



TORNEO DE VERANO






CONTENIDO

10 RECETAS



01 POLOS ARCOÍRIS

INGREDIENTES

- 2 Plátanos de Canarias 
- 1 Melocotón o nectarina 
- Un puñado de frambuesas 
- 1 Vaso de zumo de naranja o yogur natural sin azúcar  

PASOS A SEGUIR

1. Lava bien la fruta y corta los plátanos y el melocotón en trocitos pequeños.
2. Añade las frambuesas y mezcla toda la fruta en un bol hasta que quede bien repartida.
3. Rellena los moldes de polo con la mezcla de frutas.
4. Añade el zumo o el yogur hasta completar el molde.
5. Coloca los palitos y mete los moldes en el congelador.



TIEMPO: 10 minutos + 4 horas de congelación



RACIONES: 4 polos aprox.

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Puedes sustituir el melocotón por sandía, melón o albaricoque.





Si no tienes frambuesas, puedes usar cerezas sin hueso.

También puedes triturar la mezcla con batidora si prefieres una textura más suave.



02 BARQUITO DEL TESORO

INGREDIENTES

- 1 Plátano de Canarias 
- 1 Rodaja de melón 
- Un puñado de uvas (mejor sin pepitas) 
- 1 Palillo o brocheta 

PASOS A SEGUIR

1. Pela el plátano y córtalo por la mitad a lo largo para crear la base del barquito.
2. Coloca las uvas encima del plátano, como si fueran los tripulantes.
3. Corta el melón en triángulos pequeños para hacer las velas.
4. Inserta las piezas de melón en el palillo y clávalo con cuidado en el plátano para formar el mástil.
5. Coloca el barquito en un plato y ajusta las piezas para que quede estable.



TIEMPO: 10 minutos



RACIONES: 1 barquito

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Sustituir el melón por sandía si prefieres otro sabor o color en las velas.

Cambiar las uvas por arándanos o trocitos de ciruela.

Si no quieres usar palillos, puedes colocar las velas directamente apoyadas sobre el plátano.



03 SMOOTHIE DE NUBE MORADA

INGREDIENTES

- 1 Plátano de Canarias 🍌
- 1 Ciruela 🍑
- Un puñado de arándanos o frambuesas 🫐
- 1 Yogur natural sin azúcar 🥛

PASOS A SEGUIR

1. Lava bien la fruta y corta el plátano y la ciruela en trozos pequeños, retirando el hueso de la ciruela.
2. Introduce la fruta en el vaso de la batidora junto con los arándanos o frambuesas.
3. Añade el yogur y tritura todo hasta conseguir una mezcla cremosa y sin grumos.
4. Sirve el smoothie en un vaso.



TIEMPO: 5 minutos



RACIONES: 2 vasos

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Si te gusta más frío, puedes añadir hielo o utilizar la fruta previamente refrigerada.

Puedes sustituir la ciruela por nectarina o albaricoque si quieres variar el sabor.




Puedes añadir un chorrito de leche si prefieres una textura más ligera.

Si no tienes arándanos o frambuesas, puedes usar cerezas sin hueso.



04 TOSTADA CHOCO-POWER

INGREDIENTES

- 2 Tostadas de pan integral 
- 1 Plátano de Canarias 
- 2 Onzas de chocolate negro 85% 

PASOS A SEGUIR

1. Tuesta el pan integral hasta que esté ligeramente crujiente.
2. Pela el plátano y córtalo en rodajas o aplástalo ligeramente.
3. Coloca el plátano sobre la tostada formando una base uniforme.
4. Añade por encima el chocolate en trocitos o rallado.



TIEMPO: 5-10 minutos

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Puedes añadir cerezas en trocitos o arándanos para una combinación más especial.

Puedes fundir ligeramente el chocolate para que se derrita sobre el plátano.

Puedes añadir un poco de yogur natural sin azúcar para una textura más cremosa.



05 HELADO CREMOSO DE MELOCOTÓN Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- 2 Plátanos de Canarias 🍌
- 1 Melocotón o 2 albaricoques 🍑 🍑
- 1 Yogur natural sin azúcar 🥛

PASOS A SEGUIR

1. Corta la fruta en trozos pequeños.
2. Introduce la fruta en un recipiente y congélala durante, al menos, 2 horas.
3. Introduce la fruta congelada en la batidora junto con el yogur.
4. Tritura hasta obtener una crema espesa.
5. Sirve al momento y disfruta.



TIEMPO: 10 minutos + congelación previa



RACIONES: 2-3 personas

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS




Puedes sustituir el melocotón por ciruela o nectarina.

Puedes decorar por encima con arándanos o frambuesas.



06 GELATINA WOW DE SANDÍA

INGREDIENTES

- 2 Vasos de sandía triturada (sin pepitas) 
- 1 Plátano de Canarias 
- 1 Sobre de gelatina en láminas 

PASOS A SEGUIR

1. Tritura la sandía hasta obtener un zumo suave y sin trozos.
2. Hidrata 3 láminas de gelatina poniéndolas en agua fría durante 5 minutos.
3. Calienta un poco del zumo (con ayuda de un adulto).
4. Escurre las láminas y mézclalas con el zumo caliente hasta que se disuelvan.
5. Tritura o trocea el plátano y mézclalo con el resto del zumo de sandía.
6. Mezcla todo y enfría: añade la gelatina disuelta al zumo con plátano, remueve bien, reparte en vasitos y mételos en la nevera unas 2 horas hasta que cuaje.



TIEMPO: 10 minutos + 2-3 horas de reposo en frío



RACIONES: 3-4 vasitos

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Puedes añadir arándanos o frambuesas por encima para darle más color.

Puedes usar moldes con formas para hacerla más divertida.

Puedes incluso preparar pequeñas "chuches" caseras usando la fruta.



07 BIZCOCHO EXPRÉS EN TAZA

INGREDIENTES

- Medio Plátano de Canarias maduro 🍌
- Un puñado de cerezas 🍒
- 3 Cucharadas de harina (de trigo integral o de avena) 🍞
- 1 Huevo 🥚
- Un poco de chocolate negro 85% (en trocitos o rallado) 🍫

PASOS A SEGUIR

1. Aplasta el plátano en una taza con un tenedor hasta que quede como una papilla.
2. Añade el huevo y mezcla bien.
3. Incorpora la harina poco a poco y remueve hasta conseguir una masa homogénea.
4. Añade las cerezas troceadas y sin hueso, añade el chocolate y mezcla suavemente.
5. Cocina en el microondas durante 1 minuto y medio (con ayuda de un adulto). Si ves que le falta cocción, añade 30 segundos más.
6. Deja templar 5 minutos antes de comer.



TIEMPO: 10 minutos



RACIONES: 1-2 personas







ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Puedes sustituir las cerezas por frambuesas o arándanos.
Si no tienes chocolate, puedes hacerlo solo con fruta.
Si queda muy seco, puedes añadir una cucharada de leche antes de mezclar.



08 BROCHETA TROPICAL

INGREDIENTES

- 1 Plátano de Canarias 
- 1/2 Mango 
- 1 Rodaja de piña 
- Un puñado de uvas 
- Un puñado de arándanos 
- Palillos o brochetas 

PASOS A SEGUIR

1. Corta el plátano en rodajas gruesas, el mango en cubos y la piña en un tamaño similar.
2. Lava bien los arándanos y las uvas.
3. Inserta las frutas en los palillos alternando colores y formas (por ejemplo: plátano, piña, mango, uva, arándano).
4. Coloca las brochetas en un plato y sírvelas bien fresquitas.



TIEMPO: 10 minutos



RACIONES: 4-6 brochetas

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Puedes sustituir el mango por papaya si quieres una versión más tropical.

Puedes añadir un chorrito de limón o lima para potenciar el sabor ácido.






Si no tienes arándanos, puedes usar cerezas sin hueso o frambuesas.








09 CRÊPES DE QUESO Y MELOCOTÓN

INGREDIENTES

PARA LAS CRÊPES:

- 1 Taza de harina integral 
- 2 Huevos 
- 1 Taza de leche (puede ser semidesnatada o bebida vegetal) 
- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen extra 
- 1 Pizca de sal 

PARA EL RELLENO:

- 2 Albaricoques maduros 
- 1 Plátano de Canarias 
- 4 Cucharadas queso batido natural 0% 
- 1 Cucharadita aceite de oliva virgen extra 
- Opcional: espolvorea un poco de canela para darle más sabor. 

PASOS A SEGUIR

PARA LAS CREPES:

1. Mezcla harina integral y una pizca de sal en un bol.
2. Añade los huevos y mezcla.
3. Vierte la leche poco a poco y sigue mezclando hasta que quede sin grumos.
4. Agrega el aceite y mezcla.
5. Cocina una capa fina de masa en una sartén caliente por los dos lados.

PARA EL RELLENO:

1. Lava y corta la fruta en rodajas.
2. Cocina las rodajas de albaricoque en una sartén 1-2 minutos por cada lado.
3. Unta la crêpe con el queso batido natural.
4. Coloca encima la fruta. Añade opcionalmente la canela en polvo.
5. Enrolla la crêpe o doblala por la mitad y sirve.



TIEMPO: 30 minutos (10 para crêpes + 15 para el relleno y presentación)



RACIONES: 2-3 raciones

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Para que no se peguen, tienes que calentar bien la sartén antes de empezar.

Puedes usar melocotón, nectarina, ciruelas o mango, porque todas quedan muy ricas y dulces cuando las pasas por la plancha.

Si no tienes queso fresco batido, puedes usar queso crema light o requesón.



10 TORRE DE TORTITAS MIX

INGREDIENTES

- 1 Plátano de Canarias maduro 🍌
- 1 Huevo 🍳
- 3 Cucharadas de harina (de trigo o de avena) 🍞
- Un poco de aceite de oliva virgen extra (para la sartén) 🍷
- Fruta de temporada para acompañar (uvas, mango, arándanos, melón...) 🍇 🍑 🍷 🍌
- Chocolate negro 85% 🍫

PASOS A SEGUIR

1. Aplasta el plátano en un bol con un tenedor hasta que quede como una crema.
2. Añade el huevo y mezcla bien.
3. Incorpora la harina poco a poco y remueve hasta conseguir una masa suave.
4. Calienta una sartén con unas gotas de aceite (con ayuda de un adulto).
5. Vierte pequeñas cantidades de masa y cocina las tortitas durante 1-2 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.
6. Coloca las tortitas una encima de otra formando una torre y añade la fruta cortada entre capas y por encima.
7. Derrite el chocolate negro en el microondas durante unos segundos (con ayuda de un adulto) y viértelo por encima de la torre.



TIEMPO: 15 minutos



RACIONES: 2-3 brochetas

ALTERNATIVAS Y CONSEJOS

Puedes sustituir el plátano por manzana triturada si quieres variar.

Puedes combinar diferentes frutas por encima para hacerlo más colorido.

