

Receta Para Panes Esponjados

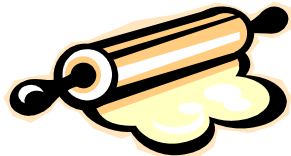
La única cosa difícil para niños pequeños acerca de hacer panes esponjados es esperar que salgan del horno. La masa es simple y liviana – fácil para que brazos pequeños la puedan batir. Una vez en el horno, en la masa que se mira blanda se transforma en pequeños panecitos esponjados. ¡Los niños se maravillan de esta magia! Esto es química que se goza. Ellos querrán hacerlos una y otra vez.

2 cucharadas de mantequilla
1 taza de leche
2 huevos
1 taza de harina
¼ de cucharadita de sal

- 1) Calentar el horno a 375°F, y derretir la mantequilla
- 2) Póngale por dentro a las 12 cajitas del molde mantequilla derretida.
- 3) Quebrar los huevos en una vasija para mezclar.
- 4) Agregar la leche y batir bien.
- 5) Agregar la harina y sal y batir muy bien – no necesita estar perfecto.
- 6) Use una taza de medida de ¼-de taza con agarradera para vaciar la masa en cada cajita. Debe llenarlas de la mitad a dos terceras partes.
- 7) Hornear por 30 minutos sin abrir el horno.
- 8) Sacar los panecitos del molde y picar con un tenedor para dejar escapar el vapor. Poner capa de mantequilla, mantequilla de cacahuete y/o moras machucadas, y a comer!

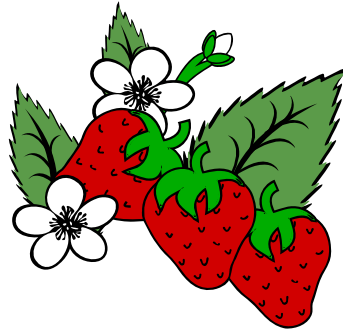
LE DA: 1 docena

Tomado de *Pretend Soup and Other Real Recipes* por Mollie Katzen y Ann Henderson



Caritas Curiosas

Comience con pan English muffin, torta seca de arroz, tortilla o pieza de pan. Poner capa de mantequilla de cacahuete encima. Después decorar con varios alimentos. Use queso o zanahoria rallada para el cabello. Los oídos u ojos pueden ser rebanadas de plátano o uvas picadas y pedacitos de piña pueden ser los dientes. Puede proveer varias cosas para capas y dejar que sus niños usen su imaginación. Permita que sus niños experimenten y exploren los alimentos. Después apúrese de los derrames.

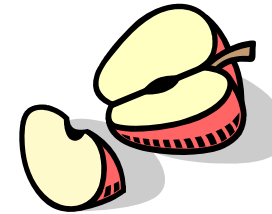


Paletas Congeladas de Yogur de Mora

Ingredientes:

2 tazas de yogur de moras (cualquier sabor)
1 lata de peras, incluyendo el jugo

Juntar el yogur, peras y el jugo en la licuadora, y vaciar en moldes para paletas o tasitas de papel, y poner en el congelador a reposar toda la noche. Al usar tazas de papel meta palitos para paletas en la mezcla cuando este firme, pero no completamente congelada. Hace 4 grandes o 8 paletas chichas.



Taza Congelada de Puré de Manzana y Fruta

Ingredientes:

1 taza de puré de manzana en trocitos o regular
Paquete de 10 oz. de fresas congeladas, descongeladas
Lata de 11 oz. de gajos de naranja mandarina, escurrida
1 t. de uvas, picadas
2 cucharadas de jugo de naranja concentrado

En una vasija mediana, juntar todos los ingredientes. Con cuchara llenar los platos o tazas de papel individuales con la mezcla de fruta. Congelar hasta que este firme. Sacar del congelador 30 minutos antes de servir. Le da 7 porciones de ½ taza.



Merienda de Ir a Pescar

1/3 de taza de galletitas Goldfish
10-12 trozos de pretzels (varas para pescar)
1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuete

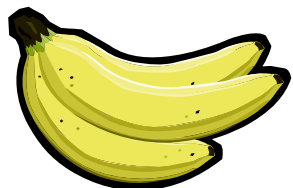
Poner la mantequilla de cacahuete y pretzels en un plato y las galletas de goldfish en una vasija o vaso. Sumergir una vara de pescar en la mantequilla de cacahuete y “pescue” un pez.

Barquillo de Plátano Saludable

Ingredientes:

- 1 plátano chico, maduro
- 1/2 taza de moras azules frescas u otra fruta fresca
- 1/2 taza de yogur de vainilla sin gordura
- 1/2 taza de cereal con poca azúcar, alto en fibra (Cheerios, Wheaties, Grape-Nuts, u hojuelas de Bran Flakes)

1. Pelar el plátano y partirlo a la mitad a lo largo (de punta a punta). Lavar las moras poniéndolas en un colador bajo el agua de la llave. (Si va a usar otra fruta, lavarla y picar en pedacitos chicos).
2. Con cuchara poner un montoncito de yogur en el centro del plato para cereal.
3. Poner el cereal encima del yogur.
4. Arreglar las mitades del plátano por los lados del yogur.
5. Poner las moras azules u otra fruta encima



Merienda de Biscocho de Oruga

Ingredientes:

- Biscochos del Refrigerador
 - Varitas de Pretzels
 - Pasas
 - Mantequilla o Margarina (derretida)
- Tratar de usar cualquiera de lo siguiente:
Semillas de Amapola, Semilla de Ajonjolí, Queso Rallado, o esparcir diversidad de pedacitos de colores comestibles.

1. Preparar en vasijas chicas con semilla de ajonjolí, semillas de amapola, queso rallado, o pedacitos de colores. Use dos biscochos para formar cuatro bolas

chicas de masa.

2. Sumergir las bolas de masa en la mantequilla derretida y ruedelas por las semillas, queso o pedacitos de colores.
3. Juntar las bolas oprimiéndolas sobre una hoja para galletas formando la oruga.
4. Cocinar los biscochos de acuerdo a las instrucciones en el paquete.
5. Cuando los biscochos de oruga estén cocidas, ponga pasas en los lados de las dos varitas de pretzels y oprimir en la cabeza de la oruga para las antenas.



Plátanos Crujientes en Palito

- 4 plátanos firmes y maduros
- 8 palitos de madera con las puntas redondas
- 1 a 2 recipientes (6 onzas cada uno) de yogur Yoplait estilo Flan “Custard Style” (cualquier sabor)
- 3 tazas de Cereal Cheerios

Cubrir la hoja para galletas con papel encerado. Pelar los plátanos; cortar por mitad. Meter un palito de madera al plátano por el lado que lo corto. Rodar en el yogur, después en cereal. Poner en la hoja para galletas. Congelar por 1 hora o hasta que este firme. Envolver cada plátano con celofán o papel aluminio. Guardar en el congelador. 8 porciones

Receta para Araña de Galletas

- Galletas redondas
- Mantequilla de Cacahuete
- Varitas de Pretzels
- Pasas

1. Poner mantequilla de cacahuete por un lado de cada galleta.
2. Pegar los pretzels en la mantequilla de cacahuete en una de las galletas para que se miren como las patas de la araña

(que salgan 4 por cada lado).

3. Entonces ponga la otra galleta, con el lado de la mantequilla de cacahuete hacia abajo, encima para sostener las “patas de la araña” en su lugar.
4. Usando la mantequilla de cacahuete como “pegamento” agregue 2 ojos usando pasas.



Licudo Cremoso de Plátano y Fruta

(hace 4 porciones)

- 1 plátano maduro
 - yogur de fresa de 8 onzas
 - 6 oz. de jugo de piña sin endulzar
- Mezclar todos los ingredientes en una licuadora

Licudo Cremoso de Naranja

(hace 4 porciones)

- 1 plátano maduro
 - 8 oz. de yogur de vainilla
 - 6 oz. de jugo de naranja
- Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.

Licudo Aterciopelado de Limón

(hace 4 porciones)

- 10 onzas de leche
 - 3 onzas de jugo de naranja concentrado
 - 4 onzas de yogur de limón
- Poner la mezcla en un recipiente con tapadera y agitar muy bien.

