

Mi Little Chef

Recetas sin horno

para pequeños chefs

8 ideas fáciles, coloridas y deliciosas



Una creación de
Mi Little Chef

Recetas sin horno para pequeños chefs

1

Mi Little Chef

¡Hola, pequeño chef!

Cómo usar este recetario

En este recetario encontrarás ideas fáciles y deliciosas para preparar sin horno. Son recetas pensadas para cocinar en familia, aprender jugando y disfrutar alimentos bonitos y nutritivos.



1.

Lava tus manos.



2.

Prepara tus ingredientes.



3.

Cocina con ayuda de un adulto.



4.

Sigue los pasos con calma.



5.

Disfruta tu creación.



¡Cocinar también puede ser una aventura divertida!



Brochetas arcoíris de frutas



Tiempo
10 min



Rinde
2 porciones

Ingredientes

- ★ 1 banana
- ★ 4 fresas
- ★ 1/2 taza de uvas
- ★ 1 kiwi
- ★ 1/2 taza de melón
- ★ palitos para brocheta



Preparación

1. Lava y corta las frutas en trozos.
2. Ensarta las frutas en los palitos.
3. Alterna colores para formar un arcoíris.
4. Sirve frías.

Acompaña con:

Agua o
yogur natural



Tip de Mi Little Chef:

Usa frutas de muchos colores para que se vean más divertidas.



Mi Little Chef

Yogur con fruta y granola



Tiempo
5 min



Rinde
1 porción

Ingredientes

- ★ 1 taza de yogur natural o griego
- ★ 1/2 banana en rodajas
- ★ 3 fresas picadas
- ★ 2 cucharadas de granola
- ★ 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación

1. Coloca el yogur en un vaso o bowl.
2. Agrega la banana y las fresas.
3. Añade la granola por encima.
4. Termina con miel si deseas.



Tip de Mi Little Chef:

Agrégale la granola al final para que quede crujiente.



Acompaña con:

Agua o leche



Mi Little Chef

Bolitas de avena y banana



Tiempo
15 min



Rinde
8 a 10 bolitas

Ingredientes

- ★ 1 banana madura
- ★ 1 taza de avena
- ★ 1 cucharada de mantequilla de maní o almendra
- ★ 1 cucharadita de canela
- ★ coco rallado opcional

Preparación

1. Tritura la banana.
2. Mezcla con avena, canela y mantequilla de maní.
3. Forma bolitas pequeñas con las manos.
4. Pásalas por coco rallado si quieres.
5. Refrigera antes de servir.

Acompaña con:

Fruta fresca



Tip de Mi Little Chef:

Si la mezcla está muy suave, déjala unos minutos en frío.



5



Loncheras para una semana

• Ideas fáciles, coloridas y deliciosas



Mini sándwiches divertidos



Tiempo
10 min



Rinde
2 porciones

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- queso crema
- pechuga de pavo o pollo cocido
- lechuga
- zanahoria rallada
- moldes de figuras opcionales



Preparación

1. Unta queso crema en el pan.
2. Agrega pavo o pollo, lechuga y zanahoria.
3. Cubre con otra rebanada.
4. Corta con moldes de estrella, corazón o flor.

Acompaña con:
Pepino y fruta



Tip de Mi Little Chef:

Las formas divertidas hacen que la merienda sea más especial.



Wrap frío de pavo y queso crema



Tiempo
10 min



Rinde
1 a 2
porciones

Ingredientes

- ★ 1 tortilla integral
- ★ queso crema
- ★ 2 lonchas de pavo
- ★ pepino en tiras
- ★ zanahoria rallada
- ★ hojas de espinaca o lechuga



Preparación

1. Unta queso crema sobre la tortilla.
2. Coloca el pavo y las verduras.
3. Enrolla con cuidado.
4. Corta en ruedas o mitades.

Acompaña con:

Uvas o fresas



Tip de Mi Little Chef:

Enrolla bien apretado para que no se abra al cortar.



Mi Little Chef

Tostadas con queso y caritas felices



Tiempo
10 min



Rinde
2 tostadas

Ingredientes

- 2 tostadas o pan tostado
- queso crema o ricotta
- rodajas de banana
- fresas
- arándanos



Preparación

1. Unta queso sobre las tostadas.
2. Decora con frutas formando una carita.
3. Sirve de inmediato.

Acompaña con:

Leche o yogur



Tip de Mi Little Chef:

Usa las frutas para hacer ojos, nariz y sonrisa.



1 Vasitos de fruta con yogur



Tiempo
8 min



Rinde
2 vasitos



Ingredientes

- ★ 1 taza de yogur natural
- ★ 1/2 taza de manzana en cubitos
- ★ 1/2 taza de uvas
- ★ 1/2 taza de fresas
- ★ 2 cucharadas de granola

Preparación

1. Coloca una capa de yogur.
2. Añade una capa de frutas.
3. Repite las capas.
4. Termina con granola.



Tip de Mi Little Chef:

Usa vasos transparentes para ver las capas de colores.



2 Banana pops fríos



Tiempo
15 min +
refrigeración



Rinde
4 porciones
pequeñas



Ingredientes

- ★ 2 bananas
- ★ yogur espeso
- ★ chispitas, coco rallado o granola triturada
- ★ palitos de helado

Preparación

1. Corta las bananas por la mitad.
2. Inserta un palito en cada trozo.
3. Cubre con yogur.
4. Decora y refrigera.



Tip de Mi Little Chef:

Decora cada banana pop diferente para que se vea más divertido.



Mi Little Chef

Tips para cocinar sin horno



Seguridad



Lava tus manos
antes de empezar.



Cocina siempre con
ayuda de un adulto.



Usa utensilios adecuados
para niños.



Mantén limpio
tu espacio.



Conservación



Guarda el yogur y la fruta
fresca en refrigeración.



Consume las recetas
el mismo día si es posible.



Lava bien frutas
y verduras.



Evita dejar alimentos fuera
por mucho tiempo.

Mi Little Chef

★ ¡Lo lograste,
pequeño chef! 🎉

Has explorado recetas deliciosas,
coloridas y fáciles de preparar.

Gracias por cocinar con
Mi Little Chef

Sigue aprendiendo, creando
y disfrutando en familia.