



IDEAS DULCES PARA NIÑOS



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos

CEREALES #1

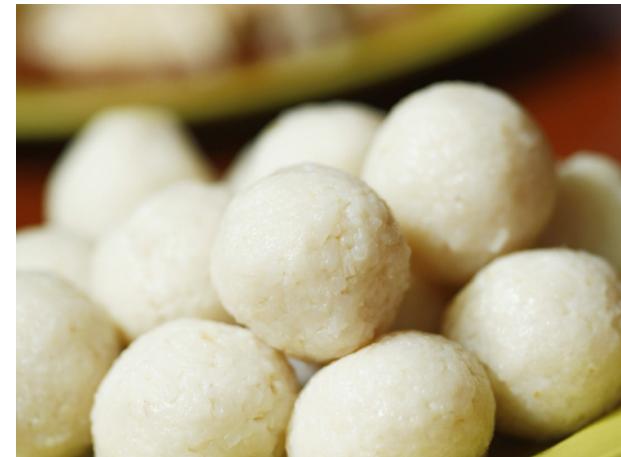
CREMAS DE CEREAL: Arroz, Quinoa, Mijo, Cebada, cocinados casi hasta que se deshacen en agua, leche orgánica ó leche vegetal. Se pueden añadir pasas de uva, frutos secos, frutas frescas, canela,...

GRANOLA: Ideal si es casera y elaborada sin azúcar industrial. Se puede hacer de Avena ó Quinoa, con frutos secos, coco, frutas desecadas, miel ó mascabo ó comprar alguna opción orgánica.

BARRITAS DE CEREAL: Se pueden hacer caseras ó comprar alguna opción orgánica.

PAN INTEGRAL: De trigo, centeno ó mezcla. Ideal con ingredientes orgánicos y amasado en casa. Fantástico alguna opción levada con masa madre. Su dulzor natural satisface cualquier "antojo" de dulce en un niño.

BUDINES ó MUFFINS DE HARINA INTEGRAL. Ideal si son caseros y pueden llevar alguna fruta en lugar de azúcar para endulzar.



FRUTAS #2

DULCES CASEROS. Se pueden hacer de cualquier fruta, con poco azúcar (ideal si son frutas con caroso y las cocinamos con él para aportar pectina) e ideal si son orgánicas.

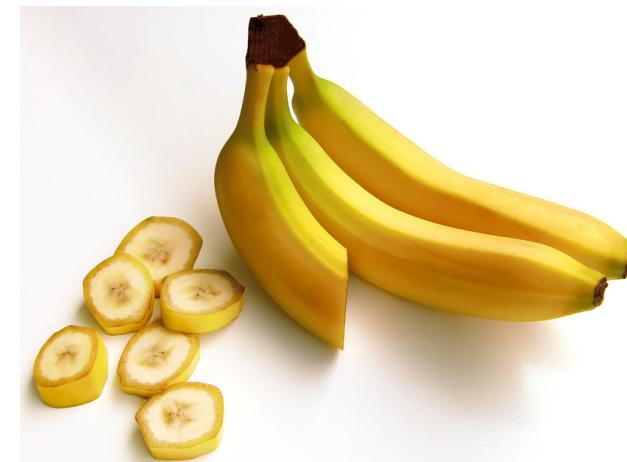
MERMELADA VIVA. Se puede hacer mermelada con fruta fresca y chía, se tarda media hora más o menos y se conserva un día.

BANANA PISADA, LIMÓN Y MIEL. Esto conviene hacer en el momento y es muy divertido hacerlo con los niños.

FRUTAS BAÑADAS EN CHOCOLATE. Fruta fresca bañada en chocolate (ideal orgánico), caliente y después dejar enfriar.

HELADITOS FRUTALES. Con jugo natural de fruta, miel y moldes de helado se pueden hacer helados con combinaciones deliciosas.

FRUTA COCINADA. Al horno ó al estilo compota, no es necesario siquiera añadir azúcares ya que al cocinar se intensifica su dulzor.



HUEVO #3

PANQUEQUES Ó TORTITAS CASERAS, con base de huevo orgánico, algún lácteo de calidad y harina integral de cereal ó de frutos secos (almendra, etc...)

NATILLAS CASERAS. Con huevo orgánico y se pueden hacer también frutales.

FLAN DE HUEVO CASERO. Idealmente con huevo y azúcar orgánica.

REPOSTERÍA PALEO. Galletitas y muffins con harina de frutos secos ó coco rallado.



LÁCTEOS#4

YOGURT NATURAL. Idealmente orgánico y sin azúcar añadido, en vasitos con un fondo de mermelada ó fruta fresca y topping de frutos secos.

LICUADOS, con base de yogurt natural ó leche orgánica y alguna fruta que combine como banana, frutilla ó arándanos y un toque de miel.

HELADOS LÁCTEOS, con yogurt natural, leche y un poco de cacao y miel se pueden hacer heladitos caseros deliciosos.

PUDDING ó PARFAIT, con base láctea, frutas frescas y frutos secos. Se pueden hacer con chía y quedan riquísimos!!

QUESO CON MIEL. Ricotta ó un queso fresco natural que guste en casa rociado con miel y un toque de ralladura de naranja ó limón queda delicioso.



FRUTOS SECOS#5

TRUFITAS: Con una base de fruto seco (almendra, nuez, pecan), alguna fruta seca (pasa de uva, dátil, ciruelas), cacao en polvo y miel se pueden hacer riquísimos bombones de chocolate. Se pueden bañar en coco rallado, cacao rallado ó frutos secos molidos.

FRUTOS SECOS HIDRATADOS: Almendras y nueces remojadas en agua por 8 horas y después escurridas. Son más digeribles y a los niños les encantan así, húmedas.

FRUTOS SECOS HORNEADOS: Almendras, nueces y girasol horneados a baja temperatura con algún endulzante natural líquido tipo sirope de agave ó maple syrup ó miel de cereales. Se forma una "costra" que después se rompe en trocitos para ofrecer a los niños.

MANTECA VEGETAL. Procesando almendras, nueces ó castañas de cajú se obtiene una crema que les encantará, mezclada con frutas ó a cucharadas.



CHIA PUDDING



ING

1/2 taza de leche ó leche vegetal
2 cdas. de semillas de chía
2 ctas. de miel
1/2 taza de arándanos frescos, divididos
1 cda. almendras tostadas en trocitos, divididas.

PRE

Mezclar la leche, chía, miel y frutos rojos en un tazón pequeño. Cubrir y refrigerar por al menos 8 horas. Cuando esté listo para servir, revolver bien. Colocar la mitad en un vaso y cubrir con la mitad de los arándanos y las almendras. Agregar el resto de la mezcla y cubrir con los arándanos y las almendras restantes.

ALMOND COOKIE



ING

2 huevos
Ralladura de $\frac{1}{2}$ limón
150 gr. de azúcar orgánica
Almendra partida para decorar
250 gr. de almendra molida
Aceite de coco

PRE

Precalentar el horno a 170º.
Separar claras de los huevos y reservar yemas.
Montar claras a punto de nieve con la sal y cuando
están semimontadas echar el azúcar batiendo
continuamente.
Añadir la ralladura y la almendra picada. Mezclar
suavemente hasta obtener una pasta homogénea.
Formar bolitas con la masa y colocarlas separadas
entre sí en una bandeja pincelada con aceite de coco.
Aplastar y decorar con trocitos de almendra. Pincelar
con yema de huevo y hornear por 15 m. ó hasta dorar.

CHOCO PALTA



ING

1 palta mediana madura
2 cdas. de cacao en polvo
2 cdas. de miel
6 cdas. de leche ó leche vegetal
Topping: Trocitos de frutos secos ó chocolate

PRE

Pelar la palta, sacar el carozo y cortar en trozos grandes.
Licuar a baja velocidad palta, cacao, miel y leche.
Ir ajustando los ingredientes en relación a la textura,
para que quede tipo mousse.
Refrigerar unos minutos en el freezer y servir.
Cubrir con toppings si se desea.

COQUITOS



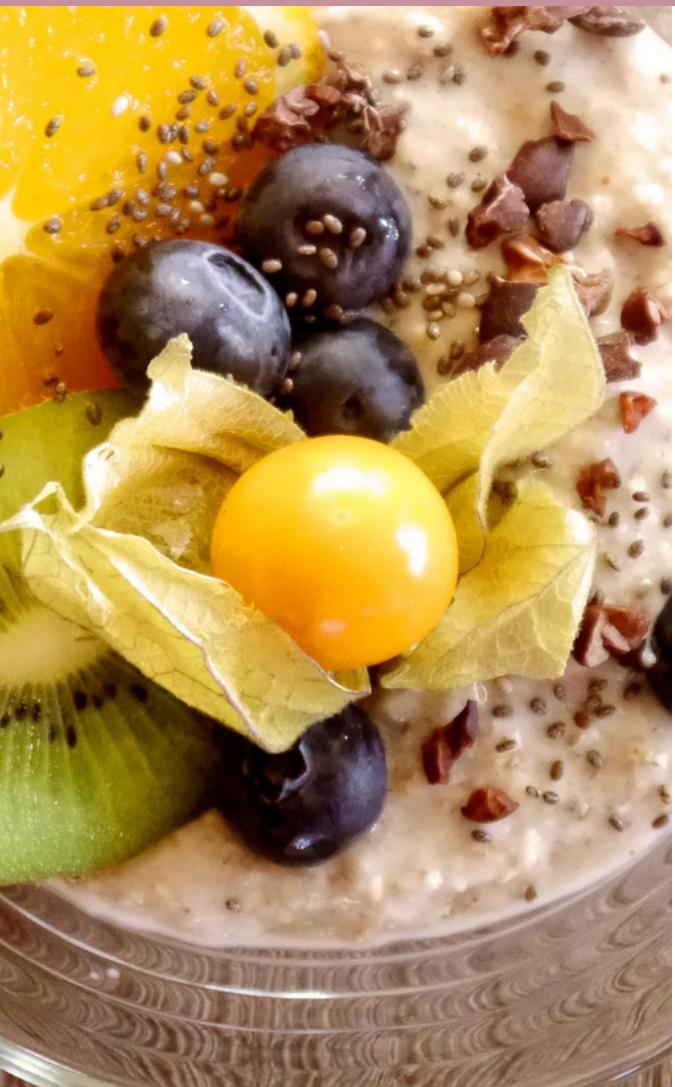
ING

100 grs. de coco rallado
80 grs. de azúcar mascabo
1 huevo grande
ralladura de 1 limón

PRE

Batir el huevo. Añadir el azúcar y batir bien, deshaciendo los grumos.
Añadir el coco y la ralladura y mezclar bien, hasta que el huevo impregne el resto de ingredientes. No queda una masa compacta, sino que se desmenuza.
Ir agarrando pedacitos de masa, formar bolitas y colocar en una bandeja de horno.
Cocinar unos 15 minutos a 180 grados.

CREMA DE AVENA



ING

1 puñado de avena arrollada remojada
1 chorrito de leche ó leche vegetal
2 ciruelas pasas ó un puñadito de pasas de uva
1 cta. de trocitas de almendras
endulzante (opcional)

PRE

Remojar la avena la noche anterior.
Colocar todos los ingredientes en un cacerola.
Cocinar a fuego muy lento (ideal con difusor) y
remover de vez en cuando con una cuchara de madera.
Cuando tiene una consistencia cremosa está listo para servir.

Se puede sustituir la avena arrollada por arroz, quinoa u otro cereal previamente cocido.

Se pueden sustituir las pasas de uva por trocitos de dátil, damasco ó durazno desecados.

Se puede añadir coco rallado, canela ó cacao y frutas frescas.

FRUTA COCINADA



ING

4 manzanas
2 peras
100 ml. de agua
1 ramita de canela
1 anis estrellado

PRE

Pelar y rallar las frutas, evitando las semillas.
Colocar las frutas junto con el agua y las especias en una olla de acero inoxidable.
Cocinar a fuego muy lento por unos 20 minutos.
Dejar templar y servir con cucharita.
Se puede conservar en la heladera.



HELADO DE YOGURT

ING

1 taza de yogurt natural
1 taza de fruta fresca (manzana, pera, banana, durazno, kiwi, frutilla, ananá,...).
2 cdas. de miel

PRE

Rallar ó cortar la fruta en trozos muy pequeños.
Procesar con el yogurt y la miel.
Colocar en recipiente de vidrio ó acero inoxidable y llevar al freezer.
Servir congelado.

MANGO LASSI



ING

2 mangos maduros
500 gr. de yogurt natural
100 gr. cubitos de hielo
1 cta. de miel
Semillas de cardamomo en polvo (opcional)

PRE

Pelar los mangos, descartar el hueso y cortar toda la pulpa en trozos.
Colocar la pulpa y jugo que haya quedado del mango en una licuadora ó vaso de mixer con el yogur, el hielo y el cardamomo (opcional).
Licuar y listo!!!

MANTECA DE ALMENDRA



ING

2 tazas de almendras
1 pizca de sal

PRE

Precalentar el horno a 180°
Extender las almendras en una bandeja de horno y hornear por unos 8-10 minutos hasta que estén doradas, sin quemarse. Retirar y dejar enfriar.
Procesar las almendras hasta que quede una manteca cremosa. El tiempo dependerá de la procesadora y dureza de la semilla, entre 5 y 10 minutos. Añadir la sal si se desea y volver a procesar varias veces para incorporarla.



MERMELADA VIVA

ING

1 taza de cualquier fruta dulce/jugosa
2-3 cucharadas de chía
Unas gotas de jugo de limón

PRE

Moler $\frac{3}{4}$ de la fruta con una cucharada de chía en una procesadora ó mixer.
Picar el resto de la fruta, añadir a la mezcla anterior y poner las gotas de jugo de limón.
Remover bien y dejar enfriar en la heladera entre media hora y una hora.
Consumir durante el mismo día.

NATILLAS HORNEADAS



ING

4 huevos orgánicos
3 cdas. de azúcar orgánica
1 taza de yogurt natural entero
½ cta. de extracto de vainilla
Ralladura de 1 limón orgánico
Frutos rojos al gusto

PRE

Precalentar el horno a 200º
Mezclar los huevos, el azúcar, el yogurt, la vainilla y la cáscara de limón hasta que estén bien mezclados y espumosos como un licuado.
Engrasar 4 flaneras con un poco de manteca, ghee o aceite de coco. Dividir la mezcla entre los moldes y colocar en un baño de agua. Puedes usar una cacerola grande para horno (con tapa), y llenarla a aprox. $\frac{3}{4}$ de la altura de los moldes.
Repartir los frutos rojos en los moldes. cubrir con la tapa y hornear por 30 minutos.

PALEO MUFFIN



ING

4 huevos grandes
1/2 taza de leche ó leche vegetal
2 cdas. de azúcar orgánica
2 ctas. de extracto natural de vainilla
3 tazas de harina de almendras
2 ctas. de canela molida +
1 cta. de bicarbonato de sodio
1 taza de chips de chocolate amargo

PRE

Precalentar el horno a 200.
Agregar todos los ingredientes excepto el chocolate a una licuadora. Mezclar hasta que esté bien combinado y cremoso.
Mezclar los chips de chocolate en la masa hasta que estén bien combinadas y llenar los moldes de muffin hasta los $\frac{3}{4}$.
Hornear de 18 a 20 minutos, retirar y dejar enfriar al menos 30 m. para evitar que se peguen.

PARFAIT DE MARACUYA



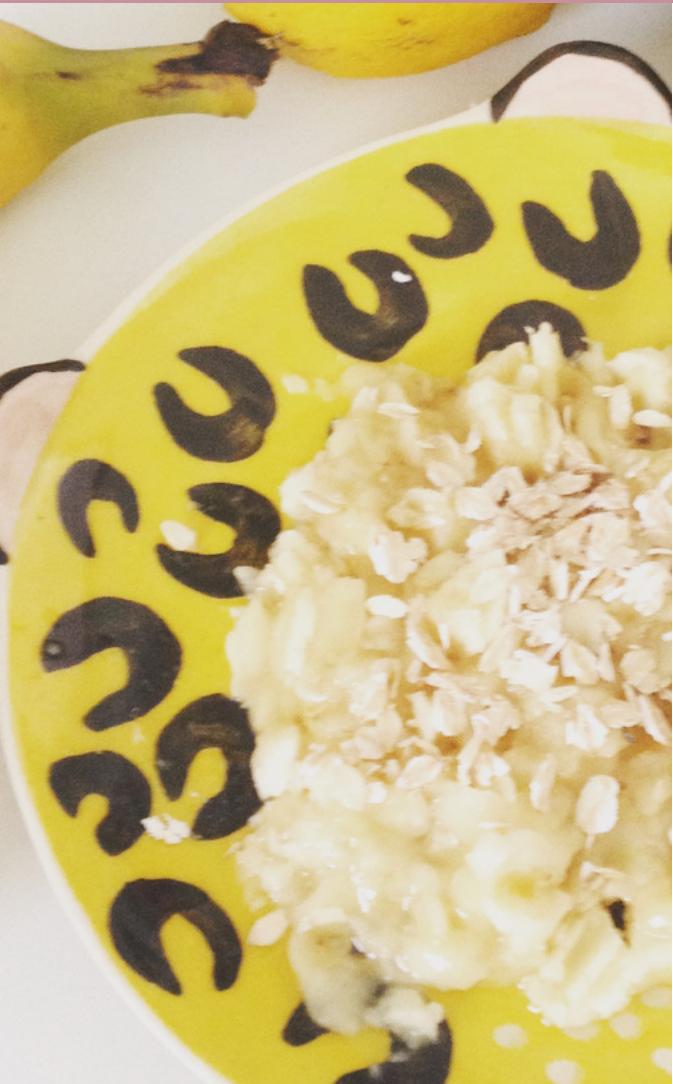
ING

½ taza de pulpa de maracuyá sin semillas
1 taza de yogurt natural
3 cdas. de chía
½ taza de miel
½ taza de agua
1 cda. Jugo de limón
¼ taza aceite de coco
1 taza de cajú remojados 24 horas

PRE

La noche anterior mezclar el yogurt y la chía, remover y conservar en la heladera.
Mezclar la pulpa de maracuyá con la mitad de la miel.
Licuar las castañas de cajú, el resto de la miel, el jugo de limón, el agua, el aceite de coco y una pizca de sal.
Distribuir en los vasitos por capas (pulpa de maracuyá, yogurt con chía y crema de cajú) y poner en el freezer durante 1 hora.

PAPILLA DE BANANA



ING

1 banana madura
Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
1 cucharada de miel

PRE

Pisar la banana.
Añadir el jugo de limón.
Añadir la miel.
Mezclar bien y servir.
Se puede sumar coco rallado, canela, frutos rojos, copos de avena, levadura nutricional, etc...



PERAS CON DATIL

ING

4 peras orgánicas de cualquier variedad
6-8 dátiles sin caroso y troceados
2-3 cdas. de agua mineral ó filtrada
2 cdas. de manteca orgánica ó ghee
1/4 de nuez pecan activadas, finamente picadas

PRE

Precalentar el horno a 180º y forrar una bandeja de horno con papel manteca.
Cortar las peras por la mitad, a lo largo, sacar las semillas del centro, poner un poco de ghee en el hueco y hornear las peras por 15-20 m.
Tostar a fuego bajo/medio en una sartén los trocitos de nuez pecan activadas.
Procesar los dátiles con agua hasta encontrar una textura como de caramelo líquido.
Cuando las peras están listas servir con las nueces y el caramelo de dátil.



TORTITAS DE BANANA

ING

3 bananas maduras
1 cta. de canela
6 huevos orgánicos
aceite de coco ó ghee
1 taza de coco rallado
1/2 taza de arándanos frescos ó congelados

PRE

Pelar las bananas y pisarlas con un tenedor.
Batir los huevos en un bol y mezclarlos con las bananas.
Añadir el coco rallado, los arándanos, la canela y mezclar hasta combinar.
Calentar el aceite de coco en una sartén.
Poner un poco de la mezcla y calentar a fuego medio por ambos lados.
NOTA: Cuidado al manipular porque se suelen romper, es preferible hacerlas de tamaño pequeño.

TRUFAS CHOCOLATE



ING

1 taza de dátiles
1/2 taza de nueces
1 cda. de miel
1 cda. de cacao amargo en polvo
ralladura de naranja
almendra en polvo

PRE

Cortar los dátiles y las nueces en trocitos pequeños.
Procesar todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea.
Armar bolitas con las manos, rebozarlas con la almendra en poldo y guardarlas en la heladera hasta que tomen consistencia.

CONSEJOS



Usa ingredientes libres de tóxicos, siempre que puedas.



Remoja, y si puedes fermenta, tus cereales antes de cocinarlos.



Activa tus semillas antes de consumirlas.