DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

Porque la UNAM no se detiene...

3

Postres caseros

PARA PREPARAR EN FAMILIA

Mientras nos mantenemos seguros en casa, la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición te invitamos a realizar estas recetas caseras fáciles y económicas para disfrutar en familia.

Verano divertido

1

Galletas de mantequilla

12 porciones

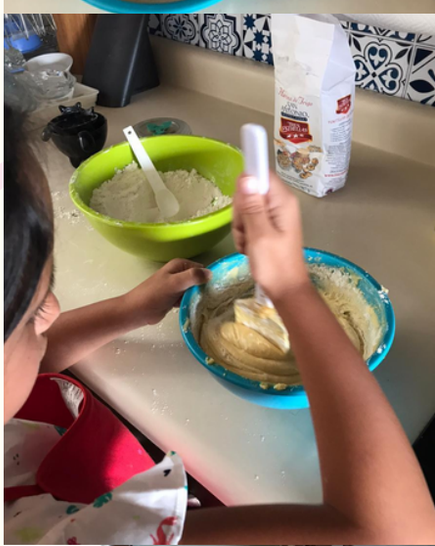
Ingredientes

Verano divertido

- 2 huevos
- 2.5 tazas de harina (350 gramos)
- 100 gramos de mantequilla
- 1 taza de azúcar (200gramos)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

1. Lavarse muy bien las manos con agua y jabón.
2. En un recipiente lavado mezcla la mantequilla con el azúcar, la mantequilla se irá aclarando formando una mezcla cremosa.
3. Añade a la mezcla los huevos y la esencia de vainilla, continúa batiendo hasta integrarlos a la mezcla y reserva.
4. En otro recipiente lavado y seco cierne la harina junto con el polvo para hornear. Hazlo con ayuda de un colador, este paso es importante para que no queden grumos.
5. Añade poco a poco a la mezcla del primer recipiente y revuelve hasta formar una masa.
6. Envuelve la masa en una bolsa de plástico o papel transparente y déjala reposar media hora en el refrigerador.
7. En una superficie limpia y seca esparce un poco de harina y extiende la masa con un rodillo.
8. Dale la forma que quieras a tus galletas, pueden ser bolitas pequeñas o puedes utilizar cortadores de galleta o un vaso para darles forma.
9. Precalienta el horno a 180°C
10. Coloca las galletas separadas en una charola para hornear engrasada con mantequilla.
11. Hornea las galletas durante 15 minutos o hasta que estén doradas
12. ¡Listo! déjalas enfriar antes de comerlas.



WWW.KIWILIMON.COM

2

Budín de elote

8 porciones

Ingredientes

Verano divertido

- 1 lata de leche condensada (397 gramos)
- 4 huevos
- 1 barra de mantequilla derretida (90 gramos)
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 4 elotes frescos desgranados o 2 tazas de elote amarillo descongelado
- 1/2 taza de azúcar glass

Preparación

1. Lavarse muy bien las manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 180°C.
3. Licúa la leche condensada junto con los huevos, la barra de mantequilla derretida, los granos de elote y el polvo para hornear hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Vierte la mezcla en un molde para hornear previamente engrasado y enharinado.
5. Hornea durante 50 minutos a 180°C o hasta que al introducir un palillo salga limpio.
6. Retira del horno con ayuda de protectores de calor y déjalo enfriar.
7. Desmolda el Budín de elote y espolvoréalo con el azúcar glass con ayuda de un colador de red pequeña.
8. Puedes decorar con algunas fresas rebanadas.

WWW.RECETASNESTLE.COM.MX
WWW.KIWILIMON.COM

3

Galletas de avena y plátano con chocolate

8-12 piezas

Ingredientes

Verano divertido

- 130 gramos de avena
- 2 plátanos muy maduros
- 25 gramos de chocolate obscuro (en trocitos o en forma de gota)

Preparación

1. Lavarse muy bien las manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 180°C.
3. Los plátanos deben estar maduros, pélalos y colócalos en un recipiente lavado.
4. Machácalos con un tenedor o cuchara hasta que queden suaves.
5. Agrega las hojuelas de avena y mezcla hasta integrar los ingredientes.
6. Agrega los trocitos de chocolate y mezcla hasta integrar.
7. Engrasa una charola para hornear.
8. Con las manos lavadas o con una cuchara toma pequeñas porciones de la mezcla y forma la galleta aplanando con la mano.
9. No olvides dejar espacio entre cada galleta en la charola.
10. Hornea durante 15 minutos a temperatura media (180-200°C).
11. Deja enfriar antes de comerlas.

tip: puedes agregar canela en polvo al gusto o sustituir el chocolate por arándanos deshidratados.

WWW.CUK-IT.COM