
Recetario de 16 deliciosos platillos para preescolar.

Maria Fernanda Neri Mondragón.
Lily Maria Montaña Estrada.
Keren Herrera Gutiérrez.
Nayeli Marisol García Sotelo.

1 Porción.



4 rebanadas de pan.



2 cucharadas de mayonesa.



4 rebanadas de aguacate.



4 rebanadas de jamón.



2 rebanadas de queso amarillo.



2 rebanadas de pimiento rojo.



2 rebanadas de lechuga.

Niño envuelto.

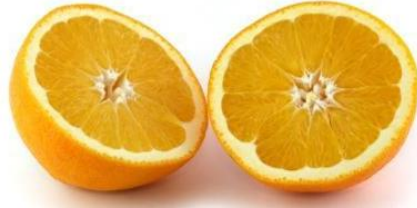
1. Coloca las 4 rebanadas de pan una sobre otra (1 cm) por las orillas que las unen.
2. Agrega $\frac{1}{2}$ cucharada de mayonesa por rebanada pan, 1 de aguacate, 1 de jamón, $\frac{1}{2}$ de queso amarillo por pieza de pan y una rebanada de pimiento y 1 de lechuga en 2 de las rebanadas de pan.
3. Enrolla con mucho cuidado la preparación.
4. Corta en pedazos pequeños.

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 vaso de agua natural.



2 mitades de naranja.



1 cucharada de azúcar.

Agua fresca.

1. Sirve en agua en un vaso hasta llenarlo.
2. Con ayuda de un exprimidor o con tus manos exprime la naranja sobre el agua. ¡Cuida las semillas!
3. Agrega 1 cucharada de azúcar al vaso y mezcla bien para que se disuelva.
4. ¡Disfruta!

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 vaso de leche.



1 cucharadita de extracto de vainilla.



2 cucharaditas de azúcar.



4 cucharadas de sal de grano.

2 bolsas de plástico resellable.



2 tazas de hielo.

Nieve.

1. Coloca en 1 bolsa ziploc la leche, la vainilla y la azúcar.
2. Cierra la bolsa ¡Asegúrate de sellar muy bien! Revuelve muy bien los ingredientes.
3. En la otra bolsa coloca el hielo y la sal, revuelve.
4. Pon dentro de la bolsa con hielos y sal la bolsa con la leche, la vainilla y la azúcar.
5. Agita y agita hasta que consigas la consistencia de nieve.

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 vaso de leche.



1 plátano.



1 cucharada de azúcar.

Licuada.

1. Pela el plátano.
2. Coloca en la licuadora con ayuda de tu educadora la leche, el plátano y la azúcar.
3. Licua hasta conseguir que todo se revuelva.
4. Sirve en tu vaso con mucho cuidado.
5. ¡Disfruta!

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



½ taza de avena.



1 cucharada de miel.



1 cucharada de
nuez.



2 cucharadas de
amaranto



1 cucharada de
agua.



1 cucharada de
arándanos

Granola.

1. Picar los frutos secos con cuchillo.
2. Poner todos los ingredientes excepto los arándanos en un sartén antiadherente a fuego mínimo y tostar alrededor de 10 a 15 min.
3. Revolver constantemente hasta que se logre un color dorado y se hayan evaporado todos los líquidos.
4. Apagar el fuego y pasar la mezcla a una placa para que se enfríe.
5. Al enfriarse la mezcla quedará crujiente.

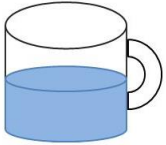
¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



Fresa.

½ taza de lo siguiente.



Jugo de naranja.



Papaya.



Melón.



Sandia.



3 cucharadas de jugo de limón.



1 plátano.



1 cucharada de sal.



2 cucharadas de azúcar

Escamocha.

1. Cortar al gusto cada fruta y apartar.
2. Mezclar los jugos de naranja y limón diluir en ellos la sal y el azúcar.
3. Agregar a esta mezcla la fruta.
4. Meter al refrigerador hasta que se enfríe.
5. ¡Disfruta!

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 jitomate.



2 cucharadas de cebolla.



1 cucharada de cilantro.



1 limón.



Sal y pimienta.

Pico de gallo.

1. Pica la cebolla y el jitomate en cuadros pequeños.
2. Pica el cilantro de la manera que desees.
3. Coloca todos los recipientes picados en un recipiente.
4. Exprime el limón y agrega una pizca de sal y una de pimienta.
5. ¡Disfruta!

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 paquete de mantecadas.



Palitos de madera



5 Cucharadas de nutella.



1/4 de taza de leche.



1 Barra de chocolate para derretir.



3 cucharadas de nuez.

Cakepops.

1. Desmorona el pan en un recipiente.
2. Coloca las 5 cucharadas de nutella y la leche al pan antes desintegrado y revuelve .
3. Crea con tu mano bolitas con la mezcla, colocale un palo y llevalas al refri.
4. Derrite la barra de chocolate a baño María .
5. Baña las bolitas en el chocolate, agrega la nuez encima y llevalas al refri nuevamente

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 huevo.



2 Cucharadas
soperas de aceite.



2 Cucharadas
soperas de leche.



2 Cucharadas soperas
de cacao en polvo.



2 Cucharadas
soperas de azúcar.



2 Cucharadas
soperas de harina.



1 pizca de levadura.



1 taza

Cupcake.

1. Añadir a la taza el huevo, el aceite, la leche, el cacao y el azúcar para revolverlo muy bien.
2. Se le añade la harina y la levadura y se vuelve a remover hasta que quede una mezcla sin grumos
3. Se mete al microondas a potencia máxima durante 2 minutos
4. Decorar con chispitas de colores...¡y listo!

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



8 galletas Marias



1 Cucharada sopera de mantequilla



5 Fresas.



3 cucharadas de leche condensada



1 Cucharada sopera y una de té de gelatina de sabor fresa.



1 Tapa de garrafón llena de agua

Pay de fresa.

1. Triturar galletas y mezclar con la mantequilla. Ponerla en un molde pequeño y apelmazar hasta que quede compacto.
2. Moler en la licuadora la fresa y la leche condensada.
3. En una taza aparte poner el agua y calentar por 30 segundos en el microondas y agregar la gelatina para mezclarla hasta que no queden grumos. Esto lo ponemos en la licuadora y la licuamos hasta que todo se revuelva muy bien.
4. Ya solo queda verter la mezcla en el molde pequeño donde pusimos la galleta maría molida, refrigerar y esperar a que tenga una consistencia de gelatina.

¿Y si hacemos uno para cuatro personas?

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 vaso de leche.



1 cucharadas de azúcar.



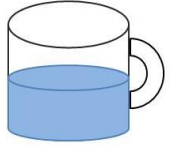
2 cucharadas soperas de
chocomilk.

Chocomilk

1. Añadir al vaso el chocomilk y la cucharada de azúcar.
2. Revolver con una cuchara hasta que se disuelvan todos los grumos y listo.

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



½ taza de pulpa de mango.



1 Cucharada sopera de azúcar



10 Cucharadas soperas de agua



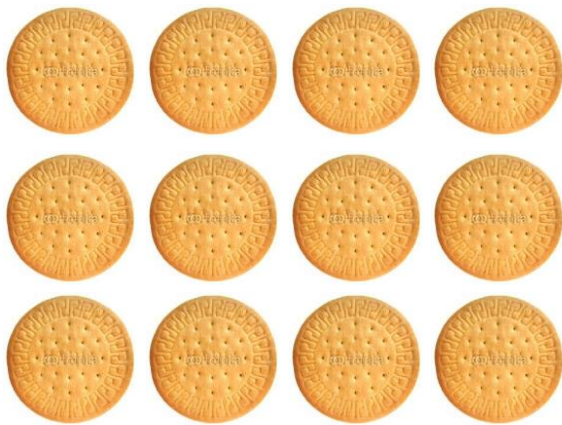
2 tapitas de Chamoy

Mangonada.

1. En el vaso poner un poco de chamoy.
2. Mezclar la pulpa con el agua y si es necesario el azúcar.
3. Meter al congelador, esperar a que estén un poco congelados para ponerles un palito y dejar que se congelen por completo.

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



12 galletas marías.



3 galletas oreo.



1 taza de
leche
evaporada



1
cucharada
de jugo de
limón



4 cucharadas de leche
condensada.

Pay de limón.

1. Licua la leche condensada, la evaporada y el jugo de limón.
2. Coloca en una taza redonda capas de galleta y mezcla: una galleta, una cucharada de mezcla...
3. Hazlo así hasta llenar la taza (debes terminar con mezcla).
4. Separa las galletas oreo, retira la crema y trituralas hasta volverse polvo.
5. Espolvorea sobre el pay.
6. Refrigerera por 3 horas y ¡listo!

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



4 cucharadas de queso crema Philadelphia.



4 galletas oreo.



2 cucharadas de mantequilla

2 cucharadas de crema para batir



1 cucharada de leche condensada.



4 gotas de esencia de vainilla

Cheese Cake.

1. Tritura las galletas hasta volverse polvo.
2. Vacía este polvo a un tazón y agrega la mantequilla, mezcla hasta crear una masita, aparte.
3. Mezcla en la licuadora la leche condensada, el queso filadelfia, la crema para batir y la vainilla en la licuadora.
4. En una taza, vacía la masita y forma una base, después vacía el batido. .
5. Refrigerera por 3 horas y ¡listo!

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 cucharada de harina.



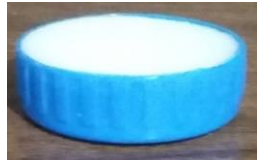
1 cucharada de aceite de oliva.



1 cdta. de levadura



2 cucharadas de queso parmesano



1 pizca de sal y otra de orégano



2 cucharadas de salsa para pizza



1 rebanada de jamón.



1 rebanada de piña.

1 tapadera de garrafón con leche

Pizza Hawaiana.

1. Coloca la harina, la levadura y la sal en una taza y revuelve bien.
2. Añade la leche y el aceite e integra, amasa y aplasta contra el fondo de la taza.
3. Pica la base con un tenedor.
4. Añade la salsa y espárcela, espolvorea el queso.
5. Pica el jamón y la piña y añádelos.
6. Espolvorea el orégano.
7. Llévala al horno por 2 min. para que se cocine y ¡disfrúta!

¡Pide ayuda a tu educadora!

1 Porción.



1 latita de media
crema.



1 limón entero.



4 cucharadas de
jugo de limón



4 cucharadas de leche
condensada.

Mousse de limón.

1. En un bolt pon la leche condensada, la media crema y el jugo de limón.
2. Mezcla con la batidora por dos minutos o hasta que su consistencia sea cremosa.
3. Vacía a una taza.
4. Lleva al refrigerador por 30 minutos.
5. Lava muy bien el limón y ralla su cáscara con un rallador.
6. Saca del refri el mousse y espolvorea la ralladura de limón.
7. ¡Disfruta con cuchara!

¡Pide ayuda a tu educadora!