

20 RECETAS FÁCILES PARA HACER EN FAMILIA

A PARTIR DE
4 AÑOS

LAS
MERIENDAS
DE *Lila*





Título original: *Les petits desserts de Lila*

Coordinación editorial: Teresa Tellechea
Traducción del francés: Thierry Pallaro

© Larousse, 2013
En colaboración con Moulin Roty,
que es una marca registrada.

© Ediciones SM, 2014
Impresores, 2
Urbanización Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)
www.grupo-sm.com

ATENCIÓN AL CLIENTE
Tel.: 902 121 323
Fax: 902 241 222
clientes@grupo-sm.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra
solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ilustraciones:

Alain Boyer: páginas 4, 6-c, 7-a, 8, 11, 13-b, 14-c, 15, 21, 25-c, 27, 31-b, 33, 34-c, 35-b, 37-b, 38-b, 41-a, 45-b. Robert Barborini: páginas 18-c, 28-a, 45-a.
Thérèse Bonté: páginas 7-b, 9-a, 10-c-e, 14-a, 16-a, 20-c-d-g, 23, 24-b, 25-b, 26-c-e, 30-c-d, 31-a, 32-e, 34-b, 35-a, 36-c, 41-b, 42-a, 44-a-b-g.
Yves Calarnou: páginas 4, 6-a, 7-c-d-e, 10-a-b-d, 12, 13-a, 16-b, 18-a-b, 19, 20-a-b-f, 22, 24-a-c-d-e-f, 25-a, 26-b, 28-a-c, 30-a-b-e, 32-a-b-c-d-f,
34-d, 36-a-b-d-e-f, 37-a, 38-a-c-d, 40-a-b-c, 43, 44-c-d-e-f-h. Guillaume Trannoy: páginas 9-b, 21-a, 24-g.

Fotografías de las recetas:

© Jean-Michel Labat: fotografías del peluche Moulin Roty ©. Caroline Faccioli © coll. Larousse: página 8.
Olivier Ploton © coll. Larousse: páginas 9, 13, 21-a, 23, 29, 30-b, 37-a, 39, 42-b, 45-a. © Édouard Sicot: páginas 25, 31, 41.
Amélie Roche © coll. Larousse: páginas 35. Christian Adam © coll. Larousse: página 43.
Fotolia.com – © Subbotina Anna: páginas 11, 27. © M. studio: páginas 15, 34.
© Lilyana Vynogradova: página 17. © Iuliia Metkalova: página 19. © Photocrew: página 33-a.

Estilismo de las recetas:


Fanny Tallégas: páginas 9, 11, 15, 21, 27, 33, 37, 45 y todas las fotografías de Lila. Corinne Jausserand: página 8.
Noémie André: páginas 9, 13, 43. Natacha Arnoult: páginas 25, 31, 41. Bérengère Abraham: páginas 23, 29, 39.
Alexia Janny: página 35.

Recetas:

Valéry Drouet: página 14. Otras páginas: colectivo.



LAS MERIENDAS DE *Lila*

	ANTES DE EMPEZAR	6	PETITS POTS DE CREMA DE VAINILLA ...	26
	MASA SABLÉE (CASERA)	7	TARLETAS DE FRESAS	28
	ZUMO DE FRAMBUESAS Y LICHIS	8	MAGDALENAS RELLENAS DE CHOCOLATE	30
	CHOCOLATE A LA TAZA	9	TRUFAS DE CHOCOLATE	32
	TORTITAS CON ARÁNDANOS	10	ARROZ CON LECHE Y FRAMBUESAS	34
	LENGUAS DE GATO	12	TARTA DE QUESO CON GALLETAS ESPÉCULOOS	36
	TARTA DE FRAMBUESA Y CHOCOLATE BLANCO	14	BAGELS CON CHOCOLATE Y FRUTOS SILVESTRES	38
	TIRAMISÚ CON CHOCOLATE	16	PAN PERDIDO	40
	MINIMERENGUES	18	BATIDO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE	42
	MUFFINS CON GROSELLAS	20	BIZCOCHO DE YOGUR	44
	CRUMBLE DE MANZANAS Y CEREZAS ...	22		
	BIZCOCHO DE AVELLANAS	24		

ANTES DE EMPEZAR

3 NIVELES DE DIFICULTAD

Aunque todas las recetas de Lila son fáciles, algunas son un poco más complejas. El nivel de dificultad lo indica el número de gorros de cocina al comienzo de cada receta.



Fácil



Dificultad media



Para expertos

¡TODO LIMPIO!

- 👨‍🍳 Antes de empezar, **lávate bien** las manos con **jabón** y ponte un **delantal**.
- 👨‍🍳 La cocina debe estar **ordenada** y la encimera donde trabajes **limpia**.
- 👨‍🍳 **Lava** la fruta antes de cocinarla.

¡CUIDADO, QUEMA!

- 👨‍🍳 Cuando necesites utilizar el **horno** o las **placas de la cocina**, pide a un adulto que te ayude.
- 👨‍🍳 Para no quemarte, ponte un **guante de cocina** y pide a un adulto que te ayude a sacar la bandeja del horno.
- 👨‍🍳 Cuando calientes algo, gira el **mango** del cazo **hacia el interior** de la placa. Así evitarás tirar el cazo y quemarte.

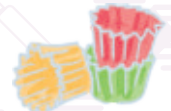
LOS UTENSILIOS INDISPENSABLES

Antes de empezar a cocinar, saca todo el material que vayas a necesitar.

- 👨‍🍳 Un **vaso medidor** o una **balanza de cocina** para medir cantidades.
- 👨‍🍳 Para cortar la mantequilla, la fruta u otros ingredientes, utiliza siempre una **tabla de cortar**, para que no se estropee la encimera o la mesa donde trabajes.



- 👨‍🍳 El gran amigo del pastelero es su horno. Vas a necesitar **moldes** adecuados para el horno: moldes para magdalenas, moldes para muffins, moldes para tartas... Hay moldes de muchos tamaños y formas.



MASA SABLÉE (CASERA)


Ingredientes



1 huevo
125 g de azúcar
1 cucharadita de sal
250 g de harina
125 g de mantequilla
(a temperatura ambiente)






- 1 Casca el huevo en una ensaladera. Añade el azúcar y la sal y bate con un batidor de mano o de varillas.
- 2 Añade toda la harina y mezcla los ingredientes con los dedos o con una espátula. La masa debe quedar seca y con aspecto arenoso.
- 3 Corta la mantequilla en trozos pequeños y añádelos a la masa. Mezcla todo con tus manos hasta que se haga una bola que no se pegue a los dedos.
- 4 Espolvorea algo de harina sobre la encimera y pon encima la bola de masa. Extiéndela con un rodillo de cocina según el grosor de la masa que quieras obtener.

LOS SECRETOS DE Lila

 Lee bien la receta antes de empezar a hacerla y realiza cada una de las etapas en el orden indicado. Esta es una regla básica para conseguir deliciosos postres.

 Para montar las claras a punto de nieve, puedes usar un batidor de mano o una batidora eléctrica. Para montarlas bien, Lila añade una pizca de sal. 

 Antes de echar cualquier preparación de la ensaladera a un molde, acuérdate de untar en el molde mantequilla y harina, para que la masa no se pegue. 

 Para saber si tus tartas o bizcochos están bien horneados, mete la punta de un cuchillo en la masa. Si la sacas limpia, significa que ya está listo.

5 minutos

No necesita cocción

1 vaso



ZUMO DE FRAMBUESAS Y LICHIS

Ingredientes

100 g de lichis en almíbar

10 cl del almíbar de la lata de lichis

100 g de frambuesas frescas o congeladas ●●●

- 1 Pide a un adulto que te ayude a abrir la lata de lichis.
- 2 Pon un cuenco bajo el colador, luego escurre los lichis en el colador para que el almíbar caiga en el cuenco.
- 3 Pide a una persona mayor que te ayude a batir con una batidora las frambuesas y los lichis durante unos segundos.
- 4 Añade el almíbar de los lichis y bate todo de nuevo. ¡Ya está listo! Solo te queda servir el zumo en un vaso.



La variante golosa de Lila

¡Para hacer zumos de distintos colores, puedes batir diferentes frutas: fresas, plátanos, manzanas, melocotones, kiwis..!





CHOCOLATE A LA TAZA

70 minutos

6 minutos

4 tazas

Ingredientes

125 g de chocolate negro que contenga entre un 60% y un 70% de cacao

50 cl de agua

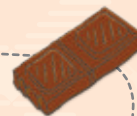
50 g de azúcar

25 g de cacao en polvo 

- 1 Rompe el chocolate en trocitos pequeños y ponlos en una ensaladera.
- 2 Con la ayuda de un adulto, pon a calentar el agua y el azúcar en un cazo hasta que llegue a ebullición. Añade el cacao y remueve con un batidor de varillas. Deja que todo cueza unos instantes y retira el cazo del fuego.
- 3 Vierte el contenido del cazo en la ensaladera donde antes habías puesto los trocitos de chocolate. Con una cuchara de madera, mezcla todo con cuidado, haciendo círculos cada vez más grandes.
- 4 Cuando el chocolate esté bien fundido, sírvelo en 4 tazas: ¡ya podéis tomar chocolate caliente!

La variante golosa de Lila

Si eres tan goloso como Lila, puedes añadir a tu taza un poco de crema chantilly. Así se hace el chocolate vienés. ¡Es lo mejor para cuando hace frío!



30 minutos

3 minutos

2 personas



TORTITAS CON ARÁNDANOS

Ingredientes

150 g de harina



1 cucharadita, tamaño café,
de levadura

2 cucharadas soperas
de azúcar

1 pizca de sal



1 huevo



25 g de mantequilla fundida

Unas gotas de extracto
de vainilla

100 g de arándanos

15 cl de leche

- 1 En una ensaladera, mezcla la harina, la levadura, el azúcar y la pizca de sal.
- 2 En otro recipiente, bate el huevo, la mantequilla, la leche y el extracto de vainilla con un batidor de varilla. Añade todo bien batido a la mezcla que contiene la harina para hacer una masa espesa. Añade los arándanos y mezcla con suavidad.
- 3 Pide a una persona mayor que ponga al fuego una sartén pequeña y, cuando esté caliente, que ponga en ella un cazo de la masa. Deja que se haga hasta que aparezcan pequeños agujeros en la superficie de la masa; entonces dale la vuelta con una espumadera y cocina el otro lado de la tortita.
- 4 Puedes servir las tortitas calientes o frías, como más te gusten.





El consejo de Lila

Puedes tomar las tortitas con arándanos servidas con helado de vainilla, o añadiéndoles sirope de arce.



20 minutos 

5 minutos 

45 lenguas de gato 



LENGUAS DE GATO

Ingredientes

125 g de mantequilla 

1 bolsita de azúcar aromatizado a la vainilla (aproximadamente 7,5 g)

80 g de azúcar

2 huevos

125 g de harina 

Pide a un adulto que precaliente el horno a 200 °C.

1 Corta la mantequilla en trocitos y remuévela bien con una espátula hasta que esté muy lisa, como si fuese crema. Añade el azúcar aromatizado a la vainilla y el azúcar en grano y mezcla bien. Después añade los huevos. Tamiza la harina (pasándola por un tamiz o colador), añádela a la mezcla y bate todo con un batidor de varilla.

2 Introduce la mezcla en una manga pastelera (lee el truco de Lila de la página 13).

3 Coloca una hoja de papel sulfurizado o para hornear en la bandeja del horno. Con la manga pastelera, haz pequeñas lenguas de masa de 5 centímetros de largo, pero deja entre ellas una distancia de 2 centímetros.

4 Con la ayuda de un adulto, mete en el horno la bandeja y deja que se hornee durante 4 o 5 minutos. Después, sacadla con una manopla y hornea otra bandeja. Cuando las lenguas estén frías, guárdalas en una caja hermética para conservarlas crujientes.





EL TRUCO de Lila

Si no tienes manga pastelera, ¡puedes hacerla tú!
Es muy fácil: toma una bolsa de congelados y corta una de las esquinas para que tenga una abertura de unos milímetros. ¡Ya tienes tu manga pastelera!

