**Festeja el Día del Niño con deliciosos mug cakes**

**de 3 minutos en microondas**

Una de las festividades que más les gusta a los pequeños del hogar es la celebración del Día del Niño. Si bien este año estarán lejos de sus amigos, es una oportunidad para pasarlo más cerca que nunca de su familia. Por ello, Panasonic México te comparte algunas fáciles y deliciosas recetas para divertirte en casa y ayudar a desarrollar las habilidades reposteras de los niños, eso sí ¡siempre bajo la supervisión de un adulto!

Qué mejor manera de introducir a los niños a la cocina que con mug cakes de microondas, un postre tan versátil que permite dar rienda suelta a la imaginación al mezclar sabores y colores de los ingredientes elegidos. Este bizcocho se prepara en menos de 5 minutos, sólo necesitas un par de cucharas, tazas (así que puedes utilizar tus favoritas) y lo más importante, un microondas que de preferencia tenga [tecnología Inverter](https://www.panasonic.com/mx/consumo/cooking-learn/technology/tecnologia-inverter-en-microondas.html), ya que calienta de manera homogénea los alimentos en menor tiempo.

“La tecnología ha avanzado y los hornos de microondas cuentan con funciones cada vez más sofisticadas que nos permiten no solo recalentar alimentos, sino preparar comidas completas de manera fácil y rápida; como nuestro horno de combinación 4 en 1 [DS58 de Panasonic](https://www.panasonic.com/mx/consumo/electrodomesticos/hornos-de-microondas/hornos-de-microondas-inverter/nn-ds58jbrph.html), único en su tipo, que además de calentar, te permite también dorar, hornear y preparar platillos al vapor para mantener al máximo los nutrientes y sabores de los ingredientes”, comentó Zara Ochoa, subdirectora de Comunicación de Panasonic.

A continuación te compartimos algunas recetas deliciosas que a los niños les encantarán:

**Mug Cake de Plátano**

El plátano y la miel son una gran combinación. Dulce, suave y de gran sabor, es el postre perfecto para los pequeños y no toma tiempo en absoluto cuando se usa un buen microondas.

**Tiempo de cocción:** 3 minutos aprox.

**Ingredientes para una porción:**

* 3 cucharadas de harina de trigo
* ½ cucharadita de polvo para hornear
* 3 cucharadas de azúcar morena
* 1 cucharada de mantequilla derretida
* 1 cucharadita de leche (si deseas una consistencia cremosa sustituirla por una cucharada de crema para batir)
* 1 huevo batido hasta lograr una consistencia ligera y espumosa
* 1 cucharada de miel
* 1 plátano mediano, bien machacado

**Para la cobertura**:

* ½ cucharada de miel
* 1 cucharada de salsa de chocolate
* Rodajas de plátano al gusto

**Preparación:**

1. Mezclar la harina, el azúcar, el polvo para hornear, luego incorpore poco a poco el resto de los ingredientes principales. Puede hacer todo esto en un tazón pequeño, o directamente en la taza. Mezclar de manera uniforme.
2. Revolver la miel y la salsa de chocolate.
3. Colocar la taza en el microondas a 800W durante un minuto y dejar reposar por 20 segundos, después calentar por minuto y medio extra. Para entonces ¡ya debería estar delicioso!
4. Calentar la salsa de miel y chocolate, hacer una pequeña inserción en la parte superior del pastel y verter la mezcla.
5. Servir de inmediato; para complementar te recomendamos añadir una bola de helado en la parte superior. Ahora sí, ¡a comer y disfrutar!

**Mug Cake de Chocolate**

¿Creemos que no hay persona a la que no le gusten los pasteles, tartas o galletas con trocitos de chocolate? Así que nada mejor que esta receta, de textura ligera y esponjosa, no demasiado pesada en chocolate, pero de un sabor extraordinario. Se puede complementar con nueces o frutas deshidratadas y agregar un poco de esencia de vainilla, menta, naranja o cualquier sabor que desees. ¡Solo toma en cuenta que las esencias son bastante fuertes! Te recomendamos usar una taza de tamaño mediano, de lo contrario el postre podría desbordarse.

**Tiempo de cocción:** 3 minutos aprox.

**Ingredientes para una porción:**

* 2 cucharadas de harina de trigo
* ½ cucharadita de polvo para hornear
* 2 cucharadas de azúcar glas
* 2 cucharaditas de cacao en polvo
* 1 huevo pequeño, ligeramente batido
* 1 cucharada de leche
* 1-2 gotas de esencia (dependiendo qué tan intenso quieras el sabor)
* 1 cucharadita de aceite vegetal (también puedes usar aceite de girasol)
* 1 cucharada de chispas de chocolate

**Preparación:**

1. Coloque los ingredientes secos (harina, cacao en polvo y azúcar) en la taza (o en un tazón si lo prefiere) y mezcle bien.
2. Agregue los ingredientes líquidos y mezcle nuevamente. Añada las chispas de chocolate y revuelva para combinar.
3. Coloque en el microondas a 800W durante un minuto y deje reposar por 20 segundos, después caliente por minuto extra. Compruebe que el pastel haya subido y esté firme; si no, dejar en el microondas durante 15-30 segundos más.
4. Retire del microondas con cuidado y deje enfriar antes de probarlo ya que estará muy caliente, especialmente las chispas de chocolate.
5. Si lo desean pueden agregar algunas chispas de chocolate extra y unas bolas de helado (recomendamos el de fresa o vainilla) ¡Dejen volar su imaginación!

**Mug Cake de Frambuesa y Almendras**

¡Tómense un descanso del chocolate y disfruten de un delicioso pastel frutal que es igual de rico! Te recomendamos utilizar una mermelada de frambuesa de buena calidad y frambuesas frescas para cortar la dulzura. Asimismo, para mezclar los ingredientes de la mejor manera, es mejor utilizar un tazón grande y después verter la mezcla en una taza.

**Tiempo de cocción:** 3 minutos aprox.

**Ingredientes para una porción:**

* 1 pequeño cubo de mantequilla, para engrasar la taza
* 1½ cucharadas de mermelada de frambuesa
* 25 g de mantequilla sin sal, derretida y dejada a enfriar
* 25 ml de leche entera
* 1 huevo, ligeramente batido
* 2 cucharadas de azúcar glas
* 2 cucharadas colmadas de harina de trigo
* ½ cucharadita de polvo para hornear
* 2 cucharaditas de almendras en láminas (más algunas extra para decorar)
* 60 g de frambuesas frescas (guardar algunas para decorar)
* Crema inglesa o crema batida al gusto

**Preparación:**

1. Engrasar suavemente la taza y luego coloca la mermelada de frambuesa en el fondo.
2. Mezclar los ingredientes preparados restantes en un tazón hasta que estén bien combinados. Verter en la taza.
3. Colocar la taza en el microondas y calentar durante 1 minuto a 800W, dejar reposar por 20 segundos y después calentar por minuto y medio extra. Si hace falta, agregar otros 30 segundos.
4. Retirar del microondas con cuidado y colocar en la parte superior las almendras y frambuesas adicionales, decorar con crema batida o crema inglesa.

**Lemon Mug Cake**

El limón y unas pocas rodajas de fresas son una combinación encantadora para el último mug cake. Pueden darle un toque dulce añadiendo chispitas de chocolate, uvas o pasas, ¡esta receta va con todo! Los arándanos o moras también son una opción que elevará el sabor.

**Tiempo de cocción:** 3 minutos aprox.

**Ingredientes para una porción:**

* 3 cucharadas de harina de trigo
* 3 cucharadas de azúcar
* ¼ cucharadita de polvo para hornear
* 1 pizca de sal
* 1 cucharada de mantequilla derretida
* 1 cucharada de leche
* 2 cucharadas de jugo de limón amarillo, más la ralladura de ½ limón
* 1 huevo batido
* Fresas, arándanos, chispas de chocolate o de colores (para aprovechar la primavera y decorarlo con algunas flores comestibles)

**Preparación:**

1. Mezclar los ingredientes secos (harina, azúcar, sal y polvo de hornear) y combinarlo hasta que tenga una mezcla homogénea.
2. Agregar el huevo batido, mantequilla, leche, el jugo de limón y la ralladura de limón. Seguir batiendo.
3. Introducir la taza al microondas (a 800W) y dejar durante un minuto, una vez pasado este tiempo dejar reposar 20 segundos y añadir minuto y medio más. Se dará cuenta de que el mug cake está listo para comerse si el centro está firme (con la prueba del palillo).
4. ¡Diviértanse con la decoración, agreguen fresas en rodajas, chispas de colores o flores comestibles para impresionar a todos!

Ahora que ya tienen las recetas, los invitamos a disfrutar de este día al máximo y a compartir sus propias creaciones en redes con los hashtags #PanasonicCooking y #ExperienceFresh. Consulta más recetas para microondas Panasonic en este link:

<https://www.panasonic.com/mx/consumo/cooking-learn/recetas/todo.html>

**Acerca de Panasonic**

Panasonic Corporation es líder mundial en el desarrollo de diversas tecnologías y soluciones de electrónica para clientes en los negocios de electrónica de consumo, vivienda, automotriz y B2B. La compañía, que celebró su centenario en 2018, se ha expandido globalmente y ahora opera 582 subsidiarias y 87 compañías asociadas en todo el mundo, registrando ventas netas consolidadas de 8.003 billones de yenes al cierre del año fiscal, finalizado el 31 de marzo de 2019. Comprometida con la búsqueda de un nuevo valor a través de la innovación entre sus diversas divisiones de negocios, la empresa utiliza sus tecnologías para crear una vida y un mundo mejor para sus clientes. Para obtener más información acerca de Panasonic, visite: <http://www.panasonic.com/global>.

En México, Panasonic opera desde 1979 con oficinas corporativas en Ciudad de México y oficinas comerciales en Guadalajara, Monterrey y Tijuana. Para obtener más información acerca de Panasonic México, visite: [www.panasonic.com.mx](http://www.panasonic.com.mx/).

**Contacto para prensa**

QPRW

José Sámano

+52 554044 3910

jose[@qprw.co](mailto:olaya@qprw.co)

**Redes Sociales:**

Facebook: [@PanasonicMx](https://www.facebook.com/PanasonicMx)

Twitter: [@vivepanasonic](https://twitter.com/vivepanasonic)

Instagram: [@panasonicmexico](https://www.instagram.com/panasonicmexico/)

YouTube: [Panasonic México](https://www.youtube.com/user/vivePanasonic)