



**Junior
MasterChef**

Hoy cocinan ellos

Las mejores
recetas
para hacer
con niños



SHINEIBERIA
We are Barjby

rtve



ESPASA



Junior
MasterChef

Hoy cocinan ellos

Las mejores
recetas
para hacer
con niños

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es



© 2023, Shine Iberia S.L. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam. En asociación con Ziji Producciones. www.masterchef.com

© CRTVE SME, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones de cubierta y de interior: © Luis Doyague

Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

Fotografías de las recetas: © Alejandro Braña

Realización y estilismo de las recetas: © Ana García y Ana Noriega

Recursos de interior: María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock

Primera edición: noviembre de 2023

ISBN: 978-84-670-7064-4

Depósito Legal: B. 17.473-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Índice

Desayunos energéticos

9

El almuerzo de los campeones

Primeros 52

Segundos 112

Postres 164

Merendolas molonas

205

¡Cena lista!

247

Índice alfabético de recetas

316



Desayunos energéticos





Rollos de Canela

12
rollos

Difícil



INGREDIENTES

Para la masa

600 g de harina
115 g de mantequilla (blanda)
75 g de azúcar
30 g de maicena
7 g de levadura seca
280 ml de leche entera
2 huevos grandes
1 pizca de sal

Para el relleno

170 g de azúcar moreno
110 g de azúcar blanca
60 g de mantequilla (blanda)
10 g de canela en polvo
1 pizca de sal

Para el glaseado

100 g de queso crema
65 g de azúcar glas
30 g de leche entera
15 g de mantequilla (blanda)





ELABORACIÓN

Para la masa

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Calentar la leche hasta que comiencen a aparecer pequeñas burbujas en los bordes y se forme una piel en la superficie. Pasarla a una taza y dejar enfriar.
3. Agregar el azúcar, los huevos y batir ligeramente hasta mezclar los ingredientes. Cuando se enfríe, añadir la levadura y dejar reposar durante 10 minutos.
4. Mezclar la harina, la maicena y la sal. Hacer un pozo en el centro y verter la mezcla de leche en el medio. Remover con las manos o una espátula hasta obtener una masa pegajosa y grumosa. Amasar añadiendo la mantequilla poco a poco. Hacer una bola con la masa y dejar reposar en un bol tapado con film transparente durante 10 minutos.
5. Volcar la masa sobre una superficie de trabajo limpia y amasar hasta que esté suave. Volver a dejar reposar en el bol tapado a temperatura cálida hasta que doble su volumen.

Para el relleno

6. Mezclar los dos tipos de azúcar junto a la canela y la sal. Reservar.
7. En una superficie de trabajo ligeramente enharinada, trabajar la masa con un rodillo, hasta obtener un rectángulo de 60 x 25 centímetros, aproximadamente.
8. Extender una capa uniforme de mantequilla blanda sobre la masa. Espolvorear el relleno de azúcar y canela sobre la masa, dejando un pequeño margen alrededor del borde.
9. Enrollar un cilindro empezando por el lado más largo de la masa y cerrar. Con un cuchillo de sierra, cortar la masa en 12 porciones. Colocar los rollos en una bandeja de horno forrada con papel, dejar reposar unos minutos y hornear los rollos hasta que estén dorados.

Para el glaseado

10. Batir el queso crema y el azúcar en polvo con una batidora de mano. Agregar la mantequilla y la leche y continuar batiendo hasta que quede suave, sin que queden grumos. Reservar.
11. Cuando los rollos estén listos, extender una capa uniforme de glaseado por encima.