

Los
**FIESTAS, BOCADILLOS
Y POSTRES**
de Doña Angustias



TIPS DE SEGURIDAD

TIPS DE SEGURIDAD

Aprender a cocinar es básico para la vida, pero sabemos también que cocinar puede ser una actividad que puede preocupar por los riesgos que puede implicar. Sin embargo, aprender a hacerlo es la mejor protección. Por eso, cuando hay niños en la cocina es importante enseñarles a trabajar con seguridad mientras preparan alimentos. Acá algunos tips.

LAVAR Y DESINFECTAR

- Lo primero que deben hacer en la cocina es lavarse las manos. Cuando hacen ensaladas esto es más importante.
- Para lavarse las manos correctamente primero que nada quítense anillos, pulseras, relojes y laven bien sus manos, con agua y jabón por unos 30 segundos. Tallen no solo las palmas, sino arriba de las manos, las muñecas y las uñas pues ahí se guarda mugre.
- Las frutas y verduras deben lavarse pues tienen residuos de tierra o de químicos. Como se comerán crudos, estos residuos pueden hacernos daño.
- Lo mejor es lavar la mayoría de las verduras es bajo el chorro de agua directo sin usar jabón.
- Las verduras de hoja como las lechugas deben lavarse hoja por hoja y después desinfectarse. Hay líquidos especiales o pueden simplemente ponerlas en sal de mar con agua y dejarlas unos 15 minutos.
- Otras verduras como las zanahorias o las frutas que se comen con cascara pueden lavarse con un cepillo o escobeta.
- Ya sea que solo laven o que también desinfecten recomendamos se pongan en un colador para que escurra toda el agua y se sequen naturalmente. Secarlas con un trapo no muy limpio las contamina.
- También laven muy bien los utensilios que vayan a utilizar, la tabla de picar y el cuchillo.
- Es importante mantener la cocina limpia antes y después de cocinar, así no quedan residuos que puedan descomponerse y generar bacterias. Tener bacterias en la cocina es la receta perfecta para una infección.
- Nunca debes preparar alimentos para otros si estas enfermo, pues puedes contagiarlos.
- Poner atención y prevenir es el mejor seguro.

Los

FIESTAS, BOCADILLOS Y POSTRES

de Doña Angustias

Siempre se puede comer sanamente, aún en las fiestas, en las vacaciones o mientras haces la tarea o ves la zaga de tu serie favorita con amigos o la familia.

De hecho, los bocadillos pueden ser un espacio que parece que no es parte de la comida del día, pero por supuesto que lo es, y si se comen alimentos industrializados altos en azúcares entre comidas, podríamos pensar que comemos muchos menos azúcares, grasas y sales de los que en realidad consumimos.

También incluimos algunos postres que puedes tomar después de la comida. La palabra postre la asociamos a mucha azúcar, pues los alimentos industrializados nos han acostumbrado a un exceso de azúcar.

Acá encontraras alimentos dulces que puedes comer ocasionalmente sin afectar tu salud. Uno de nuestros retos es disfrutar de los dulces sin que el azúcar tape el sabor de las frutas y otros alimentos.

Aquí encontraras muchas colaciones sanas y sabrosas. Aunque incluimos aguas de sabores pensando en la fiesta, nunca olvides tener además una jarra de agua simple pues con el ejercicio del juego necesitaras hidratarte. Como estas no son comidas propiamente dichas, solo piensa siempre, si estoy comiendo azúcar en el bocadillo, tomo agua simple, para no sumar azúcares. Si estoy comiendo cacahuates salados, puedo tal vez tomarme un agua de limón con pepino y un poco de azúcar. Equilibrio es la clave.

En este recetario incluimos pocas bebidas. Aunque sea fiesta, o un bocadillo en la tarde, no se recomiendan de ninguna manera los refrescos embotellados de ningún tipo.

Algunas de las bebidas pueden funcionar, pero no como agua de uso, ya que en una fiesta se hace ejercicio, se juega o se baila, por lo que lo mejor es dar agua simple, o infusiones de agua simple con rodajas de fruta. Por ejemplo, agua simple con rodajas de naranja y hojas de yerbabuena.

Para acompañar el pastel de cumpleaños se puede ofrecer alguna de las bebidas incluidas en el recetario u otras como leche de arroz sin azúcar, pero sólo en ese momento. Durante la fiesta el agua es lo mejor.

TABLA DE PLATILLOS

LOS BOCADILLOS PARA LA FIESTA

1 Sandwiches de atún para la fiesta

2 Cacahuates con agua de limón con pepino

3 Fruta dulce salada y picosita

4 Jicaletas para la fiesta con agua de guayaba

5 Palomitas de maíz con agua de jamaica

6 Zanahoria rallada o picada con sal y limón

7 Yogurt con fruta fresca

8 Jícama con pepino y sal con agua de melón aromática

LOS POSTRES

Piña asada con canela

Arroz con leche de coco y mango

Tortitas de plátano

Plátanos asados con queso fresco

Zápote negro con naranja o limón

Ensalada dulce de zanahoria

Crepas con frutas

Lassi de mango

SÁNDWICHES DE ATÚN MUY SALUDABLES

Ingredientes:

- Pan integral para sándwiches
- 1 lata de atún en agua
- Mayonesa baja en grasa
- $\frac{1}{4}$ de lechuga romana chica, previamente lavada y desinfectada
- $\frac{1}{4}$ de cebolla picada finamente
- 2 jitomates picados finamente
- 1 zanahorias y 1 calabacita, lavadas y ralladas (puede ser una de cada verdura)
- 1 pizca de sal



Preparación:

1. Lava las hojas de lechuga, desinfectalas y escurre bien para que no quede agua.
2. En un recipiente se pone el atún con las verduras y se mezclan. Se añade mayonesa y una pizca de sal.
3. Se distribuye la mezcla de atún y verdura en las 2 tapas. Le pones 1 hoja de lechuga y sellas con la otra rebanada de pan.
4. Córtalos en triángulos para que sea más practica la repartición.

ENSALADA DULCE DE ZANAHORIA



Ingredientes:

- 1 kg de zanahorias lavadas y ralladas
- 4 manzanas lavadas y cortadas
- 1 taza de pasas
- 1 taza de yogurt natural
- ½ taza de nueces picadas
- 1 taza de piña natural dulce cortada en cuadritos o en almíbar suave



Preparación:

1. Se lavan bien las zanahorias, se rallan.
2. En un envase se mezcla la zanahoria, las manzanas, la piña, las pasas, las nueces, el yogurt.

CACAHUATES CON AGUA DE LIMÓN CON PEPINO

Ingredientes:

- 1 taza de cacahuates naturales
- 4 vasos de agua
- 4 limones partidos a la mitad
- 2 pepinos lavado y pelado
- 2 cucharadas soperas de azúcar mascabado



Preparación:

1. Los cacahuates se pelan, y se les puede poner limón, una pizca de sal y chilito.
2. Para el agua, se colocan los ingredientes en la licuadora y se muelen.
3. Juntos saben sensacional

FRUTA DULCE SALADA Y PICOSITA



Ingredientes:

- Sandía
- Mango
- Papaya
- Limón
- Sal
- Chile piquín



Preparación:

1. Lavar, picar y colocar la fruta en un recipiente.
2. Agregar limón y pizca de sal.
3. Espolvorear la salsa chile piquín.

JICALETAS CON AGUA DE GUAYABA

Ingredientes:

- Jícamas grandes
- Abatelenguas
- Limón
- Sal
- Chile piquín en polvo



Preparación:

1. Lavar, pelar las jícamas.
2. Se cortan en rebanadas bien gruesas se le pone un abatelenguas de madera.
3. Se les embarra en toda la superficie limón, sal y chile piquín.

Agua de Guayaba:

Ingredientes:

- 1 kilo de guayaba
- 3 litros de agua
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar mascabado

Preparación:

1. Coloca la guayaba en la licuadora, añade el agua, el azúcar y licúa hasta que todo quede bien incorporado.
2. Pasa el agua por un colador sobre una jarra, y sirve.

PALOMITAS DE MAÍZ



Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de granos de maíz crudo
- 3 cucharadas de aceite
- Sal



Preparación:

1. Cubrir el fondo de una sartén amplia con el aceite y llevar al fuego hasta que esté bien caliente.
2. Echar los granos de maíz, dejándolos en una sola capa, agregar una pizca de sal y tapar. Dejar un pequeño hueco para que salga el vapor.
3. Cuando empiecen a sonar las primeras palomitas, bajar la temperatura a un nivel medio y moverlas tapadas para mandar al fondo los maíces que faltan por eclosionar.
4. Esperar hasta que dejen de oírse explosiones. Apagar el fuego, esperar un minuto y destapar con cuidado.

AGUA DE JAMAICA, DE VERDAD NO DE SOBRE

Ingredientes:

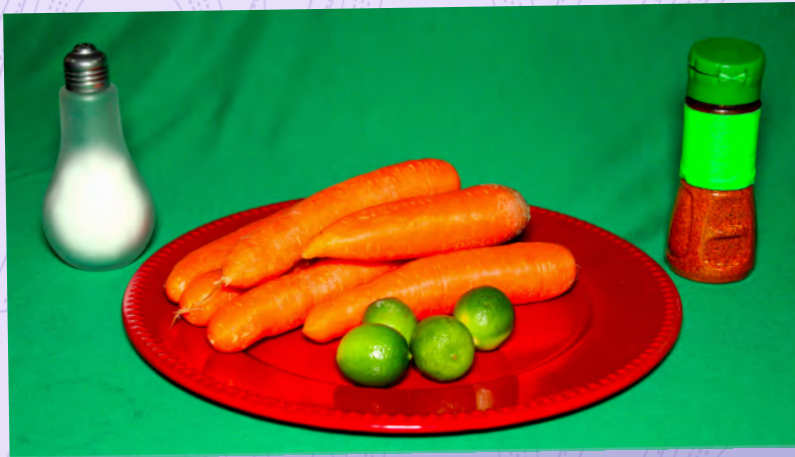
- 1 taza de flores de Jamaica secas
- 10 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar mascabado



Preparación:

1. Coloca la flor de la Jamaica en una olla, agrega 6 tazas de agua y ponla a cocer.
2. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y deja que hierva suavemente por 5-7 minutos.
3. Cuando se enfríe, toma una coladera y cuela el líquido de la flor en una jarra, agrega el agua restante y el azúcar, revuelve bien, prueba.
4. Refrigerala hasta la hora de servir

ZANAHORIA RALLADA O PICADA CON SAL Y LIMÓN



Ingredientes:

- 1 kg de zanahorias
- 5 limones
- pizca de sal
- chile piquín en polvo



Preparación:

1. Se lavan las zanahorias, se rallan o pican sin quitar la cascara.
2. Se ponen en un recipiente, se agrega limón, sal y chile piquín al gusto.

YOGURT CON FRUTA FRESCA

Ingredientes:

- 1 Litro de yogurt natural sin azúcar
- 2 cucharadas de miel o azúcar mascabado
- 2 manzana cortadas en cuadritos
- 1 taza de fresas picadas, previamente lavadas y desinfectadas
- 4 cucharadas de arándanos



Preparación:

1. El yogurt se pone en un recipiente y se mezclan todos los ingredientes.

JÍCAMA CON PEPINO Y SAL



Ingredientes:

- Jícama
- Pepino
- Limones
- Pizca de sal
- Chile piquín

Preparación:

1. Se lavan perfectamente la jícama y el pepino, se pelan y se cortan en rodajas o se rayan.
2. Se le agrega limón y sal.
3. Se sirve, no demasiado porque mucho ácido y chile dañan el estomago.

CON AGUA DE MELON AROMÁTICA

Ingredientes:

- 1 melón maduro y dulce
- Hojitas de Menta
- Un trozo de Jengibre o en polvo
- Agua natural
- Azúcar mascabado sólo si es necesario



Preparación:

1. Se licúa el melón, la menta, el jugo de limón y el azúcar en la licuadora con $\frac{1}{2}$ litro de agua.
2. Se sirve en una jarra con la demás agua y se revuelve hasta tener una mezcla homogénea.

PASTEL DE CHOCOLATE DE CUMPLEAÑOS

(Este lo tienes que hacer con 1 adulto)



Ingredientes:

- Extracto de vainilla
- 1 taza de azúcar mascabado
- 2 tazas de arándanos
- 1 taza cocoa en polvo sin azúcar
- 1 cucharada polvo para hornear
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de yogurt natural
- 1/2 taza Leche descremada
- 1/2 taza aceite, puede ser de coco.
- 1/2 taza de mantequilla.
- 2 piezas huevo
- Mermelada casera de frutos rojos, acidita de ser posible, algunos frutos rojos frescos pueden servir para decorar
- 2 tazas de requesón
- 1/2 taza de azúcar glass

Preparación:

1. Para el pastel, se mezcla la harina, el azúcar mascabado, la mitad de los arándanos, la cocoa, el polvo para hornear y la sal.
2. Ya que quede bien integrado, se agregan 2 huevos, 1 cucharada de vainilla, el aceite, la mitad de la mantequilla, la mitad del yogurt y la leche descremada.

PASTEL DE CHOCOLATE DE CUMPLAÑOS

(continuación...)

3. *Prepara 2 bases, con la mantequilla se unta y se espolvorea harina para que no se pegue, Se vierte la mitad de la mezcla en cada base*
4. *Poner a hornear con horno precalentado a 180 grados durante 40 min. Meter un palillo o tenedor para probar esté cocido.*
5. *Se mezcla el requesón con una cucharada de vainilla, el resto del yogurt, el azúcar glass. Reserva la mitad para el relleno. A la otra mitad de la mezcla le agrego 2 cucharadas de cocoa y una de vainilla. Éste será el betún.*
6. *Se pone el relleno con mermelada sobre el primer pan de chocolate, se coloca el segundo arriba y se cubre con el betún de chocolate, el final y poco de mermelada arriba con arándanos o frutos naturales como decoración.*



PIÑA ASADA CON CANELA



Ingredientes:

- **1 piña dulce, madura.**
- **Canela en polvo**



Preparación:

- 1. Lavamos y pelamos la piña.**
- 2. Cortamos la piña en rodajas de 1,5 cm de grosor.**
- 3. Preparamos una parrilla o comal y la ponemos a calentar. Ponemos la piña que soltara jugo y concentrara su dulce. Su color cambiara a más oscuro. La volteamos.**
- 4. Cuando queden asadas las sacamos.**
- 5. Servimos espolvoreando un poco de canela.**

ARROZ CON LECHE DE COCO Y MANGO

Ingredientes:

- 1 taza de arroz, lavado
- 1 de taza de mango maduro picado
- 1 taza de leche de coco
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cascarita de limón
- 1 trozo de jengibre o jengibre en polvo



Preparación:

1. Calienta 1 taza de agua y cuando suelte el hervor, agrega el arroz, cuando vuelva a hervir se le baja y esperamos a que se consuma la mayoría del agua.
2. Aun estando un poco durito el arroz, se le agrega la leche de coco, al rato el azúcar con el jengibre en trozo y una cascarita de limón, que hierva.
3. Cuando el arroz esta suave añadimos el mango en trozos y apagamos.
4. Servimos con ralladura de limón.

TORTITAS DE PLÁTANO



Ingredientes:

- 2 plátanos muy maduros, de los negros y aguados
- ½ taza Harina de trigo integral
- 1 huevo
- Leche de soya
- Aceite
- Canela para espolvorear.



Preparación:

1. Machaca los plátanos en un recipiente, añade e huevo, la harina y unas cucharadas de leche para acercarse a la consistencia deseada. Debe quedar muy espeso.
2. Calienta la sartén con poco aceite, puede ser una embarrada, y pon porciones de la mezcla para hacer tortitas. Se voltean.
3. Ya cocidas se espolvorean con canela

PLÁTANOS ASADOS CON QUESO FRESCO

Ingredientes:

- Plátanos machos maduros, para que no necesiten agregar azúcar
- Queso fresco, Oaxaca, de cabra o queso crema
- Miel



Preparación:

1. Se lavan los plátanos, con cascara, se pelan y se abren a la mitad a lo largo.
2. Se meten a calentar al horno de microondas o en el horno eléctrico
3. Se abre y se le pone el queso, si es de derretir se vuelve a poner a calentar, si es queso fresco o crema solo se sirve.
4. Si se desea se puede poner un toque de miel

ZAPOTE NEGRO CON NARANJA O LIMÓN



Ingredientes:

- Zapotes negros, maduros, eso quiere decir tan aguados que casi se rompan
- Naranjas o limones
- Azúcar mascabado



Preparación:

1. Se lavan los zapotes con mucho cuidado para no romperlos ni clavar los dedos.
2. Se pone en un plato y se pela con cuidado, cada pedazo de la cascara se quita.
3. Se machaca y se le agrega jugo de limón o naranja.
4. Si no estaba suficientemente dulce se le va agregando azúcar mascabado poco. Poco hasta que quede al gusto.

CREPAS CON FRUTAS

Ingredientes:

- Tortillas de harina, o crudas o precocidas
- 1 cucharada de mantequilla
- Frutas frescas acidas, mango o frutos rojos
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- Limón



Preparación:

1. Se lavan y cortan las frutas.
2. En un sartén se ponen las frutas con el azúcar para hacer una salsa ligera.
3. Las tortillas se cocen en un comal.
4. Se pone en una sartén a fuego bajo con muy poca mantequilla, se ponen a calentar las tortillas.
- 5 Se añaden las frutas encima y se agrega el jugo de limón.

LASSI DE MANGO



Ingredientes:

- Mango maduro, 1 bien grande
- Medio litro de Yogur natural
- Azúcar moscabada, 1 cucharada
- Agua helada, 2 tazas
- Cardamomo



Preparación:

1. Pelamos el mango y lo cortamos.
2. En una licuadora ponemos el mango, el yogur, el azúcar, el agua y las semillas de cardamomo a velocidad alta hasta tener una mezcla homogénea.
3. Servimos muy frío.

GELATINA DE YOGURT EN SALSA DE MANDARINA

Ingredientes:

- 3 tazas de yogur natural bajo en grasa y sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 taza de azúcar mascabado
- 2 cucharadas de grenetina
- 3 mandarinas peladas y cortadas



Preparación:

1. Hidrata la grenetina en 1/4 de taza de agua, deja reposar 2 minutos y disuélvela a baño María.
2. Aparta 2 cucharadas grandes de azúcar mascabado
3. Combina el resto del azúcar mascabado con el yogur, la vainilla y el jugo de limón.
4. Incorpora la grenetina y mezcla.
5. Vierte en moldes para gelatina y refrigera hasta que cuaje.
6. Mientras, calienta las mandarinas con 1/4 de taza de agua y el azúcar mascabado, a fuego bajo; cuando hierva retira, deja enfriar y refrigera hasta que cuaje.
7. Sirve las gelatinas bañadas con la salsa.

AZUCAR Y MIELES

- Las mieles y el azúcar tienen cualidades endulzantes similares. Esto es una cucharada de azúcar contiene más o menos la misma cantidad de dulce que una de miel.
- Cuando se trata de azúcar, lo primero que hay que cuidar es la cantidad. Necesitamos máximo 6 cucharaditas de azúcar al día. Esto representa la mitad de los azúcares que debemos consumir, la otra mitad esta en los azúcares naturales de los alimentos, las frutas, la leche y otros alimentos.
- Si un día vas a una fiesta y comes pastelillos o postres, ya sabes que ese día te pasaste de tu cuota. No importa, siempre y cuando sea solo de vez en cuando.
- El azúcar escondida en los alimentos procesados como mermeladas, cereales, panes o incluso salados, como por ejemplo el cátsup sube sin que lo sepamos la cantidad de azúcares que comemos, por ello se recomienda comer solo alimentos naturales.
- El azúcar blanca o refinada no es recomendable para tomarla pues no puede ser considerada alimento, no contiene ningún nutriente, ni los minerales que tiene la panela o el azúcar mascabado cuando es extraída de la caña de azúcar. Muy ocasionalmente puede usarse el azúcar glas que pertenece a este grupo y solo para pastelería.
- En general es mejor es el azúcar mascabado, esta azúcar oscura con una textura pegajosa. Contiene en pequeñas cantidades antioxidantes propios de la caña de azúcar, así como algunas vitaminas del complejo B, minerales como el potasio, magnesio, hierro y calcio.

AZUCAR Y MIELES

- Otra buena opción es el piloncillo que adicionalmente añade su característico sabor.
- Se dice que las mieles son la mejor opción para endulzar, la miel sin refinar (pura o cruda) contiene antioxidantes que ayuda a mejorar la salud en general, a la prevención de enfermedades cardiovasculares, a la inhibición de la inflamación, además la miel ayuda a la reducción de la frecuencia de la tos y que mejora los síntomas del resfriado. Sin embargo, no se recomienda su consumo en niños de menos de un año.
- Pero debes fijarte bien que miel usas. No todos los miles son opciones saludables. Lo primero que hay que mirar es que sea efectivamente miel, los jarabes de maíz por ejemplo con saborizante de maple o de abeja no son miel. Son altos en fructosa por lo que pueden contribuir al aumento de peso y obesidad, a desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión y niveles elevados de colesterol, daños al hígado a largo plazo y exposición a mercurio por JMAF.
- Existen mieles de abeja, de maguey o agave, de maple, entre otras. Todas con cualidades. Las mieles crudas no están mezcladas con otras, tienen impurezas y se vuelven sólidas. Si una miel se queda líquida por años lo más probable es que no sea pura.
- Las miles procesadas, aunque se ven más transparentes, limpias y uniformes, pasan por procesos de pasteurización y centrifugado que le quitan muchas de sus propiedades.
- Comprar la miel a los productores locales, aunque no tengan envases tan atractivos y parezcan tener impurezas son una mejor opción.

¿TE LO VAS
A
COMER?



LABORATORIO CIUDADANÍA DIGITAL

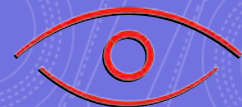
CANAL
La señal de todos



JÓVENES
CONSTRUYENDO EL
FUTURO



CONACULTA



EL PODER DEL
CONSUMIDOR



ESTUDIOS
CHURUBUSCO



PAPALOTE
MUSEO DEL NIÑO