	11
• Tortitas con pepitas de chocolate	12
• Crema de chocolate y avellanas tipo Nocilla (sin azúcar añadida)	14
• Petit suisse de chocolate sin gluten	15
• Tortuga de chocolate y natillas	16
• Mermelada de frambuesas	17
Autores de las recetas	18
Robot de cocina Mycook Touch	19
Comparte este <i>ebook</i>	20

SOBRE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE ESTE *EBOOK*

El grupo de investigación NUTREN-Nutrigenomics de la UdL ha validado las metodologías de cálculo del valor nutricional que se aplica a las recetas que encontrarás tanto en este *ebook* como en el recetario de Mycook en la web.

La información nutricional que encontrarás en este *ebook* puede ser ligeramente diferente a la que se muestra en la web si la receta ha sufrido variaciones desde la edición de este recetario. Consulta la información actualizada siempre en mycook.es/recetas.

Los cálculos porcentuales y su código de color se basan en un requerimiento medio de necesidad energética de 2000 kcal/persona y día, donde el valor en verde corresponde a menos del 15%, amarillo menos del 30% y rojo más del 30%.

% diario

bajo

medio

alto



1. Desayunos y meriendas



Donuts de azúcar

por Felipe



 2  1 h 30 m



INGREDIENTES

- 240 g Harina de fuerza
- 90 g Azúcar glas
- 25 g Mantequilla
- 1/2 c/c Sal
- 1 Huevo
- 70 g Leche
- 80 g Agua templada
- 15 g Levadura de panadería fresca

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	39,6%	792,25 Kcal
Grasas		16,03 g
• Grasas saturadas		8,21 g
Hidratos de carbono		141,47 g
• Azúcares		46,23 g
Proteínas		20,59 g
Fibra		5,26 g
Sodio		206,14 mg
dfdsaf		

ELABORACIÓN

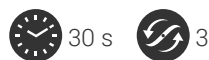
1. Echa en la jarra la harina, el azúcar, la sal, la mantequilla, el huevo, la levadura, la leche y el agua y mezcla 10 segundos a velocidad 4.
 - 240 g Harina de fuerza
 - 30 g Azúcar glas
 - 25 g Mantequilla
 - 1/2 c/c Sal
 - 1 Huevo
 - 70 g Leche
 - 60 g Agua templada
 - 15 g Levadura de panadería fresca



2. A continuación, programa 2 minutos a velocidad Amasado.



3. Pon la masa en un bol y déjala reposar tapada con un paño hasta que doble su tamaño.
4. Espolvorea la encimera con harina y estira hasta que la masa tenga más o menos 1 cm de grosor. Corta la masa con un cortador de donut o vaso.
5. Coloca los donuts en papel de horno para que no se queden pegados y deja reposar 1 hora.
6. Fríe los donuts con abundante aceite de girasol pero con el fuego bajo para que no se doren en exceso.
7. Glaseado: mezcla el azúcar y el agua y pinta los donuts. Después, espolvorea con azúcar por encima.
 - 60 g Azúcar glas
 - 20 g Agua templada



CONSEJOS

Salen más o menos unas 10 unidades pero si quieres más, puedes multiplicar las cantidades. Al final yo le echo bastante azúcar por encima y quedan deliciosos.

Donuts de calabaza y especias al horno

por Conkansei



INGREDIENTES

- 300 g Harina
- 2 c/c Levadura de panadería
- 1 c/c Bicarbonato
- 3/4 c/c Canela molida
- 1/4 c/c Nuez moscada molida
- 1/4 c/c Jengibre molido
- 1/4 c/c Sal
- 100 g Azúcar blanco
- 60 g Azúcar moreno
- 30 g Mantequilla a temperatura ambiente
- 2 Huevos
- 1 c/c Extracto de vainilla
- 200 g Pulpa de calabaza asada
- 100 g Leche

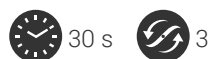
CONSEJOS

Puedes decorarlos con chocolate o cubrirlos con azúcar.



ELABORACIÓN

1. En la jarra, mezcla la harina, la levadura, el bicarbonato, las especias y la sal 10 segundos, velocidad 3. Reserva fuera de la jarra.
 - 300 g Harina
 - 2 c/c Levadura de panadería
 - 1 c/c Bicarbonato
 - 3/4 c/c Canela molida
 - 1/4 c/c Nuez moscada molida
 - 1/4 c/c Jengibre molido
 - 1/4 c/c Sal

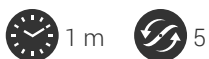


Donuts de calabaza y especias al horno

por Conkansei

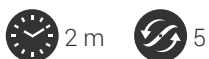
2. Sin limpiar la jarra, pon los dos tipos de azúcar, la mantequilla a dados, los huevos, el extracto de vainilla y la pulpa de calabaza asada al horno [\(lee aquí cómo hacerla\)](#). Programa 1 minuto a velocidad 5.

- 100 g Azúcar blanco
- 60 g Azúcar moreno
- 30 g Mantequilla (a temperatura ambiente)
- 2 Huevos
- 1 c/c Extracto de vainilla
- 200 g Pulpa de calabaza asada



3. Baja el alimento de las paredes de la jarra, y añade la mezcla seca que tenías reservada. Programa 2 minutos a velocidad 5 y ve añadiendo la leche por el bocal. Si una vez terminado ves que la mezcla queda muy espesa, puedes añadir algo más de leche.

- 100 g Leche



4. Vierte la mezcla en una manga pastelera (si no tienes, también puedes hacerlo sin, con una cucharita). Engrasa los moldes para donuts, y vierte la masa hasta llenar 3/4 de cada uno.

5. Con el horno precalentado a 180°, introduce los moldes y cuece los donuts durante 10-12 minutos. Yo tengo dos moldes de 6 unidades cada uno, y entran los dos a la vez, pero si solo tienes uno, o no te caben los dos, hornea primero uno y luego el otro.

6. Asegúrate de que están cocidos pinchándolos con un palito (no te pases de tiempo porque quedarán duros). Déjalos atemperar en el molde y a continuación desmóldalos y colócalos sobre una rejilla hasta que enfríen del todo.

Cookies rellenas de nutella

por Fercooker



INGREDIENTES

Masa

- 70 g Mantequilla a temperatura ambiente
- 75 g Azúcar
- 2 Huevos
- 1 c/s Vainilla en polvo
- 1 c/c Levadura en polvo
- 230 g Harina
- 50 g Chips de chocolate

Moldear

- 1 c/s Nutella a temperatura ambiente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	13,8%	276,82 Kcal
Grasas		12,04 g
• Grasas saturadas		6,96 g
Hidratos de carbono		35,58 g
• Azúcares		12,08 g
Proteínas		5,60 g
Fibra		1,55 g
Sodio		26,18 mg

ELABORACIÓN

MASA

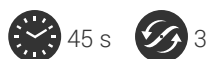
1. Mezcla 1 minuto a velocidad 3.

- 70 g Mantequilla a temperatura ambiente
- 75 g Azúcar



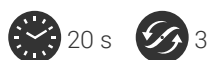
2. Añade los huevos.

- 2 Huevos
- 1 c/s Vainilla en polvo



3. Añade levadura.

- 1 c/c Levadura en polvo



4. Programa 3 minutos a velocidad Amasado.

- 230 g Harina



5. Añade chips de chocolate.

- 50 g Chips de chocolate



MOLDEAR

6. Coge una cucharada de masa, dale una forma redonda en la palma de la mano, añade Nutella y cierra la cookie.

- 1 c/s Nutella a temperatura ambiente

HORNEAR

7. Con el horno precalentado a 175 grados, hornea 10-12 minutos.

Nutella casera saludable

por Lusiu



INGREDIENTES

- 200 g Avellanas tostadas
- 1 Yogur natural desnatado natural
- 4 c/s Chocolate en polvo (marca Valor puro, sin azúcares añadidos)
- 1 c/s Miel
- 7 sobres estevia (al gusto)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por receta.

Energía	1450,07 Kcal
Grasas	128,72 g
•Grasas saturadas	11,44 g
Hidratos de carbono	169,94 g
•Azúcares	31,34 g
Proteínas	39,51 g
Fibra	24,19 g
Sodio	91,15 mg

CONSEJOS

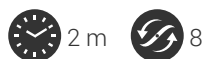
Hay que conservarla en la nevera.



ELABORACIÓN

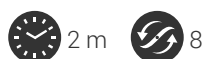
1. Pica las avellanas con el yogur.

- 200 g Avellanas tostadas
- 1 Yogur natural desnatado natural



2. Añade el chocolate y el edulcorante. Yo he usado miel y estevia. Puedes hacerlo solo con miel, solo estevia o sacarina.

- 4 c/s Chocolate en polvo (marca Valor puro, sin azúcares añadidos)
- 1 c/s Miel
- 7 sobres estevia (al gusto)



Bollycaos caseros

por Eli



8 10 m



INGREDIENTES

- 500 g Harina de fuerza
- 40 g Azúcar
- 60 g Mantequilla
- 15 g Levadura de panadería
- 250 ml Leche entera
- 2 Huevos
- 10 g Sal
- 1/2 c/s Extracto de vainilla
- 1 Nutella
- 1 pizca Nutella (un poco, a tu gusto)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	29,2%	583,41 Kcal
Grasas		22,30 g
• Grasas saturadas		17,43 g
Hidratos de carbono		81,93 g
• Azúcares		30,52 g
Proteínas		12,04 g
Fibra		4,20 g
Sodio		541,35 mg

ELABORACIÓN

1. Pon los ingredientes en la jarra y programa 3 minutos a velocidad Amasado.

- 500 g Harina de fuerza
- 40 g Azúcar
- 60 g Mantequilla
- 15 g Levadura de panadería
- 250 ml Leche entera
- 2 Huevos
- 10 g Sal
- 1/2 c/s Extracto de vainilla
- 1 Nutella



2. Deja reposar 5 minutos.

3. Vuelve a programar Amasado 1 minuto más.



4. Deja levar la masa hasta que doble su volumen.

5. Haz porciones de 60-70 g. Estíralas y pon en medio la Nutella o el chocolate que quieras. Haz un churro y cierra bien las puntas. Deja levar hasta que doble su volumen. Puedes pintar con huevo si quieres.

6. Hornea a 180° durante 15-20 minutos.

- 1 pizca Nutella (un poco, a tu gusto)

CONSEJOS

Se pueden congelar para tener meriendas y desayunos en un periquete.

En la foto está cortado por la mitad para que se vea la esponjosidad.

Batido de galletas Oreo

por Mycook



INGREDIENTES

- 400 g Leche de avena
- 300 g Helado de vainilla
- 160 g Galletas Oreo
- 40 g Cacao puro en polvo
- 1 c/c Aroma de vainilla

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	20,5%	409,34 Kcal
Grasas		19,12 g
•Grasas saturadas		7,76 g
Hidratos de carbono		57,92 g
•Azúcares		35,23 g
Proteínas		7,80 g
Fibra		6,01 g
Sodio		273,43 mg

CONSEJOS

Puedes decorar cada ración con una galleta Oreo partida a trocitos por encima.



ELABORACIÓN

1. Introduce todos los ingredientes en la jarra y tritura 1 minuto, a velocidad progresiva 7-10.
 - 400 g Leche de avena
 - 300 g Helado de vainilla
 - 160 g Galletas Oreo
 - 40 g Cacao puro en polvo
 - 1 c/c Aroma de vainilla



Tortitas con pepitas de chocolate

por Javier



INGREDIENTES

- 25 g Mantequilla sin sal (derretida)
- 200 g Harina de repostería
- 30 g Azúcar
- 1 Huevo mediano (60 g)
- 10 g Levadura fresca de panadería
- 220 g Leche entera a temperatura ambiente
- 25 g Pepitas de chocolate (o al gusto)
- 5 g Mantequilla (para engrasar la sartén)

ACCESORIOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	24%	479,47 Kcal
Grasas		16,63 g
• Grasas saturadas		9,19 g
Hidratos de carbono		69,92 g
• Azúcares		15,94 g
Proteínas		12,45 g
Fibra		2,78 g
Sodio		67,13 mg



ELABORACIÓN

1. Manipular ⌚ 2 m

Derrite la mantequilla (en microondas o sartén) mientras te vas organizando con el resto de ingredientes. Mete las pepitas de chocolate en la nevera y ve poniendo la paleta mezcladora en la jarra, así la tendrás lista para cuando la incorpores.

- 25 g Mantequilla sin sal (derretida)

Tortitas con pepitas de chocolate

por *Javie*

2. Pon la paleta mezcladora e incorpora en este orden los ingredientes: harina, azúcar, huevo, mantequilla (derretida anteriormente), levadura (disuelta en un poco de la leche) y la leche. Mezcla hasta conseguir una masa uniforme y sin grumos. Si fuese necesario, revisa que no haya quedado algo por las paredes sin mezclar bien, bájalo y vuelve a repetir este paso.

- 200 g Harina de repostería
- 30 g Azúcar
- 1 Huevo mediano (60 g)
- 25 Mantequilla derretida (Reservado en el paso 1)
- 10 g Levadura fresca de panadería
- 220 g Leche entera a temperatura ambiente



3. Tiempo de reposo ⌚ 20 m

Deja reposar la masa en el vaso durante 20 minutos mientras adquiere consistencia.

4. Freir ⌚ 20 m

Ahora toca hacerlas. Usa una sartén antiadherente untada ligeramente con mantequilla a fuego medio. Vierte con un cazo la masa, algo más de cantidad que para una crêpe pero sin pasarte de gorda, verás que al calentarse crecen y se quedan esponjosas (gracias a la levadura). Este es el momento de añadir las pepitas de chocolate (frías, para que no se derritan demasiado rápido) sobre la masa aún cruda en la sartén, y cuando veas que los bordes de la tortita se empiezan a hacer, dale la vuelta y termínalas por el lado del chocolate. Ve apilándolas en un plato. Tardarás unos 20 minutos en hacerlas todas.

- 25 g Pepitas de chocolate (o al gusto)
- 5 g Mantequilla (para engrasar la sartén)

CONSEJOS

Con esta cantidad salen aproximadamente 10-12 tortitas medianas (de unos 10 cm de diámetro) o 6-8 grandes. Puedes emplatarlas todas apiladas y servir con nata montada y chocolate fundido.

Es recomendable dejar algunas tortitas sin pepitas de chocolate para luego poder ponerle crema de cacao, nata montada, azúcar glas, sirope de arce, miel, mermelada, dulce de leche... porque para gustos, ¡tortitas!

Crema de chocolate y avellanas tipo Nocilla (sin azúcar añadida)

por Xisca Rotger



INGREDIENTES










- 100 g Avellanas tostadas
- 100 g Chocolate negro
- 100 g Chocolate con leche
- 100 g Chocolate blanco
- 200 g Leche
- 150 g Aceite de girasol

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por receta.

Energía	3766 Kcal
Grasas	323,32 g
• Grasas saturadas	85,44 g
Hidratos de carbono	191,70 g
• Azúcares	149,48 g
Proteínas	42,64 g
Fibra	23,90 g
Sodio	275 mg

ELABORACIÓN

1. Tritura las avellanas.
 - 100 g Avellanas tostadas 20 s  10
2. Añade a la jarra los chocolates.
 - 100 g Chocolate negro
 - 100 g Chocolate con leche
 - 100 g Chocolate blanco 30 s  9
3. Añade la leche.
 - 200 g Leche 1 m  10
4. Añade el aceite.
 - 150 g Aceite de girasol 7 m  50°  4
5. Vierte la mezcla en botes de cristal.

CONSEJOS

Con esta cantidad salen 3 vasos de unos 200 ml. Hay que guardarlo en la nevera y consumirlo en 15-20 días. Los otros botes se pueden congelar.

Petit suisse de chocolate sin gluten

por Mirenarantxa



INGREDIENTES

- 200 g Nata de montar
- 200 g Queso de untar tipo Philadelphia
- 1 sobre cuajada en polvo Royal
- 200 g Nesquik
- 400 g Leche

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	14,8%	295,34 Kcal
Grasas		20,55 g
• Grasas saturadas		10,85 g
Hidratos de carbono		19,57 g
• Azúcares		4,26 g
Proteínas		8,86 g
Fibra		5 g
Sodio		115,33 mg

CONSEJOS

Comprueba siempre que todos los ingredientes sean sin gluten (las marcas que yo uso no llevan gluten).

Si no eres celíaco, puedes usar ingredientes con gluten.

Puedes presentarlo en copas, echando un poco de nata montada por encima y con fideos de chocolate espolvoreados, o frutos rojos.



ELABORACIÓN

1. Echa todos los ingredientes en el vaso y programa 4 minutos, 90°, velocidad 5.

- 200 g Nata de montar
- 200 g Queso de untar tipo Philadelphia
- 1 sobre Cuajada en polvo Royal
- 200 g Nesquik
- 400 g Leche



2. **Tiempo de reposo** ⌚ 20 m

Vierte la mezcla en los vasitos, deja enfriar unos 20 minutos y mete en la nevera unas horas.

Tortuga de chocolate y natillas

por Carmen Morillas



INGREDIENTES

Crema De Chocolate

- 250 g Chocolate de postres (1 tableta)
- 1 l Leche
- 30 g Azúcar
- 2 sobres cuajada

Natillas

- 1 l Leche
- 6 c/s Azúcar
- 3 sobres natillas

Montaje Tarta

- 8 Mini brazos de gitano de crema (o al gusto)
- 16 Galletas tipo María

ELABORACIÓN

CREMA DE CHOCOLATE

1. Pon los minibrazos de gitano en el congelador hasta que los vayas a usar.
2. Crema de chocolate: echa el chocolate partido por onzas y tritura.
 - 250 g Chocolate de postres (1 tableta)



3. Echa 1 litro de leche, 30 g de azúcar y la cuajada. Programa 10 minutos, 100°, velocidad 5. Reserva en la jarra.
 - 1 l Leche
 - 30 g Azúcar
 - 2 sobres cuajada



NATILLAS

4. Echa un poco de leche en un cuenco y diluye los sobres de natillas. Reserva.
5. En una cacerola, echa el resto del litro de leche, 6 cucharadas de azúcar y cuando comience a hervir, vierte la mezcla de natillas que has reservado en el paso anterior. Remueve muy bien y deja que hierva. Retira del fuego.
 - 1 l Leche
 - 6 c/s Azúcar
 - 3 sobres natillas

MONTAJE TARTA

6. En un bol redondo, forra con film transparente que quede muy bien pegado a fondo y paredes. Saca del congelador los minibrazos de gitano. Corta a rodajas no muy gordas y colócalas muy juntas en las paredes y fondo del cuenco, a modo de forro. Rellena por capas: chocolate, galletas mojadas en leche y natillas. Deja un día en el frigorífico. Se desmonta fácil, dándole la vuelta al bol sobre una bandeja. Con ayuda de unos bollitos, haz la cabeza, patas y colita.
 - 8 Mini brazos de gitano de crema (o al gusto)
 - 16 Galletas tipo María

Mermelada de frambuesas

por Ruso



 -  51 m



INGREDIENTES

- 100 g Azúcar
- 50 ml Sirope de agave
- Zumo de 1/2 Limón
- 50 ml Agua
- 200 g Frambuesa

ACCESORIOS



ELABORACIÓN

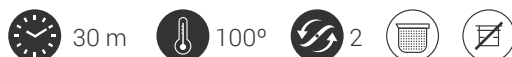
1. Introduce en la jarra el azúcar, el sirope de agave, el zumo de medio limón y el agua.

- 100 g Azúcar
- 50 ml Sirope de agave
- Zumo de 1/2 Limón
- 50 ml Agua



2. Añade 200 g de frambuesas.

- 200 g Frambuesa



3. Manipular  1 m

Pasa en caliente por un colador normal para quitarle las pepitas y dejarle una textura mucho más suave.

4. Tiempo de reposo  15 m

Pon la mermelada ya colada en un recipiente (recomiendo un frasco) en el que se va a guardar y dejar enfriar antes de meter en el frigorífico.

CONSEJOS

Es ideal para tomar en tostadas o para decorar bizcochos, incluso para magdalenas. Se puede hacer también con frambuesas congeladas y sirope de agave en vez de azúcar.

Autores de las recetas

Ahora que ya has disfrutado con la **selección de recetas de desayunos y meriendas para niños** que hemos recogido en este ebook, es el momento de **presentarte a sus autores**, compartiendo contigo el enlace a **su recetario en el Club Mycook**. Al mismo tiempo, aprovechamos desde aquí para **darles las gracias por su aportación**.



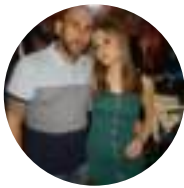
Carmen Morillas



Conkansei



Eli



Felipe



Fercooker



Javie



Llusiu



Mirenarantxa



Ruso



Xisca Rotger



Mycook touch

el primer robot de cocina con wifi incorporado



Todo en uno: múltiples funciones



Recetas guiadas paso a paso



En un clic: pantalla táctil de 7"



Cocina por inducción hasta 140°



Conexión multidispositivo



Accesorios incluidos



Recetario actualizado gratis
y con + 7000 recetas



App gratis disponible para
Android y iPhone



Cocción a tres niveles: jarra,
cestillo y vaporera inox de
gran capacidad



Club Mycook siempre a
tu servicio

¡Descúbrelo!

Comparte este ebook



Si te ha parecido interesante este ebook, ¡compártelo!



Y comparte también tus recetas en el [Club Mycook](#).

taurus
Mycook

Comunidad Mycook

Conoce, comparte, conversa, consulta



Descárgate nuestra App



www.mycook.es

