

ESPACIO DE  
**Cuidado y  
Recreación**  
Facultad de Psicología - UR

# Recetas

## “RECREATE EN CASA”

### Estimadas familias:

Esta es una propuesta llevada a cabo por el equipo docente y de estudiantes del Espacio de Cuidado y Recreación de nuestra Facultad , buscando promover el juego y el disfrute del tiempo que estamos pasando en casa en este período de distanciamiento social debido al Covid-19. Creemos que estas propuestas continuarán promoviendo la autonomía y participación infantil a la que siempre apuestan nuestras actividades de forma presencial en los períodos de vacaciones escolares.

Sabemos que el juego es una actividad muy importante en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de la infancia, y que aún en las difíciles circunstancias que estamos atravesando es una herramienta valiosa para enfrentar miedos , preocupaciones, y para elaborar y entender de mejor manera las situaciones que vivimos.

Cada una de las actividades propuestas fue seleccionada o creada especialmente para que pueda ser realizada por nuestros niños y niñas en solitario o en compañía de su familia. Los invitamos a disfrutar de ellas y a hacernos llegar al mail del Espacio fotos y videos realizándolas, así como también que nos envíen consultas o pedidos para nuevas actividades o propuestas que les gustaría recibir.

***Asist. Lic. Fernanda Silva.***

***Programa Primera Infancia y Educación Inicial – Udelar***

**EQUIPO:**

**DOCENTES RESPONSABLES:**

*Asist. Fernanda Silva*

---

**ESTUDIANTES:**

*Silvana Quintana*

*Camila Barreiro*

*Bettina Recalde*

*Leticia Acuña*

*Mariana Ubal*

---

**MAIL DE CONTACTO:**

[espaciodecuidadoyrecreacion@psico.edu.uy](mailto:espaciodecuidadoyrecreacion@psico.edu.uy)

## OJITOS

### INGREDIENTES:

2 tazas de harina

2 cucharaditas de polvo de hornear

150 gramos de manteca

2/3 taza de azúcar impalpable

2 yemas

1 cucharadita de vainilla

Dulce de membrillo/dulce de  
leche/mermelada (elección)



### PREPARACIÓN:

Mezclamos todo y unimos. Hacemos un rollo fino y cortamos en rodajas. Con el dedo, dar forma de ojito. Rellenar con dulce de leche, dulce de membrillo o mermelada, según la preferencia. Hornear moderadamente hasta que se doren.

## PASTEL DE LIMÓN

### INGREDIENTES (PARA 1 TAZA)

200 g de harina

Un sobre de levadura

3 huevos

180 g de mantequilla

180 g de azúcar

Un limón



### PREPARACIÓN:

1. Reúne todos los ingredientes y precaliente el horno a 180 °C.
2. Lava el limón, rávalo en un bowl y añade azúcar.
4. Echa los huevos de uno en uno mezclando entre medio.
5. Vas a conseguir una mezcla bastante líquida.
6. Derrite la mantequilla en un cacito a fuego lento.
7. Mezcla la levadura y la harina.
8. Echa la levadura en la masa líquida que has hecho.
9. Corta el limón por la mitad y exprímelo. Añade 1 dl de zumo a la masa.

10. Añade la mantequilla derretida y bate hasta conseguir una masa homogénea.
11. Vierte la masa en un molde y hornea durante 50 minutos.

---

## TRUFAS

### INGREDIENTES

- 100 gramos de cocoa en polvo
- 1 paquete de galletitas maria
- dulce de leche
- coco rallado



### PREPARACIÓN:

1. Moler las galletitas Maria hasta que queden como arenilla
2. Agregar la cocina y mezclar bien
3. Agregar el dulce de leche hasta formar una más homogénea y poco pegajosa
4. Hacer bolitas y pasarlas por coco rallado
5. Colocarlas en una bandeja y llevar 1 hora a la heladera

## BUÑUELOS DE ACELGA

### INGREDIENTES

Nuez moscada a gusto

Huevos 2 o 3 unidades

Acelga 200g

Sal y Pimienta a gusto

Polvo de Hornear una 1cdita

Aceite neutro para freír

cantidad necesaria

Harina 1 taza



### PREPARACIÓN:

1. Lave las hojas de acelga en varias aguas
2. Coloque en una cacerola profunda las hojas sin el tallo, con el agua del lavado, condimente con sal y tape la cacerola para que se cocine al vapor.
3. Cuando esté tierna retire, deje enfriar y escurra.
4. Pique la acelga y mezcle con la harina con el polvo de hornear, los huevos, queso rallado y condimente con sal, pimienta y nuez moscada.
5. Fría los buñuelos en aceite caliente, escurra en papel absorbente y sirva.

6. Con los tallos, hiérvalos en agua y sal, cuele y dispóngalos en una asadera .
7. Funda 100 gs de manteca y procese con un diente de ajo y 4 filetes de anchoas rocíe las pencas y esparza por encima pan rallado con queso en partes iguales (200 gs)
8. Gratine al horno.

## TARTA DE MANZANA

### INGREDIENTES

- 200 gramos de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 12 cucharadas de azúcar
- 250 ml de leche (1 taza)
- 100 gramos de manteca (blanda)
- 2 huevos
- 3 manzanas



### PREPARACIÓN:

1. Colocar en un bowl la manteca, la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Mezclar con un tenedor.



2. Acomodar de forma homogénea la mitad de la masa en una fuente previamente enmantecada.
3. Pelar y cortar las manzanas, colocarlas sobre la masa y tapar con el resto de la masa.
4. Mezclar los huevos y la leche. Volcar despacio encima de la masa.
5. Llevar a horno moderado 40/50 minutos, hasta que la parte de arriba esté dorada.

## COOKIES

### INGREDIENTES

2 tazas de harina (280 gramos)

2 huevos

1 taza de chispas de chocolate

1 taza de azúcar (200 gramos)

1 taza de mantequilla (225 gramos)

1 cucharadita de polvo de hornear



### PREPARACIÓN:

1. Mezclar bien en un bowl la mantequilla y el azúcar.
2. Incorporar los huevos y mezclar.

3. Agregar la harina mezclada con el polvo de hornear y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
4. Añadir las chispas de chocolate, mezclar y dejar reposar 20 minutos en la heladera.
5. Precalentar el horno a 180 grados.
6. Darle forma a las galletas y colocarlas en una asadera en mantecada.
7. Hornear durante 20 minutos.

## BUDÍN DE BANANA

### INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita y 1/2 de polvo de hornear
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de leche
- 2 bananas



**PREPARACIÓN:**

1. Mezclar en un bowl la harina, el azúcar y el polvo de hornear.
  2. En otro bowl, los huevos, el aceite y la leche.
  3. Mezclar todo y agregar las bananas pisadas.
  4. Precalentar el horno a 160 grados y colocar la masa en una budinera en mantecada.
  5. Poner al horno entre 45 y 60 minutos. Meter un cuchillo en la mitad del budín y si sale limpio esta pronto.
-

## GALLETAS DE ZANAHORIA

### INFORMACIÓN

**PARTICIPANTES:** Niños acompañados de un adulto

**INGREDIENTES (Para 15 unidades):**

100 g de Manteca a temperatura ambiente

80 g de azúcar

100 g de zanahoria rallada

180 g de harina de repostería

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 cucharadita de levadura química

1 pizca de sal



### ELABORACIÓN:

Precalentamos el horno a 200°C. Batimos la mantequilla con el azúcar en un bol, con una cuchara de madera o con las varillas eléctricas. Añadimos la zanahoria rallada, volvemos a batir y añadimos los ingredientes secos: harina, esencia de vainilla, sal y levadura.

Mezclamos bien hasta que quede todo bien integrado. Tomamos pequeñas porciones de masa y formamos bolitas que iremos depositando sobre una bandeja

de horno cubierta con papel de hornear. Por último, horneamos 15 minutos o hasta que las galletas estén bien doraditas.

## SCONES DE QUESO

### INFORMACIÓN

### INGREDIENTES

325g de harina

1 cucharada de polvo de hornear

1 cucharadita de sal

180 cc de leche

1/2 taza de queso rallado

1/2 taza de queso fresco

50g de manteca



### PREPARACIÓN:

1. Colocar en un recipiente los ingredientes secos (harina, sal, polvo de hornear y queso)
2. Hacer un hueco en el medio y colocar la leche y la manteca en trozos.
3. Unir todo y amasar
4. Estirar la masa con palote y cortar círculos con un vaso o cortante de cocina.

5. Colocarlos en una asadera previamente enmantecada y enharinada y llevar al horno (200° aprox) hasta que doren.

---