

RECETARIO DE  
COCINA PARA  
NIÑOS



## TACOS Y NACHOS SUPREMOS



### INGREDIENTES

#### • MASA

- 200 gramos de harina de trigo sin preparar
- 100 gramos de manteca vegetal
- 1 cucharadita de sal
- Cantidad necesaria de agua

#### • RELLENO DE POLLO

- 750 gramos de pechuga de pollo
- 1 unidad de pimentón amarillo o verde
- 1 unidad de pimentón rojo
- 160 gramos de cebolla blanca
- 10 dientes de ajo
- 2 unidades de ají panca entero
- 2 unidades de tomate
- Cantidad necesaria de culantro
- Cantidad necesaria de semillas de culantro
- Cantidad necesaria pimienta negra
- Cantidad necesaria de comino
- Cantidad necesaria de perejil

#### • RELLENO DE CARNE

- 50 gramos de carne molida
- 200 gramos de cebolla
- 50 gramos de ajo
- Cantidad de paprika
- Cantidad necesaria de orégano
- Cantidad necesaria de semillas de cilantro
- Cantidad necesaria de comino
- Cantidad necesaria de pimienta negra
- Cantidad necesaria de sal

#### • SALSA DE QUESO CHEDDAR

- 100 gramos de harina de trigo sin preparar
- 100 gramos de margarina
- 50 gramos de cebolla
- Cantidad necesaria de laurel
- 1 litro de leche
- 8 láminas de queso cheddar

#### • DORITOS SUPREMOS

- 500 gramos de doritos no saborizados
- 100 gramos de relleno de carne
- 400 gramos de salsa de queso cheddar
- 100 gramos de crema ácida
- 1/4 de cebolla china

#### • GUACAMOLE

- 2 unidades de palta
- 2 unidades de tomate
- Cantidad necesaria de culantro
- 1 a 2 unidades de limón

#### • PICO DE GALLO

- 1 unidad de cebolla
- Cantidad necesaria de culantro
- Cantidad necesaria de ají jalapeño
- Cantidad necesaria de ají limo

#### • FREJOL REFRITO

- 50 gramos de frejol negro cocido
- 5 dientes de ajo
- 1/2 unidad de cebolla blanca

#### • CREMA ÁCIDA

- 200 gramos de crema de leche
- Cantidad necesaria de limón
- Cantidad necesaria de sal

## ELABORACIÓN

### • MASA

- Juntar todos los ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea y elástica.
- Cubrir la masa por una bolsa o un paño húmedo y dejar reposar.
- Formar pequeñas bolas y estirar lo más fino posible.
- Cocinar en una plancha y reservar (en el momento, pueden mantener calientes en baño María con un paño).

### • RELLENO DE POLLO

- Picar la pechuga de pollo en cubos o tiras según preferencia.
- Picar media cebolla en gajos.
- Picar los pimentones en 1/2 bastones.
- Los demás ingredientes los vamos a tatemar (pasar por una plancha sin aceite) y luego licuar para realizar el mole.
- En una sartén sellar el pollo, incorporar los vegetales y luego el mole.
- Dar un hervor y servir.

### • RELLENO DE CARNE

- En una sartén previamente calentada verter un chorro de aceite y agregar la carne, sellarla y reservar.
- Sobre la misma sartén, aprovechando la grasa de la carne, realizar un aderezo con el ajo y la cebolla.
- Agregar los condimentos y dejar cristalizar.
- Devolver la carne y terminar la cocción.
- Agregar un poco de líquido de ser necesario.

### • SALSA DE QUESO (CHEDDAR)

- En una cacerola realizar un roux, cocinando la harina con la margarina sin dejar que tome color.
- Disolver con la leche de a pocos ayudándonos con la ayuda de un batidor de globo.
- Una vez que la harina esta disuelta, agregar la cebolla y el laurel y dejar cocinar.
- Una vez cocida la harina, agregar el queso y dejar que se derrita e incorpore a la salsa.

### • DORITOS SUPREMOS

- En una bandeja esparcir los doritos y sobre ellos verter un poco del relleno de carne y la salsa de queso.
- Llevar al horno, solo de 5 a 10 minutos.
- Retirar y agregar la salsa ácida y agregar la cola de cebolla china picada.

### • GUAJAMOLE

- Aplastar la palta.
- Picar el tomate en concasse (sin piel, sin semillas y en cubos).
- Mezclar y agregar el zumo de limón y la sal.

### • PICO DE GALLO

- Cortar la cebolla en brunoise, los ajíes y el culantro cincelados.
- Agregar sal, pimienta e incorporar el zumo de limón.

### • FREJOL REFRITO

- En una sartén agregar aceite vegetal y sofreír el ajo, luego la cebolla.
- Condimentar.
- Incorporar los frejoles.
- Aplastar y reservar.

### • CREMA ÁCIDA:

- Levantar la crema de leche a 1/2 punto o punto yogurt.
- Incorporar el zumo de limón y la sal.
- Reservar.

## CUPCAKES DE QUINUA Y RED VELVET



### INGREDIENTES

#### • CUPCAKES DE QUINUA

- 120 g de harina de trigo sin preparar
- 120 g de harina de quinua
- 80 g de azúcar rubia
- 05 huevos
- 50 g de margarina
- 02 g de polvo de hornear
- Esencia de vainilla c/n

#### • CUPCAKES RED VELVET

- 200 g de harina de trigo sin preparar
- 50 g de cocoa
- 05 huevos
- 80 g de azúcar blanca
- 50 ml de aceite vegetal
- 02 g de polvo de hornear
- Colorante rojo c/n

#### • MERENGUE ITALIANO

- 200 g de clara de huevos
- 200 g de azúcar blanca
- 100 ml de agua

#### • DECORACIÓN

- 50 g lentejitas
- 50 g choco chips
- 25 g de grajeas de colores

## ELABORACIÓN

### • CUPCAKES DE QUINUA

- En baño María batir las yemas junto a 60 g de azúcar hasta que triplique el volumen y reservar.
- Pesar la margarina e integrar a las yemas.
- Batir las claras con el azúcar restante hasta obtener el punto nieve.
- Ir agregando de forma intercalada las harinas previamente cernidas y las claras; e integrar de manera envolvente con una espátula miserable procurando no perder el aire de la preparación.
- Obtener una mezcla tersa y homogénea.
- Alistar la placa colocando los pirotines en mantecados.
- Verter la mezcla en la placa respectiva evitando que la preparación manche el pirotín.
- Hornear a 160 °C por 30 - 45 min.
- Manguear con el merengue italiano y decorar con los accesorios comestibles.

### • CUPCAKES RED VELVET

- A baño María batir las yemas con 60 g de azúcar hasta triplicar su volumen y reservar.
- Agregar el aceite a las yemas e integrar.
- Batir las claras con el resto de azúcar hasta obtener el punto nieve.
- Agregar la harina y la cocoa previamente cernidas sobre las yemas de forma intercalada junto a las claras e incorporar de manera envolvente.
- Agregar el colorante rojo.
- Verter la mezcla en la placa característica con pirotines enmantecados.
- Hornear a 160 °C de 30-45 min.
- Manguear con el merengue italiano y decorar con los accesorios comestibles.

### • MERENQUE ITALIANO

- En una cacerola poner el azúcar y el agua.
- Realizar un almibar a 120 °C.
- Batir las claras y cuando empiezan a tomar punto verter el almibar a los 120 °C.
- Batir hasta que se enfríe el merengue.

## FESTIVAL DE CAUSAS



### INGREDIENTES

#### • FESTIVAL DE CAUSAS

- 2 kl de papa amarilla o peruanita
- 150 g de pasta ají verde
- 150 g de limones
- 04 claras de huevos
- 300 g de pechuga de pollo
- 01 lata de filete de atún
- 250 g de papa
- 100 g de apio
- 150 g de cebolla roja
- 250 g de palta
- 50 g aceituna negra
- 01 pimiento rojo (pequeño)
- 100 g de fécula de chuño
- 02 tomates
- 20 g de ajo
- 25 g de cilantro
- 01 cda. de mostaza
- Aceite vegetal c/n
- Sal c/n
- Pimienta c/n

## ELABORACIÓN

### • MASA

- Sancochar las papas, pelar y aplastar.
- Agregar a la papa aplastada fría la pasta de ajo y el limón.
- Agregar un poco de aceite y reservar.
- Condimentar a gusto.

### • RELLENOS

- Cocinar la pechuga de pollo y picar en cubos pequeños.
- Mezclar el apio, la cebolla cortada en brunoise y los cubos pequeños de pollo con mayonesa y reservar.
- Mezclar el atún con el apio y la cebolla cortada en brunoise, agregar mayonesa y reservar.
- Lavar la papa y marinar, luego pasar por fécula de chuño y freír.
- Una vez que ya tenemos la masa de la causa hecha y los rellenos listos podemos proceder a armar las mismas.



## BROWNIE

### INGREDIENTES

- 125 gramos de chocolate cobertura bitter.
- 90 gramos de mantequilla sin sal.
- 03 huevos chicos.
- 01 pizca de sal.
- 03 mililitros de esencia de vainilla.
- 225 gramos de azúcar blanca.
- 10 gramos de cacao en polvo.
- 125 gramos de harina de trigo sin preparar.
- 75 gramos de nueces y/o almendras.

## ELABORACIÓN

- Fundir el chocolate a baño María y mezclar con la mantequilla.
- Desligar los 03 huevos y mezclar con una pizca de sal y la esencia de vainilla.
- Verter la mezcla sobre la azúcar blanca e ir integrando con la ayuda del batidor globo.
- Cernir la harina de trigo sin preparar y el cacao en polvo.
- Agregar el chocolate fundido a la mezcla de los huevos,
- Añadir la harina de trigo sin preparar, el cacao en polvo y las nueces picadas y homogenizar.
- Colocar la mezcla en un molde forrado con papel aluminio.
- Hornear a 180°C durante 25 minutos aproximadamente.



## GALLETAS DE AVENA Y CHOCOLATE

### INGREDIENTES

#### • GALLETAS DE AVENA

- 300 gramos de harina de trigo sin preparar.
- 250 gramos de hojuelas de avena.
- 3 huevos.
- 400 gramos de azúcar rubia.
- 1 mililitro de esencia de vainilla.
- 1 gramo de polvo de hornear.
- 1 gramo de canela en polvo.
- 1 gramo de sal.
- 250 gramos de margarina sin sal.

#### GALLETAS DE CHOCOLATE

- 500 gramos de harina de trigo sin preparar.
- 1 gramo de polvo de hornear.
- 1 gramo de sal.
- 250 gramos de margarina sin sal.
- 350 gramos de azúcar rubia.
- 1 mililitro de esencia de vainilla.
- 2 huevos.
- 200 gramos de chocolate de leche o chispas de chocolate.

## ELABORACIÓN

### • GALLETAS DE AVENA

- Pesar la margarina y agregar los insumos secos previamente tamizados.
- Incorporar los huevos 1 a 1 hasta obtener una masa homogénea.
- Finalizar incorporando las hojuelas de avena.
- Dejar reposar en refrigeración por 20 minutos.
- Estirar la masa con un rodillo y cortar según preferencia.
- Hornear por 10 a 15 minutos a 180 grados.

### GALLETAS DE CHOCOLATE

- Pesar la margarina e incorporar el azúcar.
- Una vez esté bien incorporado agregar la harina y el polvo de hornear previamente tamizados.
- Finalizar con los huevos y la esencia de vainilla.
- Dejar reposar la masa por 20 minutos en refrigeración.
- Estirar con un rodillo y cortar.
- Hornear a 180 grados por 10 a 15 minutos.



## MASA DE PIZZA

### INGREDIENTES

- 100 gramos de harina de trigo sin preparar.
- 1 gramo de levadura fresca.
- 3 gramos de aceite de oliva.
- 57 mililitros de agua tibia.
- 2 gramos de sal.
- 2 gramos de azúcar blanca.

## ELABORACIÓN

- En un recipiente colocar la levadura fresca y desmenuzarla un poco con las manos.
- Agregar 2 cucharadas de harina de trigo sin preparar junto con el azúcar blanca y un poco de agua tibia (ni muy espeso ni muy líquido).
- Tapar y dejar reposar por unos 5 minutos para activar la levadura.
- En otro recipiente amplio, colocar la harina de trigo restante, formando una corona y añadir alrededor la sal y en el centro colocar la mezcla de levadura y el aceite.
- Incorporar el agua tibia de a poco hasta lograr una masa chiclosa (se tiene que pegar en las manos), agarrarla con fuerza estirarla y volverla a unir integrando todos los ingredientes. Amasar por 10 minutos aproximadamente.
- Una vez formado el bollo untarlo con un poco de aceite.
- Tapar y dejar reposar por 40 a 50 minutos. Hasta que triplique su volumen.
- Para la cocción: aceitar un molde, tomar el bollo de nuestra masa y estirarlo desde el centro hacia los bordes y pincelar con salsa de tomate. Llevar a horno fuerte por 10 minutos.



PIoNoNo

## INGREDIENTES

### - MASA

- 5 yemas de huevo.
- 5 claras de huevo.
- 200 gramos de azúcar blanca granulada.
- 140 gramos de harina de trigo sin preparar.
- 30 mililitros de pisco.

### - MONTAJE

- 350 gramos de manjar blanco.
- 100 gramos de fresas.
- 100 gramos de azúcar impalpable.

## ELABORACIÓN

- Batir las yemas con 100 gramos de azúcar blanca granulada, hasta que triplique su volumen (punto cinta) y reservar.
- Batir las claras con 100 gramos de azúcar blanca granulada, hasta obtener el punto copo de nieve y mezclar con las yemas, intercalando con la harina de trigo sin preparar previamente cernida.
- Al finalizar, agregar el pisco.
- Verter la mezcla sobre una fuente para pionono previamente encamisada.
- Hornear a 180 °C durante 15 a 20 minutos.
- Retirar y colocar inmediatamente sobre una lámina de papel manteca empolvada con azúcar impalpable.
- Colocar el manjar y enrollar.
- Decorar con la fresa.



## TARDALETAS DE LIMÓN Y MANZANA

### INGREDIENTES

#### TARDALETAS DE LIMÓN

##### MASA

- 168 gramos de harina pastelera sin preparar.
- 68 gramos de azúcar impalpable.
- 102 gramos de margarina sin sal.
- 02 yemas de huevo.
- 04 gramos de sal.
- 04 mililitros de esencia de vainilla.

##### MONTADO

- 380 mililitros de leche condensada.
- 02 yemas de huevo.
- 04 limones.
- 02 gramo de ralladura de limón.

##### MERENGUE - TARDALETA DE LIMÓN

- 80 gramos de azúcar blanca.
- 02 claras de huevo.
- 40 mililitros de agua.

### INGREDIENTES

#### TARDALETA DE MANZANA

##### MASA

- 168 gramos de harina pastelera sin preparar.
- 68 gramos de azúcar impalpable.
- 102 gramos de margarina sin sal.
- 02 yemas de huevo.
- 04 gramos de sal.
- 04 mililitros de esencia de vainilla.

##### TARDALETA DE MANZANA

- 400 gramos de manzana.
- 60 gramos de azúcar blanca.
- 10 gramos de canela en polvo.
- 02 huevos.

# ELABORACIÓN

## TARTELETAS DE LIMÓN

### MASA

- Pesar la margarina y luego mezclar con el azúcar impalpable.
- Agregar las yemas, incorporar bien y añadir la harina de trigo sin preparar y la esencia de vainilla.
- Formar una masa homogénea y enfriar.
- Colocar la masa en los moldes de tartaletas.
- Hornear a 180°C por 30 minutos aproximadamente.

## TARTELETA DE LIMÓN

- Mezclar la leche condensada con la ralladura de limón, las yemas y el zumo de limón.
- Colocar encima de la masa y llevar al horno.

### MERENGUE

- Realizar un almíbar con el azúcar.
- Batir las claras con el batidor eléctrico hasta triplicar volumen.
- Una vez que se tenga el almíbar burbujeante y brillante, ir agregando en forma de hilo a las claras sin dejar de batir.

## TARTELETA DE MANZANA

### MASA

- Pesar la margarina y luego mezclar con el azúcar impalpable.
- Agregar las yemas, incorporar bien y añadir la harina de trigo sin preparar y la esencia de vainilla.
- Formar una masa homogénea y enfriar.
- Colocar la masa en los moldes de tartaletas.
- Hornear a 180°C por 30 minutos aproximadamente.

## TARTELETA DE MANZANA

- Cortar la manzana en cuadritos.
- Mezclar con el azúcar y la canela para rellenar las tartas.
- Formar rejillas con líneas de masa y barnizar con huevo.



## DONAS

## INGREDIENTES

### MASA

- 7 gramos de levadura seca activa.
- 2 cucharadas de agua caliente (a 37 grados).
- 3/4 de taza de leche caliente (colocarla 30 segundos en el microondas).
- 2 1/2 cucharadas de margarina sin sal.
- 1 huevo.
- 1/3 taza de azúcar blanca.
- 1 cucharadita de sal.
- 2 3/4 tazas de harina de trigo sin preparar.
- 3 tazas de aceite vegetal.

### GLASEADO

- 2 tazas de azúcar impalpable.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1/3 de taza de agua caliente.

## ELABORACIÓN

- En un tazón mediano disolver la levadura en el agua tibia.
- Agregar la leche, la margarina sin sal, el huevo, el azúcar blanca y la sal, y mezclar con una batidora eléctrica hasta que se forme una masa suave.
- Agregar la mitad de la harina y mezclar durante 30 segundos.
- Incorporar el resto de la harina y amasar la masa con las manos sobre una superficie enharinada hasta que quede suave.
- Cubrir el recipiente de la masa y dejarlo en un lugar cálido hasta que la masa doble su tamaño, aproximadamente 1 hora.
- Estirar la masa sobre una superficie enharinada hasta que tenga 1,5 centímetros de espesor.
- Con un cortador de donas o con una lata de verduras o frijoles (hacerle un agujero en el extremo opuesto, para que la masa no quede atrapada dentro por el efecto de vacío) cortar toda la masa.
- Cuando haya terminado, utilizar un cortador o tapa pequeña con diámetro de alrededor de 3 centímetros, y perforar agujeros en el centro de cada una de las donas.
- Colocar los donas en platos o bandejas para hornear, cubrirlos y dejar reposar en el mismo lugar cálido hasta que casi doblen su tamaño, entre 30 y 45 minutos.
- Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio, y freír cada dona durante unos 30 segundos por cada lado, o hasta que estén ligeramente doradas.
- Enfriarlas 5 minutos sobre toallas de papel.

## EMPANADAS TRIPLES Y DE CARNE



### INGREDIENTES

#### MASA

- 5 tazas de harina de trigo sin preparar.
- 200 gramos de manteca vegetal.
- 4 cucharadas de azúcar blanca.
- 2 cucharadas de sal.
- 1 cucharada de polvo de hornear.
- 2 tazas de agua (aproximadamente).

#### RELLENO TRIPLE

- 250 gramos de pechuga de pollo.
- 100 gramos de jamón.
- $\frac{1}{4}$  de molde de queso andino.

#### RELLENO DE CARNE

- 200 gramos de carne molida.
- 200 gramos de cebolla blanca.
- 20 gramos de ajo.
- 10 gramos de ají panca.
- 30 gramos de pasas negras.
- 3 huevos.
- 10 aceitunas.

# ELABORACIÓN

## MASA

- Arenar los insumos secos con la manteca hasta obtener una consistencia como de arenilla.
- Luego agregar el agua y formar una masa homogénea evitando amasarla.
- Refrigerar por 20 minutos.
- Estirar la masa hasta obtener un grosor de 1 cm.
- Formar las empanadas.
- Volver a refrigerar por 20 minutos.
- Freír a 160 °C durante 7 minutos.

## RELLENO TRIPLE

- Cocinar la pechuga de pollo, y luego desmenuzarla.
- Rallar el queso.
- Cortar el jamón en jardinera.
- Juntar todos los insumos en un bowl.
- Rellenar.

## RELLENO DE CARNE

- Sellar la carne y reservar.
- Agregar el ajo picado finamente.
- Una vez cocido, agregar la cebolla cortada en brunoise y dejar cristalizar.
- Incorporar la pasta de ají panca y dejar cocinar por 15 minutos a fuego lento.
- Incorporar la carne y terminar la cocción.
- Agregar una taza de fondo de res.
- Una vez terminada la cocción dejar enfriar y agregar las pasas, la aceituna y el huevo cocido.
- Rellenar.



## PICARONES

CANTIDAD:  
10 UNIDADES

## INGREDIENTES

### PICARONES

- 150 gramos de puré de zapallo.
- 150 gramos de puré de camote.
- 300 gramos de harina de trigo sin preparar.
- 40 gramos de azúcar blanca.
- 5 gramos de sal.
- 2 gramos de anís en grano.
- 7 gramos de levadura fresca.
- 25 gramos de Coca Cola.
- 300 gramos de infusión de anís.

### PURÉ DE CAMOTE

- 500 gramos de camote.
- 100 gramos de azúcar rubia.
- 5 gramos de canela en rama.
- 5 gramos de clavo de olor.

### PURÉ DE ZAPALLO

- 500 gramos de zapallo.
- 5 gramos de canela en rama.
- 5 gramos de clavo de olor.
- 2 gramos de anís en grano.

### MIEL DE CHANCACA

- 140 gramos de chancaca.
- 150 gramos de azúcar rubia.
- 4 gramos de anís en grano.
- 2 gramos de canela en rama.
- 2 gramos de clavo de olor.
- 1 hoja de higo seca.
- 400 mililitros de agua.

## ELABORACIÓN

- Realizar los purés de camote y zapallo y dejar enfriar.
- Puré de camote: cocinar el camote con los demás ingredientes y luego prensar.
- Puré de zapallo: cocinar el zapallo con los demás insumos y luego prensar.
- Realizar una masa con todos los insumos partiendo por los secos y luego amasar de forma característica.
- Dejar leudar en una zona cálida por 45 minutos.
- Luego formar círculos y freír a 160 grados.



## MAZAMORRA MORADA

CANTIDAD:  
10 UNIDADES

### INGREDIENTES

- 2 litros de agua.
- 500 gramos de piña.
- 500 gramos de membrillo.
- 500 gramos de manzana verde.
- 150 gramos de durazno piel naranja.
- 5 gramos de canela en rama.
- 2 gramos de clavo de olor.
- 150 gramos de azúcar blanca.
- 25 gramos de maicena.
- 500 gramos de maíz morado.
- 3 gramos de chicha de sobre negrita.
- 5 gramos de canela en polvo.

## ELABORACIÓN

- Trozar la fruta y cocinar junto al maíz morado, la canela y el clavo de olor.
- Diluir la maicena y agregar.
- Dejar que cocine y dejar enfriar.
- Decorar con canela en polvo.



## ARROZ CON LECHE

CANTIDAD:  
10 UNIDADES

### INGREDIENTES

- 125 gramos de arroz blanco.
- 800 mililitros de agua.
- 400 gramos de leche condensada.
- 400 mililitros de leche evaporada.
- 5 gramos de canela en rama.
- 2 gramos de clavo de olor.
- 10 gramos de canela en polvo.
- 100 gramos de naranja.

## ELABORACIÓN

- Cocinar el arroz en el agua junto con la canela y el clavo de olor.
- Una vez cocido, agregar la leche condensada y la leche evaporada y dejar reducir hasta obtener la textura deseada.
- Para finalizar agregar ralladura de cáscara de naranja.
- Dejar enfriar y servir.