



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

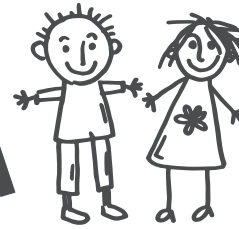


A young boy with short brown hair and blue eyes is smiling broadly, showing his teeth. He is wearing a polo shirt with horizontal stripes in shades of green, blue, and grey. He is holding a cupcake in a yellow paper liner with white frosting and colorful sprinkles. The background is a bright, indoor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

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!

CONTENIDO

MUY IMPORTANTE

Este libro se ha escrito con el asesoramiento del psicólogo especializado en nutrición Thomas Ellrott, director del instituto que se dedica al mismo ámbito en la Universidad de Göttingen.

Gracias a ello se han incorporado los últimos descubrimientos científicos a este libro, para apoyaros a ti y a tus hijos en la búsqueda del mejor camino posible para cocinar y comer juntos.

Un hogar para cada niño	6
Cómo apreciar los alimentos y nutrirse bien	8
Nutrición: todo lo importante.....	10
Pirámide de los alimentos de AMC	11
¡O está rico... o no!	14
Esto sí es cocinar	24
Así se cocina con los Amigos de AMC.....	26
¿Qué se cuece?	27
 Las recetas favoritas de Carrotina	30
 Las recetas favoritas de Supermanzana.....	44
 Las recetas favoritas de Brocolino.....	62
 Las recetas favoritas de Nuecina.....	76
 Las recetas favoritas de Banani.....	92
 Las recetas favoritas de Comodín	104
Índice de platos.....	110
Impresión	111

Un hogar para cada niño



Todos los niños deberían poder crecer en una familia que los quiera, los respete y los proteja. AMC y Aldeas Infantiles SOS están comprometidos con el apoyo de los vínculos familiares y, juntos, ayudan a alimentar un hogar para más niños todavía.

AMC lleva más de 50 años mejorando la calidad de vida de muchas familias de todo el mundo, ayudándolas a conseguir un estilo de vida bajo el lema “Comer mejor. Vivir mejor.”.

Aldeas Infantiles SOS es una organización privada, sin afiliación religiosa ni política, que se dedica a la protección de la infancia y proporciona a los niños que lo necesitan un hogar de acogida permanente a fin de apoyar su desarrollo.

Desde hace más de 60 años, Aldeas Infantiles SOS atiende a la infancia y presta apoyo a las familias para cuidar de sus hijos, u ofrece cuidados alternativos en una familia SOS en una aldea infantil.



Una sonrisa
de regalo



**¡Aldeas Infantiles SOS,
AMC y tu generosidad!**

Gracias por comprar AMC. La confianza que depositas en nosotros mejorará la calidad de vida de tu familia y contribuirá a apoyar la Aldeas Infantiles SOS de Dosso (Níger).

Con tu adquisición, donas cuatro comidas sanas a una familia, y AMC aporta el doble de tu donación. Juntos cuidamos y fortalecemos el estado nutricional y la salud de toda una familia.

¡Tu generosidad
marca la diferencia!



Cómo apreciar los alimentos y nutrirse bien

El sabor y su desarrollo

Las preferencias de sabor se forman ya en el útero. Aquello que come una madre gestante también lo prueba el feto a través del cordón umbilical y el líquido amniótico. Los estudios han demostrado que, tras el parto, los bebés prefieren aquellos sabores que ya conocían en el útero a través de la nutrición de su madre o los que probaron bebiendo la leche materna.

Además, los padres determinan el abanico de alimentos de sus hijos durante el desarrollo posterior de los niños. Los niños continúan desarrollando sus gustos y preferencias sobre estas bases. En este sentido, los padres y el resto de los familiares son modelos de conducta importantes.

¿Qué es lo que prefieren comer los padres, los hermanos o los abuelos? ¿Qué es lo que no les gusta? ¿Cómo y dónde comen? Aprender de estos modelos positivos durante los primeros años puede ser una experiencia formativa para toda la vida.

Las preferencias de la infancia no suelen perderse. Los niños también adoptan los principios y los valores de su entorno en lo que se refiere a comida y salud, lo que puede caracterizar su comportamiento y estilo de vida hasta bien entrados en la etapa adulta.



TU COMIDA = LA COMIDA DEL BEBÉ

Cuanto más equilibrada y variada sea la alimentación de la madre gestante, más abierto a distintos alimentos será el recién nacido.

¡NADA DE NORMAS NI REGLAS!

Es mucho mejor predicar con el ejemplo eligiendo alimentos sabrosos conscientemente. El mejor método es pasarlo bien comprando, cocinando, horneando y comiendo juntos.

Los recuerdos de infancia de las comidas, asociados a sensaciones agradables, también generan anécdotas maravillosas y dan forma a futuras preferencias y hábitos. Durante los primeros años de vida de tus hijos, se sientan las bases de un estilo de vida saludable, sobre las que los niños pueden construir su desarrollo hacia la vida adulta.

Colección
recuerdos de
las comidas



Nutrición: todo lo importante

Los niños necesitan energía para poder hacer ejercicio y crecer. El metabolismo infantil trabaja sin descanso. Por eso, los pequeños necesitan más energía (= más calorías) que los adultos con relación a su peso, e incluso más en períodos de actividad intensa.

**SÉ HÁBIL,
PRUEBA
SIN MIEDO
Y NO PARES DE COMBINAR.**

Pirámide de alimentos de AMC

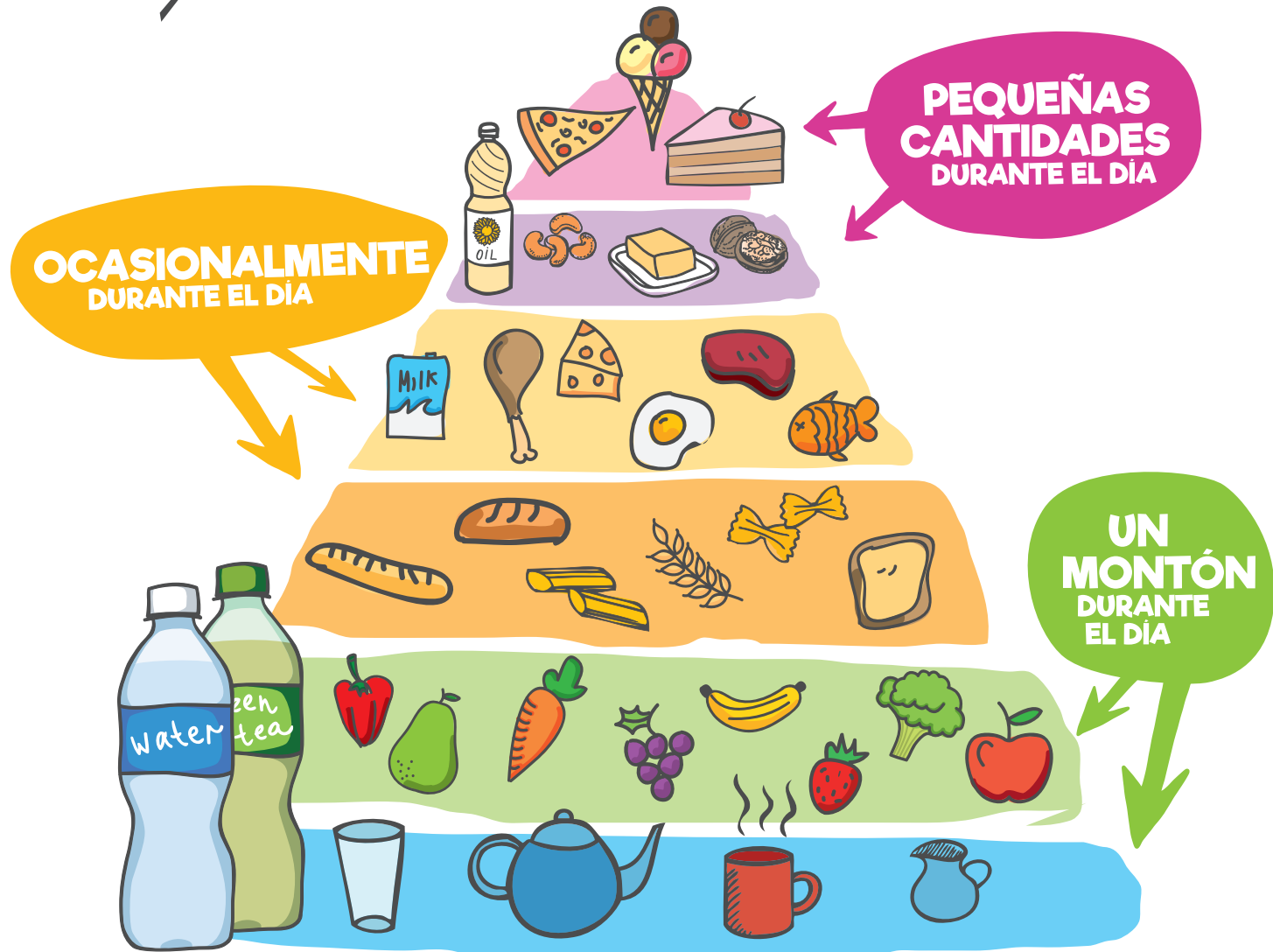
La nutrición proporciona energía y también los componentes esenciales para la vida, como proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes. Para que el cuerpo reciba todos los componentes esenciales, debemos llevar una dieta variada. No existe una única comida que contenga las cantidades adecuadas de todos los nutrientes esenciales.

La fruta, las verduras y los productos integrales, combinados con alimentos de origen animal, como productos lácteos, pescado, huevos y carne, suponen una base perfecta. Cada una de estas comidas, además, proporciona otras sustancias esenciales.

¡LA MEZCLA MARCA LA DIFERENCIA!

Descubre esta gran variedad de comidas con tus hijos y dales preferencia a los productos vegetarianos. Con cantidades moderadas de productos de origen animal se consigue un menú completo.

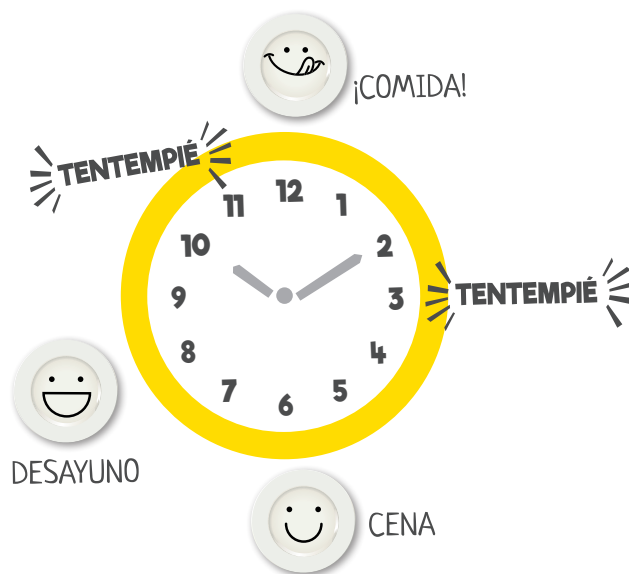
SÉ HÁBIL AL ELEGIR CON LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS DE AMC



3 COMIDAS PRINCIPALES + 2 APERITIVOS ENTRE COMIDAS

Crea horarios y costumbres para las comidas. Lo ideal es hacer tres comidas al día y completarlas con un aperitivo por la mañana y otro por la tarde, todos los días a la misma hora. No debería llevar mucho tiempo. No deben ingerirse otros alimentos entremedio, aunque es posible hacer una excepción de vez en cuando.

Por lo tanto: si tus hijos comen, está bien. Si no, también está bien. Solo tendrán que esperar a la siguiente comida. ¡No premies a los niños con otros caprichos si no comen en la mesa!



COMER CON LA FAMILIA, NO CON LA TELEVISIÓN

Comer solo es aburrido y desagradable. En este caso, es posible encender la tele para entretenerse. No obstante, frente a la tele, ni los niños ni los adultos se dan cuenta de cuándo se llenan. Consecuencia: ¡se come demasiado!

Por lo tanto: siéntate con tus hijos a la mesa. Utiliza el momento de comer juntos para hablar diariamente con tu familia. ¡Apagad la tele, el móvil y la tableta!



LLEVA UNA VIDA ACTIVA

La nutrición y el movimiento van de la mano para conseguir un cuerpo sano y una imagen corporal sana. Esto también incluye los hábitos diarios y las actividades deportivas de ocio.

Por lo tanto: los niños deberían ser tan activos como sea posible, ya sea jugando fuera, en el patio, en la piscina o en un club deportivo. Lo importante es poner el cuerpo en movimiento. Eso es bueno no solo para los músculos, sino también para el desarrollo físico e intelectual de tus hijos.

Ahora ya sabes qué es lo más importante en cuanto a comida y bebida se refiere. Aunque para ti es información relevante, probablemente a tus niños no les importa en absoluto. El conocimiento es parte fundamental en la elección de alimentos, aunque esto sea importante para los padres y no para los hijos. Tus hijos aplican criterios distintos, como el aspecto, el color o el sabor, pero lo más importante es el comportamiento de sus modelos de conducta y que haya un ambiente positivo durante las comidas. En las siguientes páginas, te ofrecemos toda una gama de posibilidades para crear situaciones positivas durante las comidas.

¡BEBE, BEBE, BEBE!

Como el cuerpo está formado sobre todo por agua, debemos beberla. Lo ideal es beber agua mineral, té helado casero (sin endulzar) o zumos diluidos en una proporción de 5 partes de agua y 1 de zumo con cada comida. Las gaseosas, los néctares y los zumos de frutas tienen muchas calorías y por ello solo deben beberse ocasionalmente o durante el ejercicio físico.

Por lo tanto: ofréceles siempre al menos un vaso de agua con cada comida y lleva siempre una botella cuando salgas.



¡El sabor
es lo más
importante!



¡O está
rico...
o no!

A los niños les da igual si un alimento es saludable o si es de temporada. En la mayoría de los casos, el alimento sano es menos sabroso que algo que no es sano y será rechazado desde el principio.

Los niños necesitan una experiencia positiva. El disfrute y el sabor son prioritarios. Con frecuencia, los niños rechazan los sabores nuevos y prefieren alimentos que ya conocen. La variedad de alimentos y la curiosidad por lo desconocido se dejan de lado, para agobio de los padres. ¡Lo que hace falta es sutileza! Con serenidad y con los siguientes consejos, podrás superar las aversiones de tus hijos.

Actúa como modelo

Nada es más convincente ni motivador para los niños que tener modelos de conducta positivos. Cuantos más platos desconocidos vean y huelan los niños y cuanto mejor sea la actitud de sus modelos al comerlos, más probable será que decidan probarlos ellos mismos, como quien no quiere la cosa.

Como modelo, puedes influir (positivamente) en el comportamiento de tus hijos. Despierta el interés de tus hijos por probar cosas nuevas. Demuestra tu propia naturaleza inquisitiva a la hora de probar nuevas comidas: ¡es eficaz y divertido!

Puedes influir (positivamente) en el comportamiento de tus hijos...

SI, POR COMPARACIÓN, SU PADRE ODIABA LOS CALABACINES, ¿PARA QUÉ VAN LOS NIÑOS A PROBARLOS?



SUGERENCIA

Un delicioso mordisco a una manzana, el placer de una buena cazuela de verduras por la noche... Inspira a tus hijos con tus propios sentimientos positivos hacia las comidas que ya han despreciado. Lo que te guste a ti, pronto les gustará también a tus hijos. Prometido.

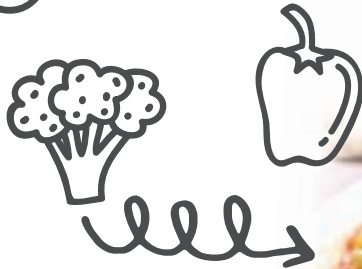
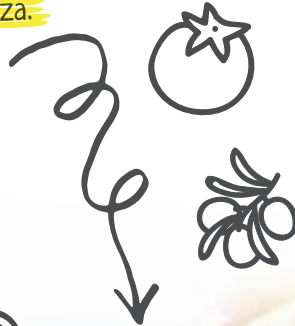
NADA DE TABÚS

Las prohibiciones hacen que los alimentos no saludables parezcan aún más atractivos. En lugar de prohibir las patatas fritas y las pizzas, prepara estos platos utilizando recetas bajas en calorías o combínalas con algo sano, como la ensalada.

¿PIZZA?

En vez de chorizo y bacón, pon verduras de colores en la pizza.

¡CLARO!



PATATAS FRITAS...

con crudités

son una comida mucho más sana.



CHOCOLATE

Incluso el chocolate y las gominolas se pueden comer ocasionalmente, pero no los uses como recompensa.



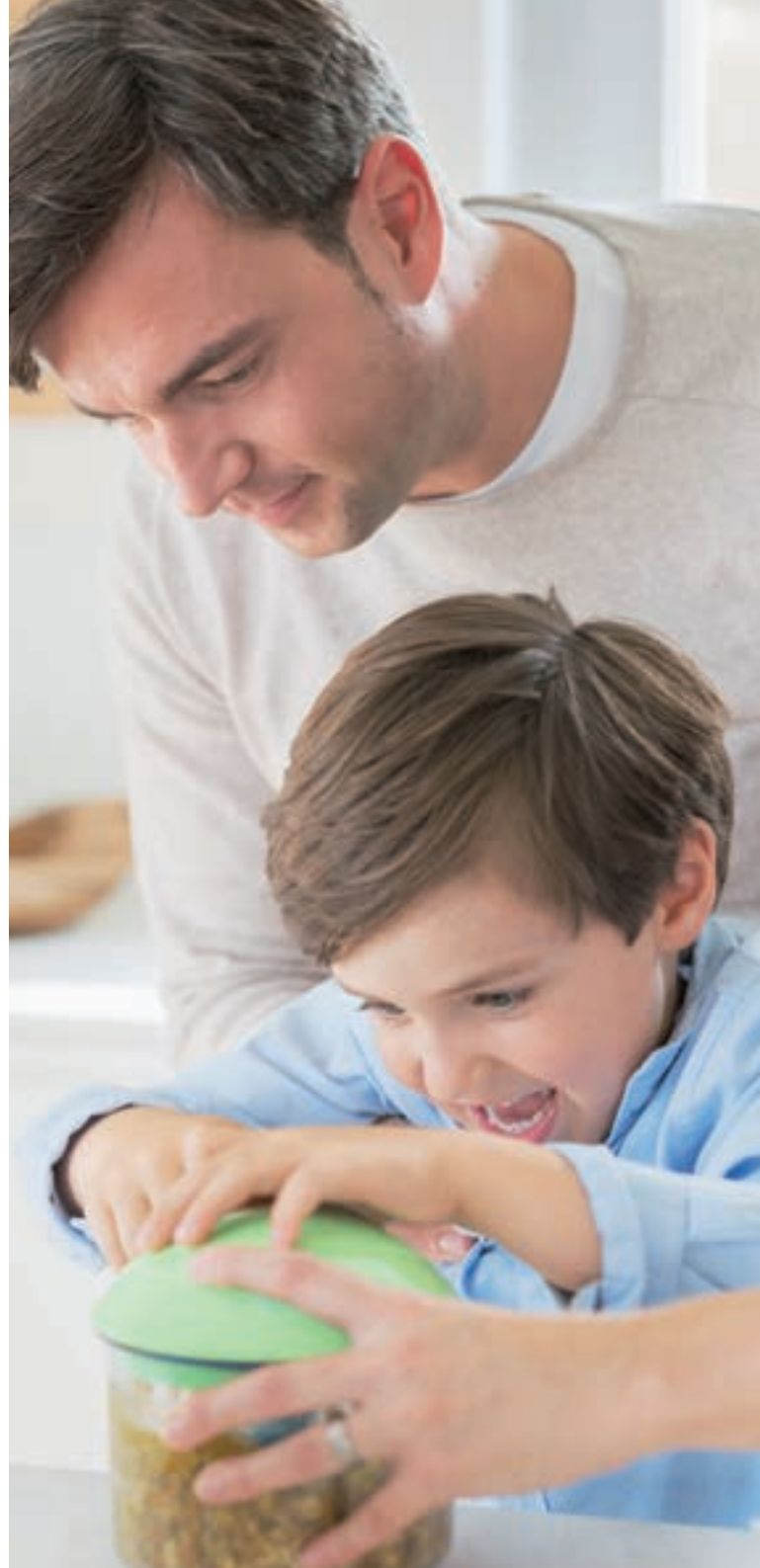
IMPLICA A TUS HIJOS

Los niños se lo pasan mucho mejor cuando pueden ayudar, lo que despierta su interés. Pensad juntos qué podéis preparar para cenar esta noche. Id a comprar juntos para tener todos los ingredientes. Muestra a tus hijos cómo escoger las manzanas y cómo reconocer el brócoli fresco.

De este modo, tus hijos aprenderán el valor de la calidad y el aspecto, el olor, el sabor y la textura que debe tener cada uno de los ingredientes de una comida. Los que ya tengan permiso para ayudar pueden cortar los tomates, lavar la lechuga o remover la salsa, y también estarán deseando comerse el plato al terminar.

~~~~~ SUGERENCIA ~~~~~

Los niños que ayuden habitualmente a comprar, a cocinar o a hacer bocadillos **aprenderán a manejar los alimentos**. Al mismo tiempo, los niños desarrollarán **una relación con los platos** que ellos mismos hayan preparado y aprenderán a apreciarlos.



VAYA-BAYA



SIRVE Y PRESENTA LA COMIDA DE LA MEJOR MANERA

**¿NOMBRES INVENTADOS
PARA LA COMIDA?
¿POR QUÉ NO?**

Que tus hijos decidan el nombre de la comida del plato es divertido y abre el apetito. Te sorprenderá todo lo que tus hijos ven en el plato.

Es un festín para los ojos, sobre todo para los niños más pequeños.

HUEBERTO



SUGERENCIA

Utiliza la diversidad de colores de los alimentos. ¿No quedan geniales los guisantes cuando ruedan por el plato o los pimientos cuando quedan crujientes? Aparte de ser muy coloridas, las verduras pueden ser redondas, ovaladas, grandes y pequeñas, ideales para adaptarlas a los ojos de los niños. Para ellos es más fácil e interesante comer la verdura y la fruta cortadas en palitos o en forma de estrella, y las cosas que se pueden comer con los dedos les resultan fascinantes.



**PAN
DE LA
AMISTAD**

Girasolazo



**OSITO
DE MIEL**

A photograph of a white bowl filled with shredded carrots, sliced oranges, and green apples. The bowl is placed on a white surface with a folded beige cloth underneath. In the background, there are more sliced oranges and a bowl of shredded carrots. A black arrow points from the text box to the bowl.

Cuela la comida sana

Se pueden esconder trocitos pequeños o purés de fruta y verdura en sopas, salsas y bebidas, magdalenas y postres vistosos. Así se aumenta el contenido en minerales y vitaminas sin dar automáticamente la impresión de que sea “sano”.

Convierto aquello que no quieren en algo atractivo.

Por ejemplo, mezcla unas uvas con canónigos, zanahoria rallada con manzanas o pasas, o sirve el pescado en forma de hamburguesa.

CREA COSTUMBRES


No abandones cuando tus hijos rechacen una comida con cara de “puaj, qué es eso”. Cuando se cocina para niños, esto es muy importante:

**PACIENCIA,
PACIENCIA,
Y ¡MÁS
PACIENCIA!**

Todos los niños tienen una neofobia instintiva, la forma científica de decir “expresar el miedo a lo desconocido”.

SUGERENCIA

Intenta acostumbrar a tus hijos a dos o tres comidas nuevas. Con calma, sin enfadarte.



Nunca obligues a tus hijos a comer. Los estudios de comportamiento indican que a los niños hay que ofrecerles, o bien deben haber probado, un determinado alimento hasta 35 veces hasta que se acostumbran a las nuevas impresiones de sabor.

Lo bueno es que no en vano existe el dicho “el hábito hace al monje”. También es posible acostumbrar el hábito del gusto.



35

EXPERIMENTA CON LA VERDURA

Existen muchísimas anécdotas sobre todos los tipos de fruta y verdura. Algunas variedades de verdura son especialmente crujientes, frescas y sabrosas en determinadas temporadas, todas las verduras crecen de forma distinta y provienen de diferentes regiones y países. Una vez tus hijos aprendan el origen, el cultivo y la diversidad de variedades, en seguida desarrollarán una relación con la fruta y la verdura y no las rechazarán de inmediato.



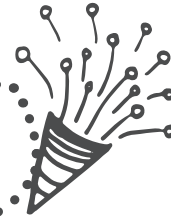
¿Dónde crecen las patatas y por qué las zanahorias tienen tanto pelo verde?
¡Preguntas y más preguntas!

Es fácil buscar las cosas o investigar un poco en Internet. Muy pronto estarás preparando una deliciosa comida para tus peques y la acompañarás de una historia.

Además, puedes hacerles preguntas a tus hijos.
¿A qué sabe esto?
¿Es dulce, amargo o salado? ¿A qué huelen las verduras? Prueba a olerlas.
¿Qué oyes cuando las muerdes?



FIESTA DE COCINA



Puede que necesites cierto valor para organizar una fiesta para tus hijos y sus amigos. Pero ahí está la gracia, una experiencia fenomenal que para nada es tan terrible.

DIVERSIÓN EN COMPAÑÍA

Se trata de cocinar junto a los niños y compartir la comida con ellos. Así se fomenta el compañerismo, se pasa un rato divertido y la comida que se prepara en compañía sabe aún mejor.

Supera tus miedos y déjales la cocina a los pequeños chefs y hadas. Con algunas normas para garantizar la seguridad de los futuros gourmets no habrá ningún problema y la fiesta podrá empezar.

Este libro ofrece muchas ideas de recetas fenomenales y sabrosas, no solo para toda la familia, sino también especialmente divertidas y con consejos para jóvenes chefs.

¡A los niños
les encanta
cocinar
y hornear!



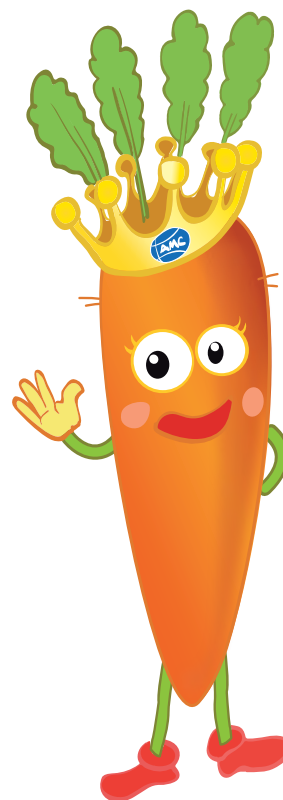
Esto sí es cocinar

Cocina por tu cuenta, con tus hijos y para tus hijos. Si preparas tu propia comida, sabrás exactamente qué estás poniendo en el plato. Este libro, con sus numerosas recetas, debería acompañaros a ti y a tu familia en la senda hacia un dominio culinario total. Despierta el apetito de tus hijos por los placeres gastronómicos y por la diversión de cocinar. La comida diaria es una experiencia comunitaria. Descubre los placeres gastronómicos junto a tus hijos.



SUPER- MANZANA

Como la deportista nata que es, anima al resto del grupo a ser activos. Lo que le encanta de verdad es demostrar su fuerza levantando ollas y es la guardiana de la pandilla.



CARROTINA

Es la guapa del grupo y siempre luce un estilazo. Da mucha importancia a su apariencia y le gusta presumir de ello en las fiestas. Supermanzana se siente particularmente deslumbrada por ella y siempre está a su lado cuando necesita ayuda.

Brocolino

Es muy majo y siempre está de buen humor. Siempre tiene un chiste a mano y sabe calmar los ánimos en las discusiones más raras. El hecho de ser chef profesional hace que sea aún más popular.



Nuecina

Con esa cabecita tan inteligente, siempre tiene una solución lista. Físicamente está muy en forma y siempre está en vibrante movimiento.



BANANI

Banani es casi como un peluche. De hecho, siempre lleva a su peluche, Monolo, el mono. Al ser el mejor amigo de Supermanzana, tiene la mala suerte de no poder rechazar hacer deporte.

Así se cocina con los Amigos de AMC

- Hay 6 capítulos de recetas en este libro: cada uno consiste en la receta favorita de uno de los Amigos de AMC. Con unos dados, tus hijos pueden hacerse amigos de un Amigo de AMC. Descubrid juntos qué hace a Carrotina y compañía tan deliciosos.
- Al principio de cada capítulo hay ideas para desayunos y aperitivos. Les siguen ensaladas, sopas y guisos, platos con carne o pescado, verduras, patatas, arroz y pasta. Cada capítulo se cierra con dulces y productos horneados.
- En total, encontrarás 40 recetas para toda la familia, desarrolladas por niños de 3 a 9 años, con ellos y para ellos. Todas ellas se han probado varias veces en el Instituto AMC y los jóvenes gourmets las calificaron de “superricas”.
- Aparte de los tiempos de preparación y las características de la receta, en cada una encontrarás valiosos consejos relativos a la nutrición y a la preparación, así como instrucciones para incluir a tus hijos de forma práctica.
- Los Amigos de AMC también son modelos de conducta y compañeros de tus hijos, y junto a ti crearán en los más pequeños una pasión por las comidas variadas, frescas y sabrosas, que promuevan hábitos saludables.



rica en vitaminas



baja en grasas



baja en calorías



rica en fibra



baja en colesterol

¿QUÉ SE CUECE?

1 ¡Tira el dado!



2
¡Quien saque el número más alto, gana!

3



Elige una receta que te gustaría cocinar de la sección de Supermanzana.

COMODÍN

SI SALE COMODÍN, PUEDES ELEGIR
TU RECETA FAVORITA...
¡O PROPONER LA TUYA!





Páginas
30-
43



Páginas
44-
61



Páginas
62-
75



Páginas
76-
91



Páginas
92-
103



Páginas
104-
109

Una cara del dado tiene el Comodín. Si sale el Comodín, tus hijos podrán seleccionar una receta de la sección de Comodín o de cualquier parte del libro. La sección de Comodín tiene una característica especial: Aquí tus hijos pueden poner sus propias recetas o anotar sus ingredientes favoritos.

Sugerencia para padres: después de comer, pregunta a tus hijos si lo han pasado bien cocinando y si les ha gustado la comida. Coméntalo con ellos y deja que tus hijos evalúen la receta elegida como favorita.





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.



Queso crema rojo

Para 4 personas

1 pimiento rojo
150 g de ricota o
queso crema

50 g de parmesano
rallado
Sal, pimienta

Producto AMC

Quick Cut

 unos 15 minutos



1. Lavar el pimiento, cortarlo en tiras largas y trocearlo en el Quick Cut.
2. Quitar la cuchilla del Quick Cut, añadir la ricota y el parmesano y mezclarlo todo bien.
3. Sazonar el queso crema con sal y pimienta. Es mejor servirlo de inmediato.





CONSEJO

El queso crema sabe mejor con pan blanco o integral fresco, o con galletas saladas.







Pudin de arroz con manzanas y almendras

Para 4 personas

700 ml de leche

200 g de arroz blanco (corto)

2 cucharadas soperas de
azúcar

2 manzanas rojas

30 g de almendras peladas
y molidas

Canela y azúcar

Producto AMC

Cazo de leche de 16 cm

 unos 40 minutos



1. Mezclar la leche, el arroz y el azúcar en una olla con la leche y llevarlo a ebullición, removiendo de forma regular.
2. Apagar el fogón y remover hasta que el arroz esté ligeramente cocido. Tapar y dejar que el arroz se expanda unos 25 minutos, en función de la variedad.
3. Lavar las manzanas, cortarlas a cuartos y rallarlas. Incorporar al pudin de arroz junto con las almendras.
4. El pudin de arroz con manzanas y almendras se sirve templado, espolvoreado con canela y azúcar.

Tiempo de cocción: unos 25 minutos


unas 400 kcal por persona

CONSEJO

Si se utiliza una cocina de gas o de inducción, no apagues el fogón hasta que se alcance la ventana que indica que la cocción ha finalizado. En función de los gustos personales y de la temporada, se pueden reemplazar las manzanas por peras ralladas, tiras de ciruelas o albaricoques, o dados de fresas.



Carrusel de pizzas

 unos 60 minutos (sin el tiempo de enfriar)

Para unas 16 mini-pizzas

400 g de masa de pizza (lista para hornear o casera)
200 g de salsa de tomate picante
150 g de queso rallado
varios ingredientes como condimentos, según se desee (ver la sugerencia)

Productos AMC

Olla de 24 cm de 3,5 o 2,5 l
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Dividir la masa de pizza en unas 16 porciones y estirarlas dándoles forma redonda con un diámetro aproximado de 8 cm.
2. Preparar los ingredientes para la guarnición, lavarlos y cortarlos a trozos pequeños.
3. Calentar una olla en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta utilizando el Avisador (Audiotherm). Untar cada base de pizza con una cucharada sopera de salsa de tomate. Cuando el Avisador (Audiotherm) emita un pitido, colocar las primeras cuatro minipizzas en la olla. Colocar los otros ingredientes preparados encima, al gusto. Por último, esparcir un poco de queso por encima.
4. Dejar la olla en una superficie resistente al calor y colocar el Navigenio encima en modo horno. Gratinar a alta temperatura 1 minuto aproximadamente. Volver a poner la olla encima del Navigenio a temperatura máxima (nivel 6), retirar la primera horneada de pizzas.
5. A continuación, repetir el procedimiento, siempre introduciendo las pizzas de cuatro en cuatro. Al poner la guarnición, la olla se mantiene siempre al nivel 6 en el Navigenio y la cocción se lleva a cabo con el Navigenio colocado en modo horno a baja temperatura durante 1 - 2 minutos.

Tiempo de cocción: 1-2 minutos cada una

CONSEJO

A partir de esta receta básica, se puede crear un carrusel colorido si utilizas los ingredientes favoritos de los niños. Los champiñones, los tomates y los pimientos lavados y cortados a trocitos, junto con el jamón, el salami y el atún (en conserva) quedan especialmente bien. Puedes variar la receta utilizando queso al gusto.



CONSEJO

Cuando tengas la masa estirada, puedes hacer las minipizzas utilizando una taza grande.





Para 4 personas

Raviolis:	Salsa de tomate:
2 ramas de albahaca	1 cebolla
150 g de ricota o queso crema	1 diente de ajo
50 g de parmesano rallado	2 zanahorias
1 yema de huevo	400 g de tomate triturado (en conserva)
Sal, pimienta	100 ml de caldo de verduras
250 g de masa para pasta (casera o de la sección de refrigerados)	2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Aceite de oliva	Sal, pimienta
	Azúcar
	Albahaca para la guarnición

Productos AMC

Quick Cut
Olla de 20 cm 3,0 l
Súper-Vapor (EasyQuick) con aro de sellado de 20 y 24 cm
Navegino
Accesorio Súper-Vapor Combi Avisador (Audiotherm)





Raviolis al estilo de mamá

 unos 45 minutos



1. Quitar las hojas a la albahaca, trocearla y mezclarla con la ricota o con el queso crema, el parmesano y la yema de huevo. Sazonar con sal y pimienta.
2. Extender la masa para pasta y, si es necesario, marcar la forma de los raviolis de unos 5 cm Ø en la mitad de la masa. Colocar pequeños trozos de relleno encima y mojar la pasta con un poco de agua con la ayuda de un cepillo.
3. Cubrir con cuidado con la otra mitad de la masa, presionar bien alrededor del relleno y cortar los raviolis.
4. Con una tapa de 24 cm, cortar un círculo del papel encerado y untar ligeramente el Accesorio Súper-Vapor Combi. Introducir los raviolis y, para separarlos bien de la segunda capa, colocar papel encerado en medio.
5. Para la salsa, pelar la cebolla, el ajo y las zanahorias. Trocearlo todo en el Quick Cut e introducirlo en una olla. Ajustar la tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 20 cm. Con el Avisador (Audiotherm), calentar en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
6. Volver a quitar la tapa Súper-Vapor (EasyQuick), saltar la mezcla de cebolla al nivel 2, añadir los tomates y el caldo de verduras. Ajustar el Accesorio Súper-Vapor Combi, tapar con la tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 24 cm y ajustar el Navigenio en función automática (A).
7. Establecer 10 minutos de tiempo de cocción en el Avisador (Audiotherm), colocar y girar hasta que aparezca el símbolo de vapor.
8. Al finalizar el tiempo de cocción, retirar el Accesorio Súper-Vapor Combi y hacer un puré fino. Añadir aceite de oliva y sazonar con sal, pimienta y azúcar. Servir la salsa con los raviolis y adornar con un poco de albahaca.

Tiempo de cocción: unos 10 minutos
unas 395 kcal por persona



VEGETARIANO

Escalopes de tomate

 unos 20 minutos



Para 4 personas

2 tomates Beef
grandes
2 huevos
75 g de pan rallado
30 g de copos de
maíz
20 g de mantequilla
Sal, pimienta
Parmesano rallado

Productos AMC

Aronde de 32 cm
Avisador (Audiotherm)

1. Cortar los tomates a rodajas.
2. Batir los huevos en un plato hondo, añadir el pan rallado en un plato e incorporar los copos de maíz desmenuzados. Verter la harina en otro plato.
3. Rebozar las rodajas de tomate primero en harina, después en el huevo y finalmente en la mezcla de copos de maíz y pan rallado. Derretir la mantequilla en un Aronde de 32 cm a temperatura máxima.
4. Cuando la mantequilla empiece a hacer espuma, verterla en el Aronde sin dejar de remover. Introducir las rodajas de tomate rebozadas y tapar.
5. Asar a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta.
6. Dar la vuelta a los escalopes de tomate, apagar el fogón y volver a tapar.
7. Asar los tomates unos 3 minutos hasta que estén hechos. Sazonar con sal y pimienta, y servir inmediatamente, espolvoreados con parmesano.

Tiempo de asado: unos 3 minutos
unas 250 kcal por persona

CONSEJO

La receta se puede variar sustituyendo los tomates por rodajas de calabacín o de berenjena. Junto con el Puré favorito de Brocolino (pág. 68) o un trozo de halloumi asado (queso para asar), este aperitivo se puede convertir en un plato principal vegetariano completo.



CONSEJO

La pulpa del tomate Beef tiene muy pocas semillas, lo que lo convierte en ideal para asar.





Paquetes para pequeños gourmets

Para 4 personas

8 medallones de filete de ternera gruesos (de unos 50 g cada uno)	8 hojas de salvia 8 lonchas de jamón serrano 1 cebolla
1 manzana ácida 80 g de queso salado (p. ej., Emmental)	200 ml de caldo de ave 50 ml de nata Sal, pimienta

Productos AMC

Sartén de 24 cm
Avisador (Audiotherm)
Quick Cut



 unos 30 minutos



1. Hacer un corte en cada medallón.
2. Pelar la manzana, cortarla en cuatro trozos, quitarle las semillas y cortarla en pequeños dados. Cortar el queso en ocho trozos pequeños.
3. Rellenar cada medallón con un trozo de queso, uno de manzana y una hoja de salvia. Envolver con una loncha de jamón. Pelar la cebolla y trocearla en el Quick Cut junto con la manzana restante.
4. Con el Audiotherm, calentar una Sartén a temperatura máxima hasta la ventana de chuleta. Introducir los paquetes de filete y tapar.
5. Asar a baja temperatura hasta alcanzar los 90 °C. Dar la vuelta a la carne, volver a tapar y asar la otra cara del mismo modo hasta volver a alcanzar los 90 °C.
6. Retirar los paquetes de filete de la Sartén y mantenerlos calientes. Saltear la mezcla de manzana y cebolla y hacer una salsa agregando el caldo. Dejar reposar a baja temperatura durante unos minutos.
7. Añadir crema a la salsa, hacer un puré fino y sazonar con sal y pimienta.
8. Añadir los paquetes de filete a la salsa, tapar y cocinar a baja temperatura unos 8 minutos.

Tiempo de cocción: unos 8 minutos + 4 minutos de asado

CONSEJO

En vez de ternera, también se puede usar filete de cerdo.





Farfalle en una colorida salsa de tomate

Para 4 personas

500 g de mezcla de verduras (p. ej., zanahorias, apio, calabacín y pimientos)

1 cebolla

1 diente de ajo

1 lata de tomates triturados (400 g)

400 ml de caldo de verduras

250 g de farfalle (pasta en forma de lacito)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

2 cucharadas soperas de vinagre balsámico

Sal, pimienta

100 g de parmesano rallado

Productos AMC

Quick Cut

Olla de 20 cm 4,0 l

Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm

Navigenio

Avisador (Audiotherm)

 unos 30 minutos



1. Lavar las verduras y cortarlas todas a trozos pequeños con el Quick Cut. Pelar la cebolla y el ajo, y cortarlos a trozos pequeños del mismo modo.
2. Introducir los trozos de cebolla y ajo en la olla, taparla y calentarla en el Navigenio a temperatura máxima (al nivel 6) hasta la ventana de chuleta usando el Avisador (Audiotherm). Quitar la tapa y asar a temperatura baja (al nivel 2), añadir las verduras troceadas por partes y asarlo todo junto. Añadir los tomates, el caldo y la pasta, y mezclar bien.
3. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrarla. Poner el Navigenio en función automática (A), seleccionar la opción "P" en el Avisador (Audiotherm), ajustar y girar hasta que aparezca el símbolo Soft.
4. Cuando finalice el tiempo de cocción, dejar que la Tapa Rápida (Secuquick Softline) despresurice en una superficie resistente al calor.
5. Quitar la Tapa Rápida (Secuquick Softline), añadir aceite de oliva y vinagre balsámico, sazonar con sal y pimienta, y servir con parmesano.

Tiempo de cocción: 1 minuto aproximadamente
unas 415 kcal por persona



CONSEJO

Gracias a la cocción totalmente automática del Navigenio y la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y gracias a Quick Cut, estas recetas especiales de AMC de "Pasta todo en uno" son muy sencillas de hacer. Podrás cocinar con los niños y pedirle a tu agente de AMC más recetas de este tipo.





Dulce de manzana

(milhojas de manzana)

Para 6 personas


3 manzanas ácidas
50 g de arándanos desecados
1 sobre de crema de vainilla
en polvo (sin cocer, para
unos 500 ml de leche
aproximadamente)
250 ml de leche
250 g de requesón (20%)
o ricota
120 g de carquiñoles u otras
galletas de almendras

Productos AMC

Olla de 20 cm 2,3 l
Avisador (Audiotherm)





 unos 20 minutos (sin contar el tiempo de enfriar)



1. Pelar las manzanas, cortarlas en cuatro trozos, quitarles las semillas y cortarlas a dados. Introducir las en una olla sin escurrir y añadir los arándanos.
2. Calentar a temperatura máxima hasta la ventana de zanahoria y cocer a baja temperatura unos 5 minutos en función de la variedad de manzana. Dejar enfriar la compota de manzana.
3. Mezclar el polvo para la crema de vainilla según las instrucciones del paquete, pero solo con la cantidad de leche indicada en la receta.
4. Mezclar la crema de vainilla con ricota y dejar reposar unos 30 minutos.
5. Introducir los carquiñoles en una bolsa de plástico y machacarlos con un rodillo.
6. Introducir en boles o vasos la compota de manzana, los carquiñoles y la crema de vainilla alternados a capas.
7. Dejar que el dulce infusione unos 30 minutos y servir.

Tiempo de cocción: unos 5 minutos
unas 255 kcal por persona

Las manzanas contienen más de 30 vitaminas distintas, minerales, fibra y sustancias vegetales secundarias. Como consecuencia, son fundamentales en tus comidas diarias.



**¡LAS MANZANAS
TE DAN ENERGÍA!**



CONSEJO

Con muy poco esfuerzo, puedes poner una tarta deliciosa encima de la mesa en solo 8 minutos. Con el Quick Cut, puedes hacer las mezclas fácilmente y preparar un pastel rápido y sencillo para los visitantes espontáneos.





Tarta de queso

 20 minutos



Para 8 porciones

Masa:

180 g de harina
3 cucharadas soperas
de azúcar
150 g de mantequilla

Relleno:

400 g de requesón
bajo en grasa o ricota
1 sobre de azúcar de
vainilla
2 cucharadas soperas
de harina
3 huevos
Piel de un limón

Condimentos de frutas
del bosque:

unos 300 g de frutas
del bosque variadas
3 cucharadas soperas
de sirope de casis o de
frambuesas

Productos AMC

Quick Cut
Olla de 24 cm 3,5 l
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Introducir todos los ingredientes para la masa en el Quick Cut y mezclarlo bien con unas cuantas presiones. Introducir en un Bol Combi.
2. Introducir todos los ingredientes para el relleno en el Quick Cut y mezclarlos bien siguiendo las mismas instrucciones.
3. Con una tapa de 24 cm, recortar un círculo del papel encerado que sea unos 2 cm más grande que la tapa (unos 28 cm de diámetro).
4. Con el Avisador (Audiotherm), calentar una olla en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
5. Introducir el papel encerado en la olla. Añadir 3/4 de la masa y esparcirla utilizando una cuchara grande. Añadir el relleno encima. Amasar el resto de masa hasta formar grandes migas y esparcirlas por encima del relleno.
6. Dejar la olla en una superficie resistente al calor, colocar el Navigenio en modo horno y hornear a baja temperatura unos 8 minutos, hasta que las migas adquieran un tono dorado.
7. Dejar enfriar un poco y extraer de la olla. Mezclar los frutos del bosque con el sirope y servir con la tarta de queso caliente o fría.

Tiempo de cocción: 8 minutos
unas 330 kcal por porción



Panecillos para gnomos

 unos 45 minutos



Para 6 panecillos

150 g de harina
1 pizca de sal
2 cucharadas de levadura en polvo
20 g de azúcar glasé
120 ml de leche
20 g de mantequilla líquida

Productos AMC

Olla de 24 cm 3,5 l
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Mezclar la harina, la sal, la levadura en polvo y el azúcar glasé en un bol, y hacer un agujero en medio.
2. Añadir la leche y la mantequilla sin dejar de remover. Procesarlo todo hasta hacer una masa suave. Dejar la masa en un lugar caliente durante unos 30 minutos.
3. Estirar la masa dándole aproximadamente 1,5 cm de grosor en una superficie de trabajo espolvoreada con harina. Recortar círculos de unos 5 cm utilizando una taza o un vaso.
4. Con una tapa de 24 cm, cortar un círculo de papel encerado. Con el Avisador (Audiotherm), calentar una olla en el Navigenio a temperatura máxima (Nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
5. Dejar la olla en una superficie resistente al calor, introducir papel encerado en el interior y colocar los círculos de masa con un pequeño agujero en medio.
6. Primero, colocar el Navigenio apagado en modo horno encima de la olla y hornear durante unos 5 minutos. A continuación, establecer el Navigenio a baja temperatura y hornear hasta que esté terminado durante unos 3 minutos.
7. Se aconseja servir los panecillos templados.

Tiempo de horneado: unos 8 minutos
unas 170 kcal por panecillo

CONSEJO

Sirve la mermelada de melocotón de la página 31 junto con los panecillos.







Por supuesto, estos nuggets también se pueden preparar con verduras, por ejemplo, con calabacín.

Nuggets:

2 pechugas de pollo
400 g de filete de pescado
(p. ej., perca o bacalao)
Sal, pimienta
3 huevos
4 cucharadas soperas
de harina
100 g de pan rallado
800 ml de aceite para freír

Salsa roja:

1 diente de ajo
1 chalota
150 g de mermelada de
albaricoque
1 cucharada soperas de
puré de tomate
Pimienta cayena
1 cucharada soperas de
salsa de soja
Sal

Salsa blanca:

1 cebolla pequeña
1 huevo duro
2 pepinillos
1/2 manojo de cebollino
100 g de mayonesa
150 g de yogur
1 cucharada soperas de
mostaza
Sal, pimienta

Productos AMC

Quick Cut
Sartén de 28 cm
Navigenio
Avisador (Audiotherm)



Nuggets de pollo y de pescado con salsa roja y blanca

 unos 45 minutos



1. Para la salsa roja, pelar el ajo y la chalota. Cortarlos a trozos pequeños en el Quick Cut. Añadir mermelada de albaricoque y puré de tomate, mezclar y sazonar con pimienta de cayena, salsa de soja y sal.
2. Para la salsa blanca, pelar la cebolla y el huevo, y cortarlos a láminas finas junto con los pepinillos. Cortar el cebollino en aros finos. Mezclarlo todo con la mayonesa, el yogur y la mostaza. Sazonar con sal y pimienta.
3. Cortar la pechuga de pollo y el filete de pescado en porciones del tamaño de un bocado y sazonar con sal y pimienta.
4. Batir los huevos en un plato hondo, y poner la harina y el pan rallado en dos platos.
5. Primero pasar el pollo por la harina, después por el huevo batido y, por último, por el pan rallado.
6. Verter el aceite en la Sartén, taparla y calentarla en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta utilizando el Avisador (Audiotherm).
7. Colocar los trozos de carne rebozada en la Sartén, reducir a baja temperatura (nivel 2) y tapar. Asar con aceite abundante hasta alcanzar los 90 °C. Echar los nuggets, retirarlos en cuanto estén dorados y secarlos en papel de cocina.
8. Rebozar los trozos de pescado del mismo modo y asarlos en aceite abundante. Servir los nuggets con las salsas inmediatamente.

Tiempo de cocción: unos 2 minutos cada uno

CONSEJO

Gracias al Pomo AMC (Visiotherm), podrás controlar a la perfección la temperatura correcta al cocinar con aceite abundante. Esto te permitirá utilizar el mismo aceite para diferentes ingredientes sin que se mezclen los sabores.



Brochetas:

500 g de pechuga de pollo

2 cucharadas soperas de aceite de cacahuete

Mezcla de especias para pollo asado

Mezcla de pimientos:

2 pimientos pequeños de colores

1 calabacín pequeño

1 cebolla pequeña

Sal, pimienta

Ralladura de un limón ecológico

Salsa de cacahuetes:

50 g de manteca de cacahuete

50 ml de caldo de ave caliente

Salsa de soja

Miel

Pimienta cayena

Productos AMC

Quick Cut

Olla de 16 cm 1,3 l

Arondo Griddle 32 cm



Brochetas mágicas con colorida salsa de cacahuetes

 unos 30 minutos (sin contar con el tiempo de marinado)



1. Cortar la pechuga de pollo a lo largo en tiras finas, mezclar con aceite y especias, tapar y dejar marinar unos 30 minutos.
2. Para la mezcla de pimientos, lavar los pimientos y el calabacín, trocearlos en el Quick Cut e introducirlos en una olla. Pelar la cebolla, trocearla del mismo modo y esparcirla por encima de las verduras.
3. Calentar a temperatura máxima hasta la ventana de zanahoria y cocer a baja temperatura durante 1 minuto aproximadamente. Sazonar las verduras con sal, pimienta y un poco de piel de limón.
4. Para la salsa de cacahuetes, incorporar la manteca de cacahuete con el caldo caliente hasta conseguir una mezcla suave y sazonar con salsa de soja, un poco de miel y una pizca de pimienta cayena.
5. Pinchar las tiras de carne haciendo una onda en cuatro brochetas. Con el Audiotherm, calentar el Arondo Griddle a temperatura máxima hasta la ventana de chuleta.
6. Introducir las brochetas y tapar. Asar a baja temperatura hasta alcanzar los 90 °C.
7. Dar la vuelta a las brochetas y asar la otra cara del mismo modo hasta volver a alcanzar los 90 °C.
8. Retirar el Arondo Griddle del fogón y dejar reposar las brochetas unos 5 minutos, dependiendo de su grosor.
9. Servir las brochetas con la mezcla de pimientos y la salsa de cacahuetes.

Tiempo de cocción: 1 minuto aprox. + 5 minutos de asado
unas 375 kcal por persona





El puré favorito de Brocolino

 30 minutos



Para 4 personas

500 g de brócoli
400 g de patatas
harinosas
20 g de mantequilla
200 ml de leche
caliente
Sal, pimienta
Nuez moscada
2 cucharadas soperas
de piñones tostados

Productos AMC

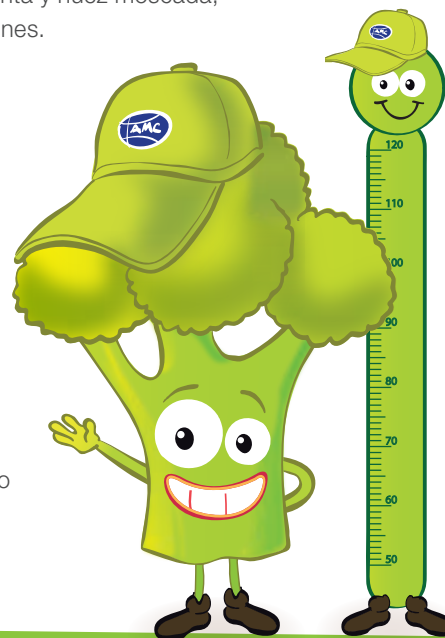
Olla de 20 cm 2,3 l
Accesorio Súper-
Vapor Combi
Avisador (Audiotherm)

1. Lavar el brócoli y dividirlo en pequeños grupos, pelar las patas y cortarlas a dados pequeños.
2. Introducir los dados de patata sin escurrir en una olla y colocar el brócoli 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 el brócoli y la leche caliente en un recipiente adecuado y, finalmente, agregar el puré de patata.
4. Sazonar el puré de verduras con sal, pimienta y nuez moscada, y servirlo adornado con unos cuantos piñones.

Tiempo de cocción: unos 20 minutos
unas 185 kcal

**¡COME BRÓCOLI Y
TE HARÁS GRANDE
Y FUERTE!**

El brócoli tiene muy pocas calorías, pero al mismo tiempo ofrece muchos nutrientes, como el calcio, muy importante para el crecimiento de los niños.





CONSEJO

Para conseguir un puré suave, las patatas se deben amasar con un pasapurés. Es mejor que las demás verduras se trituren con una batidora 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.





Brochetas de calabacín de colores

 unos 30 minutos



Para 4 personas

2 calabacines amarillos pequeños
2 calabacines verdes pequeños
2 ramilletes de tomillo
2 ramas de romero
2 cucharadas soperas de zumo de limón
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
Pimienta
2 tomates
1 bola (125 g) de mozzarella
Sal marina
3 ramitas de albahaca

1. Lavar el calabacín y cortarlo a rodajas. Quitar las hojas del romero y el tomillo, y picarlas. Mezclar las rodajas de calabacín, las hierbas, el zumo de limón, el aceite de oliva y el pimienta. Dejarlo marinar todo unos 30 minutos.
2. Pinchar las rodajas de calabacín alternándolas en cuatro brochetas de madera y colocarlas en una Softiera.
3. Verter unos 150 ml de agua en una olla de 24 cm 3,5 l y fijar la tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 24 cm. Poner el Navigenio en función automática (A), introducir 3 minutos de cocción en el Avisador (Audiotherm), ajustar y girar hasta que aparezca el símbolo de vapor.
4. Mientras tanto, lavar los tomates y cortarlos a dados pequeños, escurrir la mozzarella y cortarla a dados pequeños del mismo modo. Quitar las hojas de la albahaca.
5. Introducir las brochetas de calabacín en un plato, añadir los dados de tomate y mozzarella encima y sazonar con un poco de sal marina. Adornar con albahaca y servir al momento.

Productos AMC

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

Tiempo de cocción: unos 3 minutos

CONSEJO

Si tienes una gran mata de romero en casa, quedaría bien utilizar ramitas largas de romero como brochetas, junto con un calabacín redondo y pequeño se puede hacer una oruga divertida.



Crepes rellenas

DE JAMÓN Y QUESO CREMA

Para 6 personas

Crepes:

4 huevos

150 ml de leche

150 ml de nata

½ cucharada de postre de sal

6 cucharadas soperas de harina

Relleno y salsa:

50 g de nueces

3 zanahorias

1/2 manojo de perejil

20 g de mantequilla

2 cucharadas soperas de harina

250 ml de caldo de verduras

250 ml de leche

150 g de queso salado rallado

6 lonchas de jamón cocido

Productos AMC

Navigenio

Sartén de 28 cm

Cazo de leche

Olla de 24 cm 3,5 l



 unos 60 minutos



1. Mezclar todos los ingredientes para las crepes.
2. Con el Avisador (Audiotherm), calentar una Sartén en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta. Apagar el Navigenio, verter aproximadamente 1/6 de la masa y esparcirla.
3. Bajar el Navigenio a temperatura baja (nivel 2) y tapar. Al alcanzar los 90 °C, se puede dar la vuelta a la crepe.
4. Tapar. Al volver a llegar a los 90 °C, la crepe estará hecha.
5. Hacer las crepes restantes siguiendo el mismo procedimiento hasta terminar la masa, a baja temperatura (si es necesario, aumentar un poco la temperatura para las últimas crepes). El momento ideal para dar la vuelta es siempre al alcanzar los 90 °C, y se hacen por completo cuando se vuelve a alcanzar los 90 °C.
6. Para el relleno, trocear las nueces con el Quick Cut y reservar. Pelar las zanahorias, cortarlas a tiras largas, quitar las hojas del perejil y cortarlo todo a trozos muy pequeños en el Quick Cut.
7. Calentar la mantequilla en un cazo de leche a temperatura máxima. Cuando empiece a hervir, añadir la harina y saltear, removiendo de forma regular. Añadir el caldo y la leche poco a poco. Cocinar la salsa a fuego lento durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
8. Incorporar 100 g de queso a la salsa y sazonar con sal y pimienta.
9. Colocar una loncha de jamón en cada crepe, esparcir aproximadamente una cucharada sopera de la mezcla de zanahorias y enrollar.
10. Colocar una olla en el Navigenio caliente. Verter la mitad de la salsa de queso e introducir las crepes rellenas. Agregar el resto de mezcla de zanahorias a la salsa restante y esparcir por encima de las crepes enrolladas.
11. Esparcir las nueces troceadas y el queso restante por encima. Situar la olla en una superficie resistente al calor, colocar el Navigenio encima en modo horno y hornear a baja temperatura durante unos 20 minutos.

Tiempo de cocción: unos 15 minutos de horneado + 20 minutos de gratinado
unas 450 kcal por persona



Delicias de fruta con salsa stracciatella

 unos 60 minutos



Para 6 personas

Salsa stracciatella:
300 g de yogur griego
30 g de virutas de
chocolate
1 sobre de azúcar de
vainilla

Delicias de fruta:
1 plátano (no
demasiado maduro)
1 mango firme
200 g de piña fresca
1 manzana ácida
3 cucharadas soperas
de zumo de limón
2 huevos
5 cucharadas soperas
de harina
100 g de pan rallado
50 g de coco rallado
800 ml de aceite para
freír

Productos AMC

Sartén de 28 cm
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

Salsa stracciatella:


1. Mezclar el yogur con las virutas de chocolate y el azúcar de vainilla, y dejar reposar hasta el momento de servir.

Delicias de fruta:

2. Pelar la fruta, quitarle el hueso, el tallo y las semillas. Cortarlas todas a trozos del tamaño de un bocado.
3. Mezclar los trozos de plátano y manzana con zumo de limón.
4. Batir los huevos en un plato hondo, verter la harina en un plato y mezclar las migas con el coco rallado en otro plato.
5. Llevar el aceite a ebullición en una Sartén, taparla y, utilizando el Avisador (Audiotherm), calentar en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
6. Secar con toquecitos los trozos de manzana y plátano con papel de cocina. Rebozar todos los trozos de fruta, uno detrás de otro, primero en harina, después en el huevo y finalmente en la mezcla de migas.
7. Colocar la primera parte de fruta rebozada en la Sartén, reducir a temperatura baja (nivel 2) y tapar. Freír con aceite abundante hasta alcanzar los 90 °C.
8. Quitar la tapa, secar con papel de cocina la humedad que pueda haber en la parte interior de la tapa. Remover un poco la fruta y sacarla cuando esté dorada.
9. Dejar escurrir bien la fruta asada en papel de cocina y freír el resto de fruta del mismo modo. Dejar que las delicias de fruta se enfríen un poco y servir calientes con la salsa stracciatella.

Tiempo de cocción: unos 2 minutos cada uno
unas 315 kcal por persona





Desayuno crujiente de Nuecina lleno de energía

Para 6 personas

Muesli crujiente:

70 g de nueces

2 cucharadas soperas de virutas de coco

3 cucharadas soperas de linaza

2 cucharadas soperas de semillas de calabaza

20 g de amaranto hinchado

20 g de espelta hinchada

30 g de copos de avena

20 g de copos de espelta

1 cucharada soperas de aceite de coco

1 cucharada soperas de miel

1 cucharada de postre de canela en polvo

Mezcla de frutas y yogur:

500 g de frutas del bosque frescas variadas

500 g de yogur bajo en grasa

100 ml de leche

3 cucharadas soperas de miel líquida o sirope de arce

Productos AMC

Quick Cut

Olla de 24 cm 3,5 l

Navigenio

CONSEJO

La fruta se puede variar en función de la temporada y de los gustos personales. Los melocotones, los albaricoques, las ciruelas, las rodajas de plátano, las manzanas y las peras quedan igual de deliciosos que las frutas del bosque. Una alternativa increíble para todo el año.



 unos 25 minutos



1. Introducir los frutos secos en el Quick Cut, trocearlos e introducirlos en un bol junto con los demás ingredientes hasta los copos de espelta (incluidos).
2. Calentar el aceite de coco, mezclarlo con la miel y la canela, añadirlo a la granola y mezclar bien. Con una tapa de 24 cm, cortar un círculo de papel encerado.
3. Con el Avisador (Audiotherm), calentar una olla en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta. Introducir el papel encerado, esparcir la granola por encima y dejar la olla en una superficie resistente al calor.
4. Colocar el Navigenio en modo de horno y ajustar a baja temperatura. Pasados unos 30 segundos, añadir la granola y repetir el proceso hasta que todos los lados estén dorados.
5. Retirar la granola y dejarla enfriar.
6. Lavar los frutos del bosque e introducirlos en boles pequeños. Mezclar el yogur con la miel o el sirope de arce.
7. Verter la mezcla de yogur junto con la granola por encima de los frutos del bosque.

Tiempo de horneado: unos 3 minutos
unas 325 kcal por persona

Las nueces son ideales para esta granola por su alto contenido de ácidos grasos omega 3: ¡superimportantes para alimentar a cerebros inteligentes!





Sándwich de aguacate

 10 minutos



Para 4 sándwiches

8 rebanadas de pan
4 cucharadas de
postre de queso
crema o lonchas de
queso

Berro, germinados
o lechuga (p. ej.,
romana)
1 tomate
1 aguacate

Productos AMC

Arondo Griddle 28 cm
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Untar cuatro rebanadas de pan con queso crema o colocar una loncha de queso en cada una. Colocar encima berro, germinados o lechuga. Cortar el tomate a rodajas finas y añadir una encima de cada rebanada.
2. Quitar el hueso al aguacate, quitar la pulpa de la fruta con una cuchara y esparcirla por encima de las rebanadas.
3. Colocar las cuatro rebanadas restantes encima y presionarlas.
4. Calentar el Arondo Griddle en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta utilizando el Avisador (Audiotherm). Introducir los sándwiches, apagar el Navigenio y tapar.
5. Dar la vuelta a los sándwiches pasado 1 minuto y volver a tapar. Pasados 5 minutos, el puntero rojo del Visiotherm habrá llegado a la ventana de zanahoria y los sándwiches asados estarán crujientes y dorados.

Tiempo de cocción: 7 minutos
unas 205 kcal por sándwich

CONSEJO

A Nuecina le gusta más el sándwich con queso crema, un poco de berro, tomate y aguacate.



CONSEJO

Lo ideal es utilizar pan integral; tiene más sabor y contiene fibra valiosa.



HALLOWEEN



Ñoquis a la boloñesa

Para 4 personas

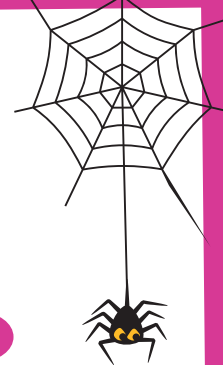
Ñoquis de calabaza: 2 cucharadas soperas de puré de tomate
500 g de calabaza 400 g de tomate triturado (en conserva)
Sal 250 ml de caldo de carne

Boloñesa: 1 cucharada sopera de hierbas provenzales secas
2 cebollas Sal, pimienta
1 diente de ajo Pimienta cayena
3 ramas de apio Aceite de oliva
2 zanahorias Parmesano rallado
400 g de ternera picada

Productos AMC

Olla de 24 cm 3,5 l
Navegino
Avisador (Audiotherm)
Quick Cut
Sabor de 24 cm





 unos 90 minutos



1. Pelar la calabaza, quitarle las semillas y cortarla en grandes trozos.
2. Con una tapa de 24 cm, cortar un círculo de papel encerado. Con el Avisador (Audiotherm), calentar una sartén en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
3. Introducir el papel encerado en la olla, verter los trozos de calabaza y dejarla en una superficie resistente al calor.
4. Colocar el Navigenio encima a modo de horno y hornear la calabaza a baja temperatura unos 25 minutos aproximadamente, en función del tipo de trozos y de su tamaño.
5. Pelar las cebollas, el ajo y las zanahorias, lavar el apio y cortarlo todo a trozos pequeños con el Quick Cut, por partes.
6. Calentar la Sabor a temperatura máxima hasta la ventana de chuleta y asar la carne picada a baja temperatura hasta que se desmenuce.
7. Añadir la mezcla de cebolla y verduras, y asarlo todo junto. Agregar el puré de tomate y saltear brevemente. Añadir los tomates troceados y el caldo, y mezclarlo todo bien.
8. Calentar a temperatura máxima hasta la ventana de zanahoria y cocer a baja temperatura unos 20 minutos.
9. Sacar la calabaza de la olla, escurrirla bien, hacer un puré fino y dejar enfriar.
10. Amasar el puré de calabaza y la harina con aproximadamente 1,5 cucharadas de postre de sal hasta conseguir una masa suave y maleable.
11. Dar forma de rollo a la masa en una superficie de trabajo espolvoreada con harina, cortar el rollo a trozos pequeños y darles forma de ñoqui con un tenedor.
12. Verter suficiente agua en una olla adecuada y llevarla a ebullición, añadir sal y asar los ñoquis por partes, sin tapa y a baja temperatura hasta que floten en la superficie.
13. Sacar los ñoquis con una espumadera y mantenerlos calientes. Cocer los ñoquis restantes del mismo modo.
14. Añadir hierbas secas a la salsa boloñesa, sazonar con especias y aceite de oliva hasta que esté picante y servir junto con los ñoquis de Halloween y el parmesano.

Tiempo de cocción: unos 25 minutos de cocción + 20 minutos
unas 440 kcal por persona



Jardín mágico con corteza de queso crujiente

 unos 30 minutos



Para 4 personas

Verduras:

- 4 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 pimiento amarillo
- 1 coliflor pequeña

Cobertura de queso:

- 50 g de pan crujiente (o galletas saladas)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 50 g de parmesano
- 50 g de almendras laminadas

Productos AMC

- Olla de 20 cm de 2,3 l
- Navigenio
- Avisador (Audiotherm)
- Quick Cut

1. Pelar las zanahorias, lavar el calabacín y el pimiento, y cortarlo todo a tiras. Lavar la coliflor y cortarla a pequeños cogollos.
2. Mezclar las verduras e introducirlas sin escurrir en una olla. Poner el Navigenio en función automática (A), introducir 15 minutos de tiempo de cocción en el Avisador (Audiotherm), ajustar y girar hasta que aparezca el símbolo de zanahoria.
3. Romper a trozos el pan crujiente o las galletas y trocearlos en el Quick Cut. Añadir aceite de oliva, parmesano y almendras, y mezclarlo todo.
4. Esparcir la mezcla crujiente por encima de las verduras y colocar la olla en una superficie suficiente al calor. Colocar el Navigenio sobre la olla (modo horno) y gratinar a temperatura máxima unos 5 minutos.

Tiempo de cocción: unos 15 minutos + 5 minutos de gratinado
unas 265 kcal por persona







Para 4 personas

100 g de granos de soja para triturar
(o unos 400 g de soja triturada precocinada
de la sección de refrigerados)

1 cebolla

1 diente de ajo

2 zanahorias

400 g de alubias (en conserva)

80 g de maíz (en conserva)

2 cucharadas soperas de puré de tomate

400 g de tomate triturado (en conserva)

250 ml de caldo de verduras

Sal, pimienta

Pimienta cayena

Cilantro molido

8 tortillas (de harina de trigo o de maíz)

Productos AMC

Quick Cut

GourmetLine de 24 cm

Súper-Vapor (EasyQuick) con aro de
sellado de 24 cm

Accesorio Súper-Vapor Combi

CONSEJO

Un consejo para los que no estén familiarizados con la variante sin carne: que lo prueben una vez. Si está bien sazonada, la versión “sin carne” es tan buena, por lo menos, como la variante con carne. Si no te entusiasma la idea, puedes utilizar unos 400 g de carne picada.



Fajitas sin carne

 unos 45 minutos



1. Hervir aproximadamente 1,5 l de agua, verter encima de los granos de soja y dejarlos en remojo unos 10 minutos (seguir las instrucciones del paquete). A continuación, escurrirlos con un colador presionando bien. Los productos precocinados se pueden utilizar directamente, como se describe en el punto 4.
2. Pelar las cebollas, el ajo y las zanahorias, cortarlos a trozos grandes primero y trocearlos en el Quick Cut. Con un colador, escurrir las alubias y el maíz.
3. Introducir la mezcla de cebolla en una GourmetLine, fijar la tapa Súper-Vapor (EasyQuick) con el aro de sellado de 24 cm y, utilizando el Avisador (Audiotherm), calentar en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
4. Quitar la tapa Súper-Vapor (EasyQuick) y asar la mezcla al nivel 2. Añadir la soja triturada y asar conjuntamente durante un breve espacio de tiempo. Añadir las alubias y el maíz, e incorporar el puré de tomate.
5. Añadir los tomates troceados y el caldo, y mezclarlo todo bien. Sazonar con sal, pimienta, pimienta cayena y cilantro.
6. Ajustar la tapa Súper-Vapor (EasyQuick), poner el Navigenio en función automática (A), introducir 10 minutos de tiempo de cocción en el Avisador (Audiotherm), ajustar y girar hasta que aparezca el símbolo de vapor.
7. Cortar un círculo del papel encerado e introducirlo en el Accesorio Súper-Vapor Combi. Sacar las tortillas del paquete de una en una y colocarlas una encima de la otra en el Accesorio Súper-Vapor. Abrir la Tapa Súper-Vapor y colocar la softiera dentro de la olla. Volver a tapar con Súper-Vapor, programar 1 minuto en el Avisador; colocar y girar hasta que aparezca el símbolo de vapor.
8. Sazonar con chili y servir junto con las tortillas y otros ingredientes para la guarnición (ver el consejo).

Tiempo de cocción: unos 11 minutos
unas 480 kcal por persona

CONSEJO

Servir las fajitas con muchos ingredientes coloridos al gusto: por ejemplo, con queso rallado al gusto, lechuga iceberg cortada a trozos pequeños, trozos de aguacate, crema agria y tiras de pimiento rojo.



Para 4 porciones

250 g de harina
2 cucharadas
soperas de
levadura en polvo
125 ml de leche
templada
20 g de azúcar
1 cucharada de
postre de sal
25 g de
mantequilla blanda
1 huevo
1 yema de huevo
Mantequilla para
untar

Relleno:
1 lata pequeña de
atún (escurrida)
1 tomate
1 rama de perejil

Acompañamiento:
100 g de pepino
200 g de yogur
griego
Hierbas frescas (p.
ej., perejil y eneldo)
Sal y pimienta

Productos AMC

GourmetLine de 24 cm 5,0 l
Softiera de 24 cm
Súper-Vapor (EasyQuick) con
aro de sellado de 24 cm
Avisador (Audiotherm)
Navigenio
Quick Cut



Bolas de atún con salsa de yogur

 unos 60 minutos



1. Para la masa de levadura, amasar la harina con la levadura, la leche, el azúcar, la sal, la mantequilla, un huevo y una yema de huevo hasta lograr una consistencia suave. Cubrir y dejar reposar unos 30 minutos en un lugar cálido.
2. Para el relleno, cortar el atún con un tenedor, cortar el tomate a pequeños trozos y trocear el perejil. Mezclarlo todo y sazonarlo con sal y pimienta.
3. Cortar la masa en cuatro piezas, estirarla con la mano hasta que quede plana y rellenar cada una con aproximadamente dos cucharadas soperas de la mezcla de atún. Cerrar la masa sobre el relleno y enrollar hasta formar bolas.
4. Untar la Softiera de 24 cm con mantequilla e introducir las bolas de levadura rellenas.
5. Verter unos 150 ml de agua en la olla e introducir la Softiera. Ajustar 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 15 minutos de tiempo de cocción en el Avisador (Audiotherm), ajustar y girar hasta que aparezca el símbolo de vapor.
6. Para el acompañamiento, lavar el pepino. Cortarlo a trozos de unos 4 cm y trocearlo con el Quick Cut. Quitar las hojas de las hierbas, añadir las y volver a picarlo todo. Agregar el yogur y sazonar con sal y pimienta.
7. Cuando finalice el tiempo de cocción, sacar la Softiera. Partir las bolas por la mitad y emplatarlas con la salsa de yogur.

Tiempo de cocción: 15 minutos
unas 460 kcal por porción



Pasta con espinacas

 unos 25 minutos



Para 4 personas

250 g de pasta
(p, ej., macarrones)
450 ml de caldo de
verduras
200 g de espinacas
congeladas
150 ml de ricota
1 huevo
Sal, pimienta
Nuez moscada
100 g de queso
rallado

Productos AMC

Olla de 24 cm 3,5 l
Tapa Rápida
(Secuquick Softline)
de 24 cm
Návigenio
Avisador
(Audiotherm)

1. Introducir la pasta y el caldo en una olla. Incorporar las espinacas congeladas.
2. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrarla. Poner el Návigenio en función automática "A", introducir 5 minutos de tiempo de cocción en el Avisador (Audiotherm), colocar y girar hasta que aparezca el símbolo Soft.
3. Cuando el tiempo de cocción haya finalizado, dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline).
4. Quitar la Tapa Rápida (Secuquick Softline), mezclar la ricota con el huevo e introducirlos a la olla. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Esparcir queso por encima.
5. Colocar la olla en una superficie resistente al calor, colocar el Návigenio encima (modo horno) y gratinar a temperatura máxima durante unos 6 minutos.


Tiempo de cocción: unos 5 minutos + 6 minutos de gratinado
unas 450 kcal por persona

CONSEJO

Si se esparcen unas cuantas nueces troceadas junto con queso por encima de la pasta, se consigue una corteza crujiente y se aportan ácidos grasos valiosos, vitamina E y magnesio.



Pan de nueces trenzado

 unos 60 minutos (sin contar el tiempo de enfriar)

Masa:

125 ml de leche
50 g de mantequilla
250 g de harina
½ sobre de levadura
60 g de azúcar
1 pizca de sal

Relleno:

100 g de nueces
1 huevo
1 sobre de azúcar de vainilla
2 cucharadas soperas de azúcar
2 cucharadas soperas de crema

Productos AMC

Cazo de leche de 16 cm
Quick Cut
GourmetLine de 20 cm
2,6 l
Navigenio

1. Calentar un poco la leche junto con la mantequilla en un cazo de leche, mezclar la harina con la levadura en polvo en un bol y hacer un hueco en medio.
2. Agregar azúcar y sal, verter la leche templada y procesarlo todo hasta conseguir una masa suave. Reservar la masa cubierta en un lugar cálido hasta que el volumen haya subido notablemente.
3. Para el relleno, trocear las nueces con el Quick Cut y mezclar con el resto de ingredientes. Enrollar la masa hasta formar un rectángulo, poner el relleno por encima y enrollar.
4. Cortar un círculo del papel encerado (20 cm de diámetro) e introducir en una olla GourmetLine. Cortar el rollo de masa a lo largo por la mitad y enrollar las dos mitades, la una con la otra, con las superficies cortadas hacia arriba. Presionarlo bien.
5. Introducir el pan trenzado en una olla GourmetLine. Poner el fogón a baja temperatura y colocar el Navigenio en la parte superior en modo horno a baja temperatura. Hornear el pan de nueces trenzado unos 25 minutos hasta que se dore.
6. Retirar y dejar enfriar. Es mejor servirla templada.

Tiempo de horneado: unos 25 minutos
unas 325 kcal por persona

CONSEJO

Además de las nueces, este pan trenzado también está delicioso con avellanas y almendras; son ricas en vitamina E y proteínas y, por lo tanto, son importantes para la concentración y el desarrollo de los músculos, por ejemplo.





Torres de tortitas

L unos 30 minutos (sin contar el tiempo de enfriar)

Para 12 torres

Masa para las tortitas:
200 g de harina
2 cucharadas de postre de levadura en polvo
1 pizca de sal
2 huevos
150 ml de nata
150 ml de leche

Condimentos:

50 g de mermelada o de puré de manzana
100 g de frutos del bosque frescos (p. ej.: frambuesas, fresas o arándanos)
100 g de requesón o ricota

Productos AMC

Sartén de 28 cm
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Tamizar la harina y la levadura en polvo en un bol, añadir la sal y los huevos. Mezclar con nata y leche hasta obtener una mezcla fina. Cubrir y dejar reposar unos 30 minutos.
2. Calentar la Sartén de 28 cm en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta usando el Avisador (Audiotherm). Apagar el Navigenio.
3. Con una cuchara sopera, verter la mezcla para hacer 6 pequeñas tortitas en la Sartén. Ajustar el Navigenio al nivel 2, tapar y asar por un lado hasta alcanzar los 90 °C. Dar la vuelta a las minitortitas. Volver a tapar y asar completamente hasta volver a alcanzar los 90 °C.
4. Proceder del mismo modo con el resto de la masa. El momento ideal para dar la vuelta a las tortitas es siempre al alcanzar los 90 °C, y están listas cuando se vuelve a alcanzar los 90 °C. Si es necesario, aumentar la temperatura del Navigenio.
5. Mantener las minitortitas calientes. Para servir las, amontonarlas en torres con los ingredientes que más te gusten.

Tiempo de asado: unos 2 minutos

CONSEJO

Deja que los niños elijan y pongan los condimentos. Mermelada, puré de manzana, fruta fresca o requesón... la creatividad no tiene límites. Para disfrutar aún más de las torres, ten a mano pepitas de chocolate, canela, azúcar, nueces troceadas y asadas, manteca de cacahuete o guirlache. ¡A los niños les encantará!





Tortillas para dormilones

Para 4 personas

120 g de jamón cocido
2 tomates
100 g de champiñones
1/2 manojo de cebollino
6 huevos
6 cucharadas soperas de leche

Sal, pimienta
Nuez moscada
2 cucharadas soperas de mantequilla líquida o aceite
2 cucharadas soperas de queso rallado

Productos AMC

Sartén de 24 cm
Navegino
Avisador (Audiotherm)





 unos 20 minutos



1. Cortar el jamón a dados pequeños, lavar los tomates y trocearlos, lavar los champiñones con un cepillo o toalla y trocearlos del mismo modo. Trocear el cebollino. Mezclar todos los ingredientes.
2. Mezclar los huevos con la leche hasta obtener una masa esponjosa, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada, e incorporar la mantequilla o el aceite.
3. Con el Avisador (Audiotherm), calentar una Sartén en el Navigenio a temperatura máxima (Nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
4. Verter la mitad de la mezcla de huevo en la Sartén, añadir la mitad de los demás ingredientes y una cucharada sopera de queso por encima.
5. Colocar la Sartén en una superficie resistente al calor y colocar el Navigenio encima a modo de horno. Gratinar a baja temperatura unos 5 minutos hasta que se dore.
6. Volver a colocar la Sartén en el Navigenio a temperatura máxima (Nivel 6), retirar la primera tortilla y mantener caliente.
7. Añadir el resto de mezcla de huevos y los ingredientes a la Sartén siguiendo el procedimiento anterior y esparcir queso por encima.
8. Volver a dejar la Sartén en una superficie resistente al calor, colocar el Navigenio encima (modo horno) y gratinar la segunda tortilla del mismo modo a baja temperatura unos 5 minutos hasta que se dore.
9. Cortar las tortillas por la mitad o a cuartos y servir al momento.

Tiempo de gratinado: unos 5 minutos cada una
unas 254 kcal por persona



PARA PEQUEÑOS FANTASMAS

CONSEJO

La calabaza no solo es ideal para hacer una sopa deliciosa, sino que también contiene nutrientes valiosos, como el betacaroteno (provitamina A), minerales como hierro y potasio, así como una gran cantidad de fibra saciante.



Sopa de fiesta

 unos 45 minutos



Para 8 personas

Sopa:

1,2 kg de calabaza
(p. ej., calabaza

amarilla de cuello
curvo)

1 cebolla

800 ml de caldo
de ave

100 ml de nata

Sal, pimienta

Nuez moscada

5 ramas de perejil

Bolas de carne
picada:

1 cebolla pequeña

1 plátano

300 g de mezcla de
carne picada

Sal, pimienta

Curry en polvo

Productos AMC

Olla de 24 cm 5,0 l

Sartén de 28 cm

1. Pelar la calabaza y trocearla. Pelar la cebolla y cortarla a dados pequeños. Introducir la calabaza sin escurrir en una olla y, utilizando el Avisador (Audiotherm), cocerla a temperatura máxima hasta la ventana de zanahoria. Cocer a baja temperatura unos 15 minutos.
2. Al finalizar el tiempo de cocción, añadir el caldo y la nata, y hacer un puré fino con una batidora. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Para las bolas de carne picada, pelar y trocear la cebolla. Pelar el plátano y chafarlo con un tenedor. Amasarlo junto con la carne picada y sazonar hasta que quede picante.
4. Hacer pequeñas bolas redondas con la masa de carne picada. Calentar una Sartén a temperatura máxima hasta la ventana de chuleta, introducir las bolas de carne picada, tapar y asar a baja temperatura hasta alcanzar los 90 °C.
5. Dar la vuelta a las bolas de carne picada, volver a tapar y dejar reposar en el fogón apagado unos 6 minutos, en función del grosor.
6. Quitar las hojas del perejil y picarlas. Emplatar la sopa, colocar 2 o 3 bolas de carne picada en cada plato, añadir una cucharada de crema encima y espolvorear con un poco de curry en polvo. Adornar con un poco de perejil.

Tiempo de cocción: unos 15 minutos + 8 minutos de asado
unas 165 kcal por persona





Hamburguesa casera

 unos 40 minutos



Para 4 personas

1 tomate
2 pepinillos
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
300 g de carne picada
1 cucharada de postre de mostaza
Sal, pimienta
4 panecillos para hamburguesas
4 cucharadas de postre de mayonesa con yogur
4 hojas de lechuga
4 cucharadas de postre de ketchup
4 pequeñas lonchas de queso

Productos AMC

Sartén de 28 cm
Avisador (Audiotherm)

1. Lavar los tomates y cortarlos a rodajas finas, cortar los pepinillos a lo largo a tiras.
2. Pelar la cebolla y el ajo, cortarlos a trozos pequeños con el Quick Cut. Amasar la carne picada con la mezcla de cebolla, sazonar con mostaza, sal y pimienta. Formar cuatro hamburguesas con la mezcla de carne picada.
3. Calentar la Sartén de 28 cm a temperatura máxima hasta la ventana de chuleta usando el Avisador (Audiotherm), reducir a baja temperatura, introducir las hamburguesas, tapar y asar hasta llegar a los 90 °C. Dar la vuelta, volver a tapar, apagar la placa de cocción y asar con el calor residual hasta volver a llegar a los 90 °C. Retirar la Sartén de la placa de cocción y dejar que las hamburguesas se asen durante unos 5 minutos.
4. Cortar los panecillos para las hamburguesas y, si se desea, tostarlos un poco. Untar la base de cada uno de ellos con una cucharada de postre de mayonesa, colocar una hoja de lechuga lavada y esparcir las rodajas de tomate y pepinillo por encima.
5. Colocar las hamburguesas calientes y una loncha de queso encima de cada una. Echar un poco de ketchup, cubrir con la parte superior del panecillo y servir las inmediatamente.

Tiempo de asado: unos 8 minutos
unas 475 kcal por persona

CONSEJO

Para hacer unas hamburguesas caseras más sanas, puedes optar por la carne baja en grasa que prefieras. Gracias a la Sartén de AMC, incluso se puede asar carne de pollo sin añadir grasas.







Filete de pirata con escamas crujientes

 unos 30 minutos



Para 4 personas

1 calabacín pequeño y delgado
3 patatas pequeñas
4 trozos de filete de pescado blanco (p. ej., bacalao, de unos 120 g cada uno)
2 cucharadas soperas de mantequilla líquida
Sal, pimienta
100 g de queso crema con hierbas
3 cucharadas soperas de parmesano rallado
1 yema de huevo
1 rama de romero

Productos AMC

Olla de 24 cm 3,5 l
Navigenio
Avisador (Audiotherm)

1. Lavar el calabacín, pelar las patatas y cortarlos a trozos pequeños.
2. Secar con golpecitos el filete de pescado y colocarlo en una hoja de papel encerado. Cepillar un lado con un poco de mantequilla, dar la vuelta y sazonar con sal y pimienta.
3. Mezclar el queso crema con el parmesano y la yema de huevo, y rebozar los filetes de pescado con esta mezcla. Colocar las tiras de calabacín y patata encima de cada filete de pescado en forma de escamas. Pintar las escamas con mantequilla.
4. Con el Avisador (Audiotherm), calentar una olla en el Navigenio a temperatura máxima (Nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
5. Colocar la olla en una superficie resistente al calor, introducir los filetes de pescado y colocar el Navigenio encima (modo horno).
6. Hornear el pescado a temperatura máxima durante 5 minutos más hasta que se dore.
7. Quitar las hojas del romero y colocarlo encima del pescado para servir.

Tiempo de horneado: unos 5 minutos
unas 280 kcal por persona





Hamburguesa de patata

CON ENSALADA DE TOMATES MINI

Para 4 personas

Hamburguesa de patata:

500 g de patatas

harinosas

1 cebolla

100 g de espinacas

frescas

1 huevo

30 g de parmesano

rallado

60 g de pan rallado

Sal

1 pizca de nuez

moscada

3 cucharadas de

postre de mantequilla

Ensalada de tomates

mini:

500 g de tomates

cherry

1 cebolleta

2 cucharadas soperas

de aceite de oliva

1 cucharada sopera

de vinagre balsámico

Sal, pimienta

Productos AMC

Quick Cut

Sartén de 28 cm

 unos 60 minutos (sin contar el tiempo de enfriar)



1. Lavar bien las patatas y cocerlas con una Softiera y la Tapa Rápida (Secuquick Softline) durante unos 2 minutos, en función del tamaño. Dejar despresurizar la Tapa Rápida y abrirla. Pelar las patatas, dejarlas enfriar y chafarlas con un pasapurés o rallarlas a trozos grandes.
2. Pelar la cebolla, lavar las espinacas y cortarlas a trozos pequeños por partes con el Quick Cut.
3. Amasar la mezcla de patatas y espinacas con el huevo, el parmesano y el pan rallado, y sazonar bien con sal y nuez moscada.
4. Con la masa, formar ocho hamburguesas gruesas y dejarlas enfriar. Lavar los tomates cherry y partarlos por la mitad o a cuartos, lavar la cebolleta y cortarla a aros finos.
5. Mezclar los tomates y la cebolla con aceite y vinagre balsámico. Sazonar con sal y pimienta.
6. Introducir la mantequilla en una Sartén y calentar a temperatura máxima. Cuando la mantequilla empiece a hacer espuma, verterla en la Sartén sin dejar de remover e introducir las hamburguesas de patatas.
7. Tapar y asar a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de chuleta, reducir a baja temperatura y asar hasta alcanzar los 90 °C. Dar la vuelta a las hamburguesas y asar la segunda cara hasta volver a alcanzar los 90 °C.
8. Comprobar si están doradas y, si es necesario, asarlas unos cuantos minutos más sin la tapa hasta que estén hechas. Emplatar la hamburguesa con la ensalada de tomate.


Tiempo de asado: unos 10 minutos

unas 300 kcal por persona





Helado de plátano y helado de coco y cerezas

 15 minutos cada uno
(excluido el tiempo de espera)



Para 6 raciones cada uno

Helado de plátano:
1 plátano pequeño
250 g de requesón
(20%) o ricota
50 g de crema
40 g de pepitas de
chocolate

Helado de coco y
cerezas:

30 g de aderezo de
chocolate
100 g de guindas
escurridas (en
conserva)
250 ml de leche de
coco
100 g de mascarpone
50 g de mermelada
de cereza

Producto AMC
Quick Cut

Helado de plátano:

1. Pelar el plátano, cortarlo a tiras largas y trocearlo en el Quick Cut.
2. Incorporar el requesón o la ricota y la crema. Quitar la cuchilla del Quick Cut e incorporar las pepitas de chocolate.
3. Introducir la mezcla de plátano en moldes para polos y cerrar las tapas.
4. Introducir los moldes en el congelador y congelar durante al menos 6 horas (lo ideal es de-jarlos hasta el día siguiente).

Helado de coco y cerezas:

5. Mezclar el aderezo de chocolate según las instrucciones del paquete y verter en los moldes para polos. Hasta que se vuelva a endurecer, sigue removiéndolo un poco de vez en cuando para que se formen picos de chocolate.
6. Cortar las guindas a trozos pequeños en el Quick Cut.
7. Incorporar el mascarpone, la leche de coco y la mermelada a las guindas.
8. Introducirlo todo en moldes para polos y cerrar las tapas.
9. Introducir los moldes en el congelador y congelar durante al menos 6 horas (lo ideal es de-jarlos hasta el día siguiente).

unas 120 kcal por unidad



Gofres

Para 6 personas

4 huevos

60 g de azúcar

1 pizca de levadura

1 pizca de sal

1 sobre de piel de limón

en polvo

125 g de mantequilla blanda

250 g de harina

150 ml de leche

Productos AMC

Arondo Griddle 28 cm

Navigenio

Avisador (Audiotherm)



unos 40 minutos

1. Separar los huevos y montar las claras con la sal.
2. Mezclar la mantequilla, el azúcar y la piel de limón hasta conseguir una masa esponjosa, y añadir las yemas de los huevos. Mezclar la harina y la levadura en polvo, e ir incorporando la mezcla poco a poco alternándola con la leche.
3. Por último, añadir las claras montadas con cuidado.
4. Con el Avisador (Audiotherm), calentar el Arondo Griddle en el Navigenio a temperatura máxima (nivel 6) hasta la ventana de chuleta.
5. Reducir al nivel 2, colocar unas 6 porciones pequeñas de masa en el Arondo y tapar.
6. Asar los primeros círculos de gofre hasta volver a alcanzar la ventana de chuleta. Dar la vuelta a las masas y volver a tapar. Los gofres están listos al volver a alcanzar los 90 °C.
7. Retirar la primera tanda de gofres, introducir unas 6 pequeñas porciones de masa más en el Arondo, tapar y asar siguiendo el mismo procedimiento. El momento indicado para darles la vuelta es al llegar de nuevo a los 90 °C. Cuando el indicador rojo alcanza los 90 °C, los gofres están listos.

Tiempo de asado: unos 2 minutos

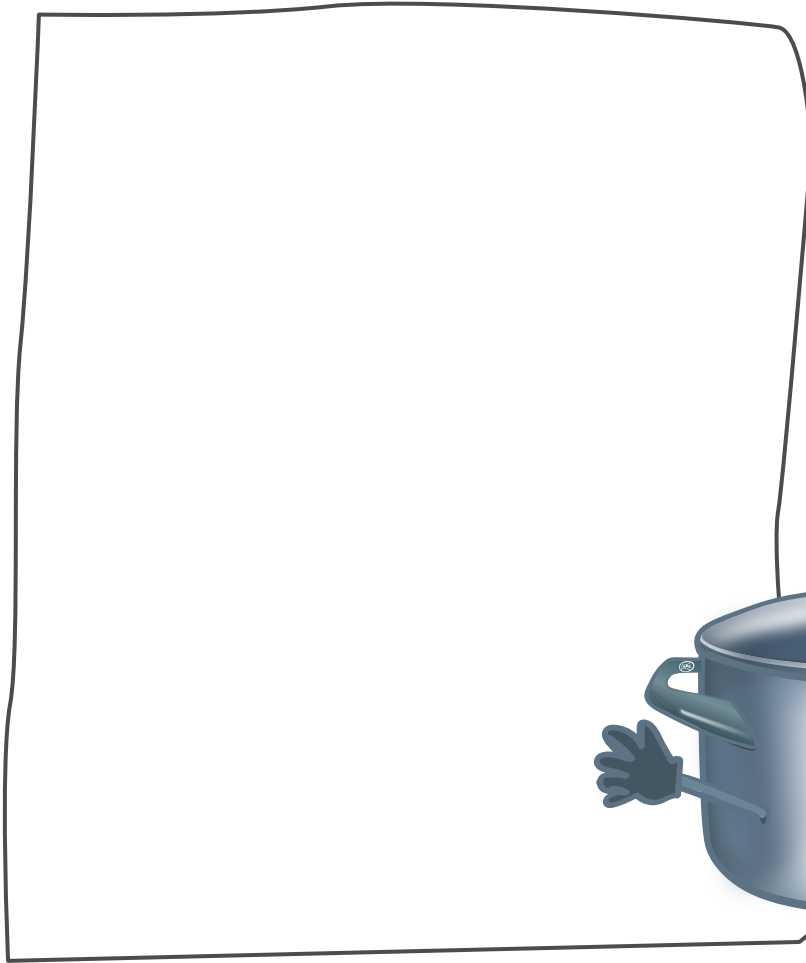
unas 415 kcal por persona

CONSEJO

Los gofres saben mejor si se sirven calientes. Para servirlos, espolvoréalos con azúcar glasé o con mermelada, crema de guirlache y un poco de helado de vainilla. Si reduces el azúcar normal de la masa a 50 g y añades 1 o 2 cucharadas soperas de azúcar glasé, los gofres adquirirán un efecto de crujiante extrafino.



SUPERNIÑO DE AMC



ESTE
SOY
YO





NOMBRE:

APELLIDO:

APODO:

FECHA DE NACIMIENTO:

AFICIONES:

DE MAYOR QUIERO SER:

MI COMIDA FAVORITA:

MI ESPECIA FAVORITA:

ME GUSTA COCINAR CON:

SI FUERA UNA VERDURA, ME GUSTARÍA SER:



MI RECETA FAVORITA

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES



**FOTO O DIBUJO
DEL PLATO**



MI RECETA FAVORITA

INGREDIENTES

INSTRUCCIONES



**FOTO O DIBUJO
DEL PLATO**

ÍNDICE POR PLATO

B olas de atún con salsa de yogur	87
Brochetas con pastelitos de maíz	34
Brochetas de calabacín de colores	71
Brochetas mágicas con colorida salsa de cacahuetes	67
C arrusel de pizzas	48
Crepes rellenas	73
D elicias de fruta con salsa stracciatella ..	74
Desayuno crujiente lleno de energía de Nuecina	76
Dulce de manzana	59
E l puré favorito de Brocolino	68
El puré favorito de Carrotina	38
Escalopes de tomate	52
F ajitas sin carne	85
Farfalle en una colorida salsa de tomate ..	56
Filete de pescado con confeti	37
Filete de pirata con escamas crujientes ...	99
Fricasé de pollo multicolor	35
G ofres	103
H amburguesa casera	96
Hamburguesa de patata con ensalada de tomates mini	100
Helado de plátano y de coco y cerezas ...	102
J ardín mágico con corteza de queso crujiente	82
M ermelada de melocotón y kiwi	31
Muffins tropicales	41
Ñ oquis a la boloñesa	81
N uggets de pollo y de pescado con salsa roja y blanca	65
P an de nueces trenzado	89
Panecillos para gnomos	62
Paquetes para pequeños gourmets	55
Pasta con espinacas	88
Pastel salado con base crujiente	32
Pudin de arroz con manzanas y almendras	47
Q ueso crema rojo	44
R aviolis al estilo de mamá	51
Risotto de zanahoria	42
S ándwich de aguacate.....	78
Sopa de fiesta	95
T arta de queso	61
Torres de tortitas	91
Tortillas para dormilones	92

Impresión

Editado por:
AMC International Alfa Metalcraft Corporation AG,
Rotkreuz (Suiza)

Texto y recetas:
AMC International, Rotkreuz (Suiza)

Fotografía:
AMC International, Rotkreuz (Suiza)
Fotografías del archivo y de las bases de datos de AMC

Composición y montaje de platos:
AMC International, Rotkreuz (Suiza)

Concepto y diseño:
online design Werbung und Medien GmbH,
Bad Kreuznach (Alemania)

Impresión:
Druckerei Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell (Alemania)

Aviso legal:
El contenido de este libro ha sido cuidadosamente
evaluado por la empresa editora. No obstante, esta
no asume responsabilidad alguna por los perjuicios
causados a cualquier persona, material o propiedad.

1. Edición © 2016 AMC International Alfa Metalcraft
Corporation AG, Rotkreuz (Suiza)





Comer mejor.
Vivir mejor.

Sistema de
Cocina Premium

www.amc.info



AMC España

Alfa Metalcraft Corp. S.A.
Carretera Nacional II, km 592
Polígono Can Sunyer, c/Química, 14
Apartado de Correos 30
08740 Sant Andreu de la Barca (Barcelona)
España
T: +34 93 635 56 70

es@amc.info
www.amc.info



AMC Espana



amcespana



AMC Espana

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



amc_international



www.aldeasinfantiles.es