

30 de abril Día del niño y la niña

Recetas divertidas para preparar en casa

Por que la UNAM no se detiene...trabajamos desde casa.



Aún en las circunstancias que actualmente atraviesa nuestro país, los invitamos a aprovechar la oportunidad para celebrarlos con actividades en casa para mantenerlos a salvo y aún así pasar un gran momento.

¿Sabías que...?

El Día del niño y la niña se celebra en México desde el año 1924, y es una fecha en la que se conmemora que el 26 de septiembre de 1924 la Liga de las Naciones ratificó la Declaración de Ginebra sobre los

Derechos de los Niños que buscaba la protección de los más pequeños. Originalmente se celebraba el 20 de noviembre, hasta que en el año 1954 la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas sugirió a los gobiernos la celebración del Día del Niño en la fecha que más conveniente fuera para cada país. En México, toda vez que el 20 de noviembre coincidía con el Aniversario de la Revolución Mexicana se determinó que la fecha oficial fuera el **30 de abril**.

El objetivo de la ONU al establecer esta fecha conmemorativa es recordar que los niños y niñas son los que más sufren por las crisis y problemas del mundo, además de evidenciar las necesidades de los mas pequeños y recordar que todos los niños y las niñas tienen derecho a la salud, la educación y la protección independientemente del lugar del mundo en el que hayan nacido.

Es por lo anterior que a continuación te recomendamos unas sencillas formas de preparar los alimentos de forma especial para los más pequeños en su Día.

¡Que este Día del niño y la niña no pierda su toque de felicidad y alegría!

Sincronizada Mariposa



Nota: Imagen de presentación sugerida, sin embargo, para ajustar la preparación a la edad de 2 a 3 años lo recomendable es utilizar solo 1 tortilla partida en 2 cuartos, para la edad de 4 a 6 años se pueden utilizar dos tortillas como lo muestra la imagen.

Ingredientes para 1 porción:

- 2 tortillas de harina o maíz
- 2 rebanadas de queso manchego (60g)
- 1 piezas de salchicha de pavo
- Jitomate para decorar
- Aguacate para acompañar

HIGIENE

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Lavar e higienizar todos los ingredientes, retirar las partes no comestibles en caso de requerirlo.

Técnica de Preparación:

1. Rallar el queso manchego y reservar.
2. En un sartén freír con una mínima cantidad de aceite la salchicha para que se dore ligeramente y reservar.
3. Colocar el queso previamente rallado encima de la tortilla y doblar por la mitad para formar las quesadillas.
4. En un sartén previamente caliente colocar las quesadillas y retirar ya que ambos lados de la quesadilla tome un color ligeramente dorado y partir a la mitad, reservar.
5. Picar el aguacate en cubos medianos para la guarnición.
6. Picar el jitomate en cubitos pequeños para decorar
7. En un plato extendido colocar 1 salchicha para formar el cuerpo de la mariposa y a los lados acomodar la mitad de cada quesadilla
8. Decorar con el jitomate las "alas" y agregar 2 bastoncitos de jitomate como antenas.
9. Acompañar con el aguacate y servir.

Chavito de pollo



Ingredientes para 1 porción:

- 1 sabanita de pechuga de pollo de 50 a 60 g
- 30 grs de pasta estilo tallarín
- 1 rebanada en media luna de pepino
- 30 grs de pepino en tiritas
- 1 rebanada delgada de Jitomate para decorar
- 3 pzas de lunetas para nariz y ojos.
- **la decoración se puede hacer con una gota de crema ácida también*
- Pintura negra vegetal para decorar.
- Pintura vegetal, rosa, amarilla y azul para tallarín.
- Sal para sazonar

HIGIENE

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Lavar e higienizar todos los ingredientes, retirar las partes no comestibles en caso de requerirlo.

Técnica de Preparación:

1. Dividir en 3 la pasta estilo tallarín y cocer por separado con agua y sal previamente diluida con los colores vegetales, rosa, amarillo y azul una vez cocida al dente escurrir y reserva.
2. Asar en un sartén la sabanita de pechuga de pollo con una pizca de sal por ambos lados cuidando que no se dore y reserva.
3. En un plato extendido mezclar el tallarín de colores previamente cocido.
4. Colocar la pechuga asada sobre los tallarines.
5. Decorar formando con el pepino en media luna la vicera del chavo y la tiritas a los lados de la sabanita para ir formando el gorro.
6. Formar los ojos y la nariz con las lunetas o con unas gotas de crema ácida muy fría.
7. Con la pintura vegetal negra colocar las pecas.
8. Y finalmente colocar la rebanadita de jitomate para simular la boca.

Salchipulpos con espagueti



Ingredientes para 4 porciones:

- Pasta espagueti $\frac{3}{4}$ paquete de 200 gr
- Salchicha coctel 12 piezas
- Colorante artificial azul 10 a 20 gotas
- Margarina 2 cucharadas
- Sal $\frac{1}{2}$ cucharadita
- Aceite $\frac{1}{4}$ de taza
- Hoja de laurel 2 hojas
- Hojas de albacá 1 ramita

HIGIENE

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Lavar e higienizar todos los ingredientes, retirar las partes no comestibles en caso de requerirlo.

Técnica de Preparación:

1. En una cacerola amplia hervir 1 $\frac{1}{2}$ litro de agua, agregar dos cucharadas de aceite, hojas de laurel y/o una ramita de albacá.
2. Una vez que hierva el agua, agregar el espagueti y la sal, mover para que no se pegue, dejar alrededor de 10 min
3. Una vez que el espagueti este al dente, retirar del fuego, enjuagar con agua fría potable y escurrir. Vaciar en una bolsa de plástico limpia y sin perforaciones.
4. En $\frac{1}{2}$ taza con agua potable agregar 10 a 20 gotas de colorante artificial azul, vaciar a la bolsa de plástico donde se encuentra el espagueti cocido, revolver con cuidado, procurando que toda la pasta se pinte de tono azul.
5. Una vez teñido de azul escurrir para quitar el excedente de agua y reservar.
6. En una cacerola amplia, previamente caliente agregar dos cucharadas de margarina una vez derretida verter el espagueti y sazonar con un poco de sal.
7. Cortar las salchichas de la mitad hacia abajo en 8 partes en forma vertical sin que se separen los trozos.
8. En un sartén previamente caliente freír las salchichas previamente cortadas (en este paso la mitad cortada se abrirá formando los tentáculos del pulpo) una vez fritos, sacar del fuego y escurrir
9. En un plato extendido se sirve la pasta y arriba se colocan los salchipulpos de tal forma que el espagueti simule el agua donde nadan.
10. Puede agregar salsa cátsup sobre los pulpos,

Nido de pajaritos



Ingredientes para 4 porciones:

- 300 gramos de res molida
- 100 gramos de espagueti
- 2 piezas de huevo
- 4 piezas de jitomate
- 1 ½ liro de agua
- ½ taza de arroz cocido
- 2 cdas de pan molido
- 1 dientes de ajo chico
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cdita de aceite
- Hierbas de olor
- Sal para sazonar

Para decorar

- Zanahoria cocida y picada en triángulos pequeños
- Queso panela o crema ácida para los ojos
- Pintura vegetal comestible color negro para los ojitos.

HIGIENE

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Lavar e higienizar todos los ingredientes, retirar las partes no comestibles en caso de requerirlo.

Técnica de Preparación:

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

1. Romper y vaciar el huevo en la licuadora y licuar junto con el ajo y cebolla. Reserva.
2. En un tazón combina la molida de res con la mezcla anterior, integra la sal, arroz cocido y el pan molido. Mezcla todos los ingredientes hasta que se integren perfectamente y la consistencia te permita formar bolitas. reserva

PARA EL CALDILLO:

1. Cocer el jitomate con el agua para lograr una mejor textura.
2. Licuar el jitomate cocido con su agua de cocción y agregar el ajo y cebolla.
3. En una cacerola verter el aceite, una vez caliente vaciar el cadillo de jitomate, las hojas de laurel y sal necesaria, agregar la albóndigas y dejar hervir hasta que las albóndigas queden cocidas.

PARA EL ESPAGUETTI:

1. En una cacerola con agua y sal caliente previamente caliente, cocer el espagueti hasta lograr que la consistencia quede suave (al dente).
2. Una vez cocido, escurrir y reservar.

PARA FORMAR EL NIDO Y SERVIR

1. En un plato extendido colocar el espagueti de manera circular formando un remolino
2. Vertir un poco de caldillo de jitomate sobre el espagueti
3. Colocar las albóndigas en el centro del remolino.
4. Decorar con los triangulitos de zanahoria para el pico y los circulitos de queso panela o crema ácida para formar los ojos. Colocar con ayuda de un palillo una gotita pequeña de pintura vegetal negra justo en el centro de los circulos.

Gelatina de barquito



Ingredientes para 4 porciones:

- Gelatina de agua ½ bolsa de 120 gr
- Agua ½ litro
- Queso manchego rebanado 80 gr (8 trinagulos)
- Palillos de madera 8 piezas
- Naranja 2 piezas

HIGIENE

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Lavar e higienizar todos los ingredientes, retirar las partes no comestibles en caso de requerirlo.

Técnica de Preparación:

1. En una olla pequeña hervir ½ litro de agua, cuando este hirviendo agregar la gelatina en polvo poco a poco sin dejar de mover para disolver, después de 3 minutos se retira del fuego y se deja enfriar.
2. Lavar la naranja con fibra y jabón, enjuagar y desinfectar.
3. Partir por la mitad las naranjas, exprimir y retirar con mucho cuidado el bagazo, evitando que la cáscara se rompa, debe quedar como cazuelita.
4. Agregar la gelatina a las cáscaras de naranja (cazuelitas) y meter al refrigerador para que la gelatina cuaje y endurezca.
5. Cuando la gelatina está perfectamente cuajada se parten las cazuelitas de naranja para formar un cuarto.
6. En uno de los palillos se pincha el triángulo de queso de manchego de tal manera que formemos la vela del barco, se inserta a la mitad del cuarto de gelatina simulando un barco velero.

Pingüinos congelados



Ingredientes para 4 porciones:

- 2 plátanos tabasco grandes
- 150 grs de chocolate para derretir
- 10 lunetas de color naranja
- 4 palitos de paleta (opcional)
- Para los ojos se puede utilizar pintura vegetal, chocolate blanco o gotas de yogurt congelado.

HIGIENE

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Lavar e higienizar todos los ingredientes, retirar las partes no comestibles en caso de requerirlo.

Técnica de Preparación:

1. Previamente, partir el plátano tabasco por la mitad insertar el palito de paleta en el centro y congelar con todo y cáscara o sin cáscara dentro de una bolsa para congelar.
2. En un recipiente pequeño de preferencia antiadherente derretir el chocolate a fuego lento y apagar enseguida una vez derretido para que el chocolate no se corte.
3. Partir las lunetas naranjas por la mitad para simular el pico.
4. Una vez congelado el plátano sumergir la punta del plátano en el chocolate derretido para poder ir formando el pingüino y antes de que se endurezca el chocolate colocar los ojos, las lunetas partidas para formar el pico y dos lunetas en cada mitad para simular las patas del pingüino. Es importante colocar las lunetas antes de que el chocolate endurezca para que quedan bien pegadas.
5. Una vez formados los pingüinos, meter al congelador hasta que queden listos.