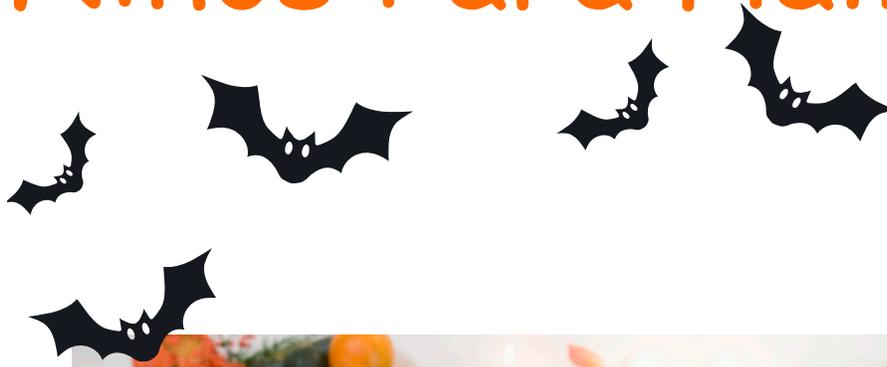


# Libro de Cocina de Chef Solus Para Ninos Para Halloween



Con Recetas del Chef Sean de Chef Sean de Cooking with Kidz™

Visita [es.ChefSolus.com](http://es.ChefSolus.com) para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más  
Derechos de Autor © 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 [es.NourishInteractive.com](http://es.NourishInteractive.com)

Suscríbase gratis en [es.nourishinteractive.com/sign-up](http://es.nourishinteractive.com/sign-up)

## Agradecimientos

Un reconocimiento especial para el Chef Sean del programa Cooking with Kidz™ en Chicago. Cooking with Kidz es el sueño del chef Sean junto con el excepcional programa culinario para niños Table Kidz™ que les enseña a los niños de los alimentos saludables para la cocción.

Le damos las gracias por las recetas que compartió para este Recetario de Halloween para los Niños y por su continuo apoyo del Chef Solus y Nourish Interactive.

Aprenda más de este programa en [Cooking With Kidz Organization](http://www.cookingwithkidz.org)  
<http://www.cookingwithkidz.org>



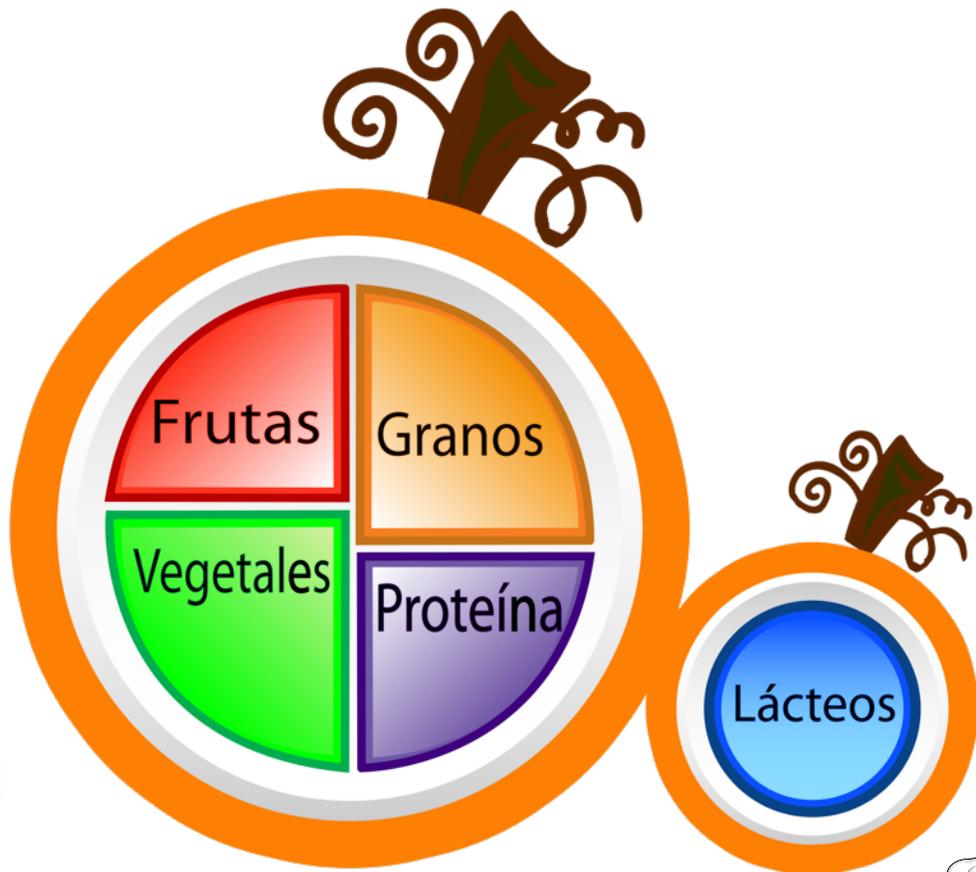


# Contenido



## Meriendas De Halloween:

- La Momia de Hotdog
- Deditos de Pollo Fritos al Horno
- Palitos de Banana Buu
- Mini Pizza de Frutas Para Halloween



# La Momia de Hotdog

Recete de Chef Sean

## Ingredients:

- Un paquete de 16-onza de magra hot dogs (8), partido por la mitad de través
- 2 onzas queso cheddar bajo en grasa, cortado en 16 tajados
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita polvo de ajo
- 1/4 cucharadita pimienta
- 8 hojas masa phyllo
- 4 onzas (1 barra) mantequilla sin sal, derretido
- pimienta cayena



## Prepara tus utensilios:

- Horno: Precalienta a 400°F
- Bandeja de Horno
- Papel pergamino
- Cuenco Pequeño
- Tabla De Cortar

## Cocinar Es Divertido:

- Póngales pimienta rojo o aceitunas negras con un palillo para los ojos.

## Poción De Bruja - (Salsa De Barbacoa) Ingredientes:

16 onzas jarra de uva jalea 1 cucharada miel 1 cucharadita mustaza pulverizado  
4 onzas salsa de chili sal y pimienta a su gusto

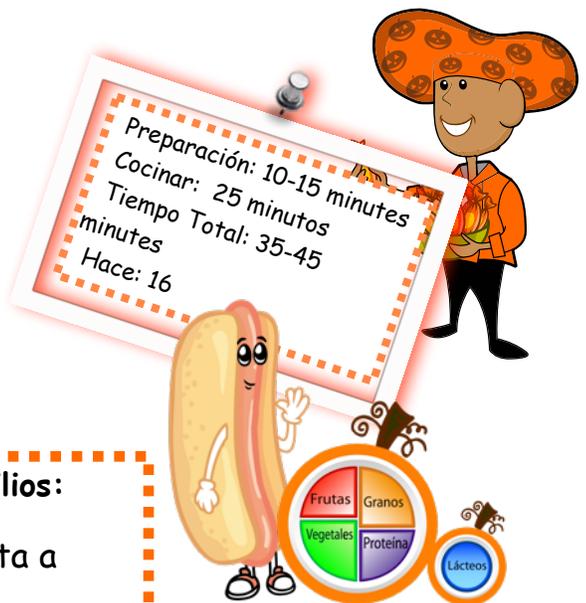
Vamos a empezar:

Los adultos: Precaliente el horno a 400 grados F y forre una bandeja para hornear con bordes con papel pergamino. Haga un corte en cada hot dog y rellénelo con una rebanada de queso. Póngalo a un lado. Combine la sal, el ajo en polvo y la pimienta en un tazón pequeño.

Los niños: Coloca una hoja de masa filo sobre una tabla de cortar grande y ligeramente cepilla con mantequilla derretida. Espolvorea ligeramente con pimienta de cayena y dóblala por la mitad a lo largo. Cepilla la parte superior con más mantequilla derretida y córtala en tiras de 1/2 pulgada de grosor con un cuchillo de plástico. Con 2 hot dogs rellenos por hoja de masa filo, envuelve la mitad de las tiras alrededor de cada hot dog para crear un aspecto de momia.

Los niños: Coloca en la bandeja para hornear preparada y repite con el resto de la masa filo, mantequilla derretida, mezcla de especias y hot dogs. Derrite la mantequilla en el microondas otra vez si se enfría demasiado cuando estés formando las momias.

Los adultos: Hornear hasta que la masa filo esté crujiente y dorada, como unos 25 minutos. Si lo desea, póngales ojos de pimienta rojo o aceitunas negras con un palillo para los ojos de cada momia y sírvalos con salsas para mojar.



# Deditos de Pollo Fritos al Horno

Recete de Chef Sean



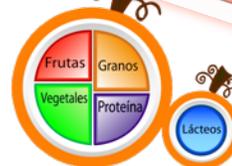
## Ingredients

- 1/2 taza mayonesa bajo en grasa
- 1/2 taza yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada aceite de oliva extra virgen
- sal
- pimienta
- 4 pechuga de pollo sin hueso, sin piel
- 2 tazas panko (Japonés) pan rallado
- opcional: 2 zanahorias

## Prepara tus utensilios:

- Horno: Precalienta a 350 °F
- Cuenco Grande
- Papel Pergamino
- Spray Antiadherente
- Bandeja de Horno

Preparación: 30 minutos  
Cocinar: 15-20 minutos  
Tiempo Total: 45-50 minutos  
Sirve: 10-12



## Cocinar Es Divertido:

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

¡Vamos a empezar a mezclar!

Los adultos: Caliente el horno a 350 grados F.

Los niños: En un tazón grande, combina la mayonesa y el yogur al gusto. Haz esto menos espeso con un poco de agua, hasta obtener la consistencia de una crema espesa, y sazona con sal y pimienta.

Los adultos: Corte la pechuga de pollo sin hueso en tiras gruesas.

Los niños: Cepilla las tiras con aceite de oliva y luego pon las tiras en el recipiente y cúbre las bien con la mezcla de mayonesa / yogur. Tapa y deja reposar en el refrigerador por lo menos 5 minutos a 1 hora.

Los niños: Vierte el pan rallado en un plato y mezcla las tiras de pollo bien para cubrir las completamente. Coloca el papel de pergamino y rocía con antiadherente. Entonces pon las tiras espaciadas uniformemente en una bandeja para hornear y en el horno. Cocina por 15 a 20 minutos, o hasta que el pollo esté dorado y bien cocido.

Los niños: Usa tu favorito Ketchup "sangriento" o nuestra favorita salsa de barbacoa casera "Poción de Brujas" para mojar. Puedes pelar dos o tres zanahorias y cortar una rebanada delgada de zanahorias para hacer una uña.

Feliz Halloween...



# Palitos de Banana Buu

Recete de Chef Sean



## Ingredients:

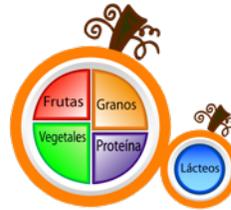
- trocitos de chocolate oscuro, dulce semi
- 4 bananas firmes cortados por la mitad
- 2 tazas pedazos de chocolate blanco, derretido (12.50 oz paquete)
- 1 cucharadita aceite de canola
- 4 cucharada jugo de limón
- 4 palitos de paleta
- 8 cerezas rojas picadas (para los ojos y la boca)
- coco rallado



Preparación: 15 minutos  
Cocinar: 40 minutos  
Tiempo Total: 1 hour minutos  
Sirve: 8

## Prepara tus utensilios:

- Palitos de Paleta
- Papel Encerado
- Bandeja de Horno
- Tazón



## Cocinar Es Divertido:

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

Corte las bananas por la mitad a lo largo, y luego por la mitad para hacer cuatro partes. Cepille con jugo de limón. Inserte palitos de helado en las bananas y congele por 30 minutos en una bandeja de horno forrada de papel encerado.

Cuando las bananas estén congeladas, llene una taza con chocolate. Derrita el chocolate en el microondas por 30 segundos a la vez, revolviendo hasta que el chocolate se derrita y esté suave. El microondas es mejor para enseñarles la seguridad y las opciones saludables a los niños, opciones fáciles para meriendas.

Sumerja las bananas una a la vez en el chocolate, raspando el exceso de chocolate de la parte posterior de la banana y colóquela en una bandeja de horno forrada con papel encerado. Agregue rápidamente las cerezas (ojos / boca) y copos de coco (de pelo) en el lado redondeado antes de que el chocolate se endurezca (hay que trabajar rápidamente aquí). Colóquelas sobre papel encerado y vuelva a ponerlas al congelador hasta que se congelen y estén listas para comer. ¡Cómalas congeladas y disfrute!

Nota: Añadir un poco de aceite al chocolate ayuda a disolver el chocolate y por lo tanto se usa menos en cada paleta. Usted tendrá suficiente chocolate para mojar las bananas, pero le quedará un poco de chocolate al final (¿Quién quiere chocolate con fresas?)



# Mini Pizza de Frutas Para Halloween

Recete de Chef Sean



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

## Ingredients

- 3 tazas harina y 3 tazas harina integral mezclado
- 3 huevos largos
- 1 barra de margarina
- 2 taza caña de azúcar
- 2 taza manteca
- 2 cucharadita bicarbonato de soda
- 1/2 cucharadita sal
- 2 cucharadita levadura en polvo
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- canela
- 1 glaseado de queso crema



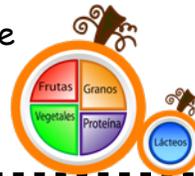
## Prepara tus utensilios:

- Horno: Precalienta a 350°F
- Batidora Electrico
- Papel Film Para Alimentos
- Bandeja de Horno



## Cocinar Es Divertido:

Siempre ten presente a tu ayudante adulto para ayudarte antes de empezar a cocinar.



¡Vamos a empezar a mezclar!

Bate la margarina y la manteca. Agrega el azúcar, la vainilla, la canela y los huevos. Mezcla bien.

Agrega la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal. Mezcla bien con una batidora eléctrica y luego usa las manos para seguir mezclando la masa para galletas.

Haz pequeños troncos de 1-1/2 a 2 pulgadas de espesor. Cubre con papel plástico y colócalos en el congelador para enfriar. Retira la masa del congelador, deja reposar por 5-10 minutos.

Corta la masa al espesor deseado. Coloca en una bandeja para galletas. Hornea a 350 grados por 15-20 minutos hasta que se doren.

Cuando las galletas se hayan enfriado completamente, úntales ligeramente la crema de queso. Decora con tu fruta favorita. (Glaseado de queso en crema básico + Añade color de alimentos naranja)

