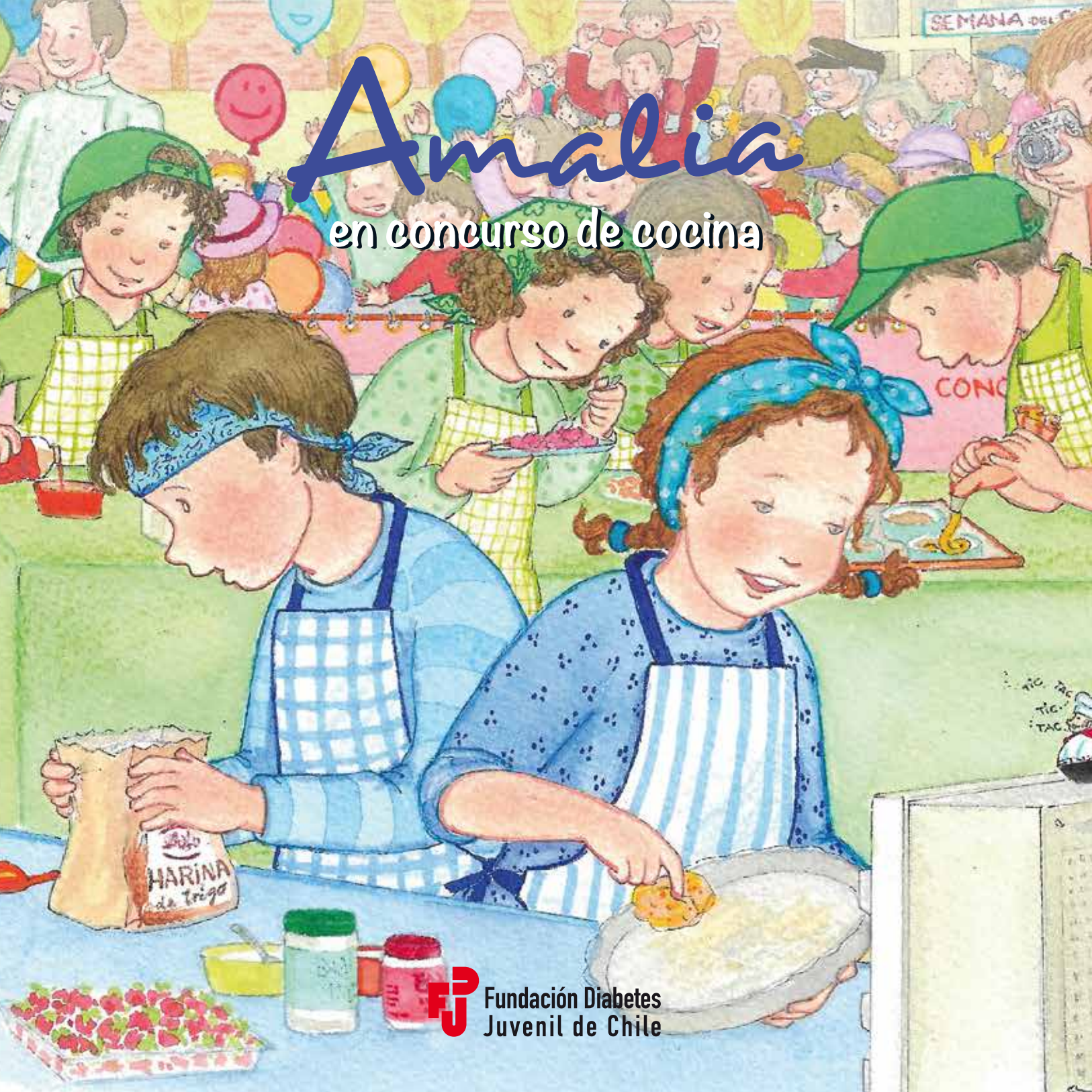


Amalia

en concurso de cocina



Fundación Diabetes
Juvenil de Chile

2020 - Primera Edición
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

Amalia

en concurso de cocina



Textos: Valentina Onetto • Ilustración: Soledad Folch
Diseño: Bernardita Valdivieso • Editor: César Velasco
Departamento de Educación



Es la semana del colegio y hay que celebrarla a tope. Ya se han formado las Alianzas y el patio está lleno de gritos, carreras, música, ensayos...



¿Cómo te fue Amalia?

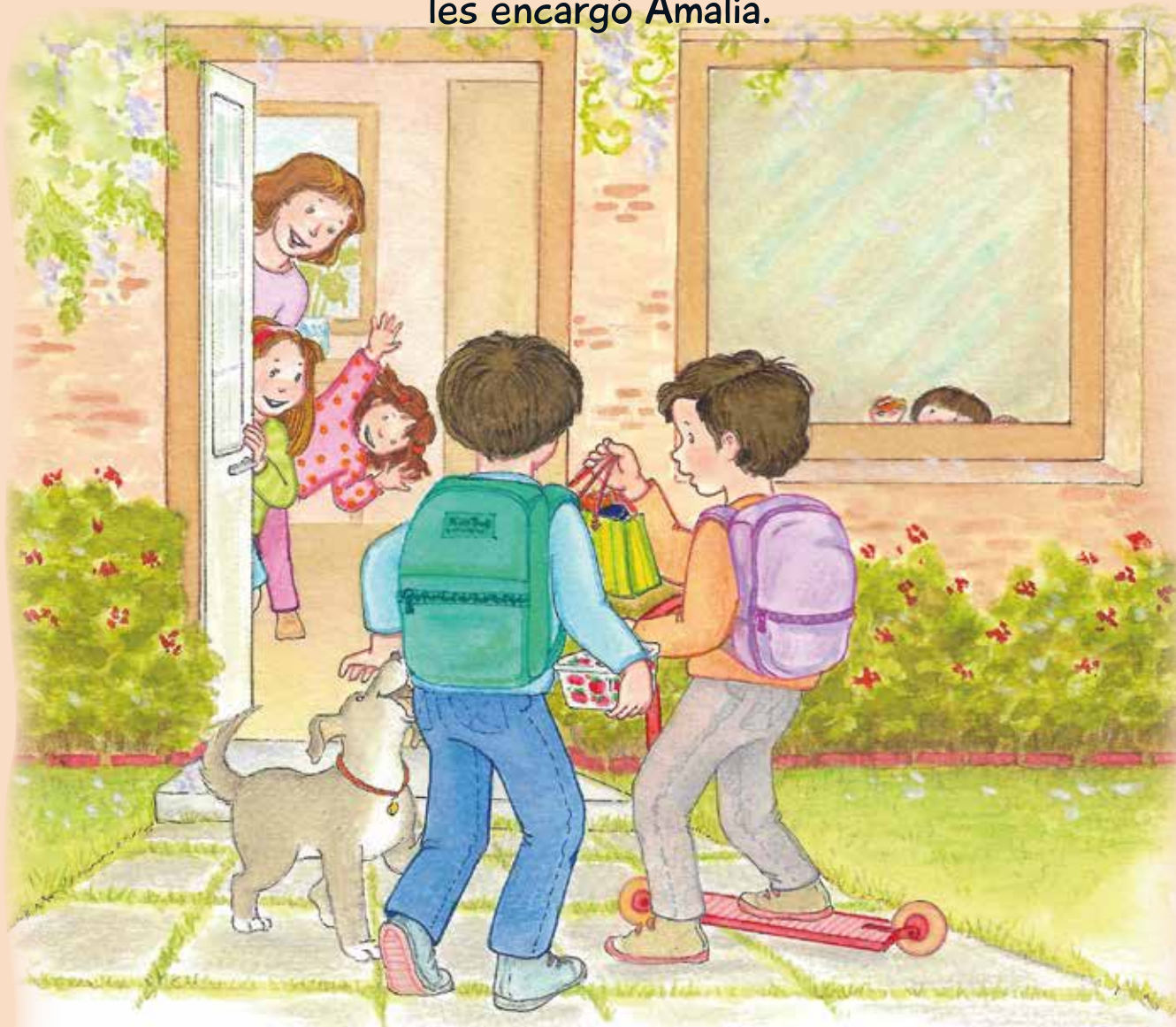
¡Muy bien! Con mis amigos nos inscribimos al concurso de "los Súper Cocineros", así que tenemos que preparar un rico pastel.

¡Qué bien! ¿Has pensado qué quieren hacer?
Ese kuchen delicioso que nos enseñó a hacer la abuela,
pero esta vez lo haremos sin azúcar.

Que buena idea, llamemos a Jorge, Sofía
y Claudio para que vengan y lo practiquemos acá.



¡Llegaron los invitados!
Y traen los ingredientes que
les encargó Amalia.





Se organizan:
Sofía lee la receta.
Claudio mide los ingredientes,
y Amalia con Jorge mezclan y amasan.



Pero, después de trabajar un rato,
se dan cuenta de que algo no va bien.
—¿Por qué está pegote la masa?—
¿No debería estar más seca?...
y encima ¡está salada!

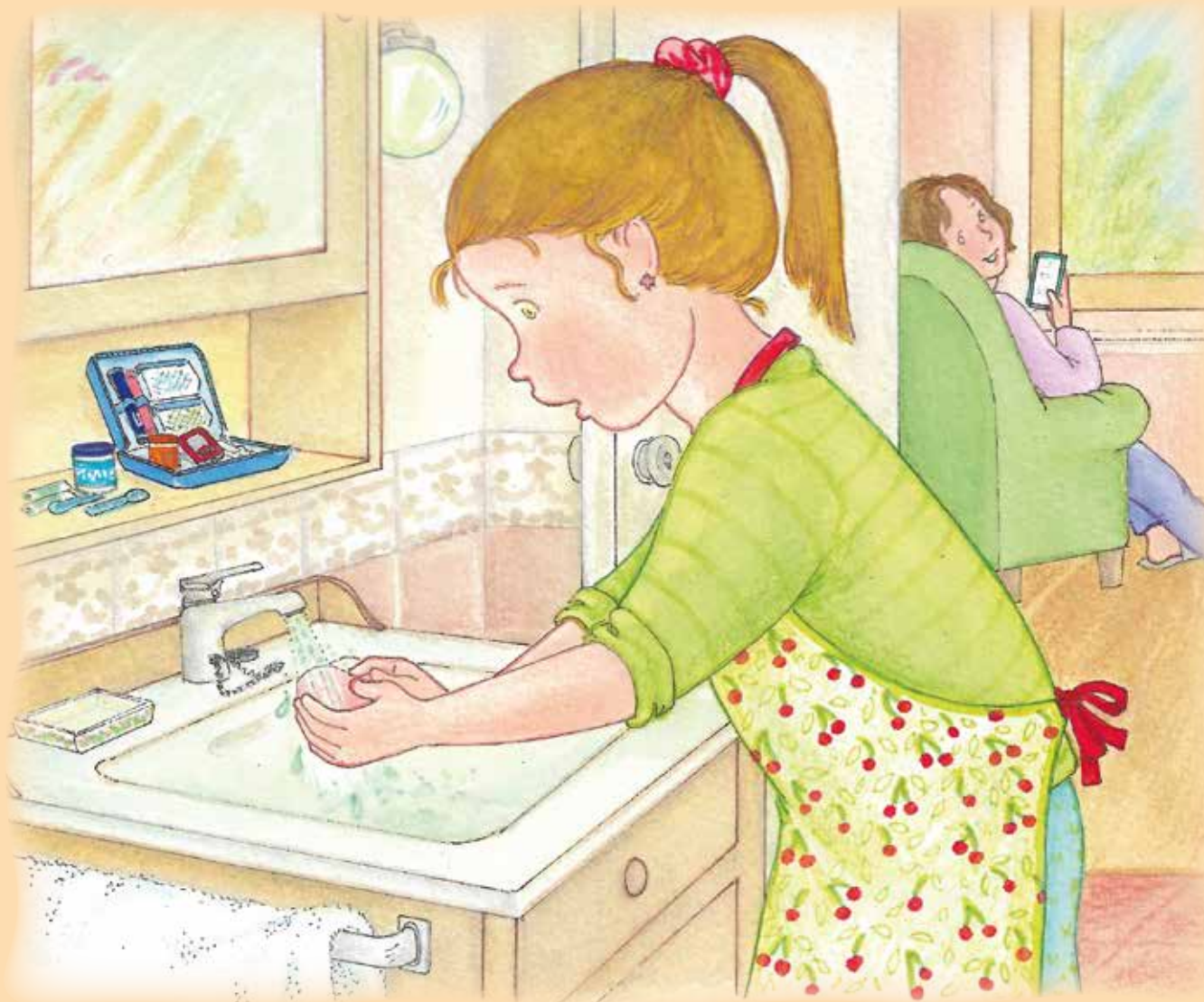
Acabo de darme cuenta
que les pasé sal en vez de edulcorante,
dice Claudio.



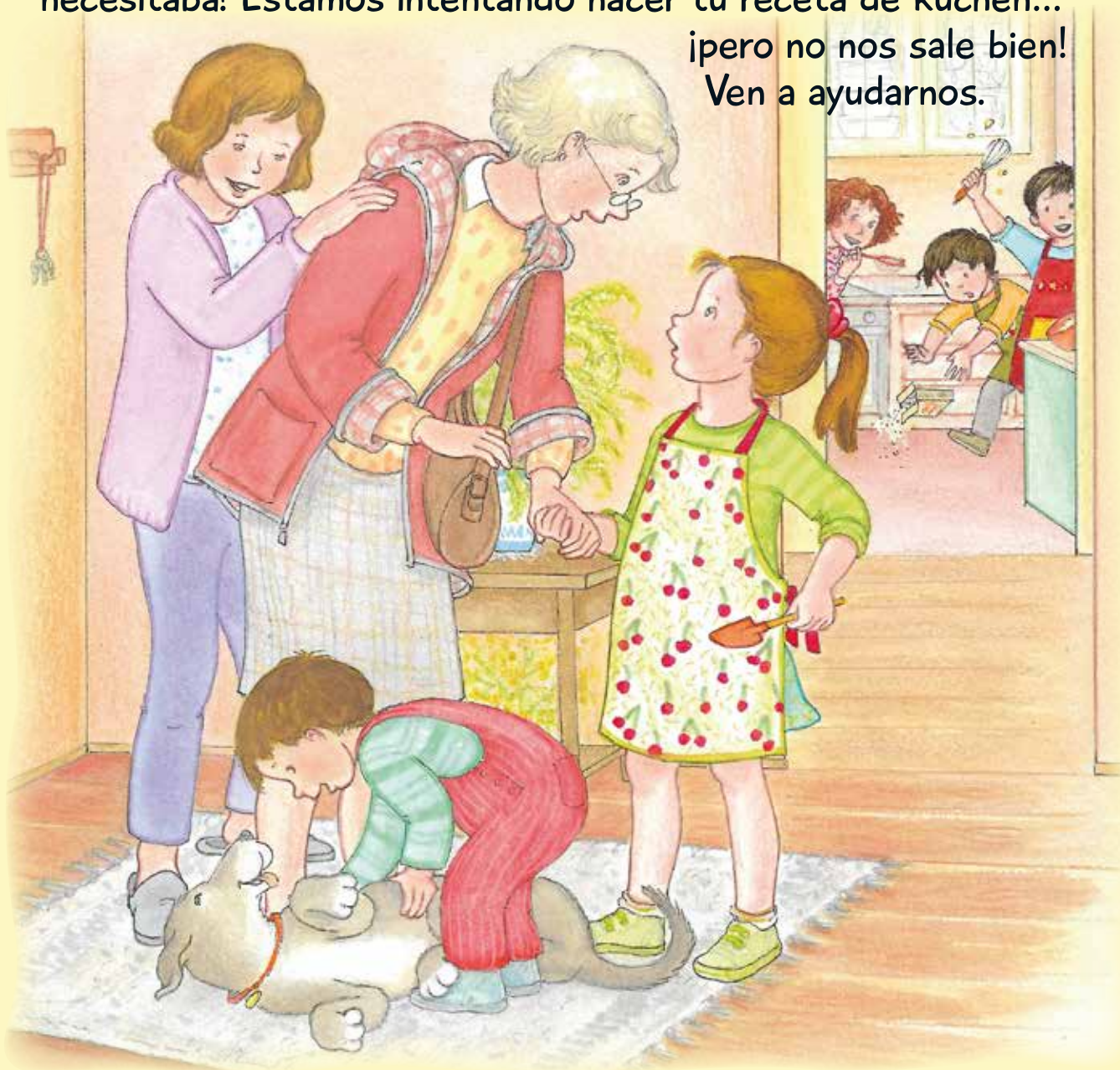


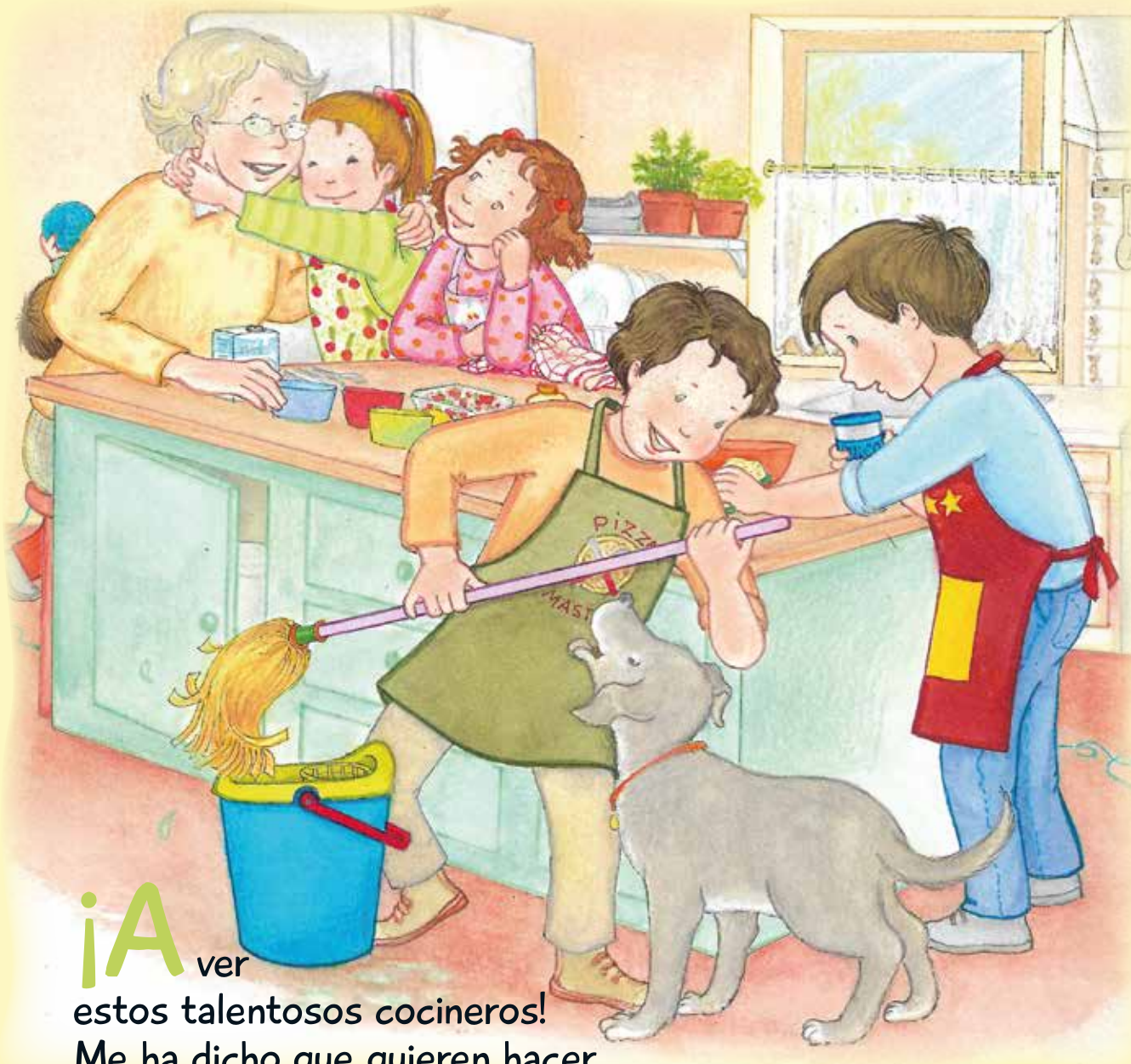
— **A**l menos a este jurado le ha gustado— dice Sofi.
Todos ríen y se disponen a empezar de nuevo.
Pero, antes, Amalia mide su glicemia...
¡Uy, marca 217 mg/dl!

—**R**ecuerda que la has hecho sin lavarte las manos.
Eso ha alterado el resultado— dice mamá tranquilamente.
¡Tiene razón! Al repetirla con las manos limpias,
la glicemia baja a 120 mg/dl.



En eso suena el timbre. ¡Abuela, justo la persona que necesitaba! Estamos intentando hacer tu receta de kuchen... ¡pero no nos sale bien! Ven a ayudarnos.





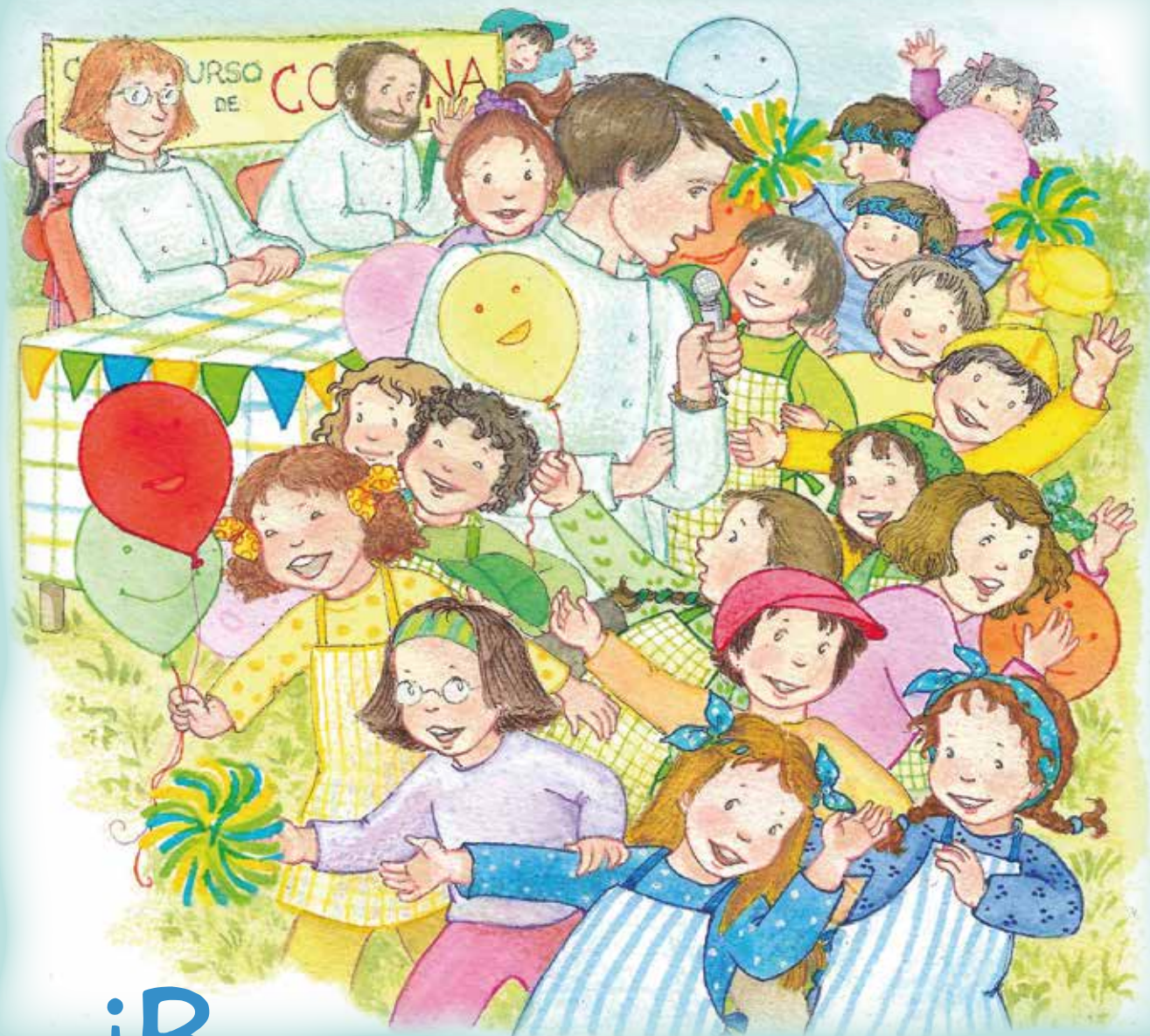
¡A ver
estos talentosos cocineros!
Me ha dicho que quieren hacer
mi kuchen. Lo aprendí cuando
yo era pequeña y miraba
a mi mamá preparando ricas tortas.



El secreto más importante queridos niños
es cocinar con cariño y orden.
Así que arreglaremos esta fiesta
y dejaremos todos los ingredientes
listos para no confundirnos.

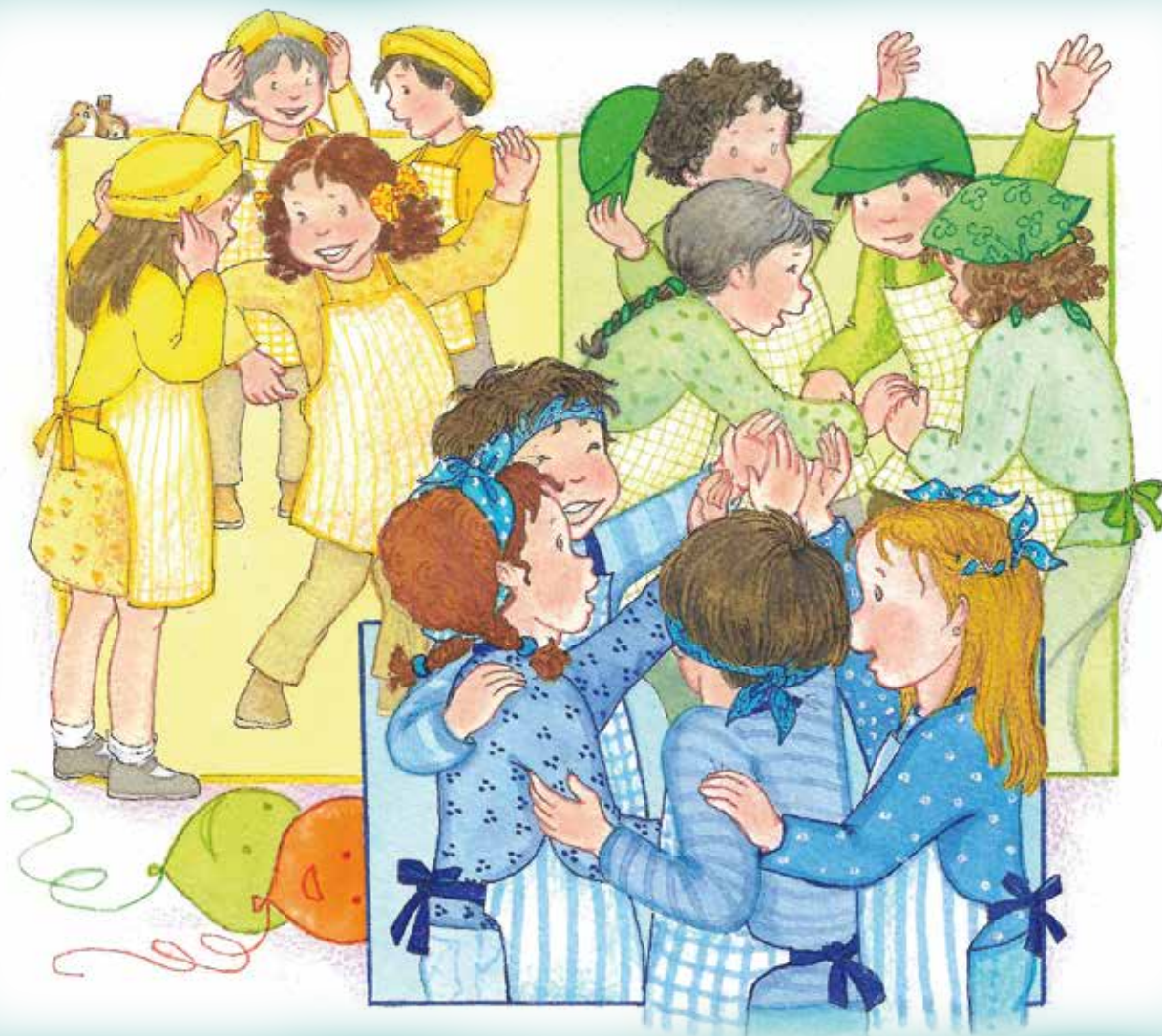
Y ahora todo de nuevo porque
"la práctica hace al maestro" como dice la abuela.
Los cocineros mezclan sabores y llenan la cocina
de ricos olores al sacar el kuchen del horno.
¡Nos vemos en el concurso! se despide la abuela.



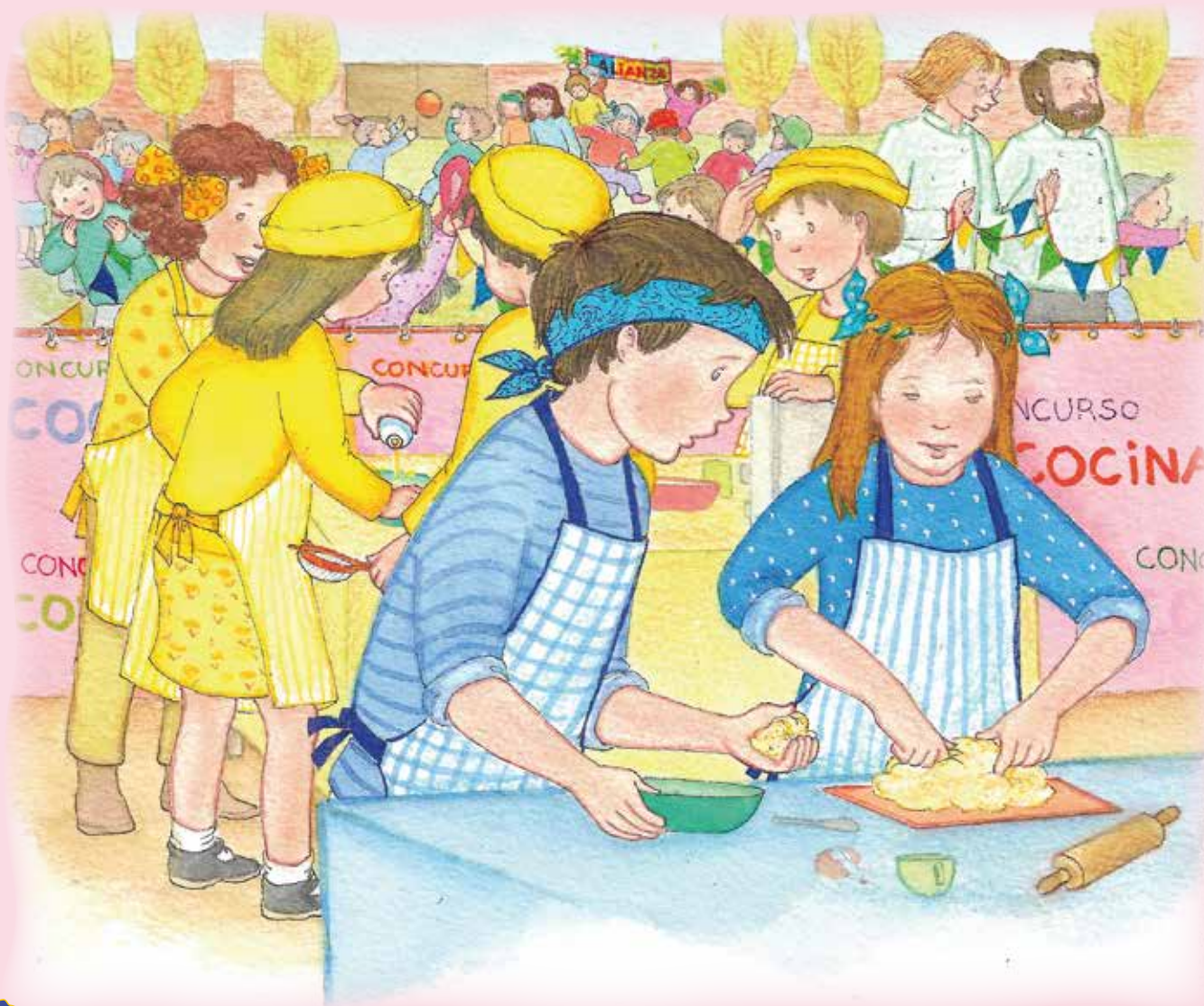


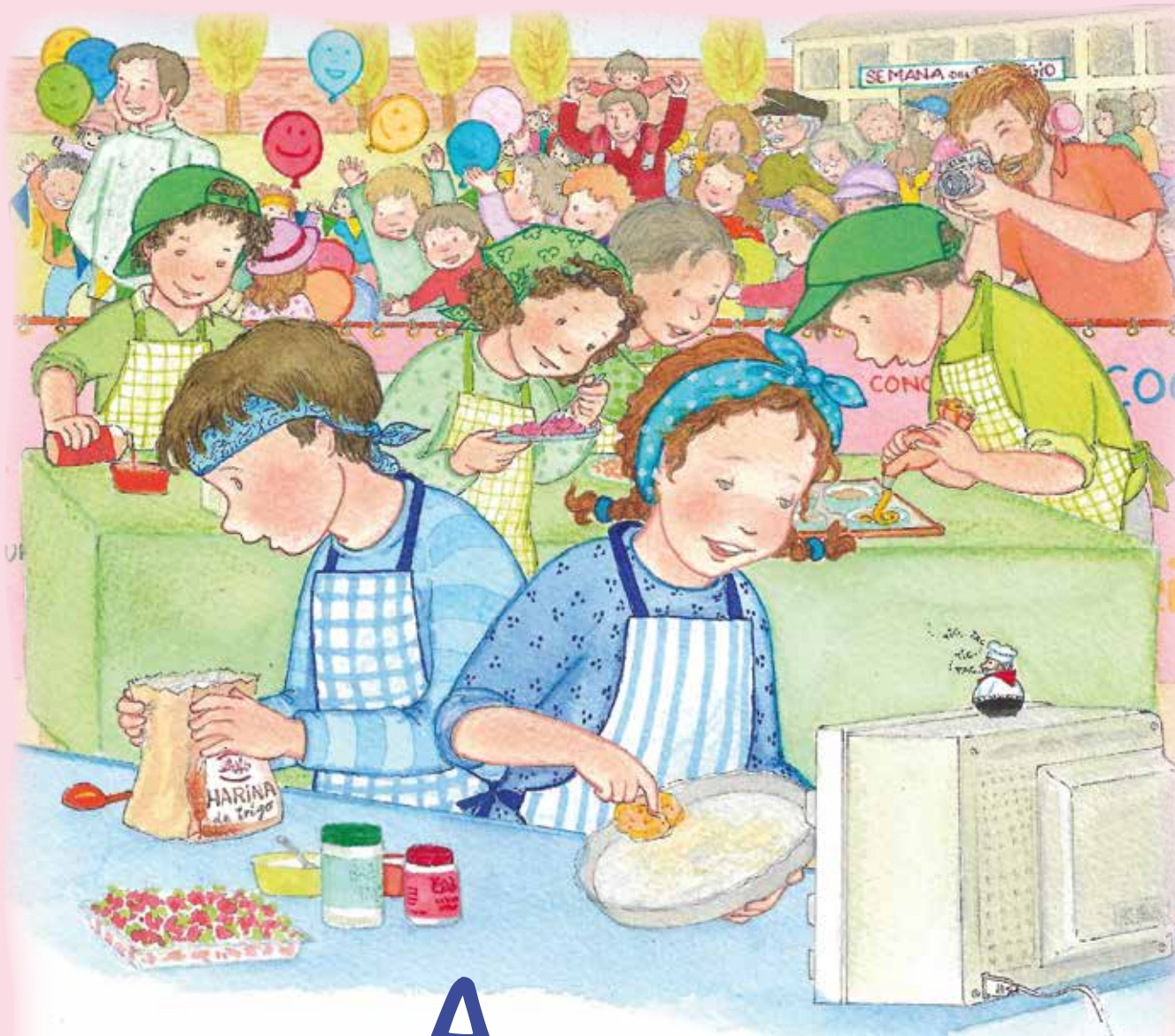
¡Bienvenidos al Concurso de los Súper Cocineros!
Hoy, las Alianzas Azul, Amarilla y Verde
competirán por el premio a la mejor preparación dulce.
¿Están listos?

Los amigos se juntan en un círculo y Amalia les habla.
—Vamos alianza azul, cada uno es muy importante en este equipo.
Sofía tu lees la receta, Claudio mide los ingredientes en orden,
Jorge revuelve y entre todos amasamos y hacemos el relleno.
¡Vamos equipo!—



Empieza a correr el tiempo y los equipos se ven muy entusiasmados cocinando. Una vez puestos todos los ingredientes, la mezcla de la masa queda nuevamente pegote.

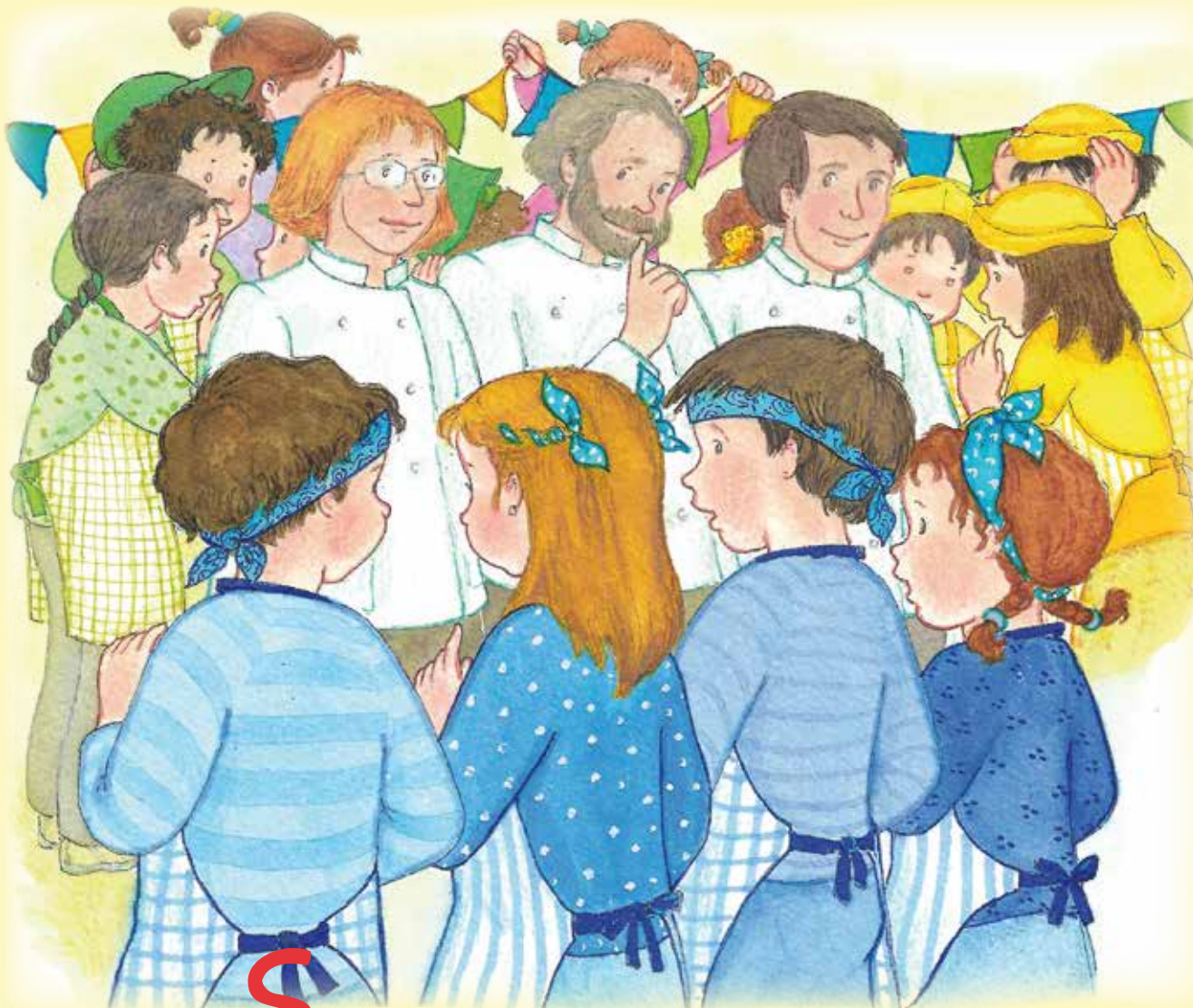




Amalia y Claudio
tratan de recordar los consejos de la abuela.
"la práctica hace al maestro"....
—Ya sé, dice Claudio pongámosle más harina—.
¡Y lo logran!

Los niños hacen su último esfuerzo,
terminan el kuchen y observan
como lo meten al horno.





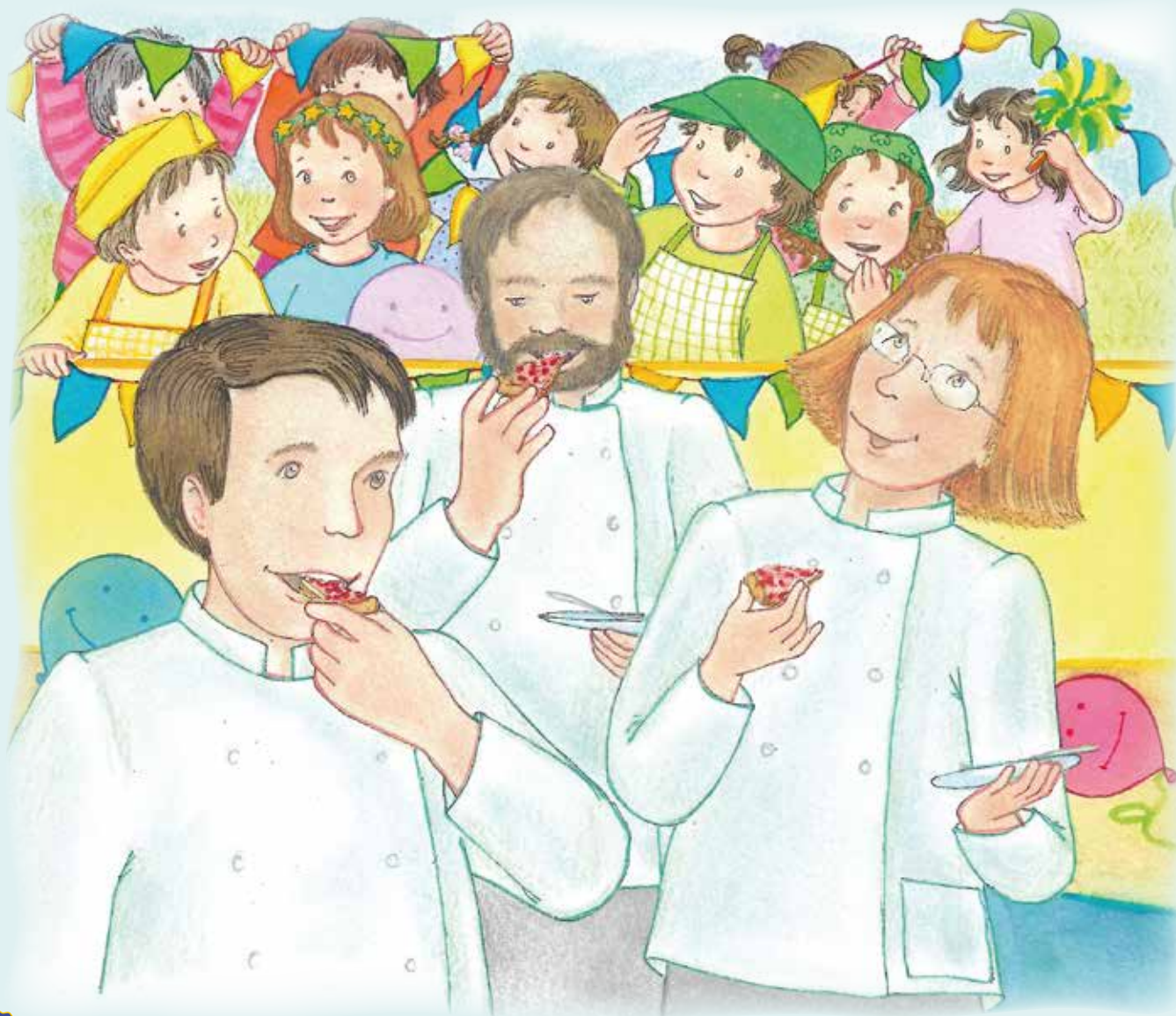
Suena el timbre ¡el tiempo se acabó!

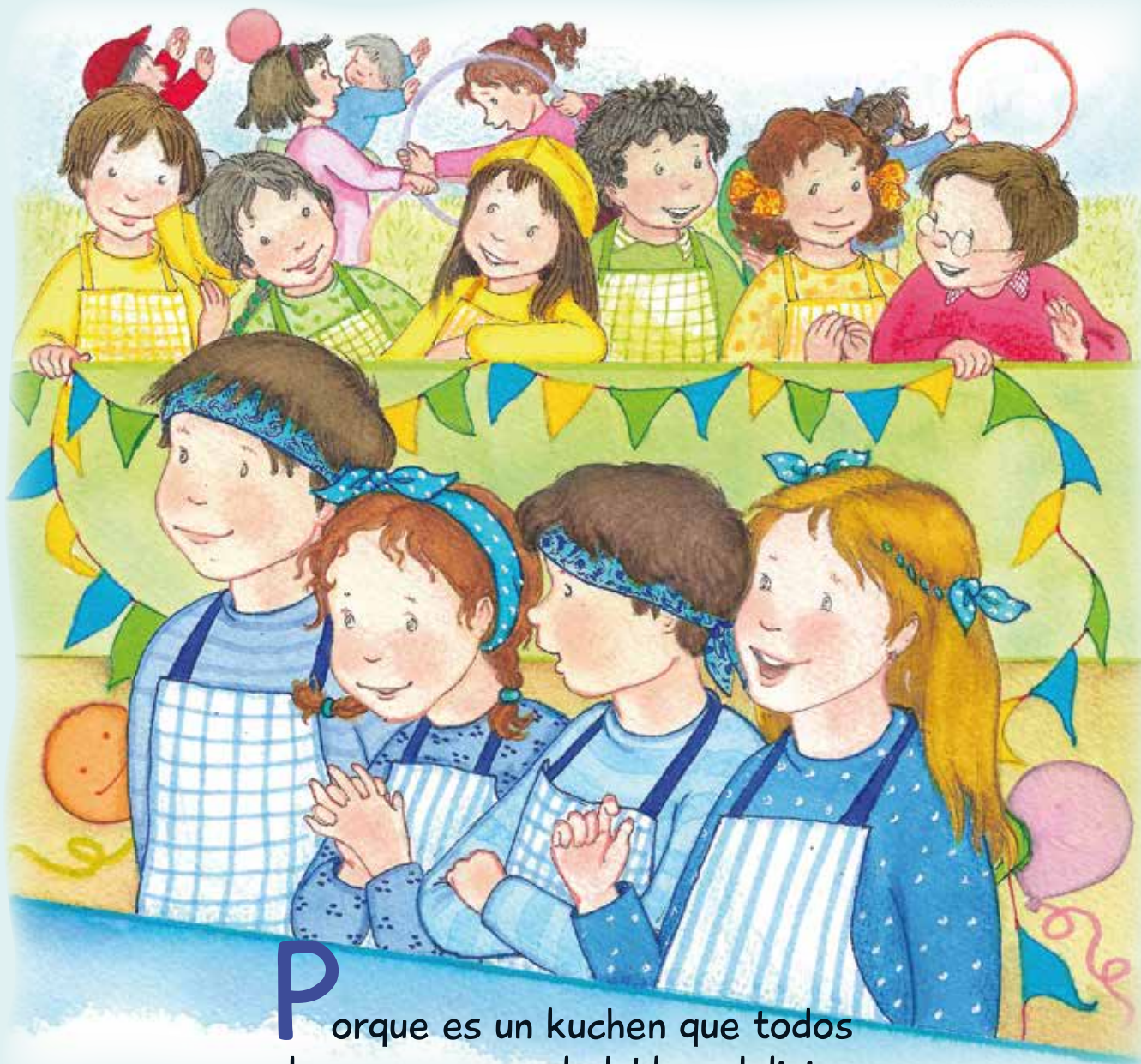
Los jueces llaman a cada una de las alianzas.

Ahora es el turno de la alianza azul.

—Nuestra preparación es un kuchen de frutilla sin azúcar,
con harina de avena y endulzado con edulcorante—
dice Amalia.

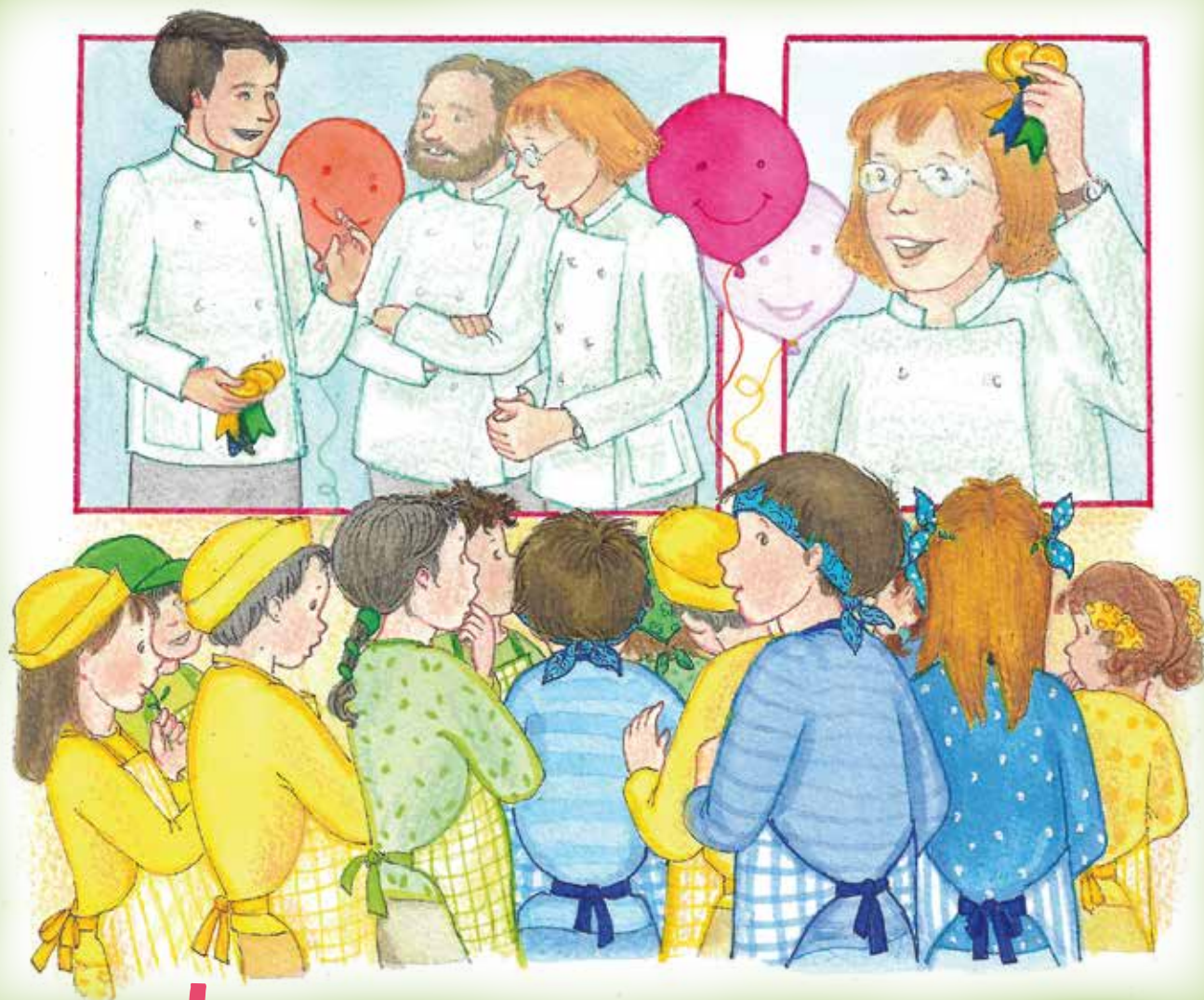
iQué rico queda!
¿Y por qué decidieron hacerlo sin azúcar?,
preguntan los jueces mientras lo prueban.





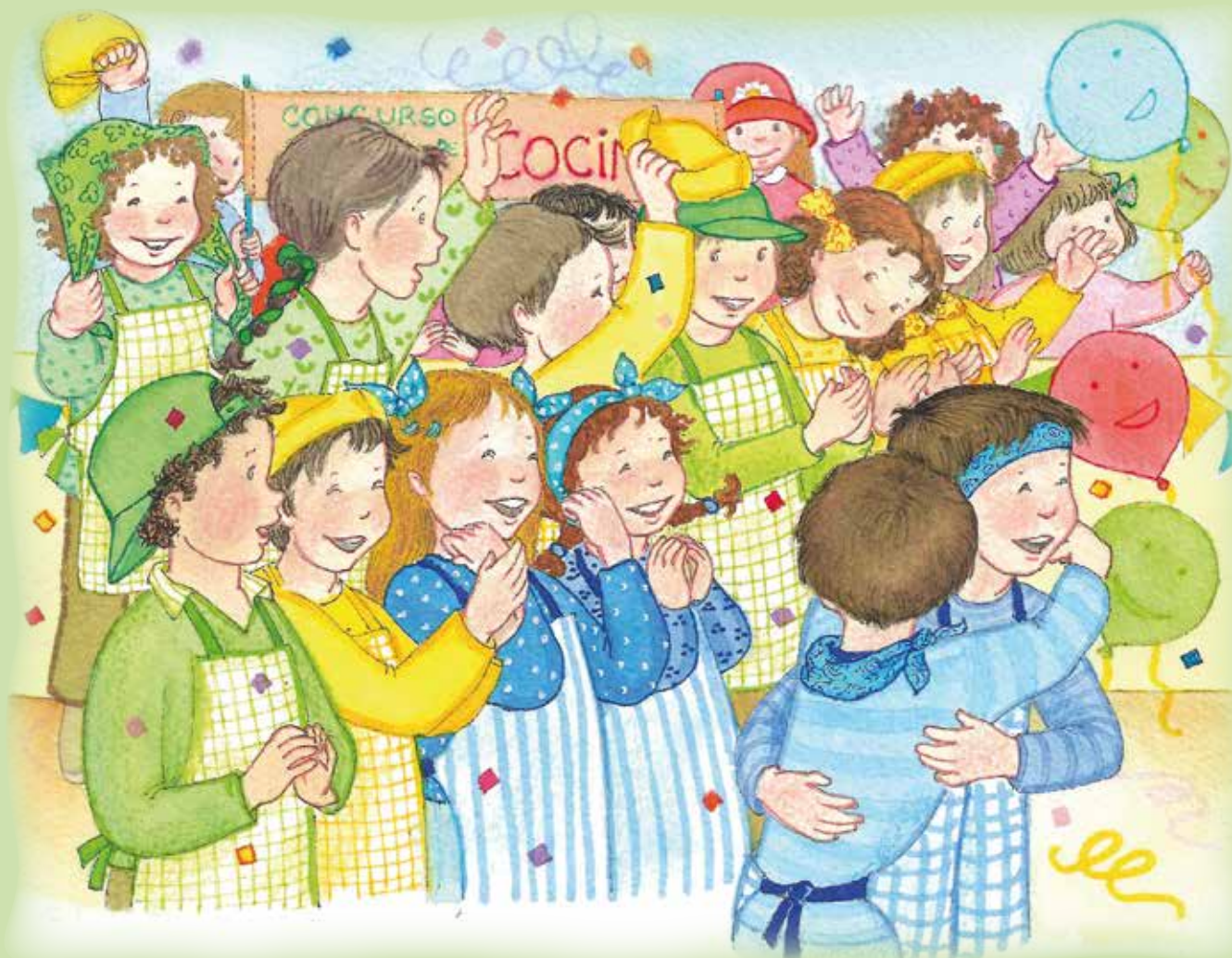
Porque es un kuchen que todos podemos comer, saludable y delicioso.

En mi caso que tengo diabetes también lo puedo comer, solo tengo que calcular los hidratos de carbono para ponerme la insulina.



Los jueces ya han probado todos los postres.
Ahora sólo toca esperar el resultado.
Después da hablar un momento entre ellos,
finalmente anuncian:
El ganador eees...

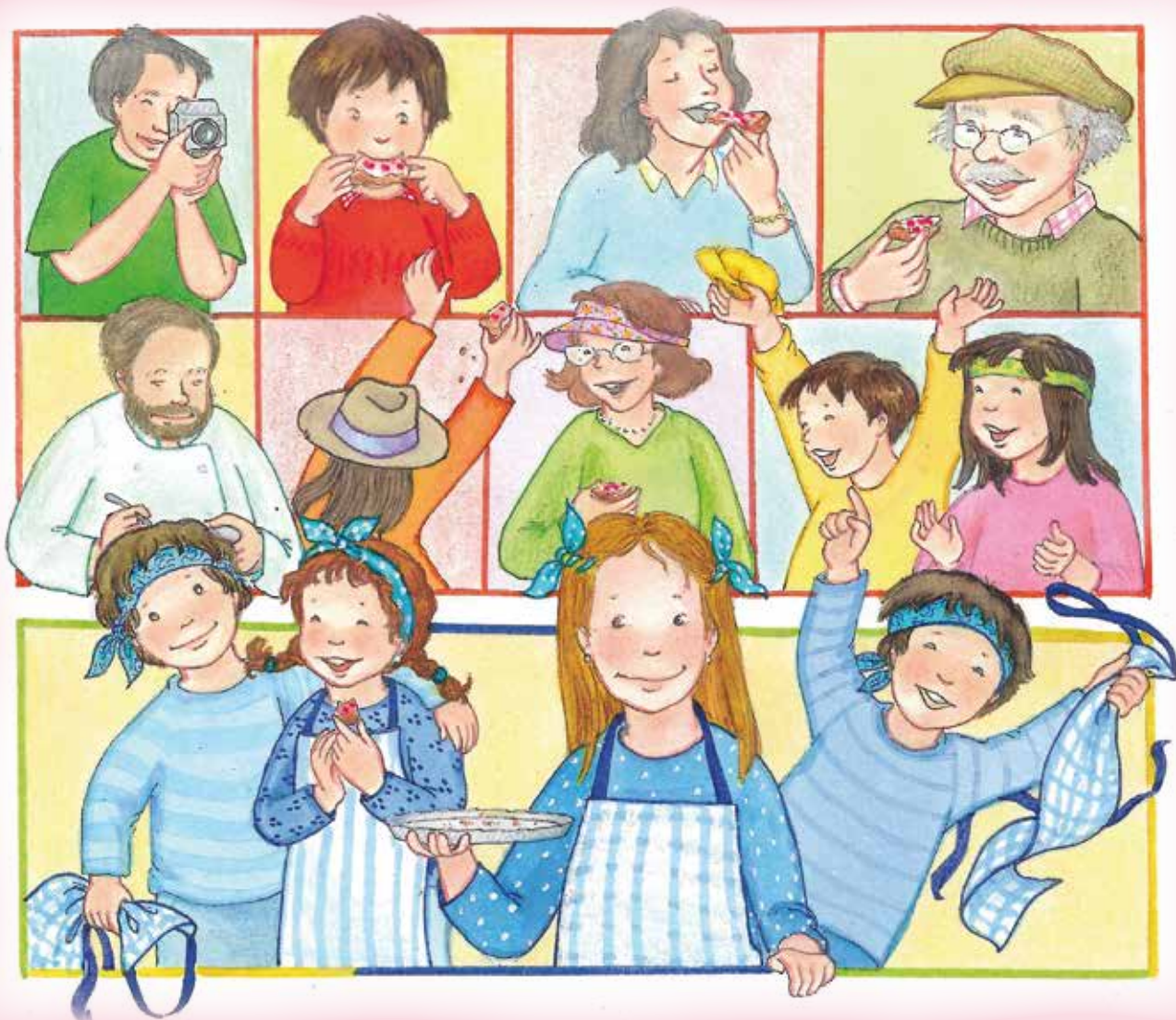
¡La Alianza Azul!
con su kuchen de frutilla!
Porque es una receta fácil y novedosa
que, además, es muy rico y sano.

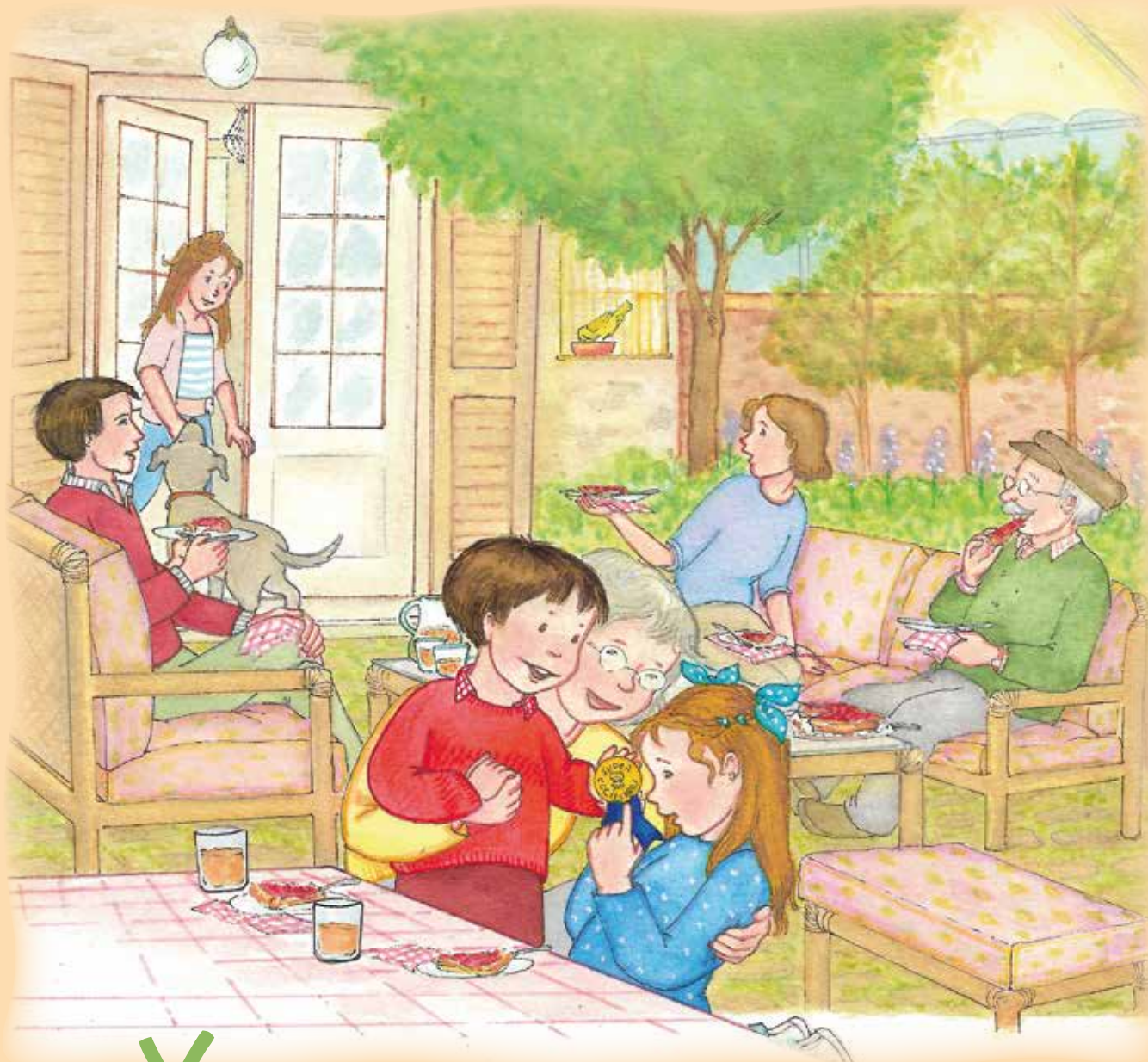




La verdad es que los tres postres se ven muy buenos y todo el mundo quiere probar. Hay felicitaciones para todos. Sólo hay un problema...

iHay tantos invitados a este banquete que
apenas queda un pedacito para
Los Súper Cocineros! Pero, no les importa.
Ha sido un día maravilloso.

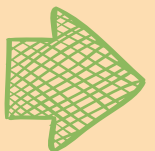




Ya todos en casa la mamá les tiene una sorpresa.
¡Preparó el mismo kuchen para comerlo juntos!
¡Gracias abuela por tu receta y los consejos!



Consejos para una repostería sin azúcar



Mensajes a los niños

- Recuerda reemplazar la azúcar granulada por algún edulcorante en polvo como, por ejemplo: sucralosa, tagatosa o alulosa.
- Algunos edulcorantes tienen mayor poder de dulzor, por lo tanto la cantidad a utilizar debe ser menor. Por ejemplo, la tagatosa y la alulosa endulzan el doble que el azúcar, por lo que en estos casos se debe utilizar la mitad de lo que dice la receta



- El cuerpo no absorbe los edulcorantes, por lo que no es necesario incluirlos en el conteo de carbohidratos.
- Debes calcular la cantidad de carbohidratos que te aportan otros ingredientes. Por ejemplo, harinas, maicena, frutas o lácteos.

- Es importante medir en medida casera o gramos los ingredientes a utilizar para poder cuantificar los carbohidratos de la receta.

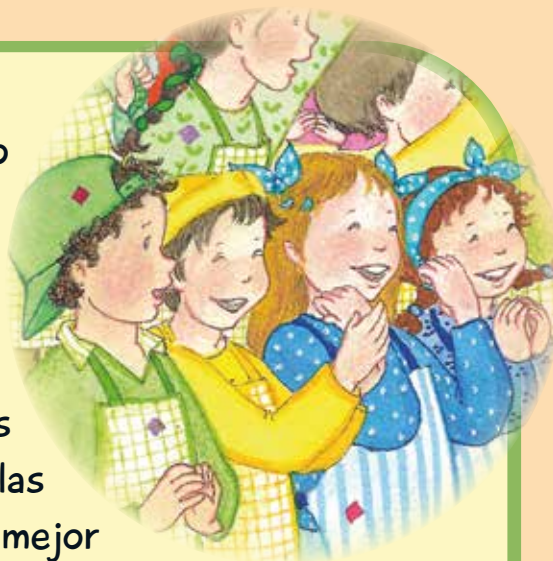
- Al realizar tus propias preparaciones podrás entrenar tu mirada e identificar las medidas caseras, por lo tanto, lograrás un mejor conteo de carbohidratos de la alimentación.

- Las masas para kuchen, tartaletas o pie, es una masa que no requiere mucho amasado, a diferencia de los rollos de canela, panecillos dulces o donuts que sí lo necesitan.

Para que un queque o bizcocho suba, debes realizar un buen batido de huevos y al agregar la harina no batir la mezcla en exceso.



- Si te gusta cocinar y quieres preparar más recetas sin azúcar añadida, te invitamos a que puedas revisar nuestro libro "Repostería sin azúcar" en www.diabeteschile.cl



Kuchen de la abuela

sin azúcar añadida

8 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene: 25 gramos de carbohidratos

INGREDIENTES

Para la base:

- 1 taza de harina de avena
- 1 taza de harina sin polvos de hornear
- ½ taza de edulcorante en polvo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- Ralladura de limón
- Agua tibia (Cantidad necesaria)



Para el relleno:

- 1 ½ taza de frutilla
- ½ taza de edulcorante en polvo
- 2 tazas de crema de leche
- 2 cucharadas de maicena diluida en ½
taza de agua
- 3 yemas

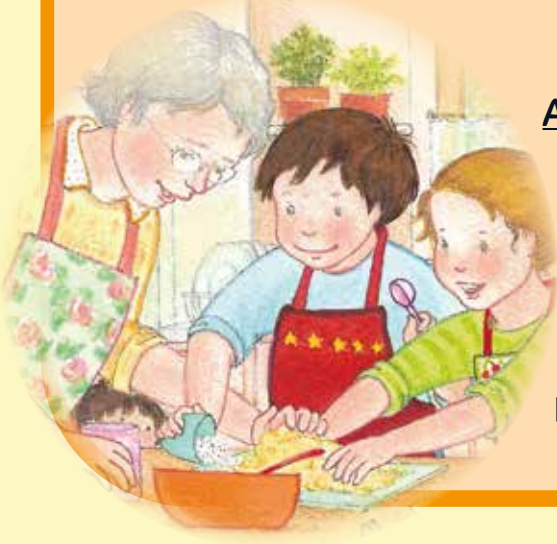
Preparación base:

En un bowl mezclar las harinas, edulcorante, ralladura de limón y aceite e integrar con ayuda de un tenedor. Por otro lado, en un pocillo batir el huevo junto con el agua y añadir esta mezcla a la anterior. Mezclar y amasar hasta que no se pegue en tus manos. Estirar la masa sobre un mesón previamente enharinado y cubrir un molde de 20 cm de diámetro, previamente aceitado, procurando dejar un borde de aproximadamente 4 cm. Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 minutos.



Relleno:

Mezclar la crema, edulcorante, maicena diluida, yemas y esencia de vainilla, integrar muy bien todos los ingredientes.



Armado:

Sacar el molde del horno y poner sobre la base las frutillas cortadas y sobre estas la mezcla de relleno. Hornear por 35 a 45 minutos o hasta que la mezcla haya cuajado. Dejar enfriar y llevar al refrigerador por un par de horas antes de servir.

