

PAULINA COCINA

COCINEN

USTEDES

Recetas fáciles para chicos y chicas

ILUSTRADO
POR
MIS HIJOS



PAULINA COCINA
COCINEN
USTEDES

Recetas fáciles para chicos y chicas

ÍNDICE

- 10 Prólogo
- 12 Estás creciendo
- 16 ¡Mucho cuidadito!
- 18 Glosario



● DESAYUNOS Y MERIENDAS

- | | | | |
|----|----------------------|----|---------------------------------|
| 24 | Waffles | 41 | Palmeritas caseras |
| 27 | Tostadas francesas | 44 | Muffins de vainilla |
| 28 | Licuadao frutales | 47 | Galletas con chips de chocolate |
| 30 | Galletitas 3-2-1 | 48 | Pan de yogur |
| 35 | Huevos revueltos | 51 | Bizcochitos 2 ingredientes |
| 36 | Brochettes de frutas | 52 | Coquitos |
| 38 | Submarino | | |



● COSITAS RICAS (Y SALADAS) PARA PICAR

- | | | | |
|----|---|----|------------------------|
| 56 | Papas nivel Dios | 68 | Pizzetas de pan lactal |
| 59 | Hummus | 72 | Falafel |
| 60 | Chipa | 75 | Buñuelos de zanahoria |
| 65 | Pasta de girasol untable | 76 | Guacamole |
| 66 | Chips de papa con mayonesa de zanahoria | | |



● COMIDAS

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|--|
| 80 | Albóndigas de carne | 117 | <i>De morrón asado</i> |
| 82 | Tacos de pollo y vegetales | 117 | <i>De albahaca y queso</i> |
| 85 | Omelette relleno de queso | 118 | Hamburguesas caseras |
| 86 | Pizza sin horno
y sin levadura | 120 | Papas rellenas |
| 88 | Pescado crocante al horno | 122 | 3 sándwiches geniales |
| 92 | Albóndigas de berenjena | 122 | <i>Tostado nivel Messi</i> |
| 95 | Ensalada de papas | 124 | <i>Sándwich de atún</i> |
| 96 | Milanesas | 124 | <i>Sándwich de palta, tomate
y queso</i> |
| 99 | Nuggets de pollo caseros | 127 | Bastoncitos de merluza |
| 100 | Empanadas de jamón
y queso | 128 | Papas Hasselback |
| 104 | Fideos con manteca re pro | | COSAS RICAS CON TAPAS |
| 107 | ¡Ensaladas! | | DE TARTA Y EMPANADA |
| 107 | <i>De tomate</i> | 132 | Falso rogel |
| 108 | <i>De hojas verdes</i> | 135 | Cañoncitos de dulce
de leche |
| 109 | <i>De zanahoria y huevo</i> | 138 | Fosforitos |
| 110 | <i>De lentejas</i> | 141 | Quesadillas |
| 113 | Flamenquines de jamón
y queso | 142 | Palitos de queso |
| 114 | Muffins salados increíbles | 144 | Pizzetas falsas |
| 117 | <i>De jamón y queso</i> | | |



● POSTRES

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|--|
| 150 | Torta en taza
al microondas | 168 | Chocotorta |
| 153 | Helados de palito | 170 | Trufas de dulce de leche |
| 154 | Panqueques | 175 | Torta 22222 |
| 157 | Crumble de manzana | 176 | Alfajorcitos de maicena |
| 158 | Empanadas dulces | 178 | Trufas de chocolate
superchocolatosas |
| 163 | Pochoclos | 181 | Banana frozen |
| 164 | Helado de dulce de leche | 182 | Ensalada de frutas |
| 167 | Turrón de avena | | |

ESTÁS CRECIENDO

¡y lo que comés es superimportante!



*Por Laura Romano, nutricionista
@integralnutricion*

¡Bienvenido, bienvenida a la cocina! Está buenísimo que quieras conocer todo sobre los alimentos, sobre las frutas, los vegetales, los cereales, las legumbres, y todas esas cosas que comés, podríamos decir, ¡todo el tiempo! Como ya debés saber, una buena forma de aprender sobre los alimentos es ¡cocinando! En este libro, Paulina te propone un montón de ideas para que puedas experimentar solo y con ingredientes que seguro tenés en casa.

Tal vez ya escuchaste hablar de “alimentos saludables”, pero ¿sabés qué significa comer saludable? Quiere decir elegir la calidad y la cantidad de los alimentos que consumimos día a día, es decir, aquellos que forman parte de nuestros hábitos alimenticios. Para comer siempre bien y rico, aplico un método que llamo 80/20 y consiste en elegir la mayor parte del tiempo (o sea, un 80 %) alimentos de calidad, que son los que te hacen bien y los que tu cuerpo y tu cerebro necesitan para poder desarrollarse en esta etapa tan importante de tu vida. El porcentaje menor (el 20 %) lo dejamos para aquellos alimentos que, aunque no sean de alta calidad nutricional,



te gustan, los compartís con tus amigos y amigas y son parte de tu vida, por ejemplo, las hamburguesas con papas fritas. Ahora, si son parte de tu menú habitual, estaría bueno reemplazarlos algunos días por una de las tantas opciones riquísimas y nutritivas que vas a encontrar en este libro.

La idea es cuidar lo que comés —porque ya te dije: ¡estás creciendo, es superimportante!— la mayor parte del tiempo, sin que eso signifique comer cosas aburridas, ¡para nada! Los alimentos saludables y caseros tienen profundidad de sabores, texturas divertidísimas y aromas increíbles que nunca más vas a olvidar. Pero todos, a veces, salimos con amigas y amigos, vamos a un cumpleaños o a una juntada familiar y las opciones para comer suelen ser comidas que nos encantan pero no son tan sanas. Creo que en esos momentos, lo importante es compartir y pasarlo bien.

Ahora, ¿cómo podemos armar un plato ideal para todos los días (ese 80 % del tiempo que mencionamos)? Ese plato tiene que tener alimentos que aporten todos los nutrientes que tu cuerpo necesita, variados; tiene que ser equilibrado (un plato gigante de fideos con manteca con una hojita de lechuga no sería equilibrado); y que te deje satisfecho, sin hambre pero tampoco pesado. El plato ideal se compone de estos alimentos:



Vegetales

De todos los colores que puedas, cuantos más colores, más vitaminas y minerales. Cada estación tiene sus preferidos: en la época fría, las hojas verdes están en su mejor momento; en otoño no podés perderte los zapallos, y en primavera y verano llegan los zapallitos y zucchini. Los podés comer en ensaladas, salteados, tartas, soufflés, sopas, budines, y también en recetas dulces. En esta categoría también entran las frutas, que siempre son pura diversión.



Hidratos de carbono con fibra

Su función es darte energía. Algunos hidratos son arroz yamaní o integral, pastas de trigo candeal, papa y batata con cáscara, pan integral o con semillas, legumbres (lentejas, porotos de todos los colores y formas, garbanzos, etc).

Proteínas

Son los “ladrillitos” que sostienen el cuerpo. Pueden obtenerse de fuentes animales (carne, pollo, pescado, cerdo, huevo y queso) o vegetales (legumbres, cereales, frutos secos, semillas). Si vas a preferir las segundas, tenés que saber que las legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas) y la quinoa, son las mejores fuentes de proteínas vegetales.

Grasas saludables

Son fundamentales para el desarrollo de hormonas y para el funcionamiento del sistema nervioso e inmunológico. Estas grasas saludables están en la palta, las aceitunas, el aceite de oliva, los pescados grasos, las semillas y los frutos secos (castañas de cajú, nueces, almendras). En cuanto a las grasas no saludables, son aquellas que se encuentran mayormente en alimentos procesados como postres, helados, tortas, facturas, entre otros.

Por último, quisiera darte un consejo muy importante: nunca, pero nunca inicies una dieta o un cambio en tu alimentación sin consultar con tu papá, tu mamá o el adulto que te cuida, y sin la orientación de un o una nutricionista. ¿Por qué? Porque como dijimos, tu cuerpo está creciendo y necesitás que no te falte ningún nutriente para estar saludable y fuerte. Existen muchas maneras de alimentarse, hay muchas dietas de moda que van y vienen, pero ¿sabes qué?, esas dietas no se logran mantener por mucho tiempo, porque son demasiado exigentes. La mayoría te prohíben aquellos alimentos poco saludables que te gustan (esos del 20 %) y lo peor es que, como te gustan, los vas a querer comer igual, pero cuando los comas te vas a sentir culpable y vas a creer que hiciste todo mal cuando ¡no es así!

Lo fundamental es lo que hacés la mayor parte del tiempo, y te aseguro que si de ahora en adelante te empezás a cuidar así como te enseñé, vas a ser una persona ¡resaludable! Y si tenés dudas, acá estamos las y los nutris para acompañarte.

Ahora que ya sabés todo esto... ¡podés ir corriendo a la cocina y empezar con las superrecetas de Paulina!

WAFFLES

Rinde
4-5 waffles grandes



Necesitás usar
Wafflera o sartén

Nivel de supervisión
de un adulto
Medio

Se usa la hornalla

INGREDIENTES

- 1 taza de harina leudante (o harina común + $\frac{1}{2}$ cdita. de polvo de hornear)
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de azúcar
- 1 huevo
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- $\frac{3}{4}$ taza de leche
- $\frac{1}{4}$ taza de manteca derretida
- Manteca o rocío vegetal (para que no se peguen), c/n

Opciones para waffles dulces

- Chocolate
- Dulce de leche
- Merengue
- Frutas
- Mermelada

ELABORACIÓN

Mezclar la harina con la sal y el azúcar.

Agregar el huevo, la esencia de vainilla y la mitad de la leche. Mezclar hasta que esté bien unido.

Incorporar de a poco el resto de la leche y la manteca derretida. Una vez que todo esté bien mezclado, reservar en la heladera por 30 minutos.

Rociar la wafflera con rocío vegetal o pincelar con un poco de manteca. Colocar un cucharón de la mezcla, cerrar y esperar a que se cocinen. Si cuesta despegarlos... ¡es que hay que esperar un poquito más! Si no tenés wafflera, podés hacerlos en una sartén a fuego medio (no quedan con la forma de waffle, sino como tortitas).

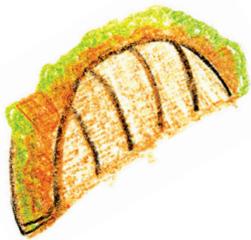
Sacar los waffles cuando estén hechos y ponerles por encima una rica mermelada, chocolate derretido, frutas o lo que quieras.



Si querés, podés hacerlos salados: no le pongas azúcar y combinalos, por ejemplo, con jamón, queso y palta.

Dejamos reposar la mezcla para que la harina tenga tiempo de absorber líquido. De esta manera, queda más espesa.





TACOS DE POLLO Y VEGETALES

INGREDIENTES

Rinde
4 porciones

- ½ morrón rojo
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate mediano
- 1 pechuga de pollo cocida
- Jugo de limón, a gusto
- 1 puñado de cilantro o perejil
- 1 bandeja de champiñones
- Tortillas para tacos, c/n
- Sal y pimienta, a gusto

ELABORACIÓN

Necesitás usar
Sartén

Cortar el morrón y la cebolla en tiritas. Picar el ajo. Cortar el tomate en cubitos y reservar.

*Nivel de supervisión
de un adulto*
Medio

Saltear el morrón y la cebolla hasta que esta última se ponga blanda. Condimentar con sal y pimienta.

Se usa la hornalla

Desmechar el pollo cocido con la mano o cortar en tiritas. Agregar la mitad del jugo de limón y cilantro o perejil picados.

Cortar los champiñones en trocitos y saltearlos con un poco de ajo picado, a fuego fuerte, hasta que estén blanditos. Condimentarlos con sal y cilantro o perejil.

Servir todos los ingredientes por separado: las verduras salteadas, los champiñones y el pollo, así cada uno arma su taco como quiere. Podés calentar las tortillas unos segundos en la sartén de ambos lados

Los tacos quedan
geniales con un
buen guacamole...
¡Encontrá la receta
en la página 76!

