

# LIBRO DE RECETAS



ALTEA  
*autism*♥

# INTRODUCCIÓN

La idea de escribir este libro de recetas viene dada por el gran interés por la cocina que tienen las personas con TEA en su infancia. En los últimos años hemos visto que los talleres de cocina que **ALTEA** ha programado son muy populares en menores y por tanto hemos decidido recopilar todos nuestros talleres en un solo libro, al alcance de todas las familias interesadas. Porque la cocina es una actividad que puede hacerse en grupo, fomentando vínculos sociales y desarrollando la comunicación verbal y no verbal de una forma divertida y educativa.

Cuando hablamos de TEA y alimentación es común recibir una contestación negativa puesto que la mayoría de niños y niñas con TEA desarrollan hiper sensibilidad por algunos alimentos, dependiendo de su color, olor, textura o temperatura. Además, dada la poca tolerancia a lo inesperado y la rigidez característica del colectivo, la hora de la comida suele convertirse muchas veces en un momento estresante para las familias y las personas con TEA. Es por ello que este libro está escrito con la intención de ser una ayuda para crear nuevos lazos positivos con la comida y liberar un poco el estrés de la rutina diaria.

El libro está dividido en recetas saladas y dulces, pudiendo elegir entre cocinar un plato divertido a la hora de la cena o disfrutar de la realización de una deliciosa merienda en grupo. Además, cada receta está clasificada según su dificultad, adaptada al nivel de capacidad de cada niña y niño, desde fáciles con pasos sencillos y procedimientos simples hasta difíciles, con pasos más complejos como triturar con una batidora o usar el horno con ayuda de una persona adulta.

En **ALTEA** apostamos por la mejora de la calidad de vida de las personas con TEA y sus familias, por ello con este libro tenemos dos objetivos: ayudar a la mejora de la relación de las personas con TEA con la comida y fortalecer los vínculos entre la familia y las personas cercanas al colectivo TEA, puesto que el mundo de la cocina no sólo es beneficioso para desarrollar habilidades motoras, de memoria o de seguimiento de instrucciones, sino que también fomenta habilidades sociales como la comunicación. Y lo último pero no menos importante, ¡¡ayuda a que nuestros niños y niñas con TEA crezcan más felices!!

## ÍNDICE

### RECETAS SALADAS

1. Ensalada cheddar
2. Tacos de atún y aguacate
3. Sándwich "vegetal"
4. Tostada de aguacate y queso fresco
5. Taquitos de hummus y pollo
6. Canapé de cerezas
7. Ensalada de cerezas
8. Setas de enanito
9. Pulpitos de salchichas
10. Hamburguesa de atún
11. Muffins de espinacas con queso

### RECETAS DULCES

1. Choco-plátano
2. Palmeras de frutas
3. Yogur con nueces y plátano
4. Bizcocho de chocolate
5. Gatito de avena
6. Brownie al microondas
7. Galletas de avena, plátano y canela
8. Estrella de hojaldre
9. Barritas de avena y frutos secos
10. Rollitos de Nutella
11. Galletas de mantequilla

## RECETAS SALADAS

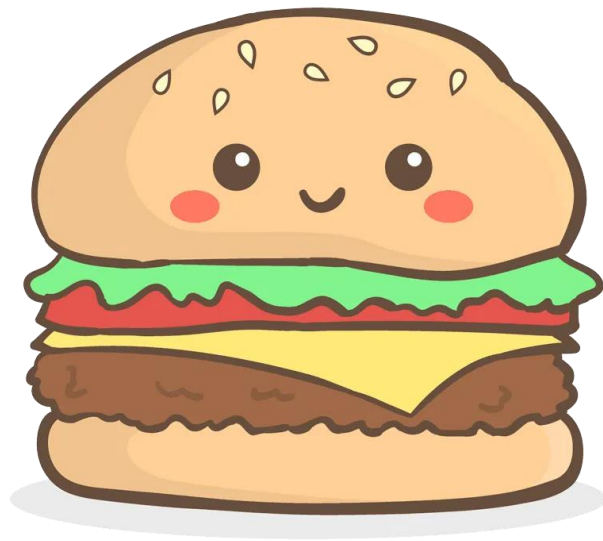
Nº	Nombre de la receta	Nivel de dificultad
1	Ensalada cheddar	
2	Tacos de atún y aguacate	
3	Sándwich "vegetal"	
4	Tostada de aguacate y queso fresco	
5	Taquitos de hummus y pollo	
6	Canapé de cerezas	
7	Ensalada de cerezas	

8	Setas de enanitos	
9	Pulпитos de salchichas	
10	Hamburguesa de atún	
11	Muffins de espinacas con queso	
<b>RECETAS DULCES</b>		
1	Choco-plátano	
2	Palmeras de frutas	
3	Yogur con nueces y plátano	

4	<b>Bizcocho de chocolate</b>	
5	<b>Gatito de avena</b>	
6	<b>Brownie al microondas</b>	
7	<b>Galletas de avena, plátano y canela</b>	
8	<b>Estrella de hojaldre</b>	
9	<b>Barritas de avena y frutos secos</b>	
10	<b>Rollitos de Nutella</b>	
11	<b>Galletas de mantequilla</b>	

# RECETAS

# SALADAS



## 1. ENSALADA CÉSAR




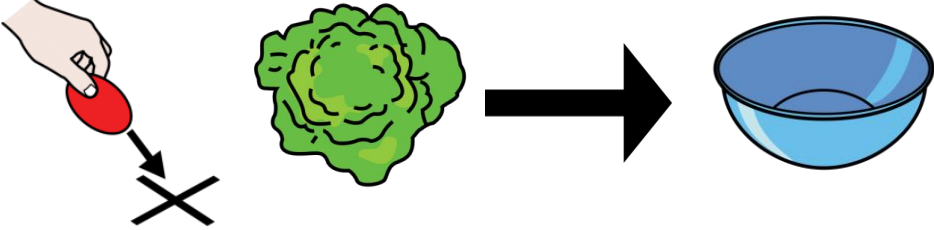
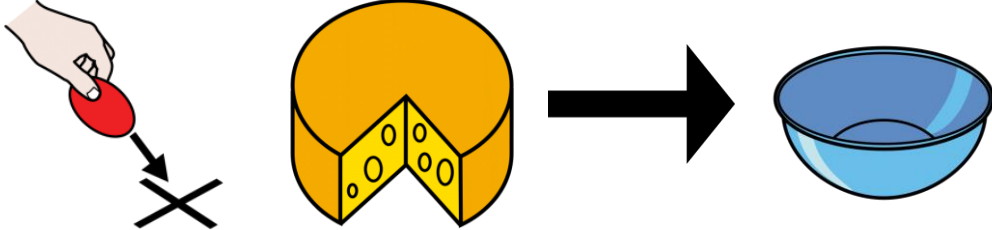

### Ingredientes

- 1 lechuga romana
- 50 g de queso parmesano
- Salsa César al gusto
- Un puñado de picatostes

### Pasos

1. Picar la lechuga en trozos pequeños.
2. Echarla a un bol y añadir el queso, los picatostes y la salsa.
3. Mezclar y espolvorear un poco de queso al final.



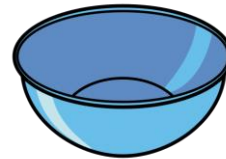
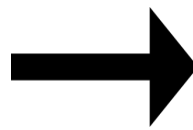
1	 <p data-bbox="671 562 959 591">CORTAR LA LECHUGA</p>
2	 <p data-bbox="644 943 1054 972">PONER LA LECHUGA EN EL BOL</p>
3	 <p data-bbox="692 1442 995 1471">PONER QUESO EN BOL</p>
4	 <p data-bbox="632 1832 1054 1861">PONER LOS PICATOSTES AL BOL</p>

5



AÑADIR LA SALSA CÉSAR

6



MEZCLAR TODO EN EL BOL

## 2. TACOS DE AGUACATE Y ATÚN

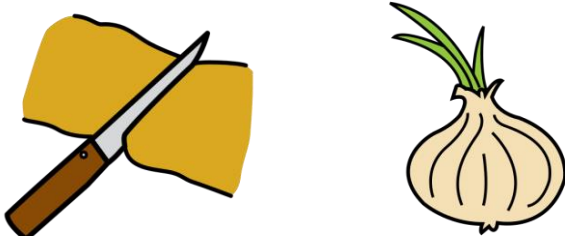
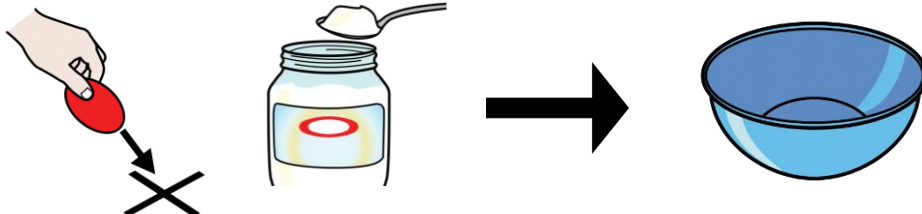
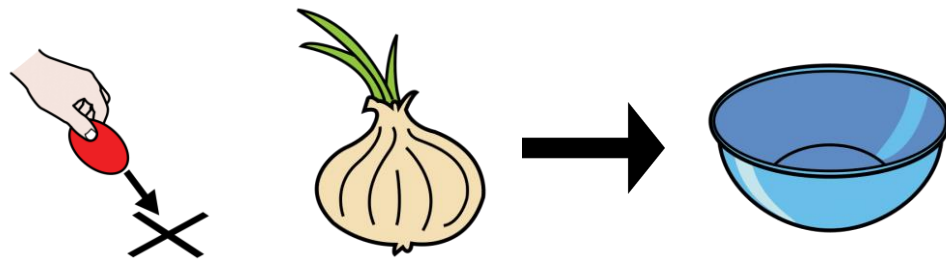
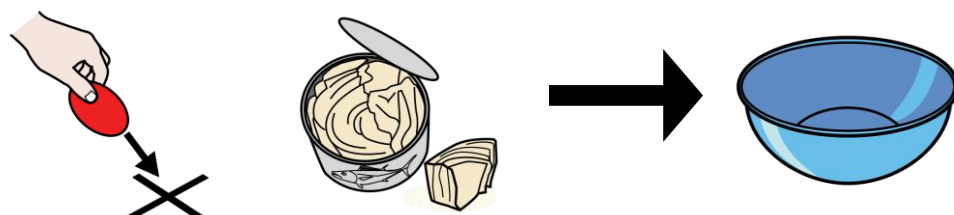
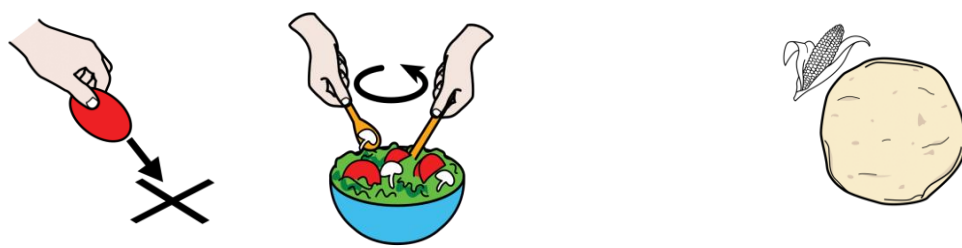


### Ingredientes

- Tortillas
- Lata de atún natural en conserva
- Aguacate
- Cebollino
- Albahaca
- Un limón o lima
- Mayonesa
- Aceite

### Preparación

1. Mezclar la mayonesa con la cebolleta picada y una cucharadita de limón o lima.
2. Tomar las tortillas y colocar una cucharada de atún, un poco de mayonesa, unas hojas de albahaca y unas rodajas de aguacate partidas a la mitad.

<p><b>1</b></p>	 <p><b>CORTAR LA CEBOLLA</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>PONER MAYONESA EN UN BOL</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER LA CEBOLLA PICADA EN EL BOL</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>PONER EL ATÚN EN EL BOL</b></p>
<p><b>5</b></p>	 <p><b>PONER LA MEZCLA EN LAS TORTAS</b></p>

### 3.SÁNDWICH "VEGETAL"

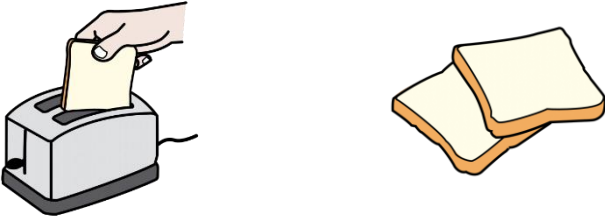
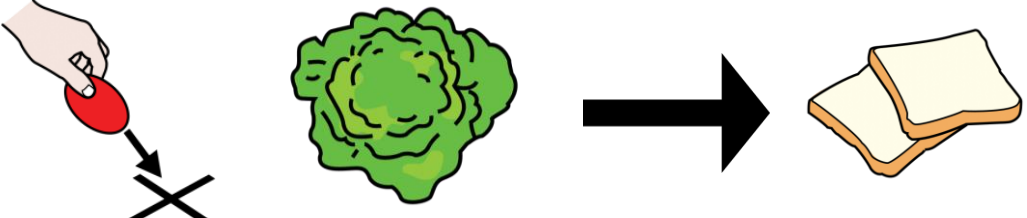
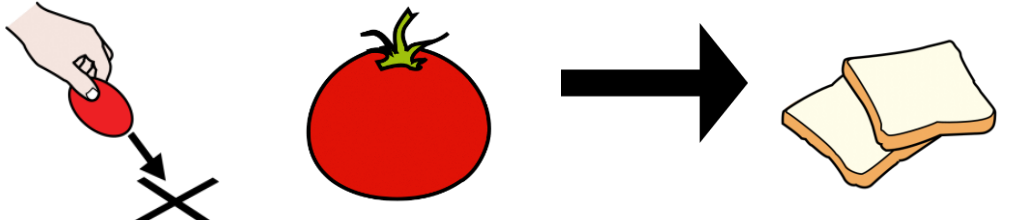
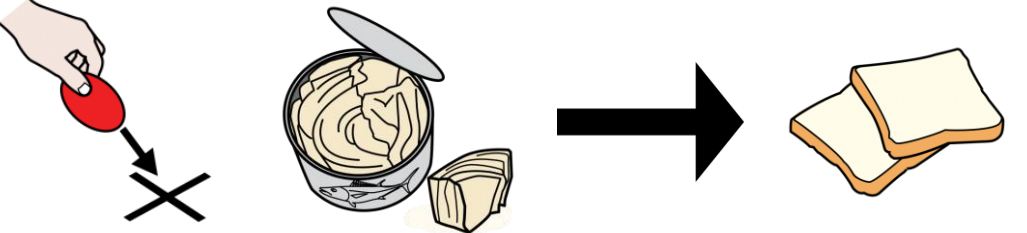
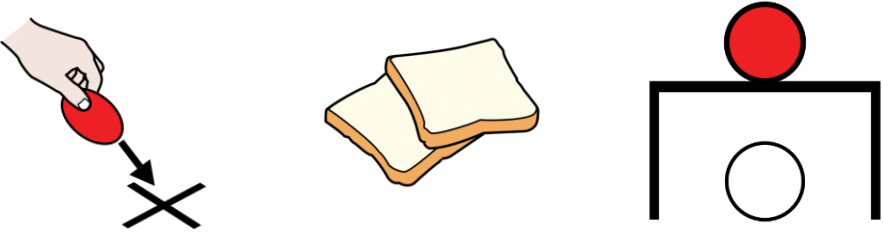


#### Ingredientes

- 1 lata de atún al natural
- 1 tomate
- Lechuga

#### Pasos

1. Ecurrir el aceite del atún.
2. Tostar el pan.
3. Colocar la lechuga, el tomate y el atún en una rebanada, poner la otra rebanada encima.

1	 <p>TOSTAR EL PAN DE MOLDE</p>
2	 <p>PONER LA LECHUGA EN EL PAN</p>
3	 <p>PONER EL TOMATE EN EL PAN</p>
4	 <p>PONER EL ATÚN EN EL PAN</p>
5	 <p>PONER LA OTRA REBANADA ENCIMA</p>

#### 4. TOSTADA DE AGUACATE Y QUESO FRESCO



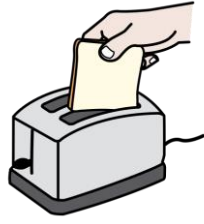
#### Ingredientes

- Medio aguacate
- 50 gramos de queso fresco
- 1 rebanadas de pan
- Pimienta

#### Pasos

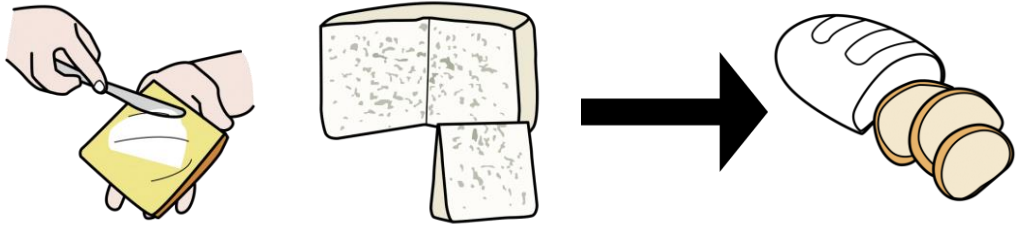
1. Tostar el pan y untar el queso fresco.
2. Poner el aguacate encima y espolvorear pimienta.

**1**



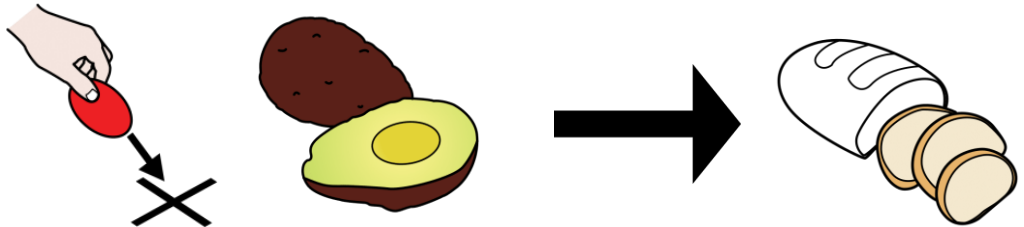
**TOSTAR EL PAN**

**2**



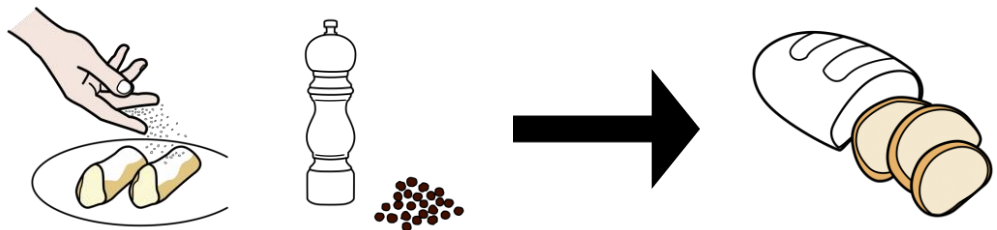
**UNTAR EL QUESO FRESCO EN LA TOSTADA**

**3**



**PONER EL AGUACATE EN LA TOSTADA**

**4**



**ESPOLVOREAR PIMIENTA A LA TOSTADA**



## 5. TAQUITOS DE HUMMUS Y POLLO


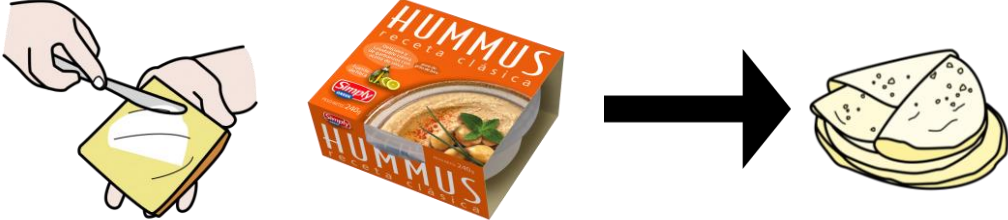
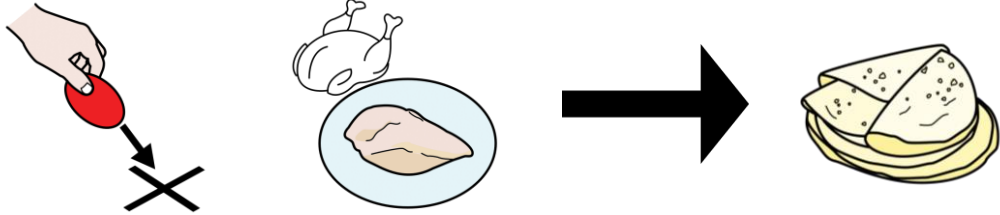
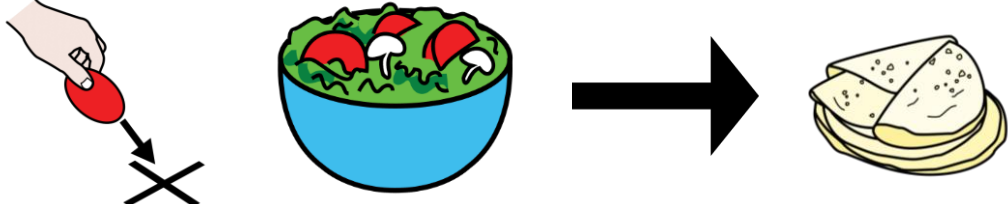


### Ingredientes

- 1 pechuga de pollo previamente cocida
- Unas cucharadas de hummus
- Ensalada
- 1 tortilla de trigo

### Pasos

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Untar la tortilla con hummus.
3. Poner encima de la tortilla el pollo y la ensalada.

<p><b>1</b></p>	 <p><b>DESMENUZAR LA PECHUGA DE POLLO</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>UNTAR EL HUMMUS EN LA TORTILLA DE MAÍZ</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER EL POLLO EN LA TORTILLA</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>PONER LA ENSALADA EN LA TORTILLA</b></p>

## 6.CANAPÉ DE CEREZA

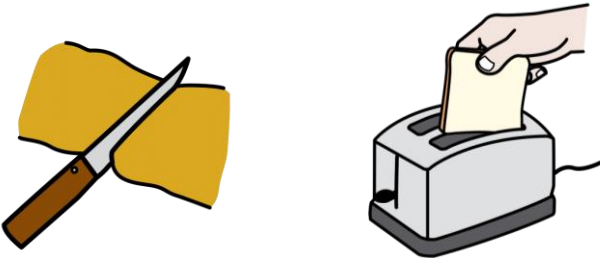
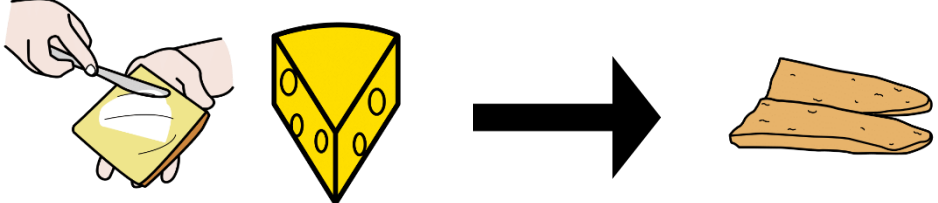
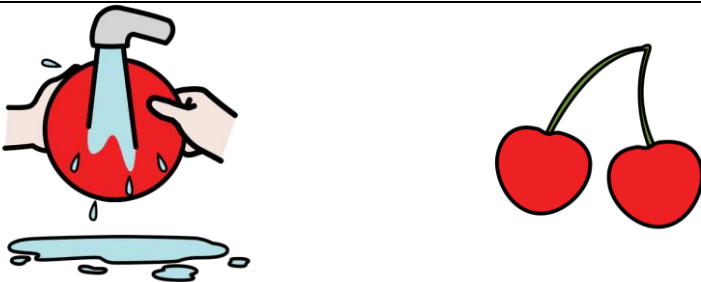
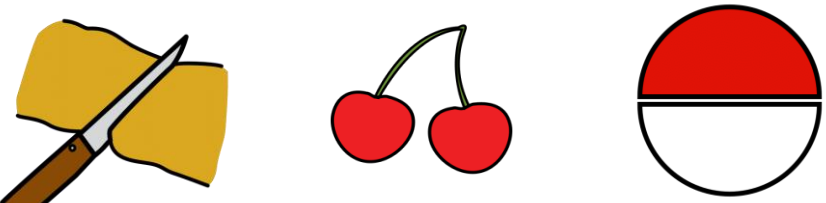


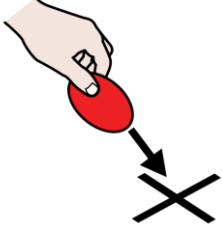
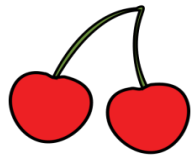


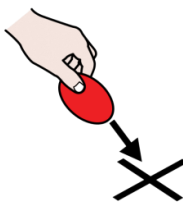



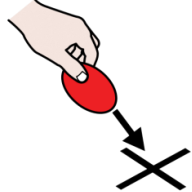
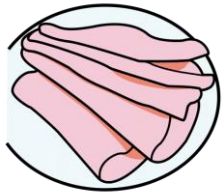
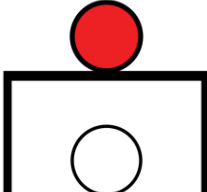
### Ingredientes

- Tostadas de pan
- Aceite de oliva
- 100 g de queso ricota
- 80 g de jamón
- 12 cerezas

### Pasos

1. Tostar el pan en la sartén.
2. Extender por encima el queso.
3. Lavar las cerezas, partirlas por la mitad y quitarles el hueso.
4. Colocar las cerezas sobre la ricota y rociar con aceite.
5. Poner en el centro de la tostada una flor hecha con jamón.

<p>1</p>	 <p>CORTAR EL PAN Y TOSTARLO</p>
<p>2</p>	 <p>UNTAR EL QUESO EN EL PAN</p>
<p>3</p>	 <p>LAVAR LAS CEREZAS</p>
<p>4</p>	 <p>CORTAR LAS CEREZAS POR LA MITAD</p>

<p><b>6</b></p>	    <p><b>PONER CEREZA EN QUESO</b></p>
<p><b>7</b></p>	    <p><b>PONER ACEITE POR ENCIMA DE CEREZA Y QUESO</b></p>
<p><b>8</b></p>	   <p><b>PONER EL JAMÓN ENCIMA</b></p>

## 7. ENSALADA DE CEREZAS



### Ingredientes

- 400 gramos de sandía en bolitas
- 400 gramos de cerezas
- 200 gramos de arándanos
- 100 gramos de pepino cortado en cubos
- Hojas de ensalada (canónigos o lechuga)
- 100 gramos de queso feta desmenuzado
- Menta fresca
- Miel al gusto
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón

### Pasos

1. Mezclar en una ensaladera la sandía, las cerezas, los arándanos, el pepino, las hojas de ensalada y el queso.
2. En un bol pequeño mezclar la miel, el zumo de limón y la ralladura.
3. Aliñar la ensalada con la mezcla y decorar con las hojas de menta

1	 <p data-bbox="596 506 1062 539"><b>CORTAR LA SANDÍA Y LAS CEREZAS</b></p>
2	 <p data-bbox="568 864 1091 898"><b>CORTAR LOS ARÁNDANOS Y EL PEPINO</b></p>
3	 <p data-bbox="596 1218 1046 1252"><b>CORTAR LA LECHUGA Y EL QUESO</b></p>
4	 <p data-bbox="317 1576 1326 1610"><b>MEZCLAR EN BOL LA MIEL, EL ZUMO DE LIMÓN Y LA RALLADURA DE LIMÓN</b></p>
5	 <p data-bbox="493 1951 1150 1984"><b>MEZCLAR TODO Y AÑADIR LAS HOJAS DE MENTA</b></p>

## 8.SETAS DE ENANITOS



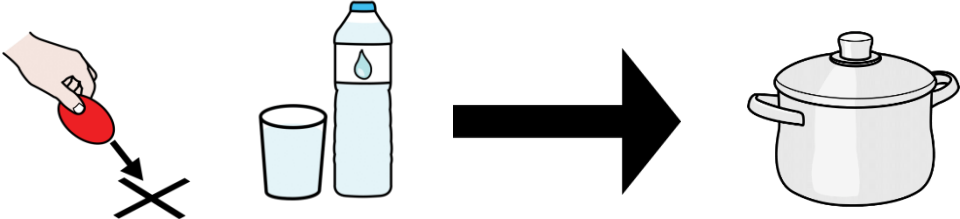

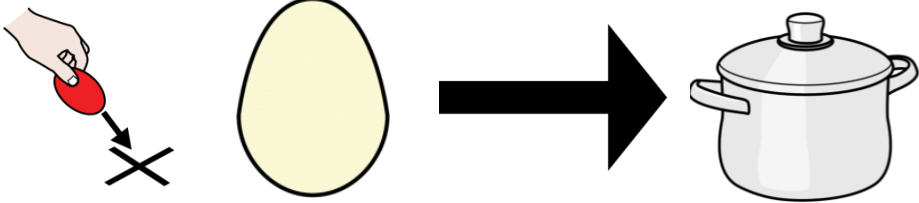


### Ingredientes

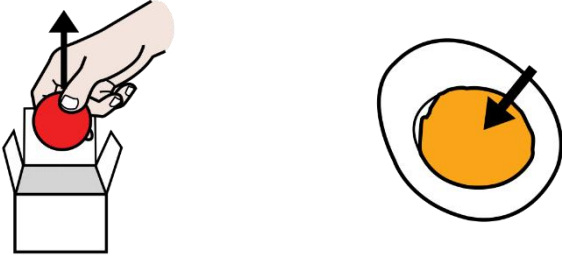
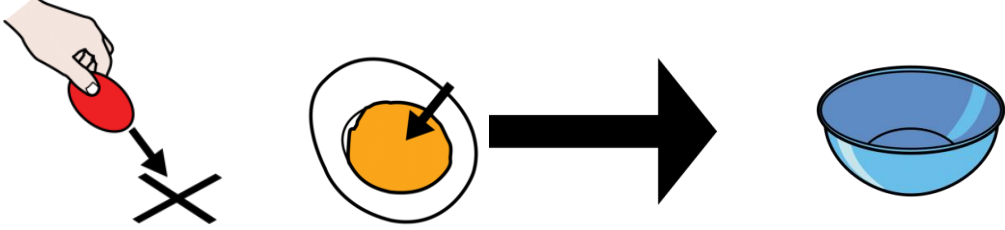
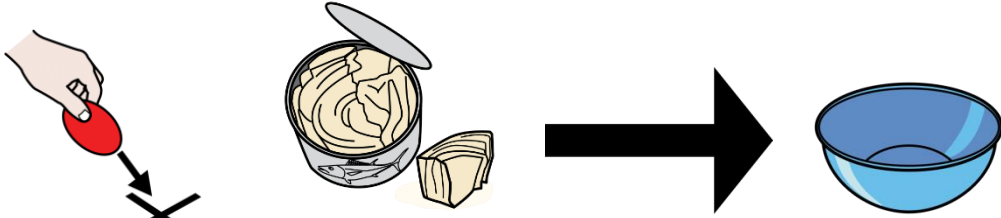

- 6 huevos
- 3 tomates cherry
- 1 lata de atún al natural
- Mayonesa

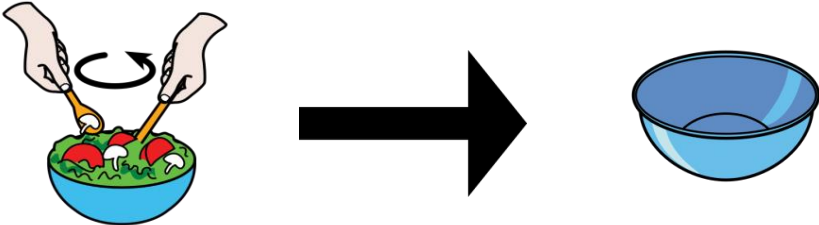
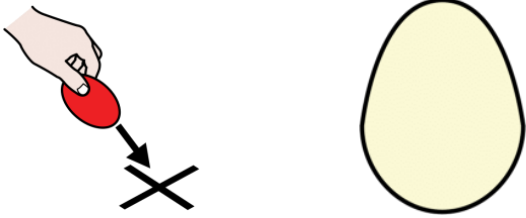
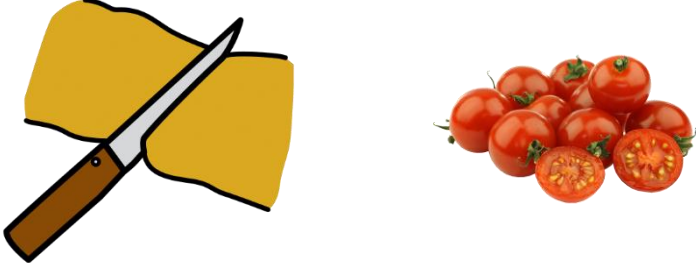


### Pasos

1. Cocer los huevos.
2. Dejarlos enfriar y pelarlos.
3. Cortarle la parte de arriba del huevo y sacarle la yema.
4. Mezclar en un bol el atún, la mayonesa y las yemas.
5. Introducir la mezcla dentro de los huevos.
6. Cortar los tomates cherry por la mitad.
7. Poner los tomates cherry encima de los huevos, tapando el agujero.
8. Decorar los huevos con puntitos de mayonesa.



<p><b>1</b></p>	 <p><b>PONER AGUA EN LA OLLA</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>ESPERAR A QUE SE CALIENTE EL AGUA</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER LOS HUEVOS EN LA OLLA</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>ESPERAR 20 MINUTOS</b></p>
<p><b>5</b></p>	 <p><b>PELAR LOS HUEVOS Y CORTAR PARTE DE ARRIBA</b></p>

<p>6</p>	 <p>SACAR LA YEMA DEL HUEVO</p>
<p>7</p>	 <p>PONER LA YEMA EN UN BOL</p>
<p>8</p>	 <p>PONER EL ATÚN EN EL BOL</p>
<p>9</p>	 <p>PONER LA MAYONESA EN EL BOL</p>

<p>10</p>	 <p>MEZCLAR TODO EN EL BOL</p>
<p>11</p>	 <p>PONER LA MEZCLA DENTRO DEL HUEVO</p>
<p>12</p>	 <p>CORTAR LOS TOMATES CHERRY</p>
<p>13</p>	 <p>PONER LOS TOMATES CHERRY ENCIMA DE LOS HUEVOS</p>
<p>14</p>	 <p>DECORAR LOS HUEVOS CON PUNTITOS DE MAYONESA</p>

## 9.PULPITOS DE SALCHICHA



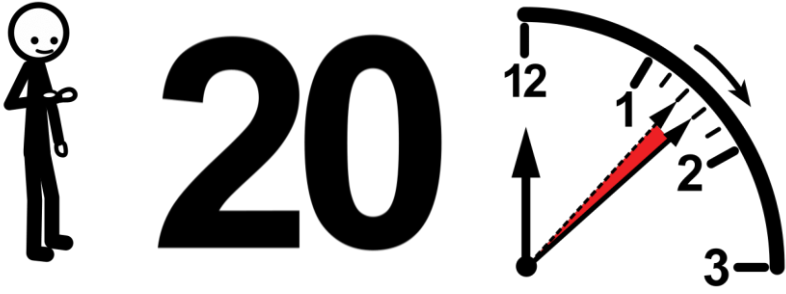
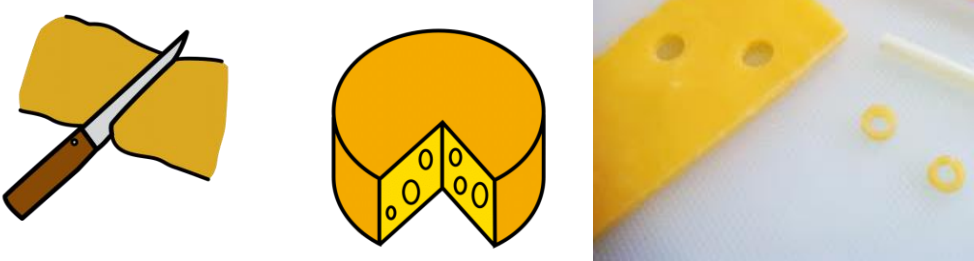
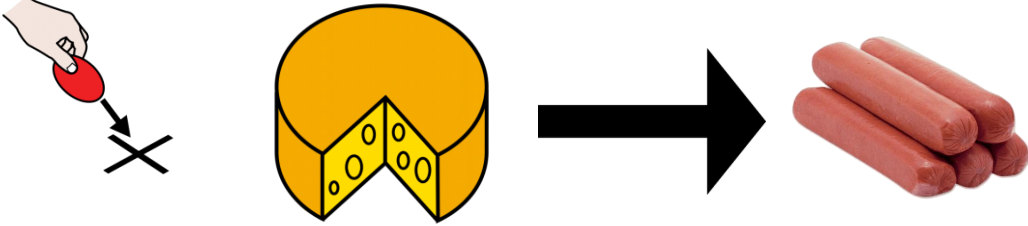
### Ingredientes

- 4 salchichas tipo Frankfurt
- 1 loncha de queso cheddar

### Pasos

1. Cortar las salchichas por la mitad.
2. Cortar esa mitad en forma de estrella sin llegar al final.
3. Cocer los pulpitos.
4. Cortar círculos pequeños de cheddar para los ojos.
5. Colocarles los ojos a los pulpitos.

<p><b>1</b></p>	 <p><b>CORTAR LAS SALCHICHAS POR LA MITAD</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>CORTAR LAS MITADES EN FORMA DE ESTRELLA SIN LLEGAR AL FINAL</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER AGUA EN LA OLLA</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>CALENTAR AGUA</b></p>
<p><b>5</b></p>	 <p><b>PONER LAS SALCHICHAS A LA OLLA</b></p>

6	 <p>ESPERAR A QUE SE HAGAN Y SE ENFRÍEN LAS SALCHICHAS</p>
7	 <p>CORTAR EN CÍRCULOS EL QUESO CHEDDAR</p>
8	 <p>PONER LOS CÍRCULOS DE QUESO EN LAS SALCHICHAS</p>

## 10. HAMBURGUESAS DE ATÚN


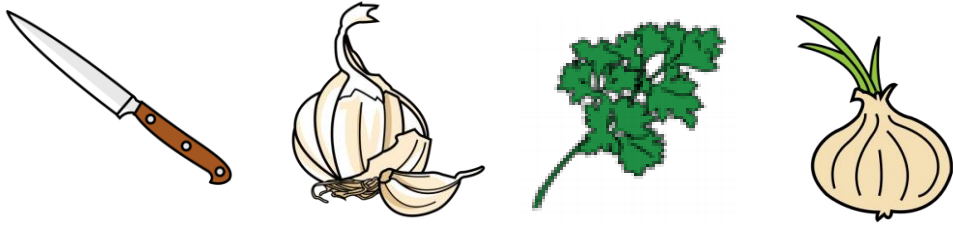
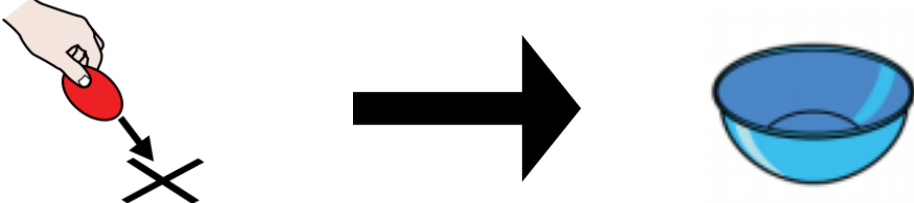
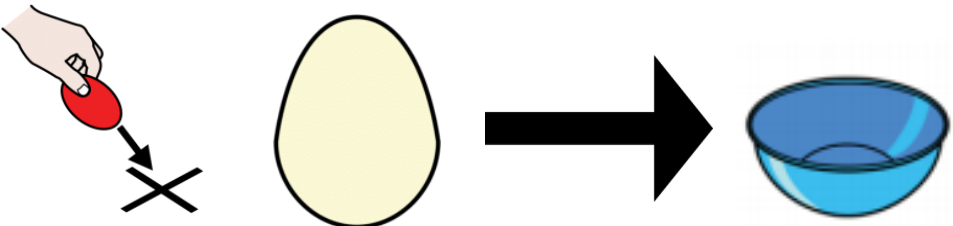


### Ingredientes

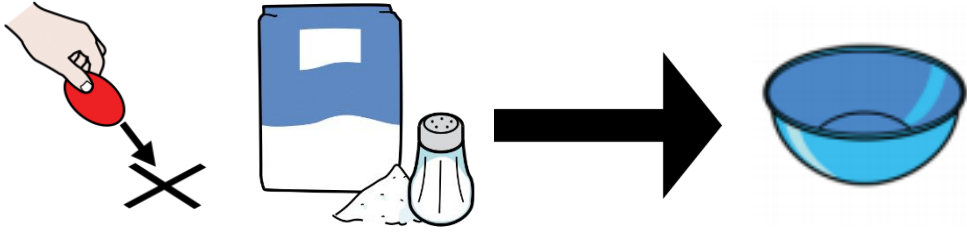
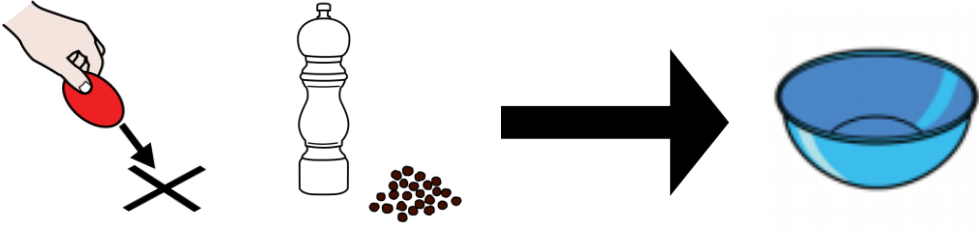

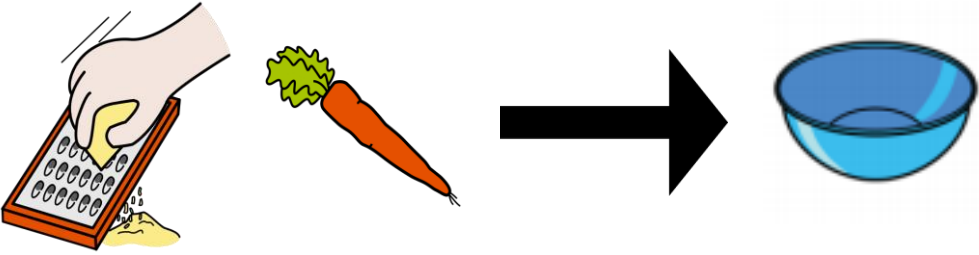
- 2 latas de atún en lata, en aceite o en agua
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/2 zanahoria rallada muy finamente
- 1/2 cebolla pequeña en trocitos
- 2 dientes de ajo muy picados
- Perejil picado
- Aceite para freír
- Sal
- Pimienta (opcional)

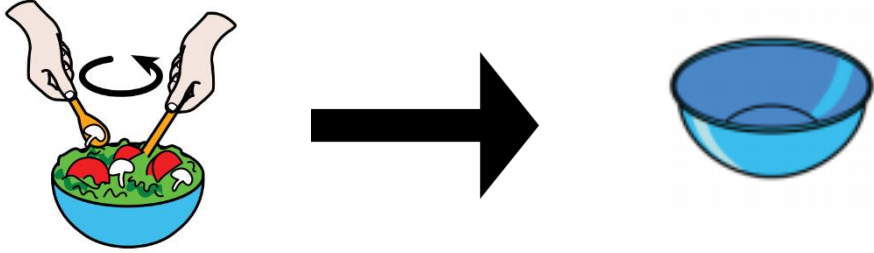
### Pasos

1. Escurrir bien el aceite del atún y desmenuzarlo en un bol.
2. Añadir el ajo, la cebolla y el perejil picados, y la zanahoria rallada.
3. Agregar el huevo, la sal y triturar todo con un tenedor para que se mezcle muy bien.
4. Añadir el pan rallado y amasar con las manos hasta que quede una masa compacta.
5. Formar las hamburguesas, pasarlas por el pan rallado y freírlas en aceite caliente. Dorarlas por ambos lados.

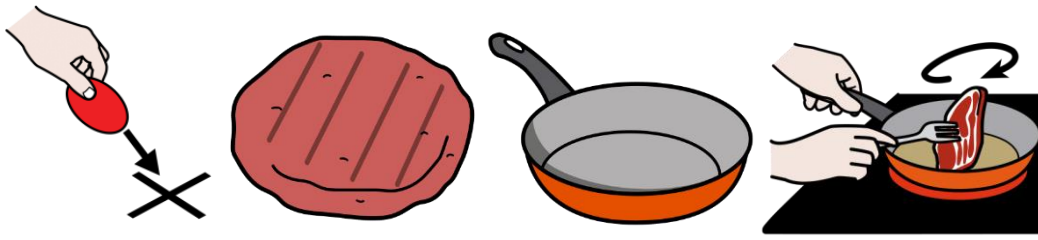
<p><b>1</b></p>	 <p><b>PONER EL ATÚN EN EL BOL</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>CORTAR AJO, EL PEREJIL Y CEBOLLA</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER TODO LO CORTADO EN BOL</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>PONER EL HUEVO EN EL BOL</b></p>



5	 <p data-bbox="655 535 959 568"><b>PONER SAL EN EL BOL</b></p>
6	 <p data-bbox="608 938 1023 972"><b>PONER LA PIMIENTA EN EL BOL</b></p>
7	 <p data-bbox="608 1361 1007 1395"><b>PONER LA CEBOLLA EN EL BOL</b></p>
8	 <p data-bbox="499 1771 1114 1805"><b>RALLAR LA ZANAHORIA Y PONERLO EN EL BOL</b></p>

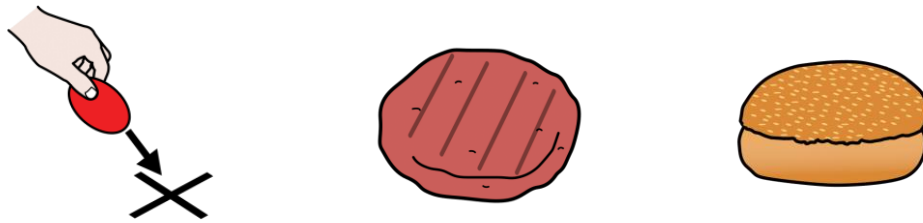
<p>9</p>	 <p>MEZCLAR TODO EN UN BOL</p>
<p>10</p>	 <p>HACER LAS HAMBURGUESAS</p>
<p>11</p>	 <p>PONER ACEITE EN LA SARTÉN</p>
<p>12</p>	 <p>PONER LA SARTÉN EN EL FUEGO</p>

13



PONER LAS HAMBURGUESAS EN SARTÉN Y HACERLAS

14



PONER LAS HAMBURGUESAS EN EL PAN

## 11. MUFFINS DE ESPINACAS Y QUESO


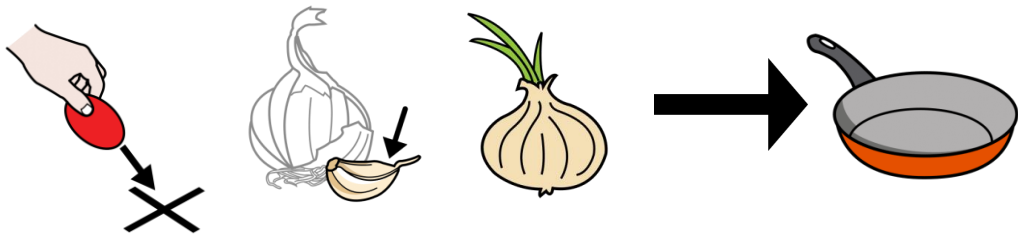
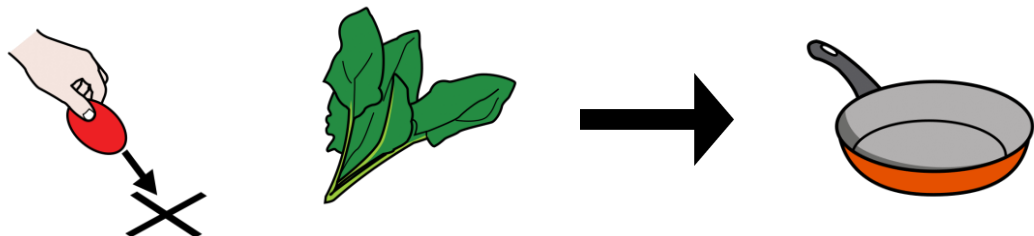




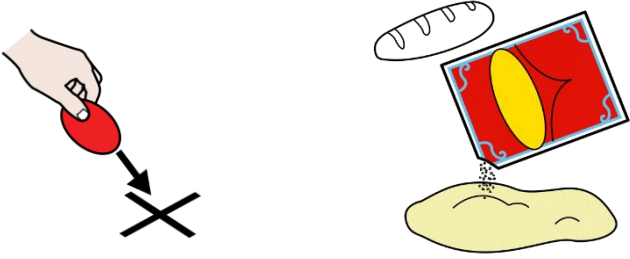
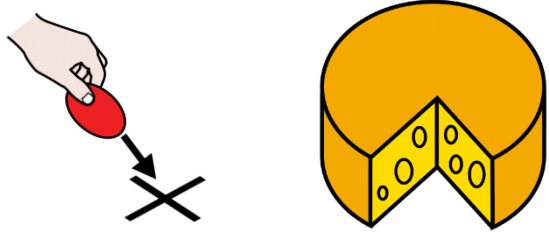

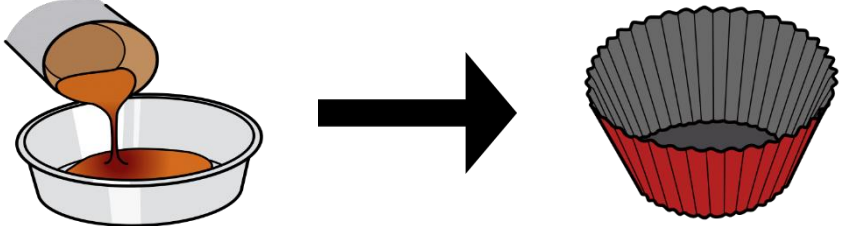
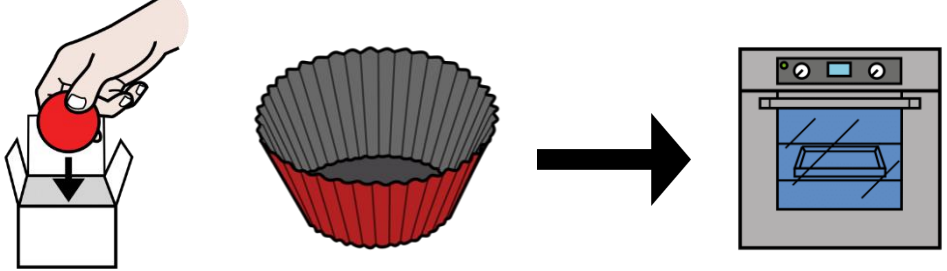
### Ingredientes

- 200 gr de espinacas
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 gr de queso
- 1 sobre de levadura
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta

### Pasos

1. Picar la cebolla y el ajo. Pocharla en una sartén con un chorrito de aceite.
2. Añadimos las espinacas a la sartén.
3. Por otro lado, batimos los huevos y les añadimos las espinacas una vez que se enfríen.
4. Añadimos el queso rallado y la levadura y mezclamos.
5. Vertemos la mezcla en los moldes de muffin y horneamos durante 10 minutos a 180°.

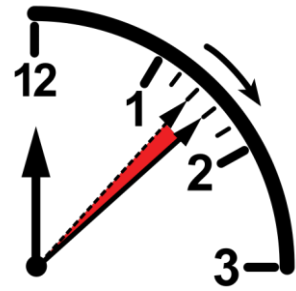
<p>1</p>	 <p>CORTAR EL DIENTE DE AJO Y LA CEBOLLA</p>
<p>2</p>	 <p>PONER EL AJO Y LA CEBOLLA A LA SARTÉN</p>
<p>3</p>	 <p>PONER LAS ESPINACAS A LA SARTÉN</p>
<p>4</p>	 <p>BATIR HUEVOS</p>
<p>5</p>	 <p>PONER LAS ESPINACAS EN LOS HUEVOS BATIDOS</p>

6	 <p data-bbox="702 537 997 571"><b>PONER LA LEVADURA</b></p>
7	 <p data-bbox="662 884 1037 918"><b>PONER EL QUESO RALLADO</b></p>
8	 <p data-bbox="622 1276 1077 1310"><b>MEZCLARLO TODO EN LA SARTÉN</b></p>
9	 <p data-bbox="606 1624 1093 1657"><b>VERTER LA MEZCLA EN LOS MOLDES</b></p>
10	 <p data-bbox="614 1993 1085 2027"><b>METER LOS MOLDES EN EL HORNO</b></p>

11

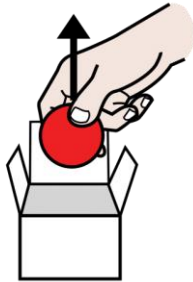


10



ESPERAR 10 MINUTOS

12



SACAR MUFFINS DEL HORNO

# RECETAS

# DULCES





## 1.CHOCO-PLÁTANO


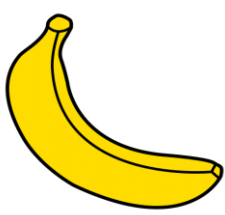
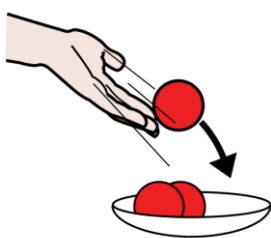

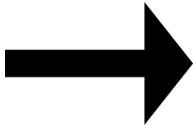



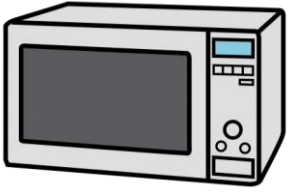
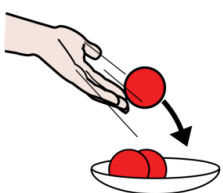





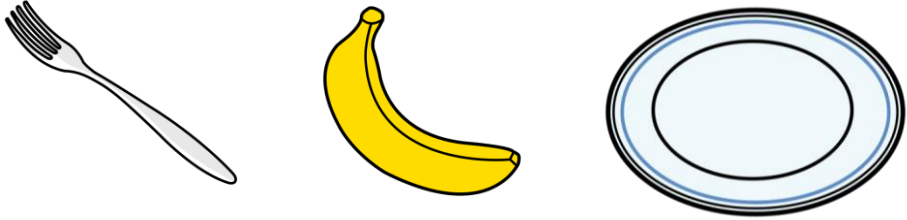
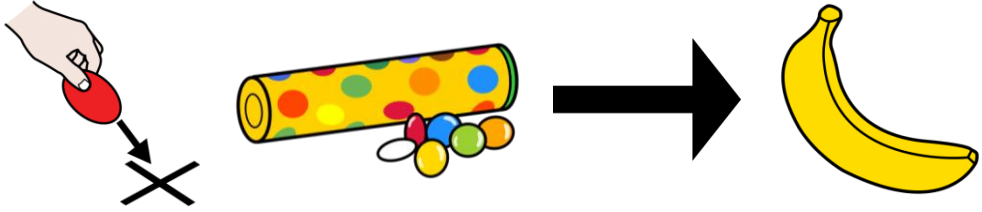
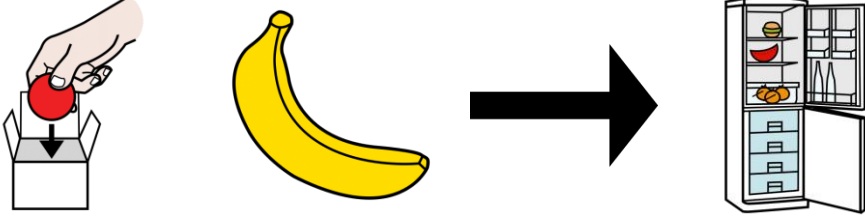
### Ingredientes

- 2 plátanos
- 150 gramos de chocolate
- 2 cucharadas de decoraciones (fideos de chocolate, lacasitos, etc.)

### Pasos

1. Cortar los plátanos en rodajas.
2. Calentar los trozos de chocolate en el microondas.
3. Dejar caer, una a una, las rodajas de plátano dentro del chocolate. Con la ayuda de un tenedor, sacar las rodajas de plátano.
4. Colocar las rodajas de plátano en el plato y esparcir la decoración que vayas a utilizar.  
Poner los plátanos en el congelador durante 20 minutos.

<p><b>1</b></p>	  <p><b>CORTAR PLÁTANOS EN RODAJAS</b></p>
<p><b>2</b></p>	    <p><b>ECHAR TROZOS DE CHOCOLATE EN UN BOL</b></p>
<p><b>3</b></p>	   <p><b>CALENTAR CHOCOLATE EN MICROONDAS HASTA DERRETIR</b></p>
<p><b>4</b></p>	    <p><b>ECHAR LAS RODAJAS DE PLÁTANO CON EL CHOCOLATE DERRETIDO</b></p>

<p>5</p>	 <p>RETIRAR CON TENEDOR EL PLÁTANO CON CHOCOLATE A UN PLATO</p>
<p>6</p>	 <p>PONER LOS LACASITOS EN EL PLÁTANO</p>
<p>7</p>	 <p>METER EL PLÁTANO EN EL CONGELADOR</p>

## 2.PALMERAS DE FRUTAS

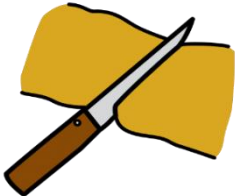


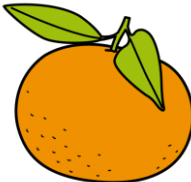

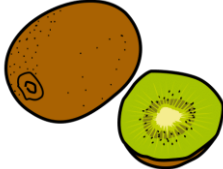
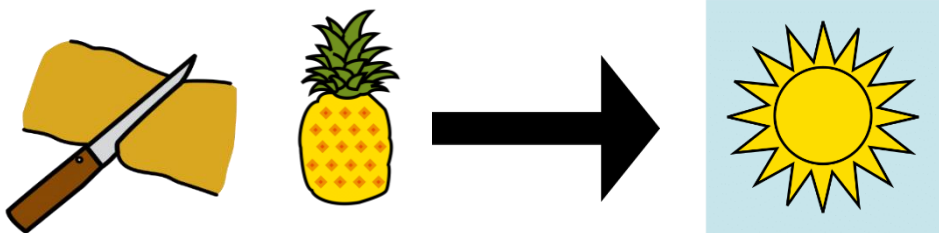



### Ingredientes

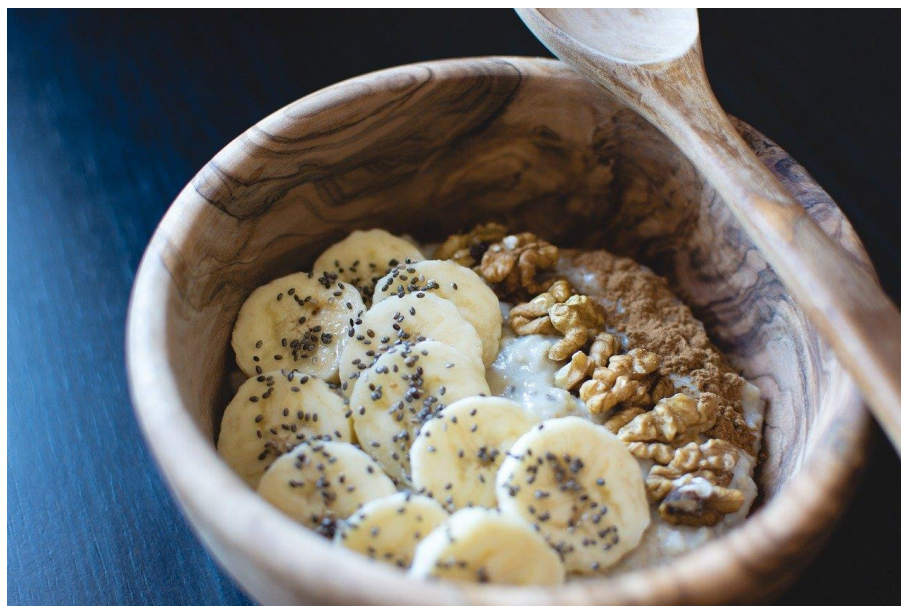
- 1 plátano
- 1 mandarina
- 1 kiwi
- 4 cerezas
- 1 rodaja de piña

### Pasos

1. Cortar el plátano en rodajas.
2. Pelar la mandarina.
3. Cortar el kiwi.
4. Colocar la fruta fijándonos en la imagen.

<p><b>1</b></p>	  <p><b>CORTAR EL PLÁTANO A RODAJAS</b></p>
<p><b>2</b></p>	  <p><b>PELAR LA MANDARINA</b></p>
<p><b>3</b></p>	  <p><b>PELAR EL KIWI</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>CORTAR LA PIÑA EN FORMA DE SOL</b></p>
<p><b>5</b></p>	 <p><b>MONTAR LA FORMA DE LA IMAGEN</b></p>

### 3. YOGUR CON NUECES Y PLÁTANO


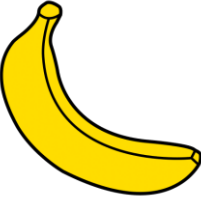
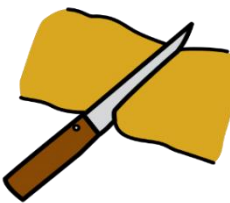
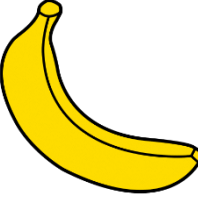
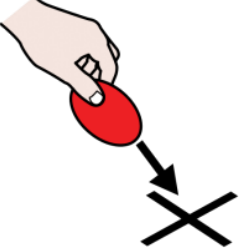

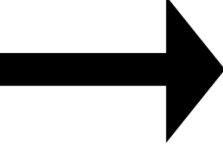

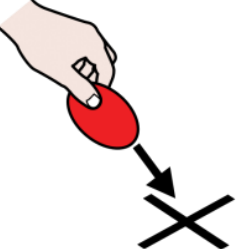
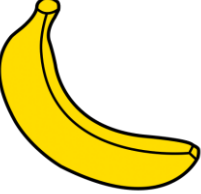
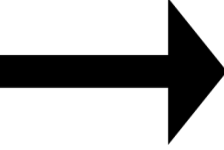
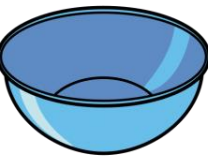


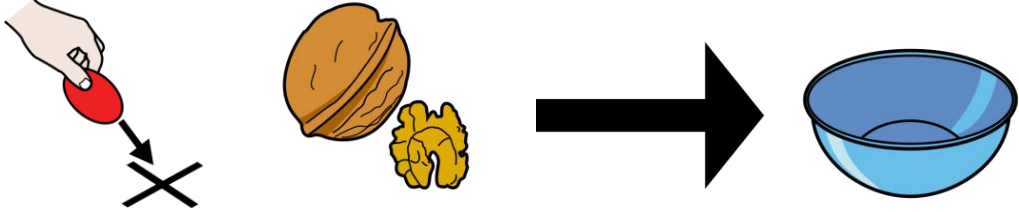

#### Ingredientes

- 1 yogur natural
- 1 plátano
- Un puñado de nueces
- Canela

#### Pasos

1. Pelar el plátano y cortarlo en rodajas.
2. Echar el yogur al bol, añadir el plátano y las nueces.
3. Espolvorear canela por encima.

<p><b>1</b></p>	  <p><b>PELAR EL PLÁTANO</b></p>
<p><b>2</b></p>	  <p><b>CORTAR EL PLÁTANO EN RODAJAS</b></p>
<p><b>3</b></p>	    <p><b>PONER EL YOGUR EN EL BOL</b></p>
<p><b>4</b></p>	    <p><b>PONER EL PLÁTANO AL BOL</b></p>

5	 <p>PONER LAS NUECES AL BOL</p>
6	 <p>ESPOLVOREAR CANELA EN EL BOL</p>



## 4. BIZCOCHO DE CHOCOLATE

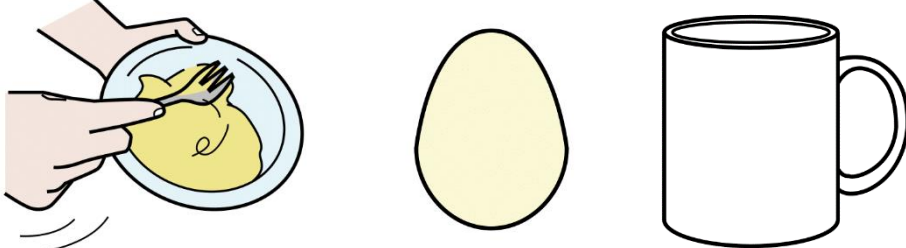
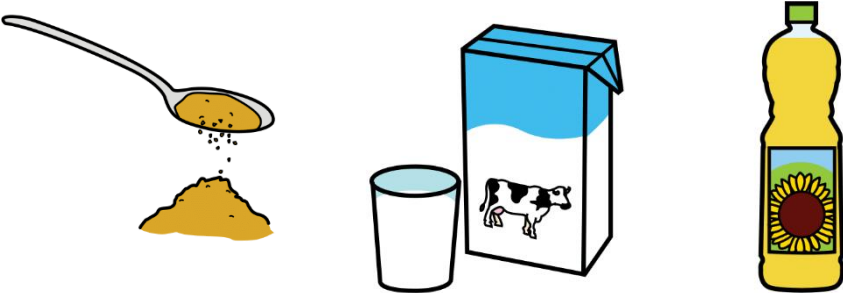

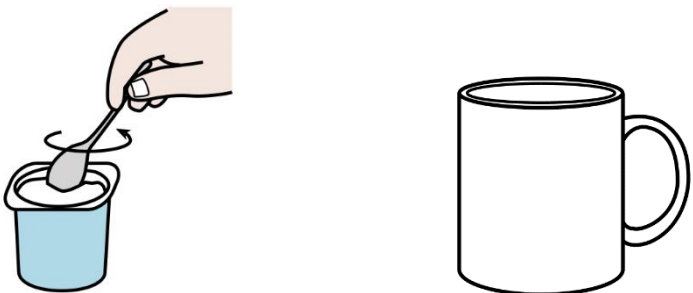





### Ingredientes

- 2 cucharadas grandes de azúcar
- 2 cucharadas grandes de harina
- 1 cucharada grande de cacao en polvo (cuanto más puro mejor)
- 1 huevo
- 1 cucharada grande de aceite de girasol
- 1 cucharada grande de leche

### Pasos

1. Batimos el huevo en la taza
2. Añadimos la leche y aceite y removemos
3. Añadimos la harina y volvemos a remover hasta que esté todo muy bien mezclado. Cuidado con los bordes, que suele quedarse algo por ahí atrapado.
4. Añadimos el resto de ingredientes y mezclamos todo bien.
5. Metemos al microondas a 900 W durante 2 minutos.
6. ¡Listo!

<p><b>1</b></p>	 <p><b>BATIMOS EL HUEVO EN LA TAZA</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>AÑADIR UNA CHUCHARADA DE LECHE Y ACEITE</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>AÑADIR DOS CUCHARADAS DE HARINA</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>REMOVEMOS TODO MUY BIEN</b></p>

5	 <p>AÑADIR DOS CUCHARADAS DE AZÚCAR</p>
6	 <p>AÑADIR UNA CUCHARADA DE CACAO EN POLVO (CUANTO MÁS PURO MEJOR)</p>
7	 <p>MEZCLAMOS TODO BIEN</p>
8	 <p>METEMOS 2 MINUTOS EN MICRRONDAS</p>

## 5.GATITO DE AVENA

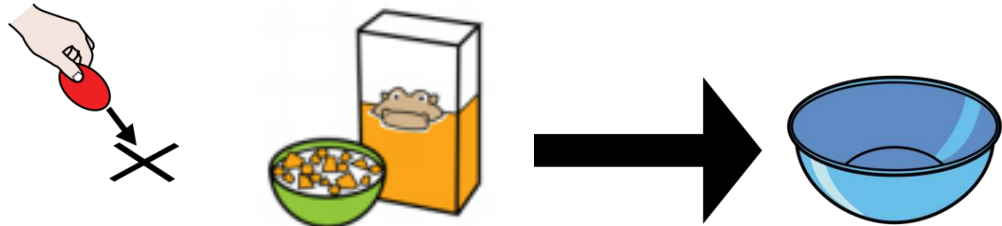
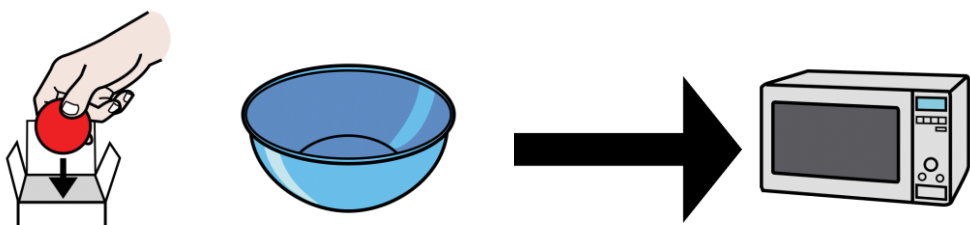


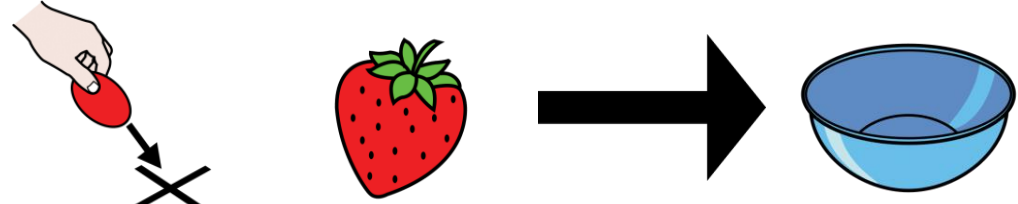


### Ingredientes

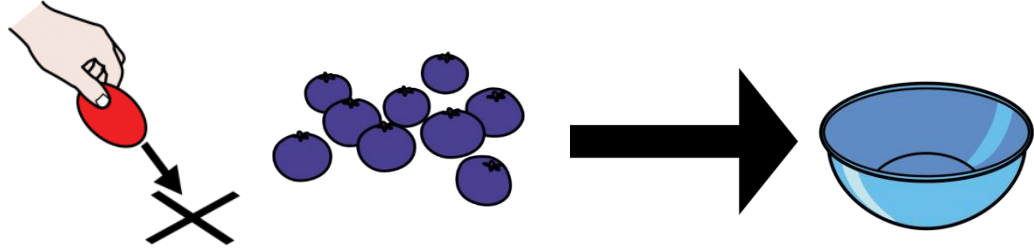
- Una taza de avena
- Dos tazas de leche
- Miel al gusto
- Fresas
- Arándanos

### Pasos

1. Echar en un bol la avena y la leche. Introducir el bol en el microondas durante dos minutos o hasta que la avena haya absorbido la leche. Añadir miel a la avena para endulzar.
2. Cortar las fresas en rodajas y ponerlas encima de la avena. Poner los arándanos encima de la avena.

<p><b>1</b></p>	 <p><b>PONER LOS COPOS DE AVENA AL BOL</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>METER EL BOL EN EL MICROONDAS</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER MIEL AL BOL</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>CORTAR LAS FRESAS</b></p>
<p><b>5</b></p>	 <p><b>PONER LAS FRESAS AL BOL</b></p>

6



PONER LOS ARÁNDANOS AL BOL

7



MONTAR LA FORMA DE LA IMAGEN

## 6. BROWNIE DE CHOCOLATE




### Ingredientes

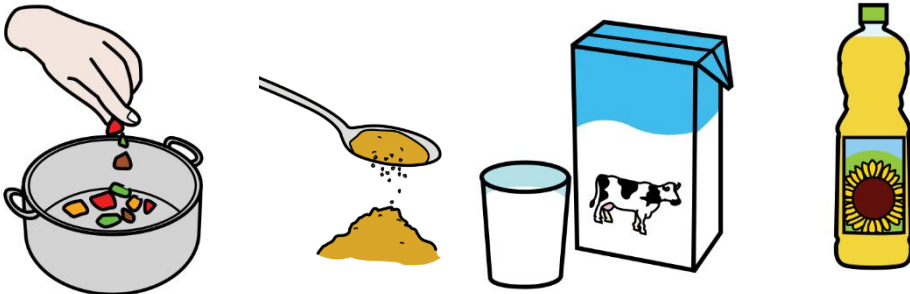


- 4 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de cacao
- 1 huevo grande
- 3 cucharadas de leche
- ¼ de taza de trocitos de chocolate
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 chorro pequeño de esencia de vainilla

### Pasos

1. Agregar la harina, el azúcar y el cacao más el huevo mezclándolo bien.
2. Echamos la leche y el aceite mezclándolo bien.
3. Añado trozos de chocolate y la esencia de vainilla mezclándola de nuevo.
4. Meter taza en microondas 3 minutos.
5. Decoramos el Brownie con más trozos de chocolate.
6. Dejamos enfrías y ¡¡ A COMER!!

<p>1</p>	 <p>AÑADIMOS 4 CUCHARADAS DE AZÚCAR</p>
<p>2</p>	 <p>AÑADIMOS 4 CUCHARADAS DE HARINA</p>
<p>3</p>	 <p>AÑADIR DOS CUCHARADAS DE CACAO</p>
<p>4</p>	 <p>AÑADIMOS HUEVO Y REMOVEMOS</p>



<p>5</p>	 <p>AÑADIR CUCHARADAS DE LECHE Y ACEITE</p>
<p>6</p>	 <p>AÑADIR TROZOS DE CHOCOLATE Y CHORRITO DE VAINILLA</p>
<p>7</p>	 <p>METEMOS 3 MINUTOS EN MICROONDAS</p>

## 7.GALLETAS DE AVENA, PLÁTANO Y CANELA

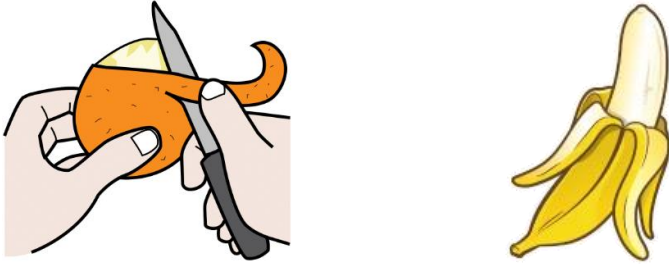
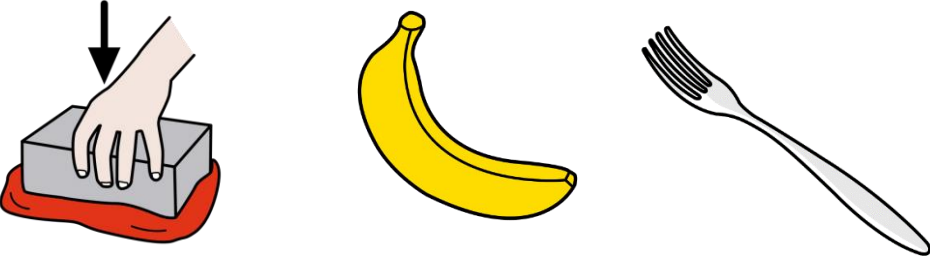
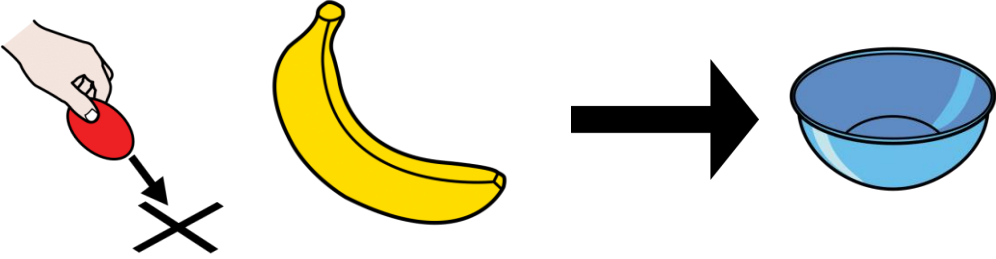





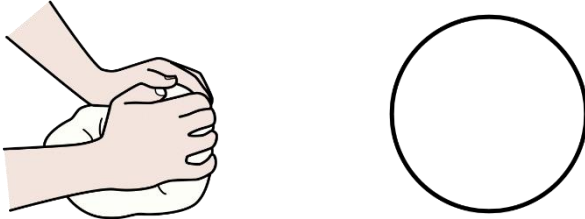

### Ingredientes

- 1 plátano
- Media taza de avena
- Canela

### Pasos

1. Pelar el plátano y, con un tenedor, triturar hasta lograr un puré.
2. En un recipiente, verter el puré de plátano, añadir la avena y la canela. Mezclar bien todos los ingredientes.
3. Con tus manos formar bolitas y colocarlas sobre una bandeja apta para horno.
4. Meter las galletas en el horno 20 minutos a 180°.

1	 <p data-bbox="703 607 962 636">PELAR EL PLÁTANO</p>
2	 <p data-bbox="557 972 1106 1001">TRITURAR EL PLÁTANO CON EL TENEDOR</p>
3	 <p data-bbox="604 1337 1015 1366">PONER EL PLÁTANO EN EL BOL</p>
4	 <p data-bbox="643 1718 1023 1747">PONER LA AVENA EN EL BOL</p>

<p><b>5</b></p>	 <p><b>ESPOLVOREAR LA CANELA</b></p>
<p><b>6</b></p>	 <p><b>MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES</b></p>
<p><b>7</b></p>	 <p><b>FORMAR BOLITAS DE MASA</b></p>
<p><b>8</b></p>	 <p><b>PONER LAS BOLITAS EN UNA BANDEJA PARA HORNO</b></p>
<p><b>9</b></p>	 <p><b>METER LA BANDEJA EN EL HORNO</b></p>

10	   <p data-bbox="683 519 986 555">ESPERAR 20 MINUTOS</p>
11	  <p data-bbox="603 907 1066 943">SACAR LAS GALLETAS DEL HORNO</p>

## 8. ESTRELLA DE HOJALDRE

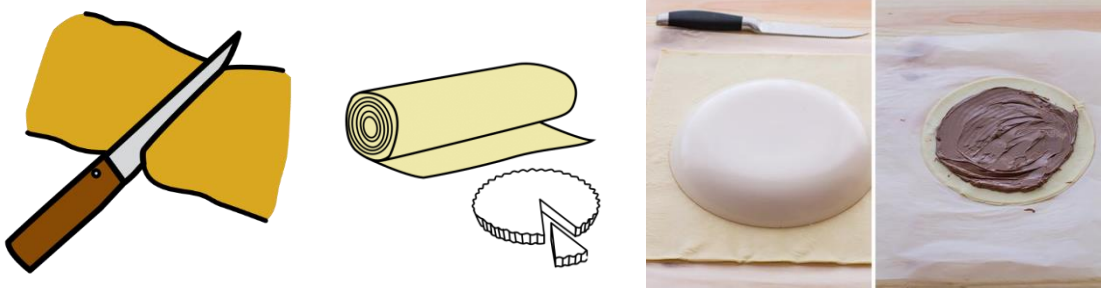

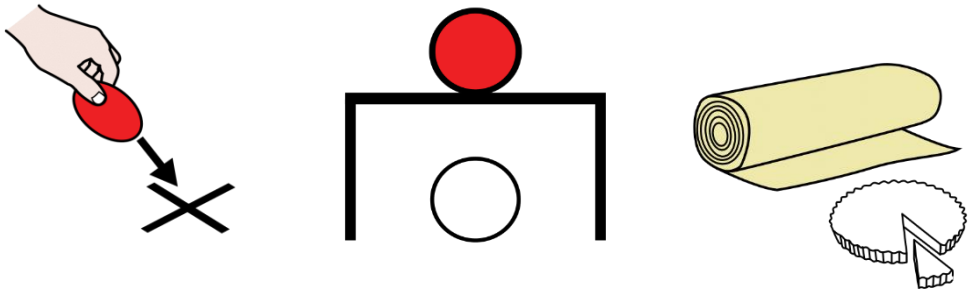
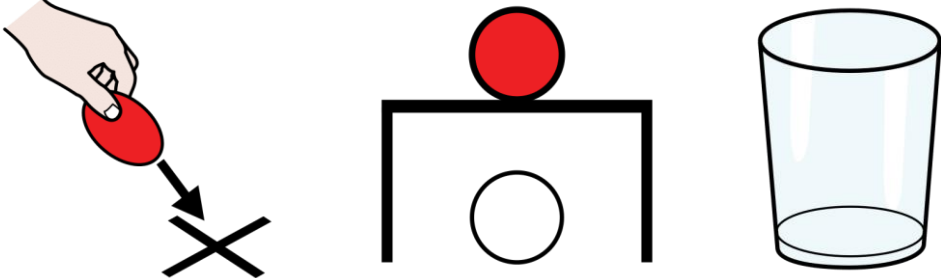




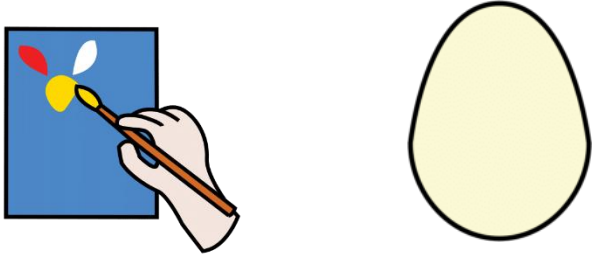
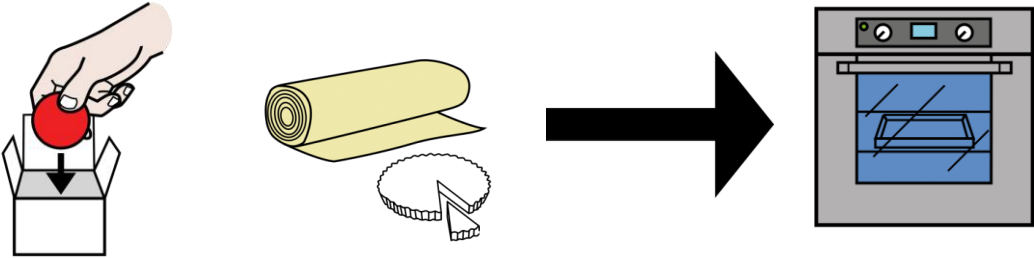
### Ingredientes

- 2 planchas de hojaldre rectangulares
- 1 huevo para pintar
- Bote de crema de cacao

### Pasos

1. Cortar el hojaldre con la ayuda de un plato.
2. Untar la crema de cacao en una de los círculos de hojaldre.
3. Poner la otra plancha de hojaldre encima.
4. Con la ayuda de un vaso marcar el centro del círculo.
5. Recortar una cruz alrededor del vaso.
6. Recortar las tiras.
7. Retorcer las tiras de hojaldre.
8. Batir el huevo.
9. Pintar de huevo la estrella con la ayuda de un pincel.
10. Introducir la estrella en el horno.

<p><b>1</b></p>	 <p><b>CORTAR EL HOJALDRE EN FORMA DE CÍRCULO CON LA AYUDA DE UN PLATO</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>PONER LA CREMA DE CACAO EN UNA DE LAS PLANCHAS DE HOJALDRE</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER LA OTRA PLANCHA DE HOJALDRE ENCIMA</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>PONER UN VASO ENCIMA DEL HOJALDRE PARA MARCAR EL CENTRO</b></p>

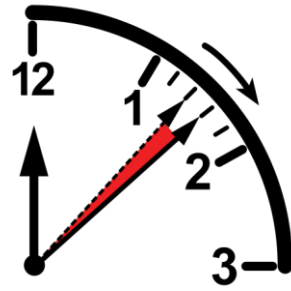
<p><b>5</b></p>	 <p><b>HACER TIRAS Y DOBLAR</b></p>
<p><b>6</b></p>	 <p><b>BATIR EL HUEVO</b></p>
<p><b>7</b></p>	 <p><b>PINTAR DE HUEVO LA ESTRELLA CON LA AYUDA DE UN PINCEL</b></p>
<p><b>8</b></p>	 <p><b>INTRODUCIR LA ESTRELLA EN EL HORNO</b></p>



9

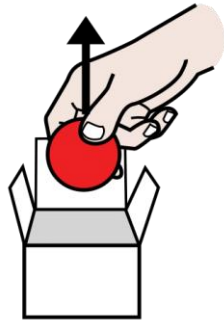


20



ESPERAR 20 MINUTOS

10



SACAR ESTRELLA DEL HORNO

## 9.BARRITAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

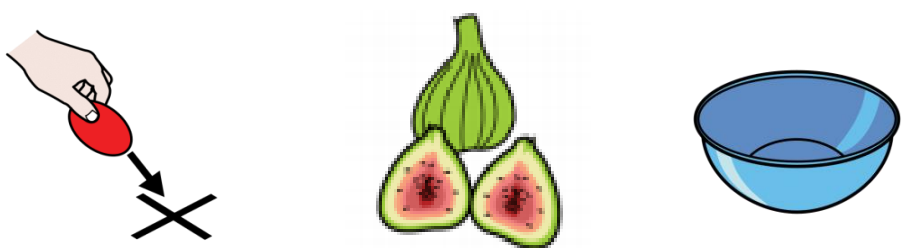
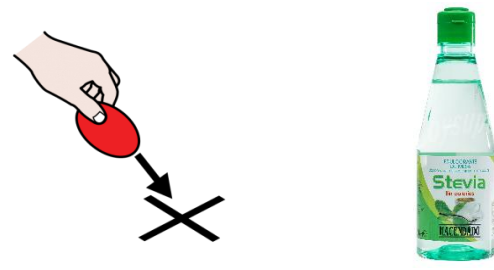

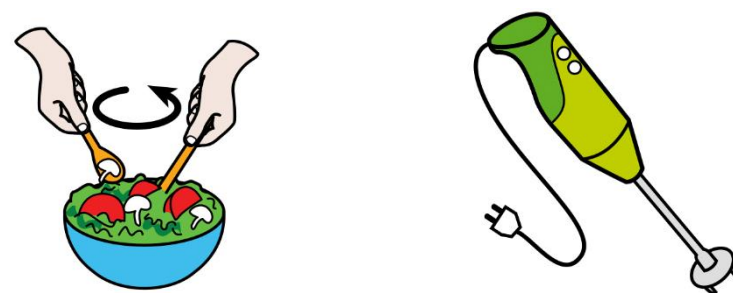
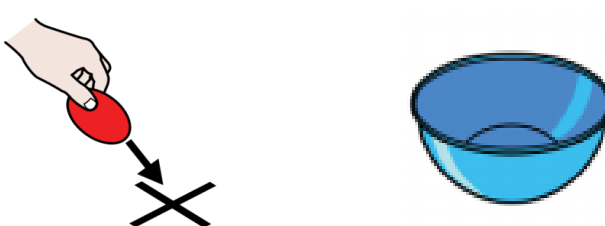


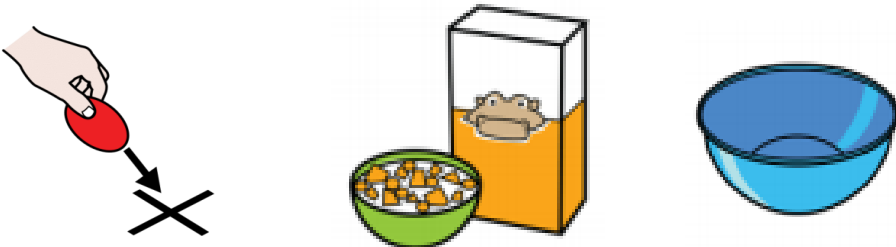

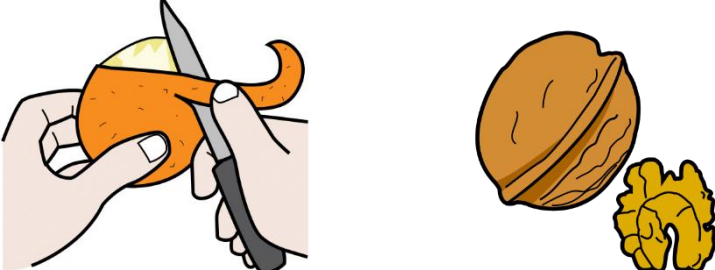
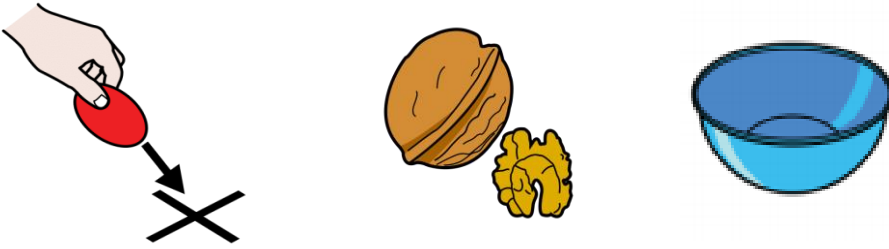
### Ingredientes

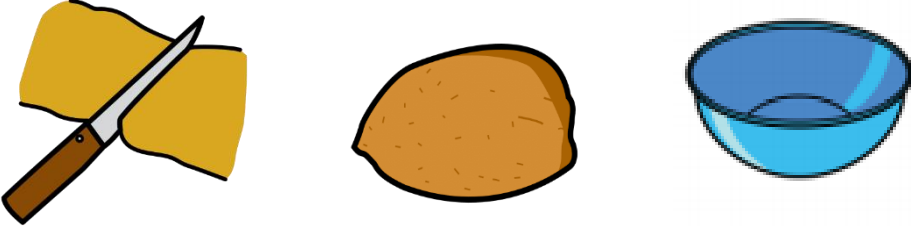



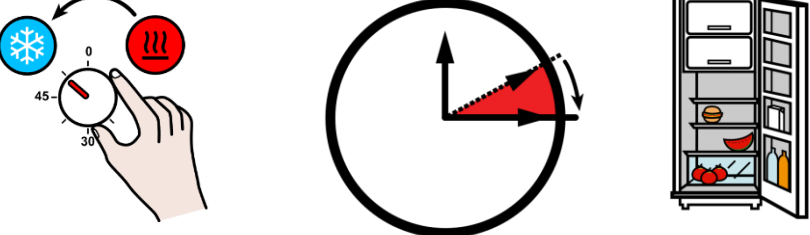
- Higos secos o deshidratados 80 g
- Zumo de naranja recién exprimido 20 ml
- Stevia líquida 5 ml
- Copos de avena 40 g
- Coco rallado 30 g
- Almendras 30 g
- Nueces 30 g
- Agua, la cantidad que necesite

### Pasos

1. Batir los higos secos y añadirles la stevia líquida y el zumo de naranja. Batir hasta obtener una pasta consistente pero húmeda, si fuera necesario agregar agua poco a poco hasta obtener una pasta.
2. Añadir los ingredientes secos: copos de avena triturados, coco rallado, nueces picadas y almendras troceadas por la mitad.
3. Añadir más agua o edulcorante si notamos que falta espesor o dulzor.
4. Mezclarlo todo con una cuchara y verter en un recipiente de forma homogénea.
5. Cortamos la masa de forma rectangular o cuadrada y meter en el frigorífico 1 hora.

<p><b>1</b></p>	 <p><b>PONER HIGOS SECOS EN UN BOL</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>PONER STEVIA LÍQUIDA</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER ZUMO DE NARANJA</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>MEZCLAR CON LA AYUDA DE UNA BATIDORA</b></p>
<p><b>5</b></p>	 <p><b>PONER LA MEZCLA EN UN BOL</b></p>

6	 <p data-bbox="670 470 1013 504">PONER COPOS DE AVENA</p>
7	 <p data-bbox="686 840 997 873">PONER COCO RALLADO</p>
8	 <p data-bbox="718 1276 973 1310">PELAR LAS NUECES</p>
9	 <p data-bbox="710 1668 981 1702">PONER LAS NUECES</p>

<p>10</p>	 <p>CORTAR ALMENDRAS Y ECHARLAS AL BOL</p>
<p>12</p>	 <p>MEZCLAR TODO EN EL BOL</p>
<p>13</p>	 <p>PONER EN UN RECIPIENTE</p>
<p>14</p>	 <p>CORTAR EN CUADRADITOS</p>
<p>15</p>	 <p>ENFRIAR 1 HORA EN LA NEVERA</p>

## 10.ROLLITOS DE NUTELLA

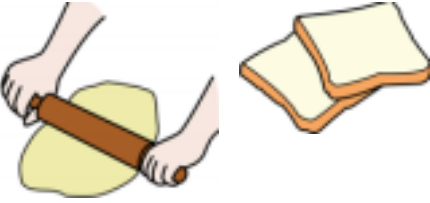

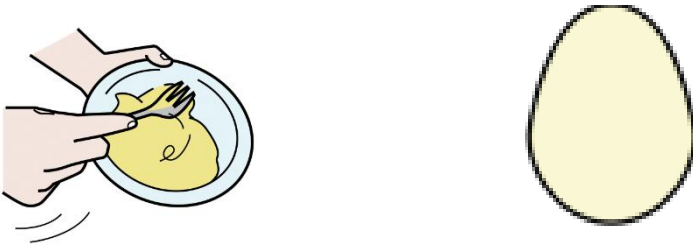
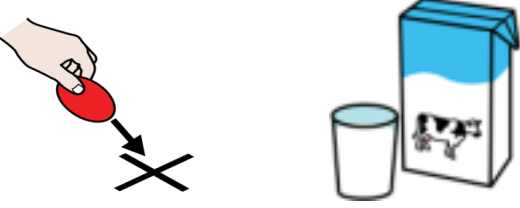





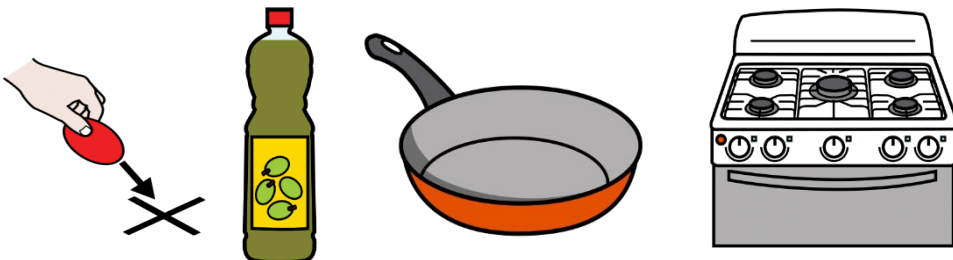

### Ingredientes

- Pan de molde
- 1 bote de Crema de cacao
- 4 Huevos
- Leche
- Azúcar
- Canela
- Aceite girasol 1L

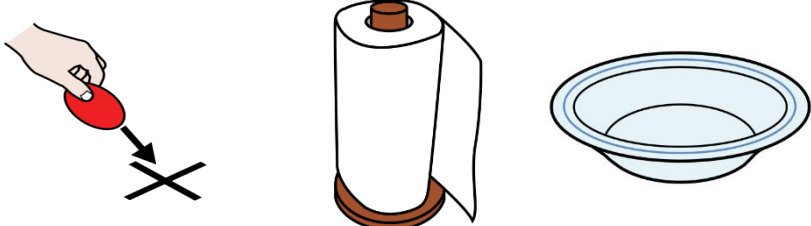

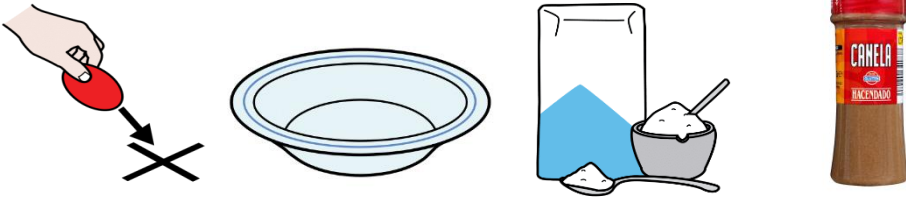

### Pasos

1. Pasar un rodillo de cocina a las rebanadas de pan hasta que queden finas.
2. Untar la Nutella y hacer rollitos con las rebanadas.
3. Batir huevos en un bol y añadir un poco de leche. Pasar los rollitos por el huevo.
4. En un sartén echar aceite y freír los rollitos a fuego bajo hasta que queden dorados.
5. Conforme los hacemos, preparar un plato con papel de cocina para absorber el exceso de aceite.
6. A continuación, hacer una mezcla de azúcar y canela donde rebozar los rollitos.

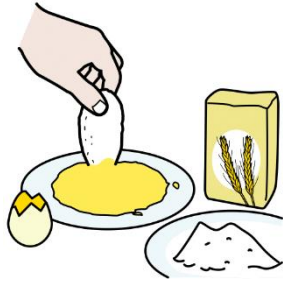
<p><b>1</b></p>	 <p><b>AMASAR PAN DE MOLDE</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>PONER NUTELLAY ENROLLAR</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>BATIR HUEVOS</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>PONER UN POCO DE LECHE</b></p>
<p><b>5</b></p>	 <p><b>MEZCLAR TODO</b></p>

<p><b>6</b></p>	 <p><b>PONER LA MEZCLA EN UN PLATO</b></p>
<p><b>7</b></p>	 <p><b>PONER EL ROLLO EN EL HUEVO BATIDO</b></p>
<p><b>8</b></p>	 <p><b>PONER ACEITE EN SARTEN Y PONER EN FUEGO</b></p>
<p><b>9</b></p>	 <p><b>PONER EL ROLLO EN LA SARTEN CALIENTE</b></p>



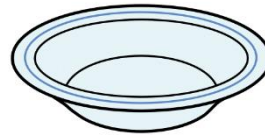
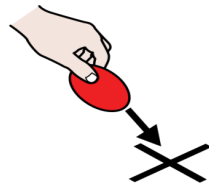
<p><b>10</b></p>	 <p><b>PONER PAPEL DE COCINA EN UN PLATO</b></p>
<p><b>11</b></p>	 <p><b>SACAR LOS ROLLITOS CUANDO ESTEN ECHOS EN UN PLATO</b></p>
<p><b>12</b></p>	 <p><b>PONER OTRO PLATO Y ECHAR AZUCAR MÁS CANELA EN POLVO</b></p>
<p><b>13</b></p>	 <p><b>MEZCLAR LA AZUCAR CON LA CANELA</b></p>

**14**



**REBOZAR EL ROLLITO EN LA AZUCAR Y CANELA**

**15**



**PONER LOS ROLLITOS EN PLATO PARA SERVIR**

## 11.GALLETAS DE MANTEQUILLA

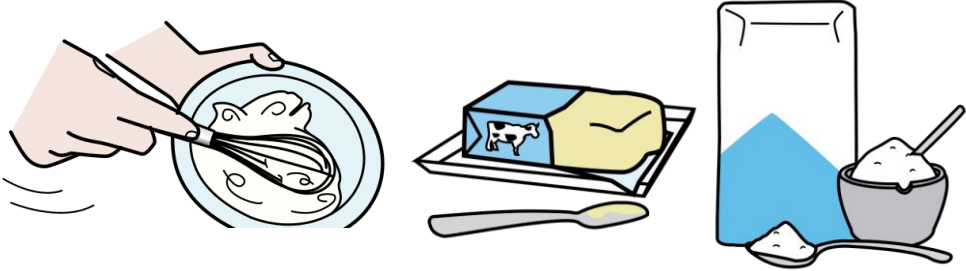
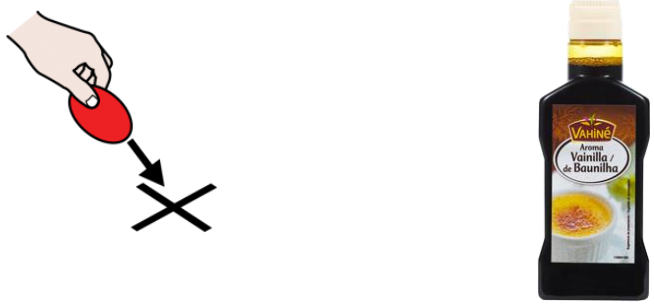
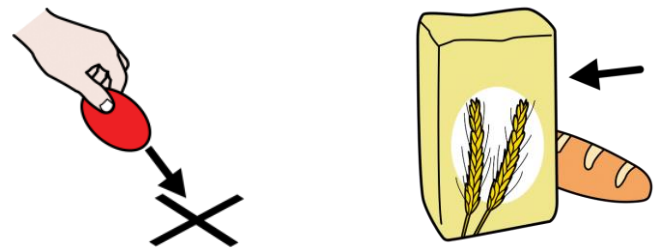



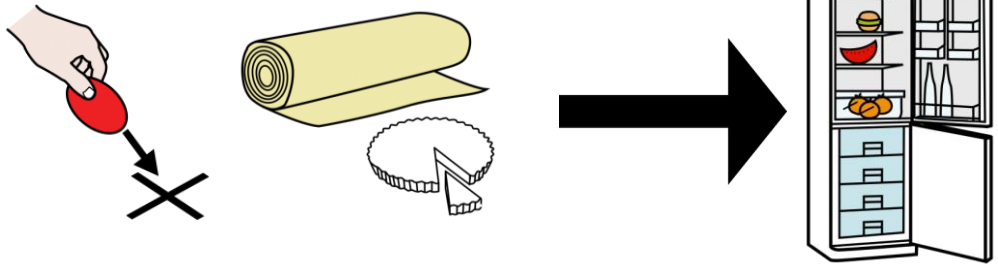
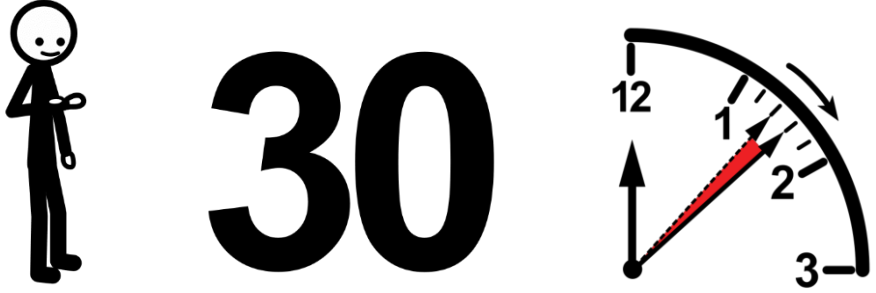
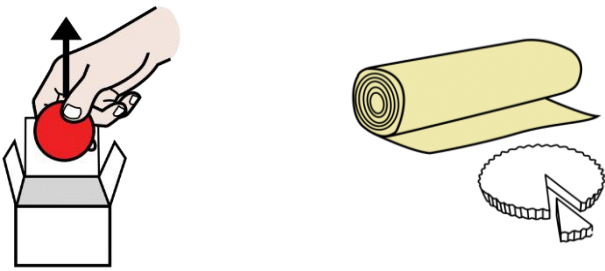
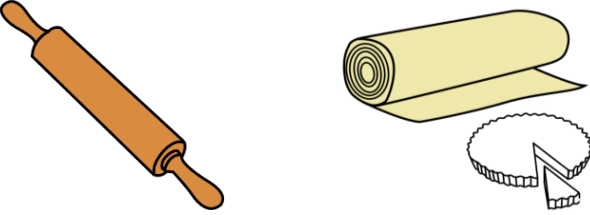
### Ingredientes

- 100 g mantequilla
- 150 g harina
- 50 g azúcar
- Una cucharadita de esencia de vainilla

### Pasos

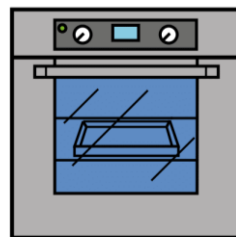
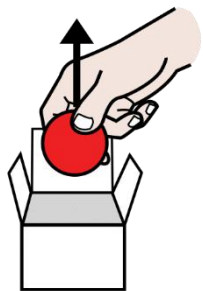
1. Batir la mantequilla junto con el azúcar utilizando unas varillas manuales. Añadir una cucharadita de esencia de vainilla.
2. Incorporar la harina y una pizca de sal. Mezclar bien con las manos hasta conseguir una masa sin grumos, envolver en papel film y poner en la nevera durante 30 minutos.
3. Transcurrido el tiempo, formar pequeñas bolitas y ponerlas sobre papel de hornear.
4. Colocar en el horno a 180°C con calor arriba y abajo durante 20 minutos aproximadamente. Tienen que estar doraditas pero no en exceso.

<p><b>1</b></p>	 <p><b>BATIR LA MANTEQUILLA Y EL AZÚCAR</b></p>
<p><b>2</b></p>	 <p><b>PONER ESENCIA DE VAINILLA</b></p>
<p><b>3</b></p>	 <p><b>PONER LA HARINA</b></p>
<p><b>4</b></p>	 <p><b>AMASAR</b></p>

<p>5</p>	 <p>PONER LA MASA EN LA NEVERA</p>
<p>6</p>	 <p>ESPERAR 30 MINUTOS</p>
<p>7</p>	 <p>SACAR LA MASA</p>
<p>8</p>	 <p>EXTENDER LA MASA CON UN RODILLO</p>

<p>9</p>	 <p>CORTAR MASA CON LOS MOLDES</p>
<p>10</p>	 <p>PONER LAS GALLETAS EN LA BANDEJA DE HORNO</p>
<p>11</p>	 <p>PONER LA BANDEJA EN EL HORNO</p>
<p>12</p>	 <p>ESPERAR 15 MINUTOS</p>

**13**



**SACAR LAS GALLETAS DEL HORNO**