

Golosinas caseras para la noche de brujas

Escrito por Gety Pavez Vidal

Lunes, 21 de Octubre de 2013 10:20 -



Cada año crece más el interés de las familias chilenas por celebrar Halloween, tanto adultos como niños se esmeran por lucir el mejor disfraz. Los más pequeños quieren conseguir la mayor cantidad de caramelos y a pesar de ser muy sabrosos no son un buen aporte a la nutrición y pueden provocar caries además de malestares estomacales.

Para que su hijo disfrute la noche de brujas y pueda comer dulces más sanos, Claudio Vega, jefe de carrera de la Gastronomía Internacional de AIEP nos deja las siguientes recetas.

Bolitas de galleta con cereal

Ingredientes - 1 paquete de galletas de vainilla sin relleno - 1 tarro de leche condensada

-

1 taza de cereales integrales o granola con frutas

Preparación

Moler las galletas hasta que queden en pequeños trozos. Poner en un bowl la leche condensada y mezclar con las galletas trituradas. Revolver hasta que quede una masa homogénea y dejar reposar una hora. Pasado el tiempo tomar la masa y formar pequeñas bolitas para luego pasarlas por los cereales hasta que queden totalmente cubiertas.

Hojuelas de plátano

Ingredientes - 5 plátanos no muy maduros

Preparación

Precalentar el horno a 120 grados. Cortar los plátanos en rodajas muy delgadas, de no más de tres milímetros. Cubrir la bandeja del horno con papel antiadherente y disponer los cortes de plátano en ella.

Hornear unos 15 minutos o hasta que las rodajas se vean tostadas.

Galletas de yogurt

Ingredientes - 300 gramos de harina - 125 gramos de mantequilla - 1 yema de huevo

-

80 gramos de yogurt

-

1 bolsa de mermelada de sabor que más guste

-

Sal

Preparación

Tamizar la harina junto a la mantequilla, agregar la yema, el yogurt y una pizca de sal. Amasar hasta conseguir una mezcla uniforme y colocar en el refrigerador por 40 minutos. Pasado el tiempo estirar la masa con el uslero y cortar en las formas que más guste, para Halloween se pueden hacer calabazas, escobas o sombreros de brujas.

Poner en el horno a 180 grados y disponer las galletas en una bandeja por 15 minutos. Una vez listas dejar enfriar y rellenar con mermelada.