



Comer mejor.
Vivir mejor.

Sistema de
Cocina Premium

www.amc.info



Las recetas favoritas de los niños

Cocinar con los niños y para los niños
con AMC



A young boy with short brown hair and blue eyes is smiling broadly, showing his teeth. He is wearing a polo shirt with horizontal stripes in shades of green, blue, and grey. He is holding a cupcake with white frosting and colorful sprinkles in a yellow paper liner. The background is a bright, indoor setting with a window and a couch.

LAS RECETAS FAVORITAS DE LOS NIÑOS

COCINAR CON LOS NIÑOS Y PARA
LOS NIÑOS CON AMC

PARA MAMÁ Y PAPÁ



¡Y PARA TODOS LOS QUE NOS QUIERAN!

Es una verdadera alegría ver la primera sonrisa de los hijos, ver cómo empiezan a hablar y a dar sus primeros pasos. Todo debe ser perfecto, y eso incluye la nutrición.

Una dieta equilibrada es de gran importancia para conseguir un desarrollo infantil adecuado, puesto que el organismo, que está creciendo, necesita muchos nutrientes y vitaminas. Ahora sabemos que una dieta equilibrada durante la infancia es absolutamente imprescindible en lo que respecta a la salud de la vida adulta. Por ello, se consultan guías y libros de cocina. Los platos se eligen o se descartan con mucho esmero pensando en los pequeños de la casa. Los peques eligen con miramientos lo que quieren comer y siempre encuentran algún motivo para quejarse. En muchas familias, la comida es todo un reto. Y es una pena, porque cocinar y comer juntos merece la pena de verdad: refuerza la cohesión familiar, genera recuerdos

fantásticos, es divertido y proporciona una estructura al día a día. Cocinar y comer une a todo el mundo.

Este libro está pensado para ti como madre, padre, abuela o abuelo, tía o simplemente como el mejor amigo **que vas a cocinar para tus hijos y con tus hijos.**

Este libro se crea a modo de acompañante y como fondo de ideas para que les prepares platos excelentes a tus hijos desde el principio en todo lo que a alimentos se refiere. Las siguientes páginas te sorprenderán por sus consejos llenos de ingenio y sabor, que tendrán éxito seguro, sobre todo gracias a sus prácticas ideas en recetas. Al leerlas, entran muchas ganas de prepararlas en casa: platos favoritos, clásicos, aperitivos para llevar o ideas para fiestas de cumpleaños. Todo incluido.

Atentamente,
AMC International



Para los niños, comer no consiste solo en ingerir alimento, sino en mucho más. Sobre todo, significa placer, disfrute y compañerismo. Los más jóvenes no dan importancia a que un alimento sea sano o no. Ha de ser siempre sabroso, entretenido y divertido. ¡Y precisamente de eso trata este libro!





Mermelada de melocotón y kiwi

 unos 45 minutos

Para 6 tarros de conserva (de 200 ml cada uno)

1 kg de melocotones maduros
3 kiwis
2 limas
500 g de azúcar gelificante (1:2)

Producto AMC

Olla de 20 cm 4,0 l

1. Lavar a fondo los tarros para mermelada y las tapas, y aclararlos con agua caliente.
2. Deshuesar los melocotones, pelarlos y cortarlos a trozos. Pelar los kiwis y cortarlos a dados pequeños. Exprimir el jugo de las limas.
3. Mezclar los melocotones, los kiwis, el jugo de lima y el azúcar gelificante en una olla y llevar a ebullición, removiendo regularmente.
4. Hervirlo todo a alta temperatura unos 5 minutos removiendo constantemente (seguir las instrucciones del paquete).
5. Hacer un puré fino con la mermelada y verterlo inmediatamente en los tarros preparados. Cerrarlos y taparlos herméticamente durante unos 10 minutos en posición invertida.
6. Dar la vuelta a los tarros y dejar que se enfríen completamente.

Tiempo de ebullición: unos 5 minutos
unas 440 kcal por tarro

 **CONSEJO**

La mermelada casera se conserva aproximadamente 1 año. Almacénala en un lugar fresco y oscuro, y comprueba de vez en cuando que los tarros estén herméticamente cerrados.





LOS INGREDIENTES
SE CORRESPONDEN A
UN PASTEL DE UN
DIÁMETRO APROXIMADO
DE ENTRE 16 Y 18 CM.

Pastel salado con base crujiente

 unos 60 minutos (sin contar el tiempo de enfriar)



Ingredientes

para 12 porciones

100 g de galletas saladas
60 g de mantequilla
líquida

12 hojas de gelatina
700 g de requesón bajo
en grasa o ricota
200 g de guisantes
congelados
100 ml de caldo de
verduras

50 g de parmesano
rallado

50 g de pesto rojo
(preparado)

1 pizca de azúcar
Sal, pimienta

Guarnición:

150 g de queso
para untar

50 g de arvejas o vezas
Tomates cherry, pimiento
amarillo, perejil

Producto AMC

Quick Cut

1. Colocar un aro para pasteles o el aro de resorte de un molde desmoldable (de unos 16 cm Ø) en un plato. Para la base, primero trocear la mitad de las galletas saladas con el Quick Cut, y, a continuación, añadir las galletas restantes y trocearlas del mismo modo. Agregar la mantequilla líquida e introducirlo todo en el molde para pasteles. Repartir por toda la base, presionar con una cuchara grande y dejar reposar.
2. Poner en remojo 6 hojas de gelatina en agua fría. Lavar las arvejas con agua caliente y hacer puré con 2/3 de las arvejas junto con el caldo vegetal. Incorporar 300 g de requesón y parmesano, sazonar bien con sal y pimienta. Escurrir la gelatina y calentarla ligeramente en una olla hasta que se disuelva. Con una batidora, batir la masa de guisantes y esparcirla por encima de la base de galletas. Dejar enfriar en el congelador durante unos 30 minutos.
3. Poner en remojo la gelatina restante siguiendo el procedimiento anterior. Sazonar el resto del requesón con el pesto, el azúcar, sal y pimienta. Escurrir la gelatina y disolverla como se ha explicado anteriormente. Mezclarla con la masa de requesón.
4. Esparcir los guisantes restantes por encima de la primera capa de requesón y añadir la masa de pesto por encima. Dejar enfriar en el congelador durante unos 30 minutos.
5. Sacar del congelador y retirar el aro del molde. Untar las arvejas con queso para untar y pegarlas una junto a la otra en el borde del pastel.
6. Verter el queso de untar restante en una bolsa de congelado y decorar el pastel. Para la guarnición, utilizar los tomates cherry, tiras de pimiento amarillo y perejil. Servir frío y, si se desea, acompañado por tostadas.

unas 190 calorías por porción



CONSEJO

¿Qué esconde el pastel? En vez de guisantes, se puede utilizar otro tipo de verduras cortadas a trozos pequeños. Conviértelo en una adivinanza: pide a los niños que adivinen qué verduras se encuentran en su porción de pastel.



UNA DELICIA

Brochetas con pastelitos de maíz

 unos 60 minutos



Para 4 personas

Pastelitos de maíz:

1 lata (unos 350 g) de maíz

2 huevos

50 g de copos de maíz

50 g de queso rallado

Sal, pimienta

1 pizca de nuez moscada

Brochetas:

300 g de carne de ternera picada

1 cucharada sopera de salsa barbacoa

150 g de salchichas pequeñas

1 calabacín pequeño

100 g de queso

barbacoa (halloumi)

1 pimiento rojo pequeño

Sal

Productos AMC

Arondo Griddle 32 cm

Olla de 24 cm 3,5 l

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

1. Para el pastel, escurrir el maíz y mezclarlo bien con el resto de ingredientes.
2. Sazonar la carne picada con la salsa barbacoa, sal y pimienta, y amasarla. Hacer bolas pequeñas (de unos 2-3 cm) con la carne.
3. Hacer cuatro cortes en las puntas de las salchichas. Lavar el calabacín y cortarlo a lo largo y a tiras con un pelador.
4. Cortar el halloumi en pequeños dados y enrollarlo con una tira de calabacín. Lavar el pimiento y cortarlo en forma de rombo. Pinchar todos los ingredientes alternados en brochetas de carne.
5. Con el Avisador (Audiotherm), calentar el Arondo Griddle a temperatura máxima hasta la ventana de chuleta. Introducir las brochetas y asar a baja temperatura hasta alcanzar los 90 °C. Dar la vuelta y asar completamente unos 5 minutos.
6. Para los pastelitos de maíz, calentar una olla en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta. Con una cuchara grande, colocar cuatro pastelitos en la olla. Colocar el Navigenio encima (modo horno) a alta temperatura y hornear aproximadamente 1 minuto.
7. Colocar los demás pastelitos en la olla y cocerlos según lo descrito, aumentando un poco el tiempo de cocción si fuera necesario.

Tiempo de cocción: unos 5 minutos + 1 minuto de cocción aprox. cada uno
unas 600 calorías por persona



Fricasé de pollo multicolor

 unos 60 minutos



Para 6 personas

1 kg de pollo
750 ml de caldo de pollo
200 g de zanahorias
1 pimiento rojo
200 g de champiñones
200 g de guisantes congelados
60 g de mantequilla
60 g de harina
3 ramas de perejil
50 ml de crema
1 cucharada de zumo de limón
Sal, pimienta

Productos AMC

Olla de 24 cm 5,0 l
Tapa Rápida
(Secuquick Softline)
de 24 cm
Avisador (Audiotherm)

1. Introducir el pollo en una olla junto con el caldo, tapar con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar. Con el Avisador (Audiotherm), calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y cocer a baja temperatura durante unos 30 minutos.
2. Mientras tanto, lavar las verduras y cortarlas a dados pequeños. Colocarlas sin escurrir junto con los guisantes congelados en una olla adecuada. Lavar los champiñones con un cepillo o un trapo, cortarlos a cuartos y esparcirlos por encima de las verduras. Calentar a temperatura máxima hasta la ventana de zanahoria y cocer a baja temperatura unos 6 minutos.
3. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar el pollo, quitarle la piel y deshuesarlo.
4. Dejarlo enfriar todo, cortarlo en pequeños trozos y colar el caldo.
5. Derretir la mantequilla en la olla. Cuando empiece a hervir, añadir la harina y saltear. Verter 750 ml de caldo poco a poco. Cocinar la salsa a fuego lento durante unos 3 minutos.
6. Quitar las hojas del perejil y picarlas. Añadir la crema a la salsa. Añadir la carne y las verduras, y dejar calentar. Sazonar con zumo de limón, sal y pimienta.

Tiempo de cocción: 30 minutos Secuquick + 6 minutos
unas 560 calorías por persona

CONSEJO

Escoge las verduras junto con los pequeños de la casa. Según los gustos o la temporada, el fricasé también está riquísimo con colinabo o espárragos.





Filete de pescado con confeti

 unos 20 minutos



600 g de filete de pescado grueso, p. ej., bacalao o perca
10 aceitunas verdes
2 tomates secos (en aceite)
1 pimiento naranja
1 cucharada sopera de pan rallado
50 g de queso para untar
Sal, pimienta

Productos AMC

Olla de 24 cm 3,5 l Súper-Vapor (EasyQuick) 24 cm con aro de sellado de 24 cm
Softiera de 24 cm
Avisador (Audiotherm)
Navigenio
Quick Cut

1. Cortar el filete de pescado en cuatro trozos e introducirlo en la Softiera. Cortar todos los demás ingredientes en el Quick Cut hasta conseguir una masa cremosa.
2. Verter 100 ml de agua en la olla e introducir la Softiera. Esparcir la masa por encima del pescado, colocar la tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 24 cm y colocar en el Navigenio. Poner el Navigenio en función automática (A), introducir 5 minutos en el Avisador (Audiotherm), ajustar y girar hasta que aparezca el símbolo de vapor.
3. Cuando finalice el tiempo de cocción, dar la vuelta al Navigenio (en modo horno) y dorar el pescado durante unos 4 minutos a alta temperatura.

Tiempo de cocción: unos 5 minutos + 4 minutos de gratinado
unas 260 kcal por porción

CONSEJO

Servir con arroz o con pan. La mezcla de queso crema no solo queda deliciosa como corteza para el pescado, sino que también queda genial para untar en frío.



El puré favorito de Carrotina

 unos 30 minutos



Para 4 personas

500 g de zanahorias
400 g de patatas
20 g de mantequilla
150 ml de leche caliente
Sal
Nuez moscada
4 ramas de perejil

Productos AMC

Olla de 16 cm 2,0 l
Accesorio Súper-Vapor de 16 cm
Avisador (Audiotherm)

1. Pelar las zanahorias y las patatas, y cortarlo todo en pequeños dados.
2. Introducir los dados de patata sin escurrir en una olla y colocar las zanahorias en el Accesorio Súper-Vapor encima. Con el Avisador (Audiotherm), calentar a temperatura máxima hasta la ventana de zanahoria y cocer a baja temperatura durante unos 20 minutos.
3. Añadir la mantequilla a las patatas y amasar bien. Hacer puré con las zanahorias y la leche caliente en un recipiente adecuado y, finalmente, incorporar el puré de patata.
4. Sazonar el puré de verduras con sal y nuez moscada. Para servir, quitar las hojas del perejil, trocear y esparcir por encima.

Tiempo de cocción: unos 20 minutos
unas 170 kcal por persona

EL CAROTENO PROTEGE LA PIEL Y ES BENEFICIOSO PARA LOS OJOS

Las zanahorias contienen mucho caroteno. Esta vitamina, que funciona como pantalla solar, contribuye a una protección natural de la piel y es buena para los ojos y para las defensas del cuerpo.





CONSEJO

Para conseguir un puré suave, las patatas se deben amasar con un pasapurés. Es mejor que para las demás verduras se utilice una batidora para hacer puré hasta conseguir una consistencia cremosa fina. Con los excelentes accesorios de Súper-Vapor de AMC, las verduras y las patatas se pueden separar fácilmente pero cocerlas en una misma placa de cocción.





Muffins tropicales

 unos 30 minutos

Para 6 unidades

50 g de mantequilla
blanda
50 g de azúcar moreno
1 cucharada de postre
de de azúcar de vainilla
1 cucharada de postre
de ralladura de piel de
limón ecológico
1 huevo
125 g de harina
1 cucharada de postre
de levadura en polvo
75 ml de leche
2 aros de piña
20 g de chocolate
blanco
2 cucharadas soperas
de azúcar glasé

Productos AMC

Olla de 24 cm 5,0 l
Softiera de 24 cm
Navegino
Avisador (Audiotherm)

1. Mezclar la mantequilla con el azúcar hasta obtener una masa esponjosa, incorporar el azúcar de vainilla, la piel de limón y el huevo. Mezclar la harina y la levadura en polvo, e incorporar la leche.
2. Secar con toquitos la piña con papel de cocina y cortarla a trozos pequeños, cortar el chocolate del mismo modo en dados pequeños e introducirlos todos en la masa. Introducir la masa en 6 moldes para muffins (de unos 50 ml cada uno). Introducir los moldes en una Softiera.
3. Con el Avisador (Audiotherm), calentar una olla en el Navegino a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
4. Introducir la Softiera en la olla, tapar y cocer a baja temperatura (nivel 2) durante unos 15 minutos. A continuación, dejar la olla en una superficie resistente al calor y colocar el Navegino encima en modo horno. Hornear a baja temperatura unos 7 minutos hasta que se doren.
5. Dejar enfriar los muffins y espolvorearlos con azúcar glasé antes de servirlos.

Tiempo de cocción: unos 22 minutos
unas 220 kcal por persona

CONSEJO

Adaptando ligeramente la receta, se pueden hacer deliciosos "Muffins de mármol": sustituir la piña y el chocolate blanco por 2 cucharadas de cacao en polvo y 2 cucharadas de pepitas de chocolate.





Risotto de zanahoria

 unos 20 minutos



Para 4 personas

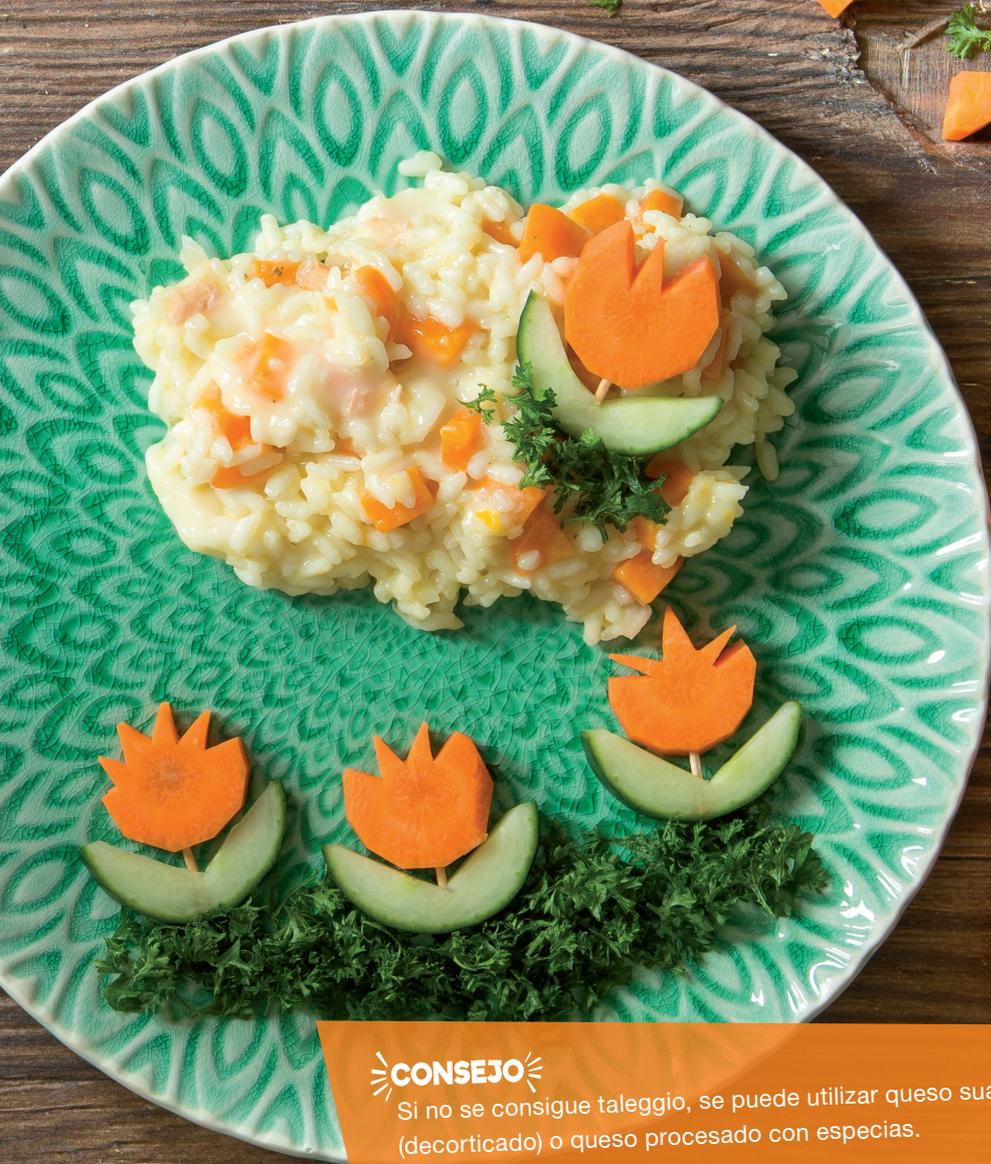
4 chalotas
300 g de zanahorias
250 g arroz para risotto
500 ml de caldo de verduras
4 ramas de perejil
100 g de taleggio (queso suave italiano)
20 g de mantequilla
1 cucharada de postre de zumo de limón
Sal, pimienta

Productos AMC

Olla de 20 cm 3,0 l
Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm
Návigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Pelar las chalotas y las zanahorias, y cortarlas a trozos pequeños. Introducir las chalotas troceadas en una olla, taparla y, utilizando el Avisador (Audiotherm), calentar en el Návigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
2. Agregar el arroz y sofreír a baja temperatura.
3. Añadir las zanahorias, introducir el caldo de verduras y mezclarlo todo bien. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrarla. Poner el Návigenio en función automática (A), seleccionar la opción "P" en el Avisador (Audiotherm), ajustar y girar hasta que aparezca el símbolo Soft.
4. Quitar las hojas del perejil y picarlas. Cortar el taleggio a dados.
5. Al finalizar el tiempo de cocción, poner la Tapa Rápida (Secuquick Softline) en una superficie resistente al calor y dejarla despresurizar. Retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) e incorporar el taleggio con la mantequilla.
6. Agregar el perejil y sazonar con sal, pimienta y zumo de limón.

Tiempo de cocción: "P" (20 segundos)
unas 355 kcal por persona



CONSEJO

Si no se consigue taleggio, se puede utilizar queso suave (decorticado) o queso procesado con especias.