



# Libro de Cocina del Chef Solus Para Niños Para las Fiestas



Libro de Concina del Chef Solus Para Niños Para Las Fiestas  
es [NourishInteractive.com](http://NourishInteractive.com)

Derechos de Autor © 2010 Nourish Interactive, Derechos Reservados



# Sobre Nourish Interactive

NourishInteractive.com es un sitio web completamente gratis dedicado a hacer divertidos la nutrición y el ejercicio. NourishInteractive.com ofrece juegos divertidos en línea creados para enseñar a través de la animación, exploración, y el proceso de hacer decisiones.

NourishInteractive.com es el primer sitio web en crear herramientas de nutrición emparejadas, una para los padres y una para el niño. Estas innovadoras herramientas envían mensajes similares a ambos los padres y el niño para que la familia entera pueda trabajar como equipo para establecer la buena nutrición en el hogar. También tiene una sección completa para el educador de nutrición llena de planes de lección, hojas de trabajo imprimibles y Hojas de Consejos Saludables para la Familia. El sitio fue desarrollado por enfermeras y dietistas.

El sitio web es en **Inglés** o **Español**.

■ Visite nuestro sitio web para herramientas de nutrición, materiales para imprimir y planes de lecciones gratis en [www.NourishInteractive.com](http://www.NourishInteractive.com)

■ Suscríbase gratis en [www.nourishinteractive.com/signup/new](http://www.nourishinteractive.com/signup/new)

## Agradecimientos

Muchas gracias especiales a Bárbara Beery por compartir sus maravillosas recetas para niños. Se puede encontrar más de sus recetas en [barbarabeerykidscooking.wordpress.com](http://barbarabeerykidscooking.wordpress.com)

Muchas gracias especiales a nuestros socios Meatless Monday. Para mas recetas y consejos visítelos en [www.meatlessmonday.com](http://www.meatlessmonday.com).

Un aprecio muy especial para mi mamá que siempre preparaba comidas frescas y saludables para mí y me llevó a la cocina de niña.



Libro de Concina del Chef Solus Para Niños Para Las Fiestas  
es [www.NourishInteractive.com](http://www.NourishInteractive.com)

Derechos de Autor © 2010 Nourish Interactive, Derechos Reservados





# Contenido

## Aperitivos

Aperitivos de Bolas de Queso

Bolas de Palomitas con Sabor a Pastel de Calabaza

## Platos Acompañantes

Coliflor Gratinada

Tremendos Nidos de Pavo con Fideos

## Postres

Pan de Banana Fácil

Pastel de Manzana sin Azúcar



Libro de Cocina del Chef Solus Para Niños Para Las Fiestas

es [NourishInteractive.com](http://NourishInteractive.com)

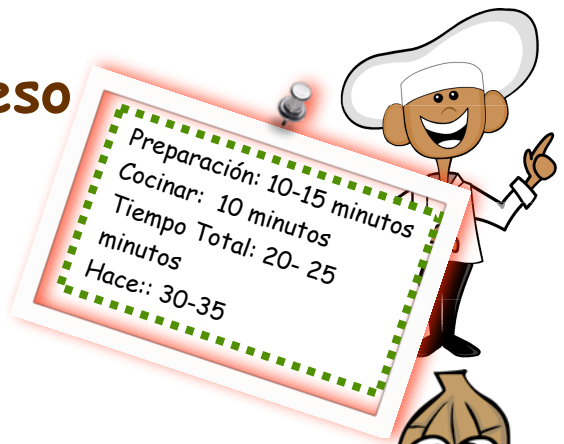
Derechos de Autor © 2010 Nourish Interactive, Derechos Reservados





# Aperitivos de Bolas de Queso

Presentado por Meatless Monday



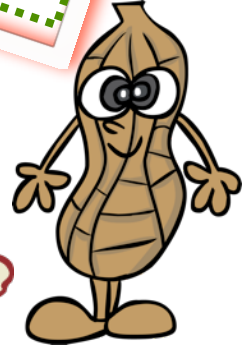
Preparación: 10-15 minutos  
 Cocinar: 10 minutos  
 Tiempo Total: 20- 25 minutos  
 Hace:: 30-35



## Ingredientes:

- 1/2 - taza mantequilla o margarina tibia
- 1 - taza harina de trigo
- 2 - tazas queso tipo cheddar bajo en grasa rallado
- 1/4 - cucharadita pimienta molida
- 1 - cucharadita pimentón

- Prepara tus utensilios:
- Horno: Precalienta a 400°F
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras
- Bol para mezclar
- Bandeja para el horno



## Cocinar es Divertido:

Escoge tus frutas secas y nueces favoritas para echarle a las palomitas.

## Vamos a Empezar a Mezclar:

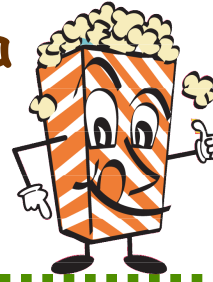
1. Mezcla la margarina, la pimienta y la harina juntas.
2. Agrega el queso y mezcla bien.
3. Forma bolitas pequeñas.
4. Pon las bolitas de queso en la bandeja dejando una pulgada de espacio entre cada una.
5. Hornea por 10 minutos.





# Bolas de Palomitas con Sabor a Pastel de Calabaza

Presentado por Barbara Beery



Preparación:: 10 minutos  
Cocinar: 30 minutos  
Tiempo Total: 40 minutos  
Sirve:: 10-12

## Ingredientes

- 1/2 taza miel
- 1/4 taza azúcar morena
- 1 tablespoon butter
- 1/2 cucharadita canela
- 1 cucharadita especie de pastel de calabaza
- 1 cucharadita vainilla
- 5 tazas palomitas acabadas de hacer
- 1 taza semillas de calabaza tostadas
- 1 taza frutas secas picadas (arándanos, pasas, manzanas o albaricoques)

## Prepara tus utensilios:

- Microondas
- Tazas para medir
- Cucharas medidoras
- Plato para el microondas
- Papel de plástico
- Cuchara para mezclar
- Cuchara de palo
- Bol para mezclar

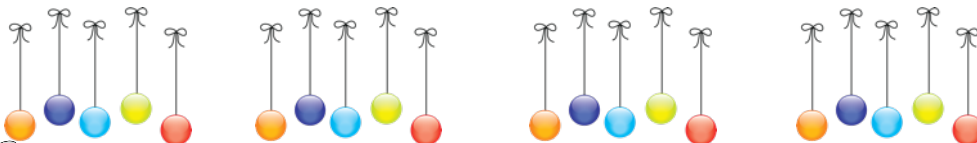


## Cocinar Es Divertido:

- ¡Siempre lávate las manos antes y después de cocinar!

¡Vamos a Empezar a Mezclar!:

1. Combina la miel, azúcar morena y la mantequilla en el bol para el microondas. Cubre ligeramente con el papel de plástico y calienta en el microondas por 1-2 minutos o hasta que la mezcla esté burbujeando y bien caliente. Cuidadosamente saca el bol del microondas con la ayuda de un adulto. Agrégale la canela, la especia para el pastel de calabaza y la vainilla. Resérvalo.
2. Echa en un bol de mezclar grande las palomitas, las semillas de calabaza, y la fruta seca. Echa el sirope de miel sobre las palomitas y mezcla con una cuchara de palo hasta haber cubierto las palomitas con el sirope de miel. Deja la mezcla enfriar por 10 minutos antes de formarla en bolitas.
3. Rocíate las manos libremente con rociador de cocinar o humedécetelas con agua. Con las manos saca un poco de la mezcla de palomitas y fórmalo en bolitas de 2-3 pulgadas. Repite hasta que hayas hecho bolitas con toda la mezcla.
4. Las bolitas de palomitas se pueden envolver individualmente en papel de plástico y se pueden guardar por 3 a 5 días.



Libro de Concina del Chef Solus Para Niños Para Las Fiestas

es. [NourishInteractive.com](http://NourishInteractive.com)

Derechos de Autor © 2010 Nourish Interactive, Derechos Reservados





# Coliflor Gratinada

Presentado por Nourish Interactive

## Ingredientes:

Rociador para cocinar

1 coliflor, cortada en pedazos finos

1 taza queso tipo cheddar bajo en grasa rallado  
1/4 taza queso parmesano rallado

1 taza crema de mitad y mitad

1 taza guisantes crudos  
1/4 cucharadita pimentón

Sal

Pimienta



## Prepara tus utensilios:

Horno: Precalienta a 350°F

Tazas de medir

Cucharas medidoras

Rallador

Cuchara para mezclar

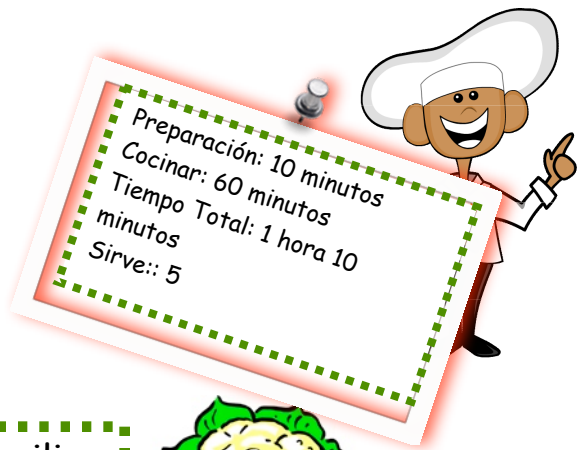
Cuchara de palo

Bol para mezclar



## Cocinar es Divertido:

Siempre pide que tu ayudante adulto te ayude con los electrodomésticos como el horno o la batidora.



Vamos a empezar a gratinar!

1. Rocía un plato para hornear mediano con rociador para cocinar y reserva.
2. Mezcla la coliflor con los quesos y la crema en un bol.
3. Agrega la sal y pimienta al gusto.
4. Agrega los guisantes.
5. Echa la mezcla de coliflor en un plato para hornear.
6. Rocíale un poco de pimiento encima y hornea por 1 hora o hasta que la coliflor esté muy tierna.



Libro de Concina del Chef Solus Para Niños Para Las Fiestas

es [NourishInteractive.com](http://NourishInteractive.com)

Derechos de Autor © 2010 Nourish Interactive, Derechos Reservados





# Tremendos Nidos de Pavo con Fideos

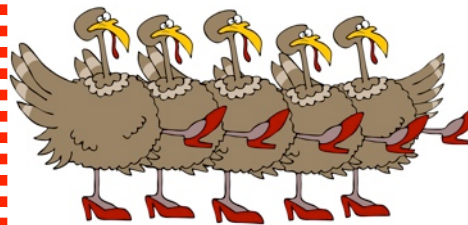
Presentado por Barbara Beery



Preparación: 10 minutos  
 Cocinar: 15 minutos  
 Tiempo Total: 25 minutos  
 Sirve: 4-6

## Ingredientes

- 2 tazas sobras de pavo
- 1 - paquete de fideos Soba de 8 onzas
- 2 cucharadas aceite de ajonjolí oscuro
- 2 tazas pimienta roja, rebanado fino
- 1/4 taza jengibre, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 3 tazas calabazas surtidas, cortadas
- 3 cucharadas tamari baja en sodio
- 1.5 tazas caldo de vegetales
- 2 cucharaditas vinagre de arroz
- 2 tazas tirabeques
- 1/2 taza zanahorias, ralladas
- 1 cucharada cilantro, picado
- 2 cebollines, cortados finos



## Prepara tus utensilios:

- Estufa
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras
- Cazuela mediana
- Sartén antiadherente grande
- Cuchara de palo
- Bol para mezclar



## Cocinar es Divertido:

- En esta receta hay una sartén caliente.
- Siempre pide que tu ayudante adulto esté presente para ayudarte antes de empezar a cocinar.

¡Vamos a empezar a picar!

1. Prepara los fideos según las instrucciones en el paquete. Escurre, cubre y mantenlos calientes en la cazuela.

2. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego mediano alto.

Heat oil in a large non-stick skillet over medium high heat. Échale los pimientos, el jengibre y el ajo. Cocina por 2 minutos.

3. Échale la calabaza, tamari, caldo y vinagre. Sofríe por 3 minutos y echare los tirabeques, cilantro y cebollines.

4. Agrégale las sobras del pavo y cocina por 2-3 minutos.

5. Pon los fideos calientes en los platos en forma de nidos pequeños redondos y ponles los vegetales y el pavo por encima. Es también sabroso a temperatura ambiente.



Libro de Concina del Chef Solus Para Niños Para Las Fiestas  
 es. [NourishInteractive.com](http://NourishInteractive.com)

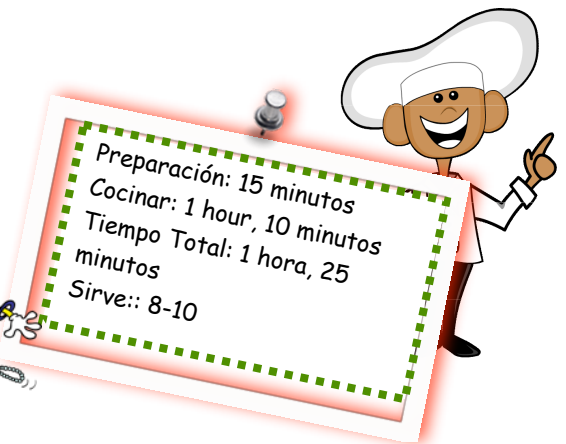
Derechos de Autor © 2010 Nourish Interactive, Derechos Reservados





# Pan de Banana Fácil

Presentado por Nourish Interactive



Preparación: 15 minutos  
 Cocinar: 1 hour, 10 minutos  
 Tiempo Total: 1 hora, 25 minutos  
 Sirve:: 8-10

## Ingredientes:

- 1/2 taza crema agria sin grasa
- 3 bananas grandes muy maduras
- 1 caja mezcla de torta amarilla
- 2 huevos, aceite y agua según las instrucciones en la caja
- Rociador de cocinar
- 2 cucharadas harina de trigo.
- 1/2 taza nueces, picadas

## Prepara tus utensilios:

- Horno: Precalienta a 325°F
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras
- Bandeja de molde para hornear
- Batidora
- Cuchara de palo
- Bol para mezclar
- Palillo
- Espátula



## Cocinar es Divertido:

- Junta todos los ingredientes antes de empezar. ¡Hazlo un jueguito de búsqueda en la cocina!

¡Vamos a empezar a hornear!

1. Rocía una bandeja de hornear con rociador para cocinar. Entonces ponle harina a la bandeja. Reserva.
2. Sigue las instrucciones en la caja de la mezcla y agrega los ingredientes y bate hasta que esté mezclado.
3. Entonces agrégale la crema agria sin grasa y las bananas y nueces picadas a la mezcla y bate por dos minutos.
4. Echa la mezcla en la bandeja de molde para hornear.
5. Hornea por 1 hora o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
6. Deja que el pan de banana se enfríe por 10 minutos. Sácalo con una espátula grande y déjalo enfriar por 10 minutos más antes de cortarlo.



Libro de Concina del Chef Solus Para Niños Para Las Fiestas

es [NourishInteractive.com](http://NourishInteractive.com)

Derechos de Autor © 2010 Nourish Interactive, Derechos Reservados

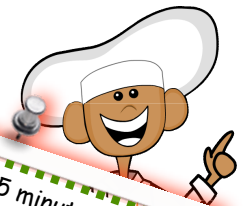






# Pastel de Manzana sin Azúcar

Presentado por Meatless Monday



Preparación: 15 minutos  
 Cocinar: 1 hour, 30 minutos  
 Tiempo Total: 1 hora, 40 minutos  
 Sirve: 6



## Ingredientes

- 1/4 cucharadita canela
- 1 cucharada pasas
- 1 cucharada nueces
- 1/2 taza Grape-Nuts
- 1 taza jugo de manzana
- 3 manzanas medianas, corazón quitado y cortadas en formas de media luna.

## Prepara tus utensilios:

- Horno: Precalienta a 325°F
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras
- Recipiente para microondas
- Papel de plástico
- Cuchara para mezclar



## Cocinar es Divertido:

No olvides ayudar a limpiar después de tu sesión de cocina!

¡Vamos a empezar a mezclar!

1. Pon las manzanas cortadas en un plato para pastel de 8 pulgadas.
2. Agrega la canela, las pasas y las nueces. Ponle los Grape-Nuts encima.
3. Échale un poco de jugo de manzana.
4. Hornea por 1- 1/2 horas.



Libro de Cocina del Chef Solus Para Niños Para Las Fiestas

es. [NourishInteractive.com](http://NourishInteractive.com)

Derechos de Autor © 2010 Nourish Interactive, Derechos Reservados

