



# Recetas para niños

72 platos fáciles y caseros para que tus peques  
crezcan sanos mientras disfrutan comiendo

# Índice

Bienvenidos .....	<b>3</b>
Verduras y legumbres.....	<b>4</b>
Pasta y arroz .....	<b>50</b>
Carne, pescado y huevo .....	<b>81</b>
Postres y dulces.....	<b>120</b>
Menú semanal.....	<b>153</b>

# Alimentar a nuestros hijos no debería ser un desafío

La alimentación de nuestros niños es una **pieza clave en su crecimiento y desarrollo**, y como padres, sabemos que cada bocado cuenta. Pero encontrar comidas que sean tanto saludables como apetecibles para los más pequeños, especialmente si son selectivos (ejem, quisquillosos) con sus gustos, puede convertirse en todo un reto. No es tarea fácil.



**ALFONSO LÓPEZ ALONSO**  
FUNDADOR DE RECETASPARAMIBEBE.COM

Es por eso que, en este libro, hemos preparado una selección de 72 recetas que no sólo son **variadas y nutritivas**, sino también atractivas para los niños. Con estas ideas, podrás mantener a tus hijos interesados en su plato, sin sacrificar la calidad ni el valor alimenticio de sus comidas. ¡Prepárate para disfrutar de la comidas en familia sin batallas!



# Verduras y legumbres

Descubre formas creativas y divertidas de cocinar verduras y legumbres para que los niños las disfruten.

# Bolitas de brócoli, pollo y patata



🕒 **TIEMPO 60 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

50g de pechuga de pollo.

---

2 patatas pequeñas

---

4 o 5 arbolitos de brócoli (unos 30g)

---

Aceite de oliva virgen extra

Ricas no... ¡Riquísimas! Estas bolitas de brócoli, pollo y patata son increíbles y lo mejor es que son facilísimas de hacer.

Contiene una de las verduras más nutritivas: el brócoli, generoso en minerales y vitaminas, especialmente vitamina C. El pollo es una carne blanca con bajo contenido en grasa y por lo tanto de fácil digestión. En este caso, usaremos patata que, no solo aportará hidratos y fibra, sino también será el alimento que nos ayude a formar las bolitas ligando todos los ingredientes.

Siempre que las hago en casa triunfan, además es una receta muy saludable ya que todos sus ingredientes están cocidos.

## Cómo hacer bolitas de brócoli con pollo

- 1 Pela las patatas, lava el brócoli y retira los tallos.
- 2 Pon agua en una olla y cuando entre en ebullición, introduce los alimentos en este orden: primero el **pollo**, cuando lleve cociendo 10 minutos, añade la **patata** y por último, añade el **brócoli** cuando la patata lleve 10 minutos hirviendo. Deja cocer todo junto entre 10-15 minutos más y escurre.
- 3 Deja que enfríen y desmenuza el pollo con las manos o con la ayuda de dos tenedores.
- 4 Aplasta la patata con un tenedor. Haz lo mismo con el brócoli asegurándote que retirar toda el agua.
- 5 Echa todos los ingredientes en un bol y remueve hasta que la mezcla sea

homogénea.

- 6 Haz bolitas con las manos y ponlas en un recipiente para el horno.
- 7 Añade un chorro de aceite de oliva virgen extra sobre las bolitas.
- 8 Precalienta el horno a 180° y hornea las bolitas unos 20 minutos.
- 9 Deja que enfríen... ¡y a comer!

## Trucos y consejos

- Puedes hacer más cantidad y guardarlas en la nevera en un táper hermético. Cuando se los quieras ofrecer a tu peque, solamente tendrás que hornearlas.
- Prueba a utilizar otras verduras: espinaca, guisantes, coliflor...
- Puedes utilizar otro tipo de carne: pavo, conejo, cerdo...

# Rollitos de calabacín y jamón cocido



🕒 **TIEMPO 45 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

½ calabacín

---

2 lonchas de jamón cocido

---

Aceite de oliva virgen extra

Estos rollitos son una divertida manera de comer calabacín como alternativa al típico puré. Su textura es blandita y tu niño experimentará la fusión de ambos sabores sin que estén integrados en un mismo triturado.

El relleno es de jamón cocido, pero asegúrate de que contenga más de un 80% de carne de cerdo y sea bajo en sal y azúcares, de esta manera sabrás que tiene buena calidad.

Además de los ingredientes, también necesitarás palos para brochetas para esta sencilla receta.

## Cómo hacer rollitos de calabacín para niños

1 Lava el calabacín con abundante agua

y seca con papel de cocina.

- 2 Lamina el calabacín con un pela patatas manual (deshecha la primera lámina que solamente contendrá piel).
- 3 Corta la loncha de jamón cocido con el mismo ancho del calabacín y ponla encima del mismo.
- 4 Enrolla la lámina de calabacín con el jamón dentro y sujétalo clavando el palo de brocheta. Haz tantos rollitos como quieras y colócalos en una bandeja de horno.
- 5 Rocía los rollitos con aceite de oliva virgen extra.
- 6 Precalienta el horno a 180° y hornea los rollitos entre 20-25 minutos o hasta que esté dorado el calabacín.
- 7 Deja que enfríe y retira el palo de brocheta antes de dárselos a tu peque.

¡A disfrutar!

## Trucos y consejos

- Es recomendable retirar los palos si el niño va a comer solo para evitar riesgos.
- Puedes utilizar pechuga de pavo o cualquier otro fiambre que le guste a tu peque.
- Puedes añadir queso crema o en lonchas sobre el jamón cocido.
- Esta receta también está deliciosa si empanas los rollitos: baña los rollitos en huevo batido y después pásalos por pan rallado.

# Mini lasañas de calabacín y pollo



🕒 **TIEMPO 60 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

## Ingredientes

1 calabacín pequeño

2 zanahorias

½ cebolla

300 g. de carne picada de pollo

Queso rallado (opcional)

Aceite de oliva virgen extra

¡Estas mini lasañas de calabacín son irresistibles! Siempre que las cocino triunfan entre los más pequeños de la casa.

El calabacín combina a la perfección con múltiples alimentos, un comodín perfecto a la hora de cocinar por su sabor suave. Con apariencia de verdura, en realidad se trata de una fruta, ya que es el hermano pequeño de la calabaza. Si a esto le sumamos el relleno de pollo, carne de fácil digestión y su aporte en proteínas tenemos un plato muy completo, ideal para comidas y cenas.

## Cómo hacer lasaña de calabacín

- 1 Lava el calabacín, deshecha los extremos, corta en rodajas finas y reserva.
- 2 Pela la cebolla y la zanahoria, y pícalas en trozos pequeños.

- 3 Cubre el fondo de una olla con aceite de oliva virgen extra y pon a calentar. Sofríe la cebolla y cuando esté dorada, añade las zanahorias.
- 4 Pasados unos 10 minutos añade el pollo. Remueve todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Cocina durante unos 30 min. a fuego lento mientras remueves.
- 5 Precalienta el horno a 180°.
- 6 En un molde de horno de magdalenas, pon una rodaja de calabacín, una cucharada del relleno de pollo y otra rodaja de calabacín en la parte superior. Cubre con queso rallado y repite hasta rellenar todos los huecos o terminar los ingredientes.
- 7 Introduce al horno durante media hora o hasta que el queso esté dorado (el tiempo puede depender del tipo de horno).

- 8 Cuando las saques del horno espera a que estén tibias (cuidado que el interior puede conservar el calor más tiempo) y ya puede comerlas tu peque ¡están deliciosas!

## Trucos y consejos

- Puedes utilizar cualquier tipo de carne para el relleno: pavo, ternera, cerdo...
- Como alternativa a la carne, os propongo un relleno de lenteja que también está riquísimo: mezcla lentejas ya hervidas (por ejemplo de bote) con tomate natural triturado y un poco de orégano. ¡Se chuparán los dedos!
- Si no tienes molde, puedes utilizar una bandeja de horno y hacer las mini lasañas en papeles individuales para magdalenas, o cuencos forrados con papel de hornear.

# Albóndigas de berenjena



🕒 **TIEMPO 40 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

600g de berenjena (2 berenjenas aprox)

---

50g de tomate seco

---

50g de pan rallado

---

2 dientes de ajo

---

Aceite de oliva virgen extra

---

Aceite para freír

Las albóndigas encantan a todos los niños porque son sabrosas y fáciles de comer. Además lo bueno es que admiten todo tipo de ingredientes, puedes hacer albóndigas de carne, pescado, verduras, etc. Estas de berenjena son sanas, saludables y con mucha fibra. Una manera diferente de que tu peque coma verduras.

## Cómo hacer albóndigas de berenjena

- 1 Corta las berenjenas por la mitad, y en la parte interior carnosa haz unos cortes para que quede un dibujo como de cuadrados o rombos.
- 2 Unta la parte carnosa con aceite de oliva virgen extra y coloca encima los 2 dientes de ajo en láminas. Hornea durante 20 minutos a 200° C.

- 3 Saca las berenjenas del horno y deja que se enfríen durante unos minutos. Una vez frías vacía la carne asada con una cuchara, dejando la piel.
- 4 En el vaso de la picadora echa la carne de la berenjena, los ajos asados y los tomates secos. Tritura bien hasta conseguir una textura grumosa.
- 5 Echa la mezcla en un bol, añade el pan rallado y mezcla muy bien con una cuchara hasta tener una masa homogénea.
- 6 Con esta masa ve haciendo bolas y pásalas por un plato con harina para rebozarlas un poco.
- 7 Pon a calentar una sartén con aceite para freír (oliva o girasol, lo que prefieras) y fríe las albóndigas hasta que estén doradas por ambos lados.

Cuando las saques ponlas en una bandeja sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

- 8 Cuando estén tibias por fuera y por dentro ya pueden comerse ¡Deliciosas!

## Trucos y consejos

- Se pueden acompañar con arroz blanco, quinoa, pasta o salsa de tomate casera.
- También se pueden hacer las berenjenas en el microondas. Las tienes que pelar, trocear y ponerlas en el micro a potencia máxima unos 10 minutos, junto a los 2 dientes de ajos laminados.
- Este plato es perfecto para llevarlo en un tupper si tenéis que ir de viaje o comer fuera.

# Croquetas de verduras al horno



🕒 **TIEMPO 55 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

50g de cebolla morada

---

250g de calabacín

---

100g de zanahoria

---

150g de champiñones frescos

---

50g de harina de garbanzo

---

3 cucharadas de caldo de verduras o agua

---

Aceite de oliva virgen extra

Ya sabéis cuánto disfrutan los peques con las croquetas: son sabrosas, fáciles de coger y blanditas. Pues con esta receta sorprendente y saludable los niños disfrutarán con las croquetas y además comerán montones de verduras.

## Cómo hacer croquetas de verduras

- 1 Pela la cebolla, las zanahorias y el calabacín. Ralla todas las verduras con un rallador grueso.
- 2 En una sartén amplia echa un chorrito de aceite de oliva y sofríe las verduras a fuego lento durante unos 5 minutos.
- 3 Limpia los champiñones con un trapo húmedo y quita el extremo arenoso del tallo. Pica los champiñones muy finito y

añade a la sartén. Sofríe 5 minutos más.

- 4 Echa las cucharadas de caldo o agua a la sartén, tápala y deja cocinando a fuego suave otros 10 minutos.
- 5 Pasado ese tiempo o cuando las verduras estén tiernas añade la harina de garbanzos y remueve bien hasta obtener una pasta homogénea.
- 6 Saca la masa a una fuente o bandeja y déjala enfriar, si tienes prisa puedes hacerlo en la nevera.
- 7 Con la masa fría coge porciones y dales forma de croqueta con las manos. Ve colocándolas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.
- 8 Precalienta el horno a 200° C. Mete la bandeja con las croquetas en la

bandeja del medio y baja la temperatura a 180° C con calor arriba y abajo.

- 9 Hornea las croquetas durante 10 minutos o hasta que comiencen a tener un ligero color dorado.
- 10 Saca las croquetas del horno y espera a que estén tibias para servir las ¡Buen provecho!

## Trucos y consejos

- Para limpiar los champiñones no conviene meterlos debajo del grifo pues se llenan de agua y luego la sueltan durante la cocción. Usa un trapo húmedo o una brocha para retirar los restos de arena que puedan tener.

# Mini pizza casera con tomates cherry



🕒 **TIEMPO 40 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

## Ingredientes

500g de harina de trigo de fuerza

280ml de agua fría

15ml de aceite de oliva virgen extra

8g de levadura fresca

Un puñado de tomatitos cherry

1 cucharada sopera de salsa de tomate

Un puñado de queso mozzarella rallado

La pizza puede ser una comida muy completa y saludable para tus hijos si la hacemos casera cuidando la calidad de los ingredientes. Aporta un montón de nutrientes, puedes hacer mil variaciones con diferentes verduras y como está tan rica los niños se la comen en un pis pas.

Además los niños pueden disfrutar mucho ayudándote a hacer la receta, puedes dejarles mezclar y amasar la masa, extender el tomate y colocar los ingredientes ¡Les encanta!

## Cómo hacer la pizza casera fácil

- 1 Primero hay que hacer la masa de la pizza. Con las cantidades de ingredientes indicadas sale suficiente masa para congelar para otro día o hacer una pizza grande para la familia y otra pequeña para los niños.
- 2 En un bol grande echa la harina de fuerza de trigo. Reserva 4 cucharadas de harina para luego engordar la masa.

- 3 Haz un hoyo en el centro de la harina con una cuchara y echa el agua con la levadura disuelta.
- 4 Remueve con una cuchara de madera, desde dentro hacia afuera y ve mezclando el agua y la harina.
- 5 Añade el aceite de oliva virgen extra y sigue removiendo la masa, que en este momento será una mezcla pegajosa pero homogénea.
- 6 Espolvorea harina sobre una zona limpia de la encimera de la cocina, coloca encima la masa y empieza a amasar, es importante para que quede más elástica y suba mejor.
- 7 Ve añadiendo mientras amasas la harina que habíamos reservado. Poco a poco, la medida de harina correcta es “hasta que la masa no se pegue a las manos”.
- 8 Coge el bol donde mezclaste la masa y espolvoréalo con harina. Haz una bola con la masa y métela en el bol, tápalo con un trapo de algodón durante una hora.
- 9 Pasado ese tiempo si la aprietas con el dedo y la masa vuelve a su posición

original estará lista.

- 10 Precalienta el horno a 250° C.
- 11 Espolvorea de harina la encimera. Coge una porción de masa (del tamaño de una pelota de golf) y estira la masa con un rodillo hasta que quede fina. Aquí pueden ayudar los más peques de la casa a estirar la masa con las manos.
- 12 Unta la superficie con salsa de tomate frito casera usando una cuchara, deja los bordes sin tomate. Espolvorea por encima del tomate un poco de mozzarella rallada.
- 13 Lava y corta por la mitad los tomatitos cherry. Repártelos por encima del tomate y el queso.
- 14 Hornea a 230° C unos 10 minutos encima de la plancha de acero, o hasta que veas que está dorada. Échale un vistazo de vez en cuando para que no se quemé, porque cada horno es diferente y también depende del grosor de la masa y cantidad de ingredientes. Si no tienes plancha de acero ponla en la bandeja del medio con temperatura arriba y abajo.

- 15 Sácala del horno y añade un chorrito de aceite de oliva virgen para que esté más jugosa.
- 16 Espera a que esté templada (cuidado porque el queso tarda bastante en enfriarse) y córtala en porciones para que puedan comerla los niños.



## Trucos y consejos

- Hacer la masa de pizza es la parte que da más trabajo en esta receta. Lo bueno es que puedes hacer mucha y congelarla en porciones para usarla otros días. Cuando la quieras utilizar, la descongelas a temperatura ambiente unas horas y listo.

- Se puede hacer la masa de pizza con harina de trigo integral de fuerza, para aportar aún más nutrientes y algo de fibra.
- Puedes hacer mil variaciones con diferentes verduras: pimientos de colores, calabacín, berenjena, coliflor, champiñones, etc.

# Tortitas de patata y calabacín



🕒 **TIEMPO 15 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

150g de patata (una patata mediana aprox)

---

150g de calabacín

---

50g de queso suave de leche de vaca

---

2 cucharadas de harina

---

Medio diente de ajo

---

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Es sorprendente cómo juntando unos pocos ingredientes básicos podemos crear platos sanos y deliciosos para los niños. Estas tortitas están tan ricas que yo misma no puedo dejar de comer unas cuantas cada vez que las cocino.

## Cómo hacer tortitas de patata y calabacín

- 1 Lava y pela la patata. Lava el calabacín.
- 2 Con un rallador de verduras (tienen los agujeros más grandes), ralla la patata y el calabacín en un cuenco grande. Remueve bien.
- 3 Pica el ajo muy finito o usa un triturador de ajo y añádelo al cuenco. Echa

también las 2 cucharadas de harina. Remueve bien.

- 4 Ahora ralla el queso y añádelo al resto de ingredientes. Remueve todo hasta que esté bien mezclado.
- 5 Calienta una sartén con un poco de aceite de oliva y, con una cuchara, echa porciones de la mezcla a la sartén, aplastando con el dorso de la cuchara para hacer una forma de tortita.
- 6 Cocina hasta que esté dorada (de 2 a 5 minutos dependiendo del fuego) y dale la vuelta. Aplasta de nuevo con el dorso de la cuchara. Puedes cocinar tantas a la vez como te permita tu sartén (tres o cuatro).
- 7 Cuando estén doradas por cada lado sácalas a un plato. Deja que se enfríen

antes de servir las a tu peque, enteras o cortadas en tiras.

## Trucos y consejos

- Estas tortas puede guardarse en la nevera o congelarse. Asegúrate de que están totalmente descongeladas antes de recalentarlas en la sartén o microondas.
- Puedes servir las enteras o cortadas en tiras, dependiendo de la edad de los niños.
- Son perfectas para meterlas en la fiambra como tentempié para llevar y también un buen acompañamiento para un plato principal de pescado o carne.
- Prueba con diferentes tipos de quesos para darle otros sabores, pero cuidado no uses quesos muy salados.

# Muffins de espinacas y tomate



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

6 hojas de espinaca pequeñas o 4 medianas frescas (las que vienen en bolsa)

---

½ tomate

---

2 huevos

Esta rica receta la tendrás preparada en muy pocos minutos, solamente necesitarás un molde para darle forma a estas irresistibles magdalenas.

La espinaca tiene un alto contenido de vitaminas y minerales, superando al resto de verduras conocidas, además aporta hierro a la alimentación de tu bebé. Ciertamente es que, al tratarse de una verdura de hoja verde, no se puede abusar de su consumo durante los primeros años de vida por su alto contenido en nitratos. El huevo te asegura el aporte de proteína y el tomate de vitaminas.

En casa, solemos hacerlas para cenar, ya que se hacen en poco tiempo, con ingredientes que solemos tener en la nevera y gustan mucho a mis peques.

## Cómo hacer magdalenas con espinacas

- 1 En un molde de horno para magdalenas o muffins, introduce en cada hueco 3 hojas pequeñas de espinaca o dos medianas. Si las hojas son muy grandes, con una en cada hueco troceada con unas tijeras será suficiente.
- 2 Retira la piel del tomate y córtalo en cuadrados pequeños. Introduce 3 o 4 trozos en cada hueco.
- 3 Bate los huevos y viértelos en cada hueco sobre las verduras, hasta que se cubran o hasta el borde del molde.
- 4 Precalienta al horno a 180° y hornea durante unos 15-20 minutos, o hasta que el huevo esté completamente cuajado.
- 5 Deja enfriar y retira del molde ¡ya están listas para disfrutar!

## Trucos y consejos

- Las medidas de esta receta son para dos magdalenas, pero puedes hacer más, aprovechando la capacidad del molde que tengas. Calcula un huevo por magdalena.
- Aunque en este caso hemos usado espinacas frescas en bolsa, puedes usar las que vienen en manojo. En este caso lávalas bien, asegurándote de retirar toda la tierra.
- También puedes usar tomates cherry o añadir las verduras favoritas de tus hijos en trocitos pequeños: brócoli, coliflor, puerro...
- Puedes añadir trocitos de pavo o jamón cocido y queso en tacos o rallado.
- Si sois muchos en casa, cada uno puede añadir sus ingredientes favoritos a su magdalena.

# Pizza con base de coliflor



🕒 **TIEMPO 60 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

Una coliflor (aunque no la usaremos toda)

---

2 lonchas de queso bajo en sodio (tipo emmental)

---

3 tomates cherry

---

Un vaso de tomate natural triturado

---

Aceite de oliva virgen extra

¡Tienes que probar esta original y sencilla pizza con base de coliflor! En casa la habíamos probado con base de repollo pero su textura era muy dura para mis hijos, así que se nos ocurrió utilizar en su lugar coliflor.

Los toppings son muy sencillos, en este caso sólo queso y tomates. Recuerda elegir un queso bajo en sodio para ofrecerle a niños.

## Cómo hacer pizza con base de coliflor para niños

- 1 Retira todas las hojas de la coliflor y lávala bajo el grifo, con abundante agua, unos minutos para retirar toda la suciedad. Mejor si la colocas hacia abajo.
- 2 Una vez bien escurrida, retira la base y haz un corte horizontal de unos 3 centímetros de grosor aproximadamente. Esta será la base de nuestra pizza.
- 3 Unta la superficie de la bandeja del horno con aceite de oliva virgen extra, pon encima la base de coliflor y rocía aceite también sobre ella.

- 4 Con el horno precalentado a 180°, hornea la coliflor de 20 a 30 minutos. Este tiempo dependerá del horno que utilices y el tamaño de la coliflor. Pincha con un tenedor y cuando esté blanda sácala del horno.
- 5 Con la ayuda de una cuchara reparte el tomate triturado sobre la superficie de la coliflor.
- 6 Trocea las lonchas de queso y repártelas sobre el tomate.
- 7 Por último, corta los tomates cherry a la mitad, previamente lavados, y colócalos sobre el queso.
- 8 Introduce de nuevo en el horno durante 10-15 minutos a 180° hasta que se haga el tomate y se funda el queso. Deja que enfríe y ¡verás como tu peque disfrutará de esta increíble pizza!



## Trucos y consejos

- Añade orégano al tomate triturado para un extra de sabor.
- Puedes triturar el tomate en casa con la ayuda de un procesador de alimentos o comprarlo ya triturado. En este caso, asegúrate de que es 100% natural, sin azúcar añadido.
- Aprovecha la coliflor sobrante para hacer puré o tortilla de coliflor. También puedes hacer más bases con la misma pieza para elaborar más minipizzas de una vez. O puedes congelar la coliflor sobrante y utilizarla otro día.
- Puedes añadir en la superficie las verduras que más gusten en casa, o trocitos de jamón cocido.

# Coliflor rebozada



🕒 **TIEMPO 60 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

## Ingredientes

1 coliflor

4 cucharadas de harina de trigo

3 huevos

125g de copos de avena

80g de copos de maíz sin azúcar (corn flakes)

Aceite de oliva virgen suave (para freír)

No es fácil que los niños coman coliflor, la verdad es que incluso de pequeños suelen rechazarla ¿Será que el color no les llama la atención o el olor es muy fuerte? Quién sabe... pero siempre andamos buscando soluciones para que los peques prueben de todo y coman saludable. Con esta receta de coliflor rebozada lo conseguirás.

## Cómo hacer coliflor rebozada crujiente

- 1 Quita con un cuchillo las hojas de la base de la coliflor y el tronco central. Separa los floretes de coliflor y lávalos bien.
- 2 Cuece la coliflor en una cacerola con mucha agua durante 10 minutos o

hasta que esté tierna (pero no demasiado, debe quedar aldente). Escurre bien los trozos de coliflor y déjalos enfriar un poco antes de rebozar.

- 3 Tritura un poco los copos de avena y maíz en una picadora. También puedes ponerlos en un mortero y machacarlos. Pon la mezcla en un plato.
- 4 En otros dos platos pon la harina y los huevos batidos. Reboza cada trozo de coliflor primero en la harina, luego en el huevo y por último en la mezcla de copos.
- 5 Calienta abundante aceite en una sartén a temperatura media y ve friendo la coliflor rebozada. Voltea los

trozos para que se doren por todos lados.

- 6 Cuando los saques de la sartén ponlos en un plato con papel de cocina para escurrir el exceso de aceite.
- 7 Espera a que estén tibios y ya puedes dárselos a tus hijos para que los coman.

## Trucos y consejos

- Esta receta también se puede preparar con brócoli.
- Debe ser un plato de consumo ocasional porque los fritos aportan mucha grasa.
- Puedes servirlos con una salsa suave (yogur, hummus, guacamole, etc)

# Palitos de boniato asado



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

Un boniato

---

Aceite de oliva virgen extra

A los niños suele gustarles el boniato, seguramente por su sabor ligeramente dulce y atractivo color naranja. Además tiene un alto contenido en fibra, vitamina A y C, que son nutrientes que refuerzan la inmunidad.

Estos palitos le encantarán a tu peque porque el boniato al horno es muy sabroso y puede comerlos con las manos como si fueran patatas fritas.

## Cómo hacer bastones de batata asados

- 1 Pela el boniato, córtalo en rodajas y luego cada rodaja en bastoncitos, como si fueran patatas fritas.

- 2 Pon los palitos en un bol grande, rocíalos con aceite de oliva y remueve bien con las manos para que todos los trozos queden cubiertos de aceite.
- 3 Precalienta tu horno a 180C°.
- 4 Cubre una bandeja con papel de hornear y extiende tus palitos por toda la bandeja, con cuidado de que quede espacio entre ellos.
- 5 Mete la bandeja en el horno y hornea durante aproximadamente 15 minutos. Luego dales la vuelta uno a uno y hornea otros 15 minutos.
- 6 Cuando ya estén tiernos puedes sacarlos del horno. Espera a que no quemem y ya puedes servirlos.

## Trucos y consejos

- Puedes aliñarlos con hierbas o especias para darles un poco más de sabor: ajo en polvo, pimentón dulce, tomillo, un curry suave, etc.
- Cortar todos los palitos del mismo tamaño es clave para que queden horneados uniformemente.
- La duración del horneado depende realmente de lo finos o gruesos que cortes los palitos. Normalmente están perfectos en unos 30 minutos, pero como cada horno es diferente puedes comprobar primero con un par de palitos para asegurarte que no se queman o se quedan crudos.

# Quiche de brócoli y salmón



🕒 **TIEMPO 50 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

## Ingredientes

Masa quebrada o brisa (de la que venden en el supermercado)

3 huevos

Un trozo de queso para rallar (cheddar, parmesano, manchego)

80g de brócoli

150g de salmón sin piel ni espinas (un lomo por ejemplo)

Una cebolleta

Un chorrito de leche

Un poquito de aceite para engrasar el molde

Las quiches suelen encantar a los peques porque pueden comerlas con las manos y además se hacen con cualquier relleno que les guste: verduras, pescado, carne, quesos, etc. Si a tu hijo le cuesta comer verduras o pescado esta es una manera de darle esos alimentos sin que ponga caras raras.

Esta receta se puede preparar como una quiche de tamaño completo en un molde grande o como mini tartaletas si tienes moldes de horno de magdalenas.

## Cómo hacer la quiche de brócoli y salmón

- 1 Desenrolla la masa quebrada sobre una superficie ligeramente enharinada y deja que se ponga a temperatura ambiente mientras preparas el resto de ingredientes. Si está fría de la nevera se romperá más.
- 2 Lava bien el brócoli y córtalo en trozos. Échalo en un cazo, cúbrelo con agua y

ponlo a cocer durante 20 minutos.

- 3 Cuando queden 5 minutos de cocción añade el salmón al cazo.
- 4 Una vez cocidos escurre bien el brócoli y el salmón. Pica el brócoli en trozos muy pequeños y desmenuza el salmón con los dedos, asegurándote que no queda ninguna espina. Pica también la cebolleta en trozos muy finitos.
- 5 Coloca la masa sobre un molde de horno ligeramente engrasado con aceite (redondo o cuadrado) y empuja suavemente para que se adapte. No te preocupes si hay pliegues o arrugas, si se rompe utiliza pequeños trozos de masa para cubrir los agujeros. Con un cuchillo corta todos los bordes que sobresalgan del molde.
- 6 Espolvorea los diferentes ingredientes (salmón, brócoli, cebolleta) sobre el fondo del molde, que queden bien distribuidos. Después ralla un poco de queso por encima.

- 7 Bate los huevos con un chorrito de leche entera y viértelos en el molde. No lo llenes demasiado, sólo hasta 2/3 de la profundidad del molde. Remueve un poquito con un tenedor para asegurarte que se mezclan bien todos los ingredientes.
- 8 Hornea a 180°C durante unos 15-20 minutos hasta que veas que se cuaja y se dora.
- 9 Deja que se enfríe antes de sacarla con cuidado del molde. Córtala en trocitos y ya pueden comerla los niños... ¡y también el resto de la familia!

## Trucos y consejos

- Puedes añadir un poco de eneldo fresco picado para que tenga más sabor.
- En vez de leche también se puede usar nata, crema fresca, requesón o yogur natural.

# Calabacines rellenos de boloñesa de lentejas



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

1 calabacín

---

2 zanahorias

---

300 g de lentejas ya cocidas

---

300 g de tomate natural triturado

---

Aceite de oliva virgen extra

---

1 cucharada de orégano (opcional)

¡Estos calabacines rellenos son irresistibles! Su elaboración es muy sencilla, y el resultado es un delicioso plato, rico en nutrientes, con mucho sabor y una textura ideal para niños.

En casa los preparamos con mucha frecuencia como alternativa a la típica boloñesa de carne, y además es una forma diferente y divertida de preparar lentejas.

## Cómo hacer calabacines rellenos de lentejas

- 1 Lava el calabacín, retira las esquinas y córtalo en dos mitades.
- 2 Haz unos cortes superficiales con el cuchillo en la carne del calabacín, haciendo pequeños cuadrados.
- 3 Rocía con aceite de oliva la superficie de ambas mitades y ponlas en un recipiente para horno.

- 4 Precalienta el horno a 180° y hornea el calabacín unos 15-20 minutos (comprueba si está blandito pinchando con un tenedor)
- 5 Mientras el calabacín se hornea, pela la piel de la zanahoria, lávala y córtala en pequeños trozos.
- 6 Cubre una sartén con un chorrito de aceite de oliva y calienta a fuego medio, sofríe las zanahorias.
- 7 Pasados 3-4 minutos, añade el tomate triturado, las lentejas cocidas y el orégano, y deja todo cociendo a fuego medio-bajo durante 10 minutos.
- 8 Retira el interior del calabacín ya horneado con una cuchara y añádelo a la sartén junto con el tomate y las lentejas. Remueve hasta que se mezclen todos los ingredientes y retira del fuego pasados 2-3 minutos.

- 9 Rellena ambas mitades del calabacín con esta mezcla y en cuanto enfríe ¡a disfrutar de esta delicia!

## Trucos y consejos

- Una vez relleno el calabacín puedes añadir queso para gratinar por encima y meterlo en el horno con la función grill unos 3 minutos.
- Para esta receta puedes usar lentejas de bote que vienen ya cocidas y ahorras tiempo. De lo contrario, recuerda dejarlas a remojo la noche anterior y cocerlas a fuego lento durante al menos una hora.
- Si vas a usar tomate triturado comprado, asegúrate que no lleve azúcar añadido.
- Si te sobra relleno puedes guardarlo en la nevera hasta un par de días y usarlo como acompañamiento a un plato de pasta.

# Croquetas de calabaza y brócoli



🕒 **TIEMPO 40 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

## Ingredientes

250 g. de calabaza ya limpia

40 g. de brócoli

¼ de cebolla

2 cucharas de pan rallado

1 huevo

4 cucharas de copos de maíz sin azúcar

Aceite de oliva virgen extra

¡Estas deliciosas croquetas sin lácteos son ideales para los niños! Su relleno consiste en calabaza, brécol, cebolla y pan rallado. El rebozado es de huevo y copos de maíz, por lo que se trata de una elaboración muy completa y nutritiva para disfrutarla a bocaditos. Su exterior es crujiente y la textura de su interior es muy blandita.

## Cómo hacer croquetas de calabaza y brócoli

- 1 Limpia y corta la calabaza o zapallo en trozos pequeños. Métela en el microondas 7-8 minutos a máxima potencia con un chorrito de aceite de oliva virgen extra,
- 2 Pon agua en un cazo y cuando entre en ebullición, cuece el brócoli. Déjalo hervir unos 10-15 minutos, escurre y pícalo en trozos muy pequeños.

- 3 Limpia y corta la cebolla en trozos muy pequeños.
- 4 Pon una sartén a fuego medio-alto, cubre el fondo con aceite de oliva virgen extra y añade la cebolla. Déjala unos 6 minutos mientras remueves y retira del fuego cuando esté dorada.
- 5 En un cuenco grande aplasta la calabaza con un tenedor, añade la cebolla y el brócoli. Remueve con la ayuda de un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea.
- 6 Añade a esta mezcla el pan rallado y sigue removiendo. Con esta mezcla haz bolitas y dale forma de croquetas.
- 7 Bate el huevo en un plato hondo. En otro plato pon los copos de maíz machacados. Puedes ayudarte de un procesador de alimentos o una batidora.

- 8 Pasa cada croqueta primero por el huevo y a continuación la rebozas en los copos de maíz. Ve colocando las croquetas rebozadas en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.
- 9 Precalienta el horno a 200° y hornea las croquetas 10 minutos o hasta que veas que el rebozado esté dorado.
- 10 Déjalas enfriar un poco y ¡a comer!

## Trucos y consejos

- Puedes sustituir el rebozado por pan rallado o por almendras trituradas.
- Los copos de maíz tritúralos al gusto, en trocitos más o menos pequeños o completamente machacados.
- Puedes sustituir el brécol por coliflor y la cebolla por puerro.

# Menestra de verduras



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

150g de patata

---

100g de brócoli

---

50g de zanahoria

---

50g de cebolla

---

1 diente de ajo

---

Aceite de oliva virgen extra

La menestra es un plato tradicional, sabroso y fácil de hacer que los niños pueden comer desde que son muy pequeños. Aquí te explicamos cómo preparar una receta sencilla con patata, brócoli y zanahoria pero puedes adaptarla con cualquier verdura de temporada.

## Cómo hacer menestra de verduras

- 1 Lava todas las verduras. Pela la patata y córtala en cubos, corta la zanahoria en rodajas y el brócoli en trocitos.

- 2 Pon las verduras en un cazo y añade agua justo hasta cubrirlas. Cuece todo durante 15 minutos o hasta que veas que la patata está tierna.
- 3 Mientras cuecen las verduras pica la cebolla y el ajo muy finitos. Ponlos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y sofríe a fuego medio durante un par de minutos hasta que estén dorados.
- 4 Escurre las verduras cocidas y échalas en la sartén del sofrito. Remueve a fuego alto durante un par de minutos más para que se mezclen todos los sabores.

- 5 Pon la menestra en un plato y echa una cucharadita de aceite de oliva virgen extra por encima. Remueve bien y ya está lista para comer ¡que aproveche!

## Trucos y consejos

- Puedes añadir unos trocitos de jamón cocido en el rehogado final de las verduras para aportar un extra de sabor y proteína.
- La menestra es un plato de temporada que varía según la época del año en que la prepares, otras verduras que puedes usar son judías verdes, coliflor, calabacín, puerro, guisantes, champiñones, etc.

# Puré de lombarda y manzana



🕒 **TIEMPO 35 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

## Ingredientes

1/4 de col lombarda

1/2 cebolla

2 manzanas

Aceite de oliva virgen extra

¡Prueba a hacer esta rica crema de lombarda! Se trata de una variedad de la col, rica en vitaminas, antioxidantes y fibra. Su intenso color morado la convierte en un atractivo para introducir las coles en la dieta de los más peques de la casa.

Junto con la manzana, tenemos una deliciosa receta fruto de la combinación de dos sabores que se complementan a la perfección y que aportará a los niños una gran cantidad de nutrientes.

## Cómo hacer crema de col lombarda y manzana

1 Corta la col lombarda en tiras finas y

lávalas.

- 2 Pela y trocea la cebolla.
- 3 Cubre el fondo de una cazuela con aceite de oliva virgen extra y sofríe la cebolla a fuego medio.
- 4 Pasados unos minutos, cuando la cebolla comience a ponerse dorada, añade la col lombarda y saltea con fuego medio-alto 5 minutos más, mientras remueves.
- 5 Cubre las verduras con agua y una vez empiece a hervir, cuece durante 20 minutos a fuego medio-bajo.
- 6 Añade la manzana sin piel y troceada, y deja que se cocine unos 5-8 minutos.

- 7 Retira un poco de agua de la cocción y tritura todo con una batidora.
- 8 Deja que enfríe y... ¡a disfrutar de esta rica crema!

## Trucos y consejos

- Puedes sustituir la cebolla por puerro y las manzanas por peras.
- Puedes añadir como topping picatostes y/o frutos secos si a tus hijos les gustan: piñones o almendras laminadas tostadas, por ejemplo.
- Escoge manzanas que estén maduras y tengan buen sabor.

# Puré de lenteja roja con cúrcuma



🕒 **TIEMPO 35 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

½ cebolla

---

3 zanahorias

---

Dos cucharadas de aceite de oliva virgen

---

Un vaso de lenteja roja

---

Una cucharilla de cúrcuma

No dejéis de probar este rico puré. Y es que, con las mismas propiedades que la lenteja tradicional (solamente diferenciadas en su color y sabor), la lenteja roja se digiere más fácilmente al carecer de piel, evitando así el exceso de producción de gases. Así esta esta legumbre se convierte en uno de nuestros alimentos preferidos para la elaboración de múltiples recetas.

Condimentada con cúrcuma, con sus ya conocidas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, resulta una combinación perfecta a la hora de cenar.

## Cómo hacer puré de lentejas con cúrcuma

- 1 Retira la piel de la cebolla y trocéala. Limpia la zanahoria y trocéala.

- 2 Cubre el fondo de una olla con aceite de oliva virgen extra y pon a calentar.
- 3 Echa la cebolla y, cuando esté dorada, añade las zanahorias.
- 4 Pasados unos 10 minutos sin dejar de remover, añade la lenteja roja, mientras sigues removiendo.
- 5 Echa la cúrcuma y asegúrate de que se mezcla bien con el resto de ingredientes.
- 6 Cubre con agua la mezcla. Trata de que la altura del agua no sea muy superior a la de las verduras.
- 7 Después de cocer durante 20 minutos a fuego medio, retira del fuego y tritura hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 8 Pon una cucharada sopera en un plato y cuando esté tibio ya puedes servirlo

¡que aproveche!

## Trucos y consejos

- No es necesario que cortes la cebolla y las zanahorias en trozos muy pequeños, ya que después se trituran.
- Puedes sustituir la cebolla por puerro.
- Puedes añadir más verduras: calabacín, calabaza, berenjena... introdúcelas siempre antes que la lenteja, para que doren antes de añadir el agua.
- A veces es necesario añadir más agua durante la cocción, ya que la lenteja roja absorbe toda la que le hemos echado al principio.
- Puedes añadir sal al gusto si el puré van a tomarlo también los adultos de la familia.

# Lentejas con verduras



🕒 **TIEMPO 80 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

## Ingredientes

400g de lentejas pardinas extra

2 patatas para cocer

6 zanahorias medianas

2 cebollas grandes

2 dientes de ajo

1 puerro grande

1 pimiento verde

2 tomates grandes

1/2 pimiento rojo

1 cucharadita de pimentón dulce

Aceite de oliva virgen extra

Las lentejas son fuente de proteínas vegetales y minerales como el hierro y el calcio, además de vitaminas del grupo B y Ácido Fólico. Todo esto las hace perfectas para ofrecer a los niños. Además con su tamaño son fáciles de comer, no tienen riesgo de atragantamiento y ayudan en caso de estreñimiento.

Prepara estas deliciosas **lentejas con verduras** para que tu peque coma un plato lleno de energía y 100% saludable.

## Cómo hacer lentejas con verduras

- 1 El día anterior echa las lentejas en un bol con agua fría y déjalas en remojo durante la noche, normalmente 12 horas.
- 2 Al día siguiente retira las lentejas que estén flotando en el agua y escurre las demás para cocerlas.
- 3 Lava y pica todas las verduras en trozos pequeños.
- 4 Pela las zanahorias, las patatas y los tomates. Corta los tomates en 2 (se

desharán en la cocción), las zanahorias en rodajas finas y las patatas en trozos pequeños.

- 5 En una cazuela grande echa un chorrito de aceite de oliva virgen extra, las cebollas, el puerro y los dientes de ajo. Sofríe todo durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores.
- 6 Añade los pimientos, zanahorias, tomates y la hoja de laurel. Sofríe otros 2-3 minutos.
- 7 Echa el pimentón y remueve con una cuchara de madera rápidamente para que no se queme. Añade las lentejas ya escurridas y remueve otra vez para que se junte todo bien, unos 3 minutos.
- 8 Cubre con agua fría para que comience a hervir lentamente, hasta que se tapen los ingredientes y luego medio litro más (si las quieres más espesas pon un poco menos de agua, luego siempre puedes rectificar con agua caliente).
- 9 Cuando lleve cociendo 30 minutos añade los trozos de patata. Deja que se cocine todo lentamente a temperatura media durante 30 minutos más,

removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

- 10 Pasado ese tiempo prueba las lentejas por si necesitan más cocción y déjalas a fuego lento hasta que estén tiernas.
- 11 Sírvelas en un plato y espera a que no queme para dárselas a tu peque. El resto puedes ponerlas en tarros pequeños y congelar. ¡Que aproveche!

## Trucos y consejos

- Usa las verduras que más gusten en tu familia o tengas disponibles: apio, nabo, calabacín, judías verdes, setas, etc.
- La verdad es que las verduras quedan muy blanditas después de la cocción pero puedes adaptar el tamaño de corte a los gustos del niño.
- Si a tu peque no le gusta ver trozos de verduras córtalas en trozos más grandes, después de cocer las sacas al pasapurés, tritúralas y échalas de vuelta a las lentejas.
- Un poco de vinagre también les sientan muy bien para dar más sabor.

# Albóndigas de lentejas y verduras



🕒 **TIEMPO 120 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

200g de lentejas

Una cebolla

2 zanahorias

Un puerro

4 champiñones

Un diente de ajo

3 cucharadas de caldo de verduras

3 huevos

100g de harina de garbanzos

Aceite de oliva virgen extra

Una forma diferente de comer lentejas y verduras. A tu peque le encantarán estas sabrosas albóndigas que puede comer con las manos.

Las lentejas son fuente de proteínas vegetales y minerales como el hierro y el calcio, además de vitaminas del grupo B y ácido Fólico. Todo un superalimento para los niños.

## Cómo hacer albóndigas de lentejas

- 1 Pon las lentejas a remojo con agua el día anterior.
- 2 Cuece las lentejas en una cacerola con abundante agua fría durante unos 30-35 minutos o hasta que estén tiernas pero no demasiado blandas. Cuando estén hechas escúrrelas y déjalas enfriar.
- 3 Mientras cuecen las lentejas puedes preparar las verduras. Pela o lava toda la verdura (cebolla, puerro,

champiñones, zanahoria y ajo) y pícala muy finita.

- 4 Calienta un poco de aceite de oliva virgen extra en una sartén y sofríe las verduras a fuego medio-bajo. Primero el ajo y la cebolla unos 10 minutos, luego el puerro y la zanahoria 5 minutos más y por último los champiñones.
- 5 Añade el caldo y sofríe 5 minutos más, retira del fuego y deja enfriar.
- 6 Cuando esté todo frío mezcla bien las verduras con las lentejas, los tres huevos y la harina de garbanzos hasta tener una masa homogénea.
- 7 Deja la mezcla en la nevera una hora para que se enfríe y tome cuerpo.
- 8 Pasado ese tiempo ya podremos hacer las albóndigas, coge porciones de la mezcla, haz bolitas y las vas colocando en una fuente apta para horno.
- 9 Precalienta el horno a 200° C y hornea durante 30 minutos con calor arriba y abajo.

- 10 Sácalas del horno y cuando estén tibias están listas para comer ¡Que aproveche!

## Trucos y consejos

- Estas albóndigas son un poco menos jugosas que las de carne así que es buena idea acompañarlas de salsa de tomate frito casera.
- Las verduras se pueden variar según lo que tengas en la nevera o lo que esté de temporada. Por ejemplo berenjena, apio, calabaza o calabacín.
- Puedes darle más sabor usando especias como curry suave, comino, pimentón dulce, orégano, etc.
- Si la masa te queda demasiado seca añade un poco más de huevo y si está demasiado húmeda más harina de garbanzos o un poco de pan rallado.
- Si no quieres usar el horno haz pequeñas hamburguesas con la mezcla y cocínalas a la plancha en una sartén con un poco de aceite, por las dos caras hasta que estén doradas.

# Hamburguesas de garbanzos



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

400g de garbanzos cocidos

---

100g de cebolla (una cebolla mediana)

---

160g de zanahoria (2 zanahorias medianas)

---

Zumo de medio limón

---

Una cucharada de harina de garbanzos

---

Una pizca de comino

---

Pan rallado fino para rebozar

---

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Estas hamburguesitas de garbanzos les encantan a los niños porque son muy sabrosas y además son una manera estupenda de que coman legumbres.

## Cómo hacer hamburguesas de garbanzos

- 1 Lava y pela la zanahoria y la cebolla. Córtalas en trozos.
- 2 Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora: los garbanzos cocidos bien escurridos, la harina de garbanzos, el

zumo de limón, la cebolla y zanahoria picadas y la pizca de comino. Tritura bien todos los ingredientes hasta que quede una masa espesa.

- 3 Coge porciones de la masa con una cuchara sopera y aplástalas dándoles un poco de forma con las manos.
- 4 Pon el pan rallado en un plato y reboza las hamburguesas por ambos lados.
- 5 Pon una sartén antiadherente a fuego medio y añade un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté bien caliente pon las

hamburguesitas y déjalas un par de minutos por cada lado hasta que estén doradas.

- 6 Sácalas a un plato y cuando estén tibias puedes servir las.

## Trucos y consejos

- Ajusta las especias al gusto de tus hijos, otras opciones que puedes usar son: ajo en polvo, curry suave, cúrcuma, cilantro, albahaca, azafrán, etc.

# Garbanzos con tomate



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

400g de tomate natural triturado

---

300g de garbanzos cocidos sin sal

---

2 dientes de ajo

---

Aceite de oliva virgen extra

Una receta sencilla, baratísima y nutritiva ¿qué mas podemos pedir para nuestros hijos?

Los garbanzos contienen energía saludable, fibra y proteínas esenciales para el crecimiento. El tomate aporta mucho sabor, vitaminas y un precioso color que hace que el plato entre por la vista. No dejes de probar esta receta.

## Cómo hacer garbanzos con tomate

- 1 Lo primero es hacer un tomate frito rápido. Sobre un bol pon un colador

grande de malla fina y vierte el tomate triturado. Déjalo 4 minutos hasta que cuele casi todo el agua.

- 2 Pon un chorrito de aceite de oliva en una sartén con tapa y añade el tomate colado. Ralla sobre el tomate los dientes de ajo y remueve bien.
- 3 Cuece a fuego medio hasta que empiece a hervir y luego pon la tapa y baja a fuego lento. Déjalo durante 10 minutos y el tomate frito estará listo.
- 4 En la misma sartén echa los garbanzos cocidos, sube a fuego medio y remueve otros 5 minutos para que se junten bien todos los sabores.

- 5 Sirve los garbanzos en un cuenco y cuando estén tibios los niños ya pueden comerlos ¡se chuparán los dedos!

## Trucos y consejos

- Puedes condimentar la salsa de tomate frito con algunas hierbas o especias: orégano, tomillo, albahaca, comino, etc.
- La manera más rápida de hacer esta receta es con garbanzos cocidos de bote (además te aseguras que no están duros), pero también puedes aprovechar los garbanzos sobrantes de un cocido, potaje, etc.

# Guiso de garbanzos con verduras



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

1 cebolla pequeña

---

300 g. de calabaza, ya limpia

---

3 zanahorias

---

400 g. de garbanzos cocidos (en conserva de cristal, sobras de cocido, etc)

---

80 g. de acelgas frescas

---

Aceite de oliva virgen extra

---

1 cucharadita de pimentón dulce (opcional)

Esta deliciosa receta de garbanzos con verduras es **ideal para los días de frío** y lo tendrás preparado en muy poco tiempo.

Es un plato muy sabroso y completo, con el aporte nutricional de las verduras y las proteínas de origen vegetal que nos dan los garbanzos. Al mismo tiempo, es un plato rico en fibra que facilitará el tránsito intestinal de tu peque.

Además, ¡es ideal para toda la familia! Con las cantidades indicadas, obtendrás 4-5 raciones.

## Cómo hacer garbanzos con verduras

- 1 Pela y corta la cebolla en pequeñas tiras.

- 2 Lava y corta en trozos pequeños la zanahoria y la calabaza.
- 3 Cubre con aceite de oliva virgen extra el fondo de una cazuela y calienta a fuego medio.
- 4 Añade la cebolla, zanahoria y calabaza. Rehoga durante 5 minutos mientras remueves. Por último, añade la cucharilla de pimentón mientras sigues removiendo.
- 5 Cubre de agua las verduras, y deja que hiervan durante 10 minutos.
- 6 Tritura la mezcla. Si queda muy espesa, añade más agua.
- 7 Vuelve a poner el puré a fuego medio en la cazuela. Lava y corta las acelgas en trozos pequeños y añádelas a la cazuela.
- 8 Pasados 10 minutos, añade los garbanzos cocidos y deja se mezclen

sabores a fuego lento unos 3-4 minutos más.

- 9 ¡Deja que enfríe y sirve en un cuenco o plato hondo!

## Trucos y consejos

- Recuerda que si decides cocer los garbanzos debes dejarlos la noche anterior en agua, para que estén a remojo.
- Puedes sustituir los garbanzos por habas o lentejas, de esta manera irás variando el tipo de legumbre.
- También puedes sustituir la acelga por espinaca o añadir ambas. Recuerda que la espinaca necesita menos tiempo de cocción, 5 minutos será suficiente.
- Si quieres eliminar el amargor de la acelga puedes hervirla previamente en otra olla, escurrirla bien y añadirla troceada.



# Pasta y arroz

Arroz y pasta son los favoritos de muchos niños.  
Estas recetas les darán un giro saludable.

# Sopa de pasta y calabaza



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

100g de calabaza (ya limpia y pelada)

---

50g de zanahoria

---

50g de puerro

---

50g de fideos u otra pasta para sopa

---

Una pizca de pimentón dulce

---

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Todos los niños comen muy bien la pasta, les resulta sabrosa y fácil de masticar. En esta sopa además añadimos un caldo con calabaza súper sabroso y nutritivo. ¡Les encanta!

## Cómo hacer sopa con calabaza

- 1 Lava todas las verduras y pela la zanahoria, calabaza y puerro. Córtalos en trozos pequeños.
- 2 En una cazuela echa un chorrito de aceite de oliva y sofríe las verduras durante un par de minutos a fuego medio.

- 3 Cuando estén un poco doradas añade el agua o caldo y deja que hierva 15 minutos.
- 4 Cuando las verduras estén cocidas sácalas del caldo y tritúralas con la batidora hasta que quede un puré muy suave.
- 5 Vuelve a echar el puré de calabaza cucharada a cucharada en el caldo removiendo bien, hasta que quede un caldo más denso. No lo echés todo de golpe porque si se ha evaporado mucho caldo en la cocción te quedará demasiado espeso, si te sobra puré guárdalo para otro día.
- 6 Vuelve a encender el fuego, añade la pasta y una pizca de pimentón dulce al caldo espeso y cuece entre 5 y 7

minutos hasta que esté hecha (en el propio paquete suele indicar cuánto tiempo tiene que cocer).

- 7 Cuando esté hecha la pasta apaga el fuego. Sirve la sopa en un plato y espera a que esté tibia para dársela a los niños ¡Buen provecho!

## Trucos y consejos

- A los niños les hará mucha gracia si usas pasta con formas especiales en lugar de fideos: estrellitas, lluvia, letras... la verdad es que hay muchas opciones en el supermercado.
- Añade un poco de sal para que todos podáis disfrutar de este plato.

# Macarrones con verduras y tomate



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

100g de berenjena

---

100g de calabacín

---

Una lata de tomate pera entero pelado

---

Una cebolla

---

Un diente de ajo

---

400g de macarrones

---

Aceite de oliva virgen extra

A los niños les encanta la pasta y les resulta muy fácil de comer ¡los míos siempre la han comido a puñados!. Este plato de macarrones es a la vez delicioso y muy completo: con los hidratos de la pasta y las vitaminas y fibra de las verduras.

## Cómo hacer pasta con verduras

- 1 Lava bien la berenjena y calabacín. Córtalos en rodajas y luego en daditos pequeños. Pica muy finito la cebolla y el ajo.
- 2 En una sartén echa un chorrito de aceite de oliva y luego añade todas las verduras picadas. Sofríe durante 4 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando para que no se queme ni pegue.

- 3 Escurre el agua del bote de los tomates pera y echa los tomates en la sartén. Machácalos con cuidado con un tenedor hasta que no queden trozos grandes. Si no te apañas para machacarlos en la sartén puedes hacerlo antes en un plato, o triturarlos con la batidora.
- 4 Remueve bien todos los ingredientes en la sartén y cocina durante 15 minutos más o hasta que se evapore la mayor parte del líquido.
- 5 Mientras se va espesando la salsa puedes cocer la pasta. En una cazuela grande pon agua a hervir y echa los macarrones.
- 6 Deja cocer los macarrones el tiempo que recomiendan en el envase, suele ser entre 8 y 10 minutos.
- 7 Cuando los macarrones estén listos escurre todo el agua y échalos en la

sartén con el tomate y las verduras.

- 8 Mezcla y remueve bien durante un par de minutos para que la pasta vaya cogiendo el sabor de la salsa.
- 9 ¡Y ya están listos! Ponlos en un plato y espera a que estén tibios antes de ponerlos en la mesa.

## Trucos y consejos

- Añade las verduras que tengas en la nevera, todas le quedan bien a este plato: puerro, zanahoria, brócoli, champiñones, etc.
- En vez de usar macarrones adapta la pasta a la edad y gustos de tu peque: espirales, espaguetis, etc.
- Puedes añadir un poco de queso suave rallado.

# Pasta integral con salsa de calabaza



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

200 g. de pasta integral (macarrones, tornillos, espaguetis...)

---

300 g. de calabaza

---

50 g. de pimiento rojo

---

Una cebolla

---

Un diente de ajo

---

100 ml. de caldo de verduras sin sal

---

Aceite de oliva virgen extra

¿A qué peque no le gusta la pasta? Esta receta con pasta integral es a la vez deliciosa y muy completa: con hidratos, fibra, vitaminas... ¡y todo el sabor de la calabaza!

## Cómo hacer pasta con calabaza

- 1 Corta la calabaza o zapallo en daditos pequeños. Pica muy finito la cebolla, el ajo y el pimiento.
- 2 En una sartén echa un chorrito de aceite de oliva y luego añade todas las verduras picadas. Sofríe durante 5 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando para que no se queme ni pegue.

- 3 Añade el caldo de verduras y deja que cueza todo a fuego bajo unos 10 minutos o hasta que se evapore la mayor parte del caldo.
- 4 Pasado ese tiempo echa todo el sofrito de calabaza en un vaso de batidora y tritura bien hasta que tenga la textura de una salsa espesa (como un puré).
- 5 Mientras se cocina la calabaza puedes cocer la pasta integral. En una cazuela grande pon agua a hervir y echa la pasta que vayas a usar.
- 6 Deja que cueza el tiempo que recomienden en el envase. Ten en cuenta que la pasta integral suele ser un poco más dura y por tanto el envase recomendará un tiempo de cocción algo más largo del habitual.

- 7 Cuando la pasta esté lista escurre todo el agua y añádele la salsa. Mezcla y remueve bien para que coja el sabor de la salsa.
- 8 Y ya está preparada, pon una ración en un plato y ¡a comer!.

## Trucos y consejos

- En casa solemos hacer calabaza asada en el horno y luego usamos una parte para hacer esta salsa. El sabor queda mucho más intenso y rico.
- Puedes usar puerro en lugar de cebolla, y añadir también zanahoria para que la salsa tenga un sabor más suave.
- Puedes añadir un poco de queso suave rallado.

# Pasta con espinacas y calabacín



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

½ calabacín (unos 180 g.)

---

40 g. de espinacas

---

80 g. de pasta (macarrones, caracolas, etc)

---

8-10 almendras tostadas sin piel

---

Aceite de oliva virgen extra

Esta sencilla receta de pasta con verduras es ideal para las comidas y cenas de los peques. Cualquier tipo de pasta suele ser un éxito entre los niños y, si además su salsa está hecha a base de verduras, lo conviertes en un plato muy saludable.

Esta alternativa al típico puré combina espinaca con calabacín y almendras. Es una buena alternativa para ofrecer frutos secos, que destacan por su alto contenido en vitamina E y contribuyen a enriquecer la dieta.

## Cómo hacer pasta con espinacas y calabacín

- 1 Pon en una olla agua a hervir con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cuando entre en ebullición echa la

pasta y cuécela durante 7-10 minutos (o lo que indique el paquete).

- 2 Lava el calabacín, quita la piel con un pelador y córtalo en trozos pequeños.
- 3 Lava las espinacas y escurre.
- 4 Cubre el fondo de una sartén con aceite de oliva virgen extra y calienta a fuego medio alto.
- 5 Sofríe el calabacín, y pasados unos 3-4 minutos añade las espinacas. Deja que se salteen unos 5 minutos más o hasta que veas que el calabacín comienza a dorarse.
- 6 Mete el sofrito de calabacín y espinacas en un recipiente para triturar, añade las almendras, medio vaso de agua de cocción de la pasta y tritura con la ayuda de una batidora.

- 7 Mezcla la pasta con su salsa en un plato y... ¡a disfrutar!

## Trucos y consejos

- Puedes utilizar la pasta favorita de tus hijos.
- Si puedes utiliza pasta integral, pero ten en cuenta que tarda más en cocinarse. Usa siempre los tiempos de cocción que indique el paquete.
- Puedes sustituir las almendras por anacardos o avellanas. Puedes añadirlos crudos o tostarlos en casa, bastará con extenderlos en una bandeja de horno y dejarlos unos minutos (cuando veas que comienzan a tostarse) con el horno a 150°.
- Añade también queso parmesano rallado y estará delicioso.

# Espaguetis con boloñesa



🕒 **TIEMPO 45 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

50g de calabacín

---

50g de zanahoria

---

50g de cebolla

---

150g de tomate natural triturado o rallado

---

1 diente de ajo

---

100g de carne picada mezcla de ternera y cerdo

---

150g de espaguetis (en seco)

---

Aceite de oliva virgen extra

Este plato de espaguetis es a la vez sabroso y muy completo: con los hidratos de la pasta, la fibra de las verduras y proteínas y hierro de la carne. Además a todos los niños les encanta la pasta y la comen sin problemas.

## Cómo hacer pasta con boloñesa

- 1 Pica todas las verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y ajo) muy muy finitas. Para ahorrar tiempo en casa solemos utilizar una picadora manual.
- 2 En una sartén echa un chorrito de aceite de oliva virgen y añade las verduras. Sofríelas bien hasta que estén tiernas y doradas.
- 3 Cuando estén hechas añade la carne picada a la sartén y remueve bien con una cuchara de madera para que se

deshaga en trozos pequeños y se vaya cocinando. Guisa todo junto a fuego alto unos 5 minutos.

- 4 Añade a la sartén el tomate triturado, baja el fuego y cocina 30 minutos o hasta que se haya evaporado casi todo el líquido.
- 5 Mientras se hace el tomate puedes cocer la pasta. Calienta en una cazuela un litro de agua y cuando empiece a hervir a borbotones añade los espaguetis.
- 6 Remueve con una cuchara de madera para que los espaguetis no se peguen y queden sueltos. En el paquete de pasta viene indicado el tiempo de cocción, los espaguetis suelen ser unos 10 minutos.
- 7 Cuando la pasta esté cocida escúrrela bien, añade un chorrito de aceite de oliva y remueve, luego echa la salsa de

verduras y carne picada por encima y vuelve a remover.

- 8 Sirve una ración en un plato y ya está lista para comer ¡riquísima!

## Trucos y consejos

- Puedes añadir a esta receta cualquier verdura que te apetezca siempre que esté bien picadita: pimiento, champiñones, puerro, etc.
- Puedes usar espaguetis integrales para aportar un extra de fibra. Fíjate bien en el tiempo de cocción que pone en el paquete porque suele necesitar un poco más.
- Si en tu país no está recomendado el consumo de carne picada para niños (sucede en algunas regiones de América Latina), puedes prepararlo con carne cortada a cuchillo muy finita.

# Pasta con tomate y espárragos



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

De 4 a 6 espárragos verdes finos

---

Un tomate grande maduro (para freír)

---

Un diente de ajo

---

200 g. de pasta

---

Aceite de oliva virgen extra

Los espárragos son ricos en ácido fólico, betacarotenos y fibra, pero no son precisamente el alimento favorito de los niños. Por eso es buena idea añadirlos a platos que se comen sin rechistar, como en esta deliciosa receta de pasta con tomate.

## Cómo hacer pasta con tomate y espárragos

- 1 Lava los espárragos, deshecha la parte más baja y dura del tallo y córtalos en rodajas o trocitos pequeños. Pica el ajo muy finito.
- 2 Lava el tomate, córtalo por la mitad y rállalo hasta llegar a la piel, para aprovechar toda la pulpa. Reserva el tomate rallado en un cuenco.
- 3 En una sartén a fuego medio echa un chorrito de aceite de oliva virgen y saltea los espárragos unos minutos hasta que estén tiernos. Cuando ya

estén hechos añade el ajo picado y saltea un poco más hasta que esté dorado pero con cuidado que no se queme.

- 4 Echa el tomate rallado en la sartén y deja que se cocine todo junto durante 5 minutos, o hasta que se evapore la mayor parte del agua.
- 5 Mientras se va cocinando el tomate puedes cocer la pasta. En una cazuela grande pon agua a hervir y echa la pasta que hayas elegido. Déjala cocer el tiempo que indique el envase, suele ser entre 8 y 12 minutos.
- 6 Cuando la pasta esté lista escurre todo el agua y échala en la sartén con el tomate y los espárragos.
- 7 Mezcla y remueve bien durante un par de minutos para que la pasta coja el sabor de la salsa.
- 8 ¡Y ya está lista! Ponla en un plato y espera a que esté tibia antes de dársela

a tu peque.

## Trucos y consejos

- En lugar de rallar el tomate puedes usar tomate triturado en lata. Comprueba al comprarlo que no lleva azúcar añadido.
- A esta receta puedes añadirle cualquier verdura que tengas en la nevera como puerro, zanahoria, brócoli, pimiento, champiñones, etc.
- Adapta la pasta a la edad y gustos de tu peque. Por ejemplo, los más pequeños pueden manejarse mejor con los tornillos gigantes, o con espaguetis cortados, etc. Los niños mayores pueden preferir macarrones, tallarines... tú les conoces mejor que nadie y puedes adaptar la receta.
- Puedes añadir un poco de queso suave rallado.

# Pasta con calabacín y pollo



🕒 **TIEMPO 40 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

200g de pasta

---

100g de calabacín

---

100g de pechuga de pollo

---

2 dientes de ajo

---

Aceite de oliva virgen extra

Este es un plato delicioso y muy completo: con los hidratos de la pasta, las vitaminas de las verduras y proteínas del pollo. Una comida nutritiva y saludable para tus hijos.

## Cómo hacer pasta con pollo

- 1 Lava bien el calabacín y córtalo en cubitos muy pequeños. Pica los dientes de ajo muy finitos. Retira los restos de grasa de las pechugas de pollo y pícalas en trocitos pequeños con unas tijeras.

- 2 En una sartén pon un chorrito de aceite de oliva virgen y saltea el calabacín y el ajo a fuego medio durante 5 minutos. Luego añade el pollo y rehoga un par de minutos más. Cuando esté hecho retira la sartén del fuego.
- 3 En una cazuela pon abundante agua a hervir, añade la pasta cuando hierva y cuece durante el tiempo que indique en el paquete (normalmente son unos 10 minutos).
- 4 Cuando la pasta esté lista escúrrela y échala en la sartén con el salteado de

calabacín y pollo. Pon la sartén de nuevo a fuego medio y rehoga todo junto durante un par de minutos para que la pasta coja sabor.

- 5 Sirve la pasta en un plato y ya está lista para comer.

## Trucos y consejos

- Puedes añadir a esta receta cualquier verdura que te apetezca siempre que esté bien picadita: pimiento, zanahoria, cebolla, etc.

# Mini lasaña casera especial



🕒 **TIEMPO 60 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

## Ingredientes

400g de carne picada (ternera, cerdo, pollo... la que prefieras)

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 zanahoria

200g de calabaza

4 champiñones

Una lata de tomate entero pelado (de 400g aprox)

250ml de caldo de verduras o carne, sin sal (una taza)

80g de queso mozzarella rallado

Un puñado de albahaca fresca

Una caja de láminas de lasaña cuadradas o rectangulares

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

La lasaña es un plato favorito para muchos niños. Es una receta muy sabrosa y además completa: la pasta aporta hidratos, la carne proteínas y tiene bastantes verduras.

En este formato mini son fabulosas para los más peques.

## Cómo hacer mini lasañas

- 1 Pica finamente la cebolla, el ajo, la zanahoria, los champiñones (lavados) y la calabaza. Saca los tomates de la lata y machácalos con un tenedor.
- 2 Pon un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto y echa la cebolla, el ajo y la zanahoria. Sofríe durante unos 5 minutos.
- 3 Añade la carne picada y cocínala hasta que se dore.
- 4 Ahora añade los champiñones, la calabaza, el tomate y el caldo. Cocina a fuego lento hasta que se evapore todo el líquido (entre 40 min y una hora). Remueve de vez en cuando para que no se queme.

- 5 Mientras tanto pon a hervir agua en una cacerola grande y añade las láminas de lasaña. Cuécelas el tiempo que indique el paquete.
- 6 Pon el horno a precalentar a 180°C
- 7 Coge una bandeja para magdalenas (si no tienes puedes probar con flaneras de metal individuales) y unta los moldes con un poco de aceite de oliva.
- 8 Si tus láminas de lasaña son rectangulares córtalas en dos para tener un cuadrado. Coloca un cuadrado encima del otro, pero girado, que quede como una estrella de 8 puntas. Coloca con cuidado esta estrella dentro del hueco del molde, apretando un poquito para que se adapte al espacio.
- 9 Con una cuchara echa un poco del sofrito de carne dentro y empuja ligeramente. Termina echando un poco de queso rallado por encima y repite hasta que tengas todos los huecos rellenos o hasta quedarte sin ingredientes.
- 10 Mételas en el horno y hornea hasta que las láminas de lasaña estén crujientes y

el queso de la parte superior derretido (aproximadamente 15-20 minutos).

- 11 Sácalas del horno, pica un poco de albahaca muy finita y espolvorea por encima. Espera a que estén tibias y ya puedes servir las ¡Que aproveche!

## Trucos y consejos

- A veces los bordes de la pasta pueden quedar un poco duros si sobresalen mucho del molde. Simplemente quítalos con la mano o unas tijeras.
- Usa lentejas en lugar de carne picada para ofrecer las legumbres de una forma diferente a tu bebé.
- Si quieres ahorrar un poco de trabajo puedes comprar láminas de lasaña precocidas, que no hace falta hervirlas. Aún así hay que hidratarlas para que estén blanditas y poder adaptarlas al molde. También las venden de trigo integral o incluso sin gluten.
- Si te sobra sofrito de carne y verduras puedes congelarlo para hacer más lasaña otro día.

# Sopa de pasta y verduras



🕒 **TIEMPO 20 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

## Ingredientes

50g de zanahoria

50g de brócoli

50g de patata

50g de coliflor

100g de pasta para sopa (fideos, estrellitas, etc)

1 litro de agua o caldo de verduras sin sal

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Un poquito de eneldo fresco

Los niños comen muy bien la pasta, les resulta sabrosa y fácil de masticar. Por eso podemos aprovechar esta sopa para además darles una buena ración de verduras. Es un plato que les resultará muy atractivo por su colorido ¡No dejarán ni gota!

## Cómo hacer la sopa de pasta y verduras

- 1 Lava todas las verduras y pela la zanahoria y patata. Pica todo en trocitos muy pequeños.
- 2 En una cazuela echa un chorrito de aceite de oliva y sofríe las verduras

durante un par de minutos a fuego medio.

- 3 Cuando las verduras estén un poco doradas añade el agua o caldo y deja que hierva 10 minutos.
- 4 Añade la pasta al caldo y cuece entre 5 y 7 minutos hasta que esté hecha (normalmente en el propio paquete indica cuánto tiempo debe cocer).
- 5 Cuando esté hecha la pasta apaga el fuego. Pica un poco de eneldo fresco y échalo por encima. Sirve la sopa en un plato y espera a que esté tibia para ponerla en la mesa ¡Que aproveche!

## Trucos y consejos

- La verdad es que esta sopa se puede preparar con cualquier verdura que tengas por casa o esté de temporada: calabacín, puerro, tomate, judías verdes, repollo, etc.
- Otras hierbas que puedes usar para darle más sabor a esta sopa en lugar del eneldo son hierbabuena, albahaca, cebollino o salvia.
- A los niños les encantará si usas pasta con formas especiales en lugar de fideos: estrellitas, lluvia, letras... la verdad es que hay muchas opciones en el supermercado.

# Cuscús con jamón cocido y verduritas



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

75g de jamón cocido en lonchas

---

Media cebolla

---

100g de pimiento rojo

---

100g de pimiento verde

---

Un diente de ajo

---

125g de cuscús de grano medio

---

Aceite de oliva virgen extra

El cuscús o sémola de trigo le encanta a los niños porque es muy sabroso y se come fácilmente. Se puede combinar con casi cualquier ingrediente para adaptarlo a los gustos de tus hijos a la vez que consigues un plato súper completo: verduras, carnes, pescados, legumbres, etc.

Con jamón cocido y verduritas conseguimos un plato con todos los nutrientes necesarios para crecer, y además queda colorido y delicioso ¡Tu peque no dejará ni las migas!

## Cómo hacer el cuscús con jamón cocido

- 1 Lava los pimientos y pica muy finitas todas las verduras (cebolla, pimientos y diente de ajo).
- 2 En una sartén echa un chorro de aceite de oliva y cuando esté caliente añade las verduras picadas. Sofríe a fuego

medio-alto mientras remueves para evitar que se quemen.

- 3 Dobra las lonchas de jamón y con unas tijeras córtalas en trocitos pequeños. Cuando las verduras estén hechas añade los trocitos de jamón a la sartén y saltéalos unos 30 segundos (en realidad el jamón ya está cocido y sólo necesitamos que se dore un poco y suelte sabor).
- 4 Retira el sofrito y pon la sartén de nuevo en el fuego sin limpiarla. Añade un chorrito de aceite, un vaso de agua y espera a que hierva.
- 5 Cuando empiece a hervir echa el cuscús y remueve un poco. Apaga el fuego y deja que absorba el agua durante 5 minutos (o el tiempo que diga en el paquete).
- 6 Añade al cuscús el sofrito reservado de verduras y jamón y remueve bien para mezclarlo todo. Cuando esté tibio puedes servirlo ¡Buen provecho!

## Trucos y consejos

- Busca jamón cocido que sea sin sal, y también es aconsejable que no tenga leche ni almidón. Vamos, que sea jamón cocido de cerdo de verdad, que ahora a los embutidos les ponen un montón de aditivos.
- Para hacer bien el cuscús lo mejor es seguir bien las indicaciones que vengan en el paquete. Diferentes marcas pueden necesitar diferentes cantidades de agua y tiempos de reposo.
- Usar la misma sartén de sofreír las verduras para hidratar la sémola ayuda a que el plato tenga más sabor.
- La verdad es que puedes hacer esta receta con casi cualquier verdura picadita: zanahoria, brócoli, calabaza, judías verdes, guisantes, calabacín, etc.

# Ensalada de cuscús y aguacate



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

1 taza de cuscús (preferiblemente integral)

---

1 zanahoria

---

Medio aguacate

---

3 o 4 nueces

---

Aceite de oliva virgen extra

¡Tienes que probar esta ensalada fría de cuscús! Rico en hidratos de carbono, el cuscús se convierte en una alternativa al arroz, siendo más bajo en calorías y contribuyendo a ofrecer alimentos variados a la dieta del niño.

Este plato lo tendrás listo en muy poco tiempo, tan solo tendrás que añadir aguacate, zanahoria cocida y nueces trituradas al cuscús, y te sorprenderá el sabor de esta ensalada.

## Cómo hacer ensalada de cuscús con aguacate, zanahoria y nueces

- 1 Pon en un cazo la cantidad de agua que indique el paquete de cuscús (normalmente la medida será la misma que de cuscús: una taza), y llévala a

ebullición. En ese momento retira el cazo del fuego, añade la taza del cuscús, remueve un poco y tapa durante 5 minutos.

- 2 Por otra parte, pon a cocer agua en otro cazo. Cuando hierva echa la zanahoria ya pelada y cortada en trozos medianos. Déjala cocer hasta que esté blanda al pincharla con un tenedor. Escurre, pícala en trocitos pequeños y reserva.
- 3 Echa el cuscús en un colador grande y ponlo 2-3 segundos bajo el grifo con agua fría. Una vez bien escurrida el agua, ponlo en un bol y rocía con aceite de oliva virgen extra. Remueve hasta que todo el cuscús se impregne de aceite.
- 4 Tritura o machaca las nueces en un mortero. Pela el aguacate y córtalo en

daditos pequeños.

- 5 Añade al cuscús la zanahoria, el aguacate y las nueces. Remueve bien con la ayuda de una cuchara y sirve esta deliciosa ensalada ¡Que aproveche!

## Trucos y consejos

- Si tu peque es alérgico a las nueces puedes quitarlas de la receta.
- Esta ensalada es ideal para toda la familia, en este caso puedes sustituir la zanahoria cocida por cruda. También le puedes añadir maíz dulce, guisantes e incluso taquitos de queso.
- Puedes hacer más cantidad, y guardarla en la nevera dos o tres días para futuras comidas o cenas.

# Arroz con pollo fácil



🕒 **TIEMPO 40 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

300g de alitas de pollo

---

200g de arroz redondo (una taza)

---

625 ml de caldo de pollo sin sal (dos tazas y media)

---

Aceite de oliva virgen extra

---

Media cucharadita de cúrcuma

Esta es una receta que siempre triunfa y con el los peques dejan el plato limpio. He visto a mis hijos ir cogiendo con los deditos los últimos granos de arroz para comerlos, uno a uno con una paciencia nunca vista.

No puede ser más fácil de hacer, sólo tiene dos ingredientes principales pero te sorprenderá lo sabroso y rico que queda. Un clásico que puedes incorporar en el menú semanal de los niños.

## Cómo hacer arroz amarillo con alitas de pollo

- 1 En una cacerola baja o rustidera pon un chorrito de aceite y calienta a fuego medio. Saltea las alitas de pollo unos minutos hasta que estén doradas por fuera y sácalas a un plato.

- 2 En el mismo aceite echa la taza de arroz y saltea durante un minuto para que el arroz coja el sabor.
- 3 Echa las dos tazas y media de caldo, la cúrcuma y sube el fuego hasta que empiece a hervir.
- 4 Vuelve a añadir las alitas a la cazuela, remueve todo bien para que se mezclen los sabores y baja la cocción a fuego medio.
- 5 Deja cocinando a fuego medio unos 20 minutos, hasta que se consuma todo el caldo y el arroz este tierno. Vigila de vez en cuando que no se queme, si ves que se consume el caldo y el arroz aún está duro añade un poco más.
- 6 Apaga el fuego y deja reposar 10 minutos ¡Ya está listo para comer!

## Trucos y consejos

- Para los más peques, una vez cocinado el arroz con pollo, puedes sacar las alitas, limpiar la carne para volver a echarla en el arroz y tirar los huesos.
- La cúrcuma apenas da sabor, en esta receta la usamos para que el plato tenga más color y resulte atractiva para los niños. También se puede usar colorante alimentario o azafrán.
- Pide al carnicero que separe los zancos de las alitas de pollo, para que sean más fáciles de cocinar.
- El caldo de pollo lo usamos para dar un poco más de sabor, pero también se puede usar caldo de verduras o simplemente agua.

# Arroz con verduras



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

50g de arroz

50g de zanahoria

20g de cebolla

20g de pimiento rojo

Un par de espárragos verdes

Un diente de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Una receta sencilla, rica y saludable para los niños. Con verduras que aportan vitaminas y fibra, mientras que el arroz es una estupenda fuente de energía en forma de hidratos.

Este plato es fácil de masticar y tus hijos lo comerán muy fácilmente. Además se puede combinar con las verduras que tengas disponibles en casa.

## Cómo hacer arroz con verduras

- 1 Pon a cocer el arroz en un cazo con agua durante 20 minutos o hasta que

esté tierno.

- 2 Lava el pimiento rojo y los espárragos. Pela la cebolla, la zanahoria y el diente de ajo. Pícalo todo muy finito, hasta que todos los trozos sean aproximadamente del tamaño del arroz.
- 3 En una sartén pon un chorrito de aceite de oliva y rehoga las verduras a fuego medio durante 10 minutos o hasta que estén completamente cocinadas y tiernas.
- 4 Añade el arroz cocido bien escurrido y rehoga todo junto durante 5 minutos

más.

- 5 Espera a que no queme y sírvelo ¡ya verás cómo les encanta!.

## Trucos y consejos

- Puedes añadir otras verduras a este arroz siempre que estén muy picaditas para que puedan hacerse en el sofrito sin tener que cocerlas: calabacín, guisantes, brócoli, etc.
- Añade especias o hierbas para dar un toque extra de sabor: comino, orégano, tomillo...

# Arroz tres delicias



🕒 **TIEMPO 25 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

100 g de arroz redondo

---

1 huevo

---

1 loncha de jamón cocido sin sal

---

50 g de guisantes (frescos, congelados o en conserva)

---

Aceite de oliva virgen extra

Este plato de inspiración oriental suele gustar a todos los peques. Es un plato sabroso que **combina diferentes sabores, olores y texturas**, pero es que además es **súper completo a nivel nutricional**. Anímate a probar esta receta que podrá disfrutar toda la familia.

## Cómo hacer arroz tres delicias para niños

- 1 En una cazuela pon medio litro de agua a hervir y añade el arroz. Déjalo cocer a fuego medio durante unos 15 o 20 minutos. Ve probando y cuando esté en su punto quítalo del fuego y escúrrelo.
- 2 Si vas a usar guisantes congelados ponlos a cocer en agua hirviendo durante unos 5 minutos.

- 3 Corta el jamón cocido en trocitos con unas tijeras y dóralo en una sartén a fuego medio con un pelín de aceite. Cuando el jamón esté dorado añade los guisantes y saltea todo junto durante un minuto. Retíralo y reserva para después.
- 4 En la misma sartén añade una cucharada de aceite de oliva y añade el huevo batido, para hacer una tortilla francesa. La tortilla debe quedar finita, así que no hace falta doblarla sobre sí misma. Espera a que esté cuajada, sácala del fuego y córtala en trocitos.
- 5 De nuevo en la misma sartén añade un chorrito de aceite de oliva, echa el arroz blanco y saltéalo a fuego medio un par de minutos.

- 6 Añade el resto de ingredientes: guisantes, jamón y tortilla, y remueve bien mientras se cocina 2 o 3 minutos más.
- 7 Sírvelo en un cuenco y espera a que esté tibio antes de ponerlo en la mesa ¡se chuparán los dedos!

## Trucos y consejos

- En lugar o además de los guisantes puedes usar maíz cocido del que viene en lata. También se puede usar fiambre de pavo o trocitos de pollo cocido en lugar del jamón cocido.
- Varía las proporciones de guisantes, jamón y tortilla en función de los gustos de tu familia.

# Arroz a la campesina



🕒 **TIEMPO 50 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

300g de arroz redondo

---

1l de caldo de verduras sin sal

---

2 dientes de ajo

---

150g de pimiento rojo

---

150g de zanahoria

---

120g de guisantes frescos o congelados

---

120g de jamón cocido en daditos

---

120g de tomate natural triturado

---

Aceite de oliva virgen extra

El arroz a la campesina una receta muy socorrida. La preparación sencilla e ingredientes básicos convierten a este arroz entre los preferidos para el día a día cuando tenemos que cocinar para los niños.

Este es un plato sencillo, sabroso y saludable que se puede disfrutar a diario.

## Cómo hacer arroz con verduras estilo campesina

- 1 Empieza preparando las verduras. Lava el pimiento y la zanahoria y córtalos en daditos. Si vas a usar guisantes congelados sácalos del congelador. Pela y pica el ajo.
- 2 En una cazuela ancha echa un chorrito de aceite de oliva y cuando esté caliente echa el ajo, pimiento y

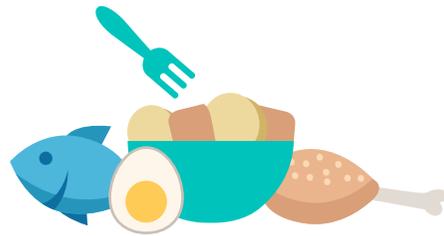
zanahoria. Cocina durante 6-7 minutos removiendo de vez en cuando para que no se quemem.

- 3 Añade el jamón cocido cortado en daditos, remueve bien y deja que se sofría con las verduras durante 3-4 minutos más.
- 4 Echa los guisantes y el tomate triturado y sigue cocinando durante 10 minutos más a fuego medio-bajo. Es importante remover de vez en cuando para evitar que se quemem.
- 5 Echa el arroz y rehógalo con el resto de ingredientes un par de minutos.
- 6 Cubre el arroz con el caldo y cocina durante 18-20 minutos desde el momento en que comience a hervir.
- 7 Cuando se evapore todo el líquido ya está listo. Sírvelo en un plato y cuando

esté tibio ya se puede comer.

## Trucos y consejos

- Adapta la receta con las verduras que tengas en casa: calabacín, puerro, espárragos, brócoli, etc. También puedes usar trocitos de pollo o pavo en lugar de jamón cocido.
- Puedes hacerlo con arroz integral, pero tendrá que cocer unos 30 minutos y necesitarás algo más de caldo. Recuerda además que es importante seguir los pasos para eliminar el arsénico del arroz (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- Es un plato que podéis disfrutar toda la familia, simplemente echa un poco de sal en los platos de los adultos cuando vayáis a comerlo.



# Carne, pescado y huevo

Recetas para que tus hijos disfruten de las proteínas de una manera saludable.

# Hamburguesas de ternera con calabaza



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

100g de carne picada de ternera

---

100g de calabaza

---

Cebolla y ajo en polvo

---

Aceite de oliva virgen extra

La **carne de ternera es rica en hierro**, proteínas de alta calidad y vitamina B2, por eso es un alimento fundamental en la dieta de los niños. En estas hamburguesas picamos la carne y conseguimos que esté más jugosa gracias a la calabaza, para que tu peque pueda comerla fácilmente.

## Cómo hacer hamburguesas de ternera y calabaza

- 1 Pela y corta la calabaza o zapallo en dados. Ponla a cocer durante 15 minutos o hasta que esté tierna.
- 2 Una vez cocida saca la calabaza a un plato y machácala con un tenedor, hasta que esté completamente deshecha.
- 3 Añade la carne al mismo plato y echa un cuarto de cucharadita de cebolla en polvo y otro cuarto de ajo en polvo. Mezcla todo usando el tenedor, hasta que tengas una mezcla homogénea.
- 4 Coge porciones de la mezcla y dale forma de pequeñas hamburguesas.

- 5 En una sartén a fuego medio pon un chorrito de aceite de oliva y coloca con cuidado las hamburguesas, aplastándolas un poco con ayuda del tenedor. Cocínalas por las dos caras, hasta que estén doradas por fuera y el interior bien cocinado.
- 6 Ponlas en un plato con papel absorbente para quitar cualquier exceso de aceite y cuando estén tibias ya pueden comerlas tus hijos ¡Les van a encantar!



## Trucos y consejos

- La calabaza puede sustituirse por cualquier otra hortaliza que quede blandita al cocerla y se pueda machacar. El boniato y la zanahoria combinan especialmente bien con la ternera por su sabor dulce.
- No compres la carne picada que viene en bandejas en el supermercado, le echan piezas de ternera de peor calidad y mucha grasa, además de productos para aumentar su tiempo de conservación. Ve al carnicero, dile que quieres comprar una pieza de ternera para picar y que te la trituren allí mismo (mejor si lo hacen 2 veces porque queda más suave). Normalmente te recomendará que compres pecho o espalda de ternera.
- Para darle un extra de sabor puedes añadir a la carne picada otras especias o hierbas como pimentón dulce, comino, orégano, tomillo, etc.

# Alitas de pollo al horno con patatas



🕒 **TIEMPO 50 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

6 alitas de pollo

---

2 patatas grandes

---

Una cebolla

---

Aceite de oliva virgen extra

Las alitas de pollo son muy sabrosas y gustan a todos los niños. Con esta receta podrás hacerlas al horno y conseguir una versión más saludable que si las fríes en aceite ¡Quedan igualmente deliciosas!

## Cómo hacer alitas de pollo al horno

- 1 Pela las patatas y la cebolla. Corta las patatas en rodajas finas y la cebolla en juliana.
- 2 Pon las patatas y cebolla en una bandeja metálica de horno, añade un chorro de aceite de oliva y remueve todo bien. Extiende por la bandeja para que cubran todo el fondo y reserva.
- 3 Limpia las alitas de pollo de restos de plumas. Puedes quitarlas con los dedos o quemarlas con un soplete de cocina.

Si ves restos de grasa retíralos con un cuchillo.

- 4 Cuando estén limpias corta y deshecha las puntas del ala (o puedes usarlas para hacer un caldo). Con un cuchillo afilado corta por la articulación para separar el ala del muslito.
- 5 Enciende el horno a 200° C con calor arriba y abajo. Mientras el horno se calienta cubre otra bandeja con papel de horno y coloca las alitas, que estén un poco separadas entre sí. No necesitan aceite porque se cocinan en su propio jugo.
- 6 Mete ambas bandejas en el horno, las alitas a media altura y las patatas abajo del todo.
- 7 Hornea durante 20 minutos, o hasta que veas que están doradas, y con unas pinzas dales la vuelta. Hornea unos 15 minutos más.

- 8 Pasado ese tiempo ya deberían estar hechas las alitas y las patatas. Sácalas del horno, espera a que no quemen y sírvelas a tu peque.

## Trucos y consejos

- Hay que hornear las alitas unos 40 minutos para que estén hechas, pero dependerá de su tamaño y de la temperatura que alcance tu horno. Tendrás que vigilarlas de vez en cuando por si necesitan más o menos tiempo.
- Si haces sólo las alitas, sin las patatas, basta con calentar el horno a 180°C.
- Para los niños más pequeños hay que retirar la carne de las alitas horneadas y servir las sin los huesos.
- Pídele al pollero que te corte las alitas y así ahorrarás tiempo en esta receta.

# Albóndigas con salsa de calabaza



🕒 **TIEMPO 70 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

## Ingredientes

400 g. de carne picada (mezcla ternera y cerdo)

2 rebanadas de pan de molde

1 huevo

1/2 cucharadita de ajo en polvo

Una pizca de nuez moscada, cardamomo y canela

1 cebolla

1/2 puerro

300 g. de calabaza pelada

1 diente de ajo

350 ml. de caldo de verduras sin sal

Aceite de oliva virgen extra

Un plato de harina para rebozar

Estas albóndigas quedan jugosas y súper sabrosas. Esta receta es perfecta para peques anti-verduras, porque la salsa es como un auténtico puré de verduras y se la toman sin rechistar.

## Cómo hacer albóndigas con calabaza

- 1 Pon las dos rebanadas de pan de molde a remojar con un poco de caldo de verduras en un plato (también puedes mojarlas con leche materna, de fórmula o entera de vaca).
- 2 En un cuenco grande bate bien el huevo con las especias (ajo en polvo, nuez moscada, canela y cardamomo) y añade las dos rebanadas de pan de molde troceadas. Aplasta con un tenedor hasta deshacer el pan y obtener una mezcla homogénea.
- 3 Añade la carne picada y mezcla bien con la mano. Deja reposar esta mezcla en la nevera mientras preparas la salsa de calabaza.

- 4 Pela la cebolla y retira la zona verde del puerro. Pica la cebolla, el puerro y el diente de ajo muy finito. Corta la calabaza o zapallo en daditos pequeños.
- 5 En una cazuela echa un chorro de aceite de oliva y pocha las cebolla, puerro y ajo a fuego lento.
- 6 Cuando las cebolla y puerro estén tiernos añade la calabaza y rehoga un minuto.
- 7 Añade el caldo justo hasta cubrir las verduras y cuece todo a fuego medio-alto durante unos 10 minutos. Ve añadiendo más caldo si ves que se consume demasiado, pero no eches mucho porque la salsa debe quedar espesa.
- 8 Echa todos los ingredientes de la salsa en el vaso de la batidora, tritura bien y la devuelves a la cazuela.
- 9 Saca la mezcla de carne de la nevera, coge trocitos y dales forma de bola con las manos.

- 10 Reboza las bolas con harina y dóralas un minuto en una sartén con un poco aceite caliente.
- 11 Saca las albóndigas de la sartén y las pones en la cazuela con la salsa.
- 12 Cuece a fuego medio-bajo durante 10 minutos y ya tienes unas albóndigas con calabaza listas para servir a tus peques ¡Qué ricas!

## Trucos y consejos

- En casa preparamos estas albóndigas con calabaza asada y el resultado es espectacular.
- El truco de este plato para que tu peque coma mucha verdura es que la salsa quede espesa y servir las albóndigas con tanta salsa como si fuera un plato de puré. Corta las albóndigas en trocitos y remueve bien con la salsa para que coma todo junto.
- La nuez moscada, cardamomo y canela son opcionales, puedes hacerlas sin especias o usar otras que te gusten.

# Guiso de pavo con verduras y patata



🕒 **TIEMPO 90 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

300 g. de pechuga de pavo

---

1 puerro

---

2 tomates

---

½ calabacín

---

2 patatas

---

Aceite de oliva virgen extra

Prueba este tradicional guiso de carne de toda la vida, adaptado para niños. Cierto es que este tipo de estofados llevan su tiempo y, aunque su elaboración es muy sencilla, necesitan bastante tiempo de cocción para que su textura sea tan blandita que lo puedas aplastar con un tenedor.

Para este guiso usaremos carne de pavo ya que es muy sabrosa, de bajo contenido en grasa y de fácil digestión.

## Cómo hacer guiso de pavo para niños

- 1 Corta la carne de pavo en dados de 2 o 3 centímetros. Puedes pedirle al carnicero que te lo haga cuando la compres.
- 2 Lava el puerro y córtalo en tiras finas.
- 3 Lava el calabacín, retira la piel y corta en trocitos pequeños.

- 4 Lava y retira la piel de los tomates. Tritúralos con la batidora o córtalo en trozos muy pequeños.
- 5 Cubre la base de una cazuela con aceite de oliva virgen extra (unas 2 o 3 cucharadas será suficiente).
- 6 Añade todas las verduras previamente cortadas en este orden: puerro, calabacín y tomate. Deja que se doren mientras remueves unos 15 minutos.
- 7 Añade la carne y remueve para que se integre con las verduras. Rocía la mezcla con un vaso de agua tibia y deja que cueza a fuego alto unos 5 minutos sin tapa.
- 8 Pon la tapa a la cazuela y baja el fuego a temperatura media-baja. Cuece durante 45 minutos asegurándote de que burbujea todo este tiempo y remueve de vez en cuando.
- 9 Pela las patatas y córtalas en dados pequeños.

- 10 Sube el fuego ligeramente y añade las patatas. Remueve y deja cocinar todo junto entre 15-20 minutos más (hasta que las patatas estén blanditas) Si es necesario, puedes añadir más agua.
- 11 Sirve en un plato y en cuánto enfríe, estará listo para que tu peque disfrute de este rico guiso.

## Trucos y consejos

- Puedes sustituir el pavo por otras carnes, pero ten en cuenta que la carne de ternera y de cerdo necesitarán más tiempo de cocción.
- Cuando el guiso ya esté hecho puedes machacar las patatas con un tenedor y picar la carne de pavo con unas tijeras, para que los niños pequeños lo coman más fácilmente.
- Puedes añadir todas las verduras que quieras: zanahoria, cebolla, berenjena, guisantes...

# Albóndigas con tomate



🕒 **TIEMPO 45 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

500g de carne picada (mezcla pollo y pavo)

---

80 gramos de pan de molde sin corteza (unas 3 rebanadas aprox.)

---

2 huevos

---

1 diente de ajo

---

Un plato de leche entera

---

Un plato de harina para rebozar

---

Aceite de oliva virgen extra

---

2 latas grandes de tomate natural pelado

---

Una pizca de sal y una cucharadita de azúcar

Todos los peques adoran las albóndigas. Como la carne está picada y guisada para ellos son muy fáciles de comer. Además la carne aporta hierro y otros nutrientes que necesitan para su crecimiento.

Esta receta también lleva salsa de tomate natural, que resulta muy nutritiva y con grandes beneficios, ya que es rica en proteínas y vitaminas.

## Cómo hacer albóndigas con tomate

- 1 Primero haremos la salsa de tomate. Lo bueno es que puede prepararse en grandes cantidades y luego almacenarla en tarros para usarla otros días.
- 2 Abrimos la lata de tomates enteros pelados y quitamos el líquido, nos quedamos solo con la pulpa.
- 3 Ponemos en una cazuela unas 5 cucharadas de aceite a fuego medio. Echamos los tomates y los partimos a

la mitad con ayuda de una cuchara de madera.

- 4 Reducimos el fuego y dejamos pochando hasta que reduzcan a la mitad de su tamaño, unos 30 minutos a fuego lento. Añadimos una cucharadita de azúcar para reducir la acidez y una pizca de sal.
- 5 Apartamos del fuego y reservamos para cuando estén listas las albóndigas.
- 6 Ahora haremos las albóndigas. Ponemos las rebanadas de pan de molde (sin la corteza) a remojar unos minutos en el plato de leche.
- 7 Junta en un bol grande la carne picada, los 2 huevos, el pan mojado en leche y el ajo machacado o muy picadito. Mezcla todo bien usando las manos.
- 8 Con la mezcla ve haciendo bolas (pequeñas o grandes, al gusto) y luego rebózalas con harina. Las dejamos en un plato a la espera de la sartén.
- 9 Las freímos en aceite de oliva virgen extra bien caliente. Sácalas cuando

tengan un color dorado, unos 3 minutos suelen ser suficientes.

- 10 Pon las albóndigas en una cazuela con la salsa de tomate recién hecha. Calentamos a fuego medio unos 10 minutos hasta que quede una salsa de tomate ligeramente espesa (por la harina). ¡Y ya están listas! Asegúrate de que no queman por dentro antes de servir las.

## Trucos y consejos

- Pueden acompañarse con patatas cocidas, fritas, puré de patatas o arroz blanco. Y así tendrás un plato completísimo con proteínas e hidratos.
- A la hora de comprar la carne picada, es mejor escoger un trozo de carne entera en la carnicería y pedir que te la piquen al momento.
- Puedes hacerlas también con carne picada mezcla de cerdo y ternera.

# Hamburguesa de pavo



🕒 **TIEMPO 50 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

120g de pechuga de pavo

---

1 zanahoria

---

15g o una cucharada de arroz integral

---

10g o una cucharada de pan rallado sin sal

---

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

La carne de pavo es conocida por su bajo contenido en grasa. La combinación con la zanahoria y el arroz integral es perfecta ya que añadimos verduras y cereal.

## Cómo hacer la hamburguesa de pavo

- 1 Poner agua a hervir y añadir la zanahoria en dos mitades.
- 2 Cuando lleve 15 minutos hirviendo, añadir el arroz integral y dejar cocer 20 minutos más.
- 3 Mientras cuece la zanahoria y el arroz, triturar la carne con una picadora o con un buen cuchillo.
- 4 Una vez que esté cocida la zanahoria y el arroz, escurrir. Con la ayuda de un tenedor, machacamos primero la zanahoria y, más tarde, juntamos con el arroz y seguimos machacando.

- 5 Agregamos la carne y mezclamos todo ayudados con un tenedor o con las manos. Añadimos el pan rallado y mezclamos nuevamente hasta que la masa sea homogénea.
- 6 Le damos forma de hamburguesa. Con esta cantidad puedes hacer cuatro pequeñas o dos grandes. Dejamos reposar en la nevera en papel film unos 15 minutos.
- 7 Echamos un chorrito de aceite virgen extra a la sartén y doramos las hamburguesas.



## Trucos y consejos

- Siempre es preferible utilizar cereales integrales, ten en cuenta que en el caso del arroz tarda un poco más en cocer.
- Recuerda además que si usas arroz integral es importante seguir los pasos para eliminar el arsénico del arroz (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- Puedes utilizar otro tipo de carne: pollo, ternera, conejo...
- Si la masa está muy blanda añadir más pan rallado.
- Puedes hacer las hamburguesas y guardarlas en la nevera envueltas en papel film hasta 48 horas o congelarlas y utilizarlas otro día, solamente tendrás que sacarlas del congelador y hacerlas a la plancha.

# Hamburguesas de ternera con guisantes



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

100g de carne picada de ternera

---

50g de guisantes frescos o congelados

---

Cebolla y ajo en polvo

---

Aceite de oliva virgen extra

La carne de ternera es rica en hierro, proteínas de alta calidad y vitamina B2, por eso debe estar presente en la dieta de tus hijos. Podrán comer estas hamburguesas fácilmente gracias a la carne picada y aprovechamos para añadir fibra con los guisantes.

## Cómo hacer hamburguesas de ternera con guisantes

- 1 En un cazo con agua pon a cocer los guisantes durante 5 minutos o hasta que estén tiernos.
- 2 Una vez cocidos sácalos a un plato y machácalos un poco con un tenedor. Simplemente hay que romperlos.
- 3 Añade la carne picada de ternera al mismo plato y echa un cuarto de

cucharadita de cebolla en polvo y otro cuarto de ajo en polvo. Mezcla todo usando el tenedor, hasta que tengas una mezcla homogénea.

- 4 Coge porciones de la mezcla y dale forma de pequeñas hamburguesas. Adapta el tamaño a los gustos y apetito de tus hijos.
- 5 En una sartén a fuego medio pon un chorrito de aceite de oliva y coloca con cuidado las hamburguesas, aplastándolas un poco con ayuda del tenedor. Cocínalas por las dos caras, hasta que estén doradas por fuera y el interior bien cocinado.
- 6 Ponlas en un plato con papel absorbente para quitar cualquier exceso de aceite y cuando estén tibias ya pueden comerlas ¡Que aproveche!

## Trucos y consejos

- No compres la carne picada que viene en bandejas en el supermercado, le echan piezas de ternera de peor calidad y mucha grasa, además de productos para aumentar su tiempo de conservación. Ve al carnicero, dile que quieres comprar una pieza de ternera para picar y que te la trituren allí mismo (mejor si lo hacen 2 veces porque queda más suave). Normalmente te recomendará que compres pecho o espalda de ternera.
- Para darle un extra de sabor puedes añadir a la carne picada otras especias o hierbas como pimentón dulce, comino, orégano, tomillo, etc.

# Nuggets de pollo caseros



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

500g de pechuga de pollo

---

175g de queso crema

---

2 huevos

---

4 cucharadas de harina de trigo

---

4 cucharadas de pan rallado

---

Aceite de oliva virgen suave (para freír)

Estos bocaditos de pollo tienen gran éxito entre los niños, porque son tiernos y jugosos por dentro y crujientes por fuera. Hechos con ingredientes totalmente naturales son más sanos que los comerciales, y una manera diferente de darle pollo a tus hijos de vez en cuando.

## Cómo hacer nuggets caseros

- 1 Limpia las pechugas de restos de grasa y córtalas en trozos de unos 2 cm.
- 2 Tritura los trozos de pollo en una picadora hasta que estén totalmente deshechos y formen una pasta.
- 3 Mezcla el pollo con el queso crema hasta tener una masa homogénea. Con la mano coge pequeñas porciones de la masa y dales forma redondeada.

- 4 Bate los huevos y pon en dos platos la harina y el pan rallado. Para empanar los nuggets pásalos primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado.
- 5 Cuando estén todos los nuggets rebozados calienta abundante aceite en una sartén a temperatura media y los vas friendo. Siempre en tandas pequeñas para que no baje la temperatura del aceite.
- 6 Cuando estén dorados por ambos lados sácalos a una bandeja con papel de cocina para absorber el aceite sobrante y que se enfríen.
- 7 Puedes servirlos solos o con una salsa suave (yogur, hummus, guacamole, etc). ¡Ya verás como tu peque no deja ni uno!

## Trucos y consejos

- Compra un pollo de buena calidad para tus nuggets tengan mejor sabor, de corral o campero.
- En vez de pollo, podemos utilizar cualquier otro tipo de carne como pavo, cerdo o incluso pescado.
- Añade algunas especias a la masa o al pan rallado del empanado para hacerlos más sabrosos: hierbas provenzales, tomillo, pimentón dulce, comino, etc.
- Para conseguir unos nuggets más crujientes compra pan rallado crujiente en vez de molido.

# San Jacobos de jamón y queso



🕒 **TIEMPO 25 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

## Ingredientes

8 lonchas de jamón cocido sin sal

8 lonchas de queso de calidad para fundir

2 huevos grandes

4 cucharadas de harina de trigo

4 cucharadas de pan rallado

Aceite de oliva suave para freír

Una cucharadita de hierbas provenzales  
(opcional)

Esta receta es sencilla a más no poder y además forma parte de los recuerdos de infancia de muchos. Lo bueno de los San Jacobos caseros es que, además de estar riquísimos, llevan buenos ingredientes, nada que ver con los que venden congelados en las grandes superficies.

## Cómo hacer San Jacobos

- 1 Extiende una loncha de jamón cocido en un plato llano, pon encima una lámina de queso para fundir y luego dobla el jamón por la mitad, para que tape el queso (como si el jamón fuera la portada de un libro y el queso las hojas de dentro).
- 2 Repite el proceso con todas las lonchas de jamón y queso, hasta tener 8 libritos.
- 3 Junta dos libritos para hacer un San Jacobo, de manera que cada uno llevará dos lonchas de jamón y dos de queso (en total nos saldrán 4 San Jacobos).

- 4 En un plato pon la harina, en otro el pan rallado y en un plato hondo los 2 huevos bien batidos con un tenedor.
- 5 Pasa cada San Jacobo primero por harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado.
- 6 Pon una sartén a calentar a temperatura media-alta y añade bastante aceite (hasta 1 dedo de profundidad). Cuando el aceite esté caliente fríe los San Jacobos un par de minutos por cada lado, hasta que estén dorados.
- 7 Retira a una bandeja con papel de cocina para absorber el aceite sobrante.
- 8 Espera a que esté tibio para servirlo. Cuidado que el queso fundido mantiene el calor bastante tiempo.

## Cómo hacerlos al horno

Si lo prefieres estos San Jacobos también se pueden hacer al horno para que tengan un poco menos de grasa.

- Al no usar aceite para freír quedan un poco menos sabrosos, con lo que es buena idea añadir hierbas provenzales al pan rallado del rebozado.
- Coloca los San Jacobos ya rebozados en la bandeja del horno sobre un papel vegetal.
- Mételes al horno precalentado a 180 °C durante unos 20 minutos aproximadamente o hasta que estén dorados. A los 10 minutos dales la vuelta, para que se hagan bien por los dos lados.

## Trucos y consejos

- Si quieres que el rebozado quede más sabroso se pueden añadir especias y hierbas al pan rallado del rebozado: orégano, pimentón de la vera dulce, curry suave, etc.
- También puedes usar filetes finitos en lugar del jamón cocido. Funcionan muy bien los de lomo de cerdo o pavo.
- A la hora de freír es mejor usar aceite de oliva que de girasol, pues tolera mejor la temperatura.

# Hamburguesas de pollo con aguacate



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

500g de pechuga de pollo picada

---

200g de aguacate maduro (medio aguacate pequeño)

---

2 rebanadas de pan de molde

---

125 ml de leche (medio vaso)

---

1 cucharadita de ajo en polvo

---

Aceite de oliva virgen extra

Las hamburguesas son una manera muy cómoda de dar carne a los niños, ya que son fáciles de masticar y las puedes mezclar con verduras.

Si haces el pollo a la plancha se suele quedar muy seco. Por eso el aguacate es el complemento perfecto para esta receta, hace que las hamburguesas estén más suaves y jugosas. Además aporta vitaminas, minerales y grasas saludables.

## Cómo hacer hamburguesa de pollo con aguacate

- 1 Corta el aguacate por la mitad y quítale el hueso. Saca toda la pulpa del aguacate con una cuchara. La mayor parte de los nutrientes se concentran en la parte oscura de la pulpa, junto a la piel, así que rebaña bien.
- 2 Corta el aguacate en dados pequeños.
- 3 Quita la corteza del pan de molde y deshaz la miga con las manos en un cuenco. Echa la leche poco a poco hasta que la miga quede bien empapada, pero sin hacer una sopa. Remueve con

una cuchara para que se deshaga bien toda la miga.

- 4 Añade al cuenco la carne picada de pollo, el aguacate, el ajo en polvo y el resto de especias de tu elección. Mézclalo todo con una cuchara o con la mano.
- 5 Coge pequeñas porciones de masa y moldea unas bolas, apretando bien la mezcla. Luego aplánalas hasta formar una hamburguesita, más o menos del tamaño y grosor de la palma de la mano.
- 6 Calienta una sartén antiadherente y echa un chorrito de aceite de oliva virgen. Cocina las hamburguesas unos 2 minutos por cada lado a fuego medio. Si son muy gruesas pueden necesitar más tiempo. En todo caso vigila para que no se resequen demasiado.
- 7 Cuando se pongan doradas ya están listas. Espera a que estén tibias y sírvelas.



## Trucos y consejos

- No compres la carne picada que viene en bandejas en el supermercado, pues le echan piezas de peor calidad y mucha grasa, además de productos para aumentar su tiempo de conservación. Compra las pechugas de pollo y pide al carnicero que te las triture, mejor si lo hace 2 veces porque queda más suave.
- Para darle un extra de sabor puedes añadir a los ingredientes media cucharadita de salvia seca, otras hierbas provenzales, pimentón dulce o un poquito de curry no picante.
- También puedes cocinar estas hamburguesas en el horno. Precalienta el horno a 180° y, cuando esté caliente, pon las hamburguesas en una bandeja de horno untada con aceite durante unos 15-20 minutos.
- También se pueden hacer con carne picada de pavo.

# Mini tartar de ternera y quinoa



🕒 **TIEMPO 30 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

250g de carne picada de ternera

---

100g de quinoa

---

125g de calabacín (medio calabacín aprox)

---

20g de harina de trigo (2 cucharadas soperas)

---

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Este mini tartar le gusta mucho a los niños, es parecido a una hamburguesa. Es un plato muy equilibrado pues la ternera aporta proteínas de alta calidad, vitamina B2 y hierro de fácil absorción, pero además tenemos los hidratos y fibra de la quinoa y el calabacín.

## Cómo hacer mini tartar de ternera y quinoa

- 1 Lava la quinoa bajo el grifo y ponla a cocer durante 15 minutos con una taza de agua. Cuando esté cocida escúrrela y reserva.
- 2 Mientras se cuece la quinoa lava y pela el calabacín. Pícalo en trocitos muy pequeños.
- 3 En un cuenco echa la carne picada, el calabacín y la quinoa cocida. Mézclalo

todo bien con la mano hasta tener una mezcla homogénea.

- 4 Coge una cucharada de la mezcla y dale forma de hamburguesa con la mano. No los hagas muy gruesos para que se hagan bien por dentro en la sartén. Si quieres que te queden más bonitos puedes darles forma con un molde de emplatar (de círculo, cuadrado o incluso triángulo).
- 5 Pon la harina de trigo en un plato y reboza por ambos lados todas las porciones de tartar.
- 6 Pon una sartén antiadherente al fuego con un chorrito de aceite de oliva virgen y haz los mini tartar por ambas caras unos 3 minutos hasta que estén dorados.
- 7 Deja que se enfríen y ya puedes dárselos a los niños ¡Se los comerán en un pis pas!



## Trucos y consejos

- No compres la carne picada que viene en bandejas en el supermercado, porque usan piezas de ternera de peor calidad y mucha grasa. Compra una pieza de ternera en el carnicero y pide que te la triture un par de veces (queda más suave). Normalmente te recomendará que compres pecho o espalda de ternera.
- Puedes sustituir la harina de trigo por maicena y así la receta no tendrá gluten.
- También puedes usar una mezcla de carne picada de ternera y cerdo.
- Usa hierbas provenzales u otras especias suaves para darle al tartar un extra de sabor.

# Hamburguesa de merluza y calabacín



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

1 lomo de merluza pequeño sin espinas (unos 100 g.)

---

½ calabacín

---

3 cucharadas de harina de arroz

---

Aceite de oliva virgen extra

¡Prueba esta divertida manera de darle pescado a los niños! Tiene una textura blandita que se deshará en cada bocado.

En este caso acompañamos el pescado con calabacín y harina de arroz, para complementar esta receta y hacer de ella un plato único con todos los grupos alimenticios necesarios: cereal, pescado y hortaliza.

## Cómo hacer hamburguesa de pescado

- 1 Si vas a usar pescado fresco, pídele a tu pescadera de confianza que retire la espina central y la piel de la merluza. Si decides usar pescado congelado, sácalo del congelador y guárdalo en la nevera

la noche anterior. Asegúrate de escurrir todo el agua que suelta.

- 2 Desmenuza con las manos la merluza, asegurándote de que no queda ninguna espina.
- 3 Tritura el calabacín en una picadora eléctrica o córtalo manualmente en trozos muy pequeños.
- 4 Mezcla en un bol la merluza y el calabacín. Añade la harina de arroz y revuelve con tus manos o con la ayuda de una cuchara, hasta que la mezcla sea homogénea.
- 5 Haz bolitas y aplástalas, dándole forma de hamburguesa.
- 6 Pon en una sartén un chorrito de aceite de oliva virgen extra, y cuando esté caliente, añade las hamburguesas hasta que estén doradas por ambos

lados y ya estarán a punto para que tu peque pueda disfrutar de ellas.

## Trucos y consejos

- Esta receta también se puede hacer al horno a 180° unos 20 minutos.
- En vez de añadir harina de arroz, puedes hacerlo con otro tipo de harina o con pan rallado, que tendrá una textura más crujiente.
- Puedes añadirle todo tipo de verduras: espinaca, puerro, berenjena... asegúrate de que estén picadas en trozos muy pequeños para que no queden crudas una vez cocinadas.
- Puedes utilizar otros pescados que le gusten a tus hijos: lenguado, rape, salmón...

# Nuggets de merluza



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

150g de merluza (ya limpia)

---

15 gramos o dos cucharadas de harina de espelta integral

---

10 mililitros o una cucharada de aceite de oliva virgen extra

La merluza se trata de un pescado blanco de fácil digestión, rico, asequible y que permite muchas preparaciones. Además, tiene un bajo contenido en grasa y aporta proteínas, vitaminas del grupo B, ácido fólico y minerales.

Para hacer este plato necesitaremos **moldes para galletas**, para darle forma a la merluza. En media hora, tendrás una deliciosa merluza al horno irresistible para los más peques de la casa.

## Cómo hacer nuggets de merluza

- 1 Desmenuza la merluza cruda con la ayuda de las manos, retirando las

espinas que encuentres.

- 2 Añade el aceite y mezcla.
- 3 Añade la harina de espelta y con la ayuda de un tenedor o de las manos, mezcla hasta conseguir una masa homogénea.
- 4 Sobre una bandeja de horno forrada con papel coloca la masa y dale forma con los moldes de galletas.
- 5 Precalienta el horno a 180°. Cubre los nuggets con papel de horno y hornea durante 20 minutos a 180°.
- 6 Cuando estén dorados y hechos por dentro déjalos enfriar y ya puede comerlos tu peque.

## Trucos y consejos

- Pide en la pescadería que te preparen un lomo de merluza, retirando espina central, y si tienes confianza con la pescadera, pídele también que le retire la piel.
- El resultado final tendrá apariencia de galleta, así que los más peques no se resistirán a probarlo.
- Podemos añadir alguna verdura muy picadita a la mezcla de la merluza y la harina: puerro, zanahoria, pimiento...
- Puedes variar el tipo de harina y mezclar la merluza con harina de avena, de maíz, de trigo integral, de garbanzo, etc.

# Medallones de rape y patata



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

2 patatas medianas

---

3 zanahorias

---

Una cola de rape

---

Aceite de oliva virgen extra

Esta sencilla receta la prepararás en muy poco tiempo, ya que tiene tan solo 3 ingredientes y tus hijos... ¡se chuparán los dedos!

El rape también recibe el nombre de Pez Sapo por su aspecto. Se trata de un pescado blanco con bajo contenido en grasa y alto en proteínas. Además, su carne es excepcional, compacta y muy sabrosa.

## Cómo hacer medallones de rape y patata

- 1 Pela las patatas y las zanahorias y trocéalas en partes más o menos iguales.

- 2 Pon abundante agua en una olla y cuando empiece a hervir, añade las patatas y las zanahorias. Cuece aproximadamente 25 minutos. Escurre y deja enfriar.
- 3 En otra olla, lleva a ebullición abundante agua y añade la cola de rape. Cuece durante 15 minutos. Escurre y deja enfriar.
- 4 Corta las patatas en rodajas y mézclalas en un bol junto con las zanahorias y el aceite de oliva. Machaca con un tenedor, hasta obtener una mezcla homogénea.
- 5 Retira la espina central del rape y desmenuza el pescado. Puedes hacerlo con un tenedor o con las manos para evitar que se cuele alguna espina.

- 6 Añade el rape desmenuzado a la mezcla anterior, junto con otro chorro de aceite de oliva y remueve con un tenedor.
- 7 Introduce la mezcla en un molde de tartar para darle forma de medallón y ¡listo para comer!

## Trucos y consejos

- Es preferible que cuezas el pescado aparte por si se desprende alguna espina.
- Esta receta la puedes hacer con cualquier otro pescado: merluza, bacalao, lenguado...
- Puedes añadirle guisantes u otras verduras picadas si a tu peque le gustan.

# Albóndigas de merluza



🕒 **TIEMPO 40 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

500g de lomos de merluza

---

1 huevo

---

50ml de leche

---

100g de pan duro

---

Un diente de ajo

---

Un puñado de perejil

---

Una cebolla

---

Caldo de pescado

---

Harina para rebozar

---

Aceite de oliva suave (para freír)

Las albóndigas de merluza son sabrosas, tiernas y fáciles de digerir, por eso son perfectas para que nuestros niños coman pescado. Además sin tener que preocuparnos por las espinas.

## Cómo hacer albóndigas de pescado

- 1 Pon al fuego una olla con los lomos de merluza y unas ramas de perejil. Cubre con agua y deja que cueza todo durante 20 minutos, cuela y reserva el caldo.
- 2 Corta el pan duro en trozos pequeños y ponlo a remojo con la leche. Cuando esté blandito escúrrelo para eliminar el exceso de leche.
- 3 En un bol grande desmiga los lomos cocidos, asegurándote que no queda ninguna espina.

- 4 Añade al bol el huevo, un poco de perejil picado y el pan remojado. Mezcla bien con la mano todos los ingredientes.
- 5 Con la masa forma bolitas, las rebozas con harina y las vas reservando en una fuente. Si ves que la masa te ha quedado demasiado líquida para moldearla añade un poco de pan rallado.
- 6 Fríe las albóndigas en una sartén con abundante aceite dejándolas un par de minutos por cada lado, hasta que estén doradas. Retíralas a un plato con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.
- 7 Para hacer la salsa pica el ajo y la cebolla en trocitos muy pequeños. Ponlos en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva y sofríelos.
- 8 Añade un par de dedos del caldo de pescado que reservaste al cocer la

merluza (o si tienes alguno más sabroso mejor) y deja cocer 10 minutos.

- 9 Echa las albóndigas a la cazuela de la salsa y cocina 10 minutos más removiendo de vez en cuando.
- 10 Retira del fuego, espera a que estén tibias y ya están listas para comer.

## Trucos y consejos

- Puedes comprar los lomos de merluza congelados (ya vienen sin espinas) o pedirle al pescadero que te los limpie. Si le indicas que son para tu peque seguro que los deja impecables.
- También se pueden preparar con cualquier otro pescado blanco: bacalao fresco, dorada, besugo, gallo, etc.
- Un buen acompañamiento para esta receta son unas patatas fritas, puré de patata o arroz blanco.

# Hamburguesa de salmón



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

600g de salmón sin piel ni espinas

---

2 yemas de huevo

---

200ml de nata líquida

---

Un chorrito de aceite de oliva

El salmón es un pescado azul muy sano porque es bajo en grasas saturadas y tiene muchos ácidos grasos Omega-3, nutrientes con múltiples beneficios para la salud de tu hijo.

Estas hamburguesas son una manera fácil de darle salmón a los niños porque quedan jugosas, suaves y con un color rosado que entra por los ojos. Anímate a hacerlas, ya verás que son muy fáciles.

## Cómo hacer la hamburguesa de salmón

- 1 Lava el salmón, quita la piel y espinas. Sécalo con un papel absorbente hasta que quede sin nada de agua.
- 2 Corta el salmón en dados y pícalo con la batidora. Añade las yemas de huevo y tritura de nuevo, poco a poco vamos echando la nata mientras trituramos.

- 3 Corta una hoja de papel de horno en cuatro partes iguales. Pon una cucharada de la mezcla de salmón encima de cada trozo de papel y aplana un poco hasta que tenga forma de hamburguesa.
- 4 Mételas en la nevera un par de horas, tienen que estar frías cuando las hagas o se desparramarán en la sartén.
- 5 Cuando vayas a hacer las hamburguesas pon una sartén antiadherente a fuego medio-alto con un chorrito de aceite de oliva. Pon las hamburguesas en la sartén de manera que el papel de horno quede en la parte superior. Retiramos el papel y hacemos las hamburguesas unos 3 minutos por cada lado.
- 6 ¡Ya están listas! Cuando estén templadas ponlas en un plato para tu peque, están muy ricas con puré de patatas o unos guisantes.

## Trucos y consejos

- Puedes comprar el salmón en la pescadería, pídele al pescadero que te lo corte en rodajas gruesas (de unos 2 cm) y te quite la piel. En muchos supermercados ya venden bandejas con rodajas de salmón, igualmente buenas si no tienes tiempo para esperar en la pescadería.
- Los lomos de salmón tienen menos espinas pero son más caros que las rodajas. También los venden congelados.
- Antes de triturar sazona el salmón con especias (pero no con sal) para añadirle sabor. Por ejemplo eneldo, pimentón dulce, un curry muy suave o hierbas provenzales.

# Tortilla de berenjena y tomate



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

3 rodajas finas de berenjena

---

3 rodajas de tomate

---

1 huevo grande

---

Aceite de oliva virgen extra

Tu peque disfrutará de esta riquísima tortilla que además tendrás lista en muy poco tiempo. Una vez que han probado el huevo, la tortilla es una de las elaboraciones más completas y sabrosas para comidas y cenas saludables.

La berenjena es una de las hortalizas estrella en mi cocina. A mis hijos les encanta en diferentes elaboraciones, y es que se trata de un alimento muy versátil. Además es rica en fibra y muy ligera.

## Cómo hacer tortilla con berenjena para niños

- 1 Lava el tomate y la berenjena y pártelos en rodajas no muy gruesas (de 1 cm aproximadamente).

- 2 Pon a remojar en agua las rodajas de berenjena durante 10 minutos para que se le quite su característico amargor. Pasado ese tiempo sécalas con papel de cocina.
- 3 Añade aceite de oliva virgen extra a una sartén y unta por toda su base con papel de cocina.
- 4 Cuando esté caliente a fuego medio-alto, añade la berenjena. Pasados unos minutos, cuando comience a estar dorada, dale la vuelta.
- 5 Añade ahora las rodajas de tomate entre las berenjenas, en los huecos que queden en la sartén, y pasados unos minutos dales la vuelta.
- 6 Bate el huevo en una taza y cuando el tomate y la berenjena estén dorados

por ambos lados, echa el huevo en la sartén.

- 7 En un par de minutos, cuando el huevo comience a cuajarse, dale la vuelta con la ayuda de un plato y déjala 2 o 3 minutos más.
- 8 Sirve en un plato y ya puedes ofrecérsela a tu peque.

## Trucos y consejos

- Recuerda cuajar bien el huevo para evitar transmisión de enfermedades.
- Puedes pelar el tomate y la berenjena si ves que a tu peque le cuesta masticarla, pero se desharán un poco más al cocinarlos en la sartén.

# Tortilla de coliflor



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

1 huevo grande

---

2 arbolitos de coliflor

---

Aceite de oliva virgen extra

---

Una pizca de pimentón dulce (opcional)

¡Rápida, sencilla y nutritiva! Esta tortilla de coliflor es una delicia y una alternativa ideal para las comidas y cenas de tu peque.

Esta verdura tiene un alto contenido en proteínas, por eso se trata de un alimento muy saciante. Combinada con el huevo tiene un sabor muy tierno al que niños no se podrán resistir.

## Cómo hacer tortilla de coliflor

- 1 Pon agua a calentar en un cazo y cuando comience a hervir añade la coliflor. Deja que cueza durante 15-20 minutos y escurre.

- 2 Bate el huevo y échalo en un recipiente para triturar.
- 3 Añade la coliflor cocida bien escurrida y tritura con una batidora.
- 4 Pon una cucharilla de aceite de oliva virgen extra en una sartén pequeña y caliente. Es preferible extender el aceite en la base de la sartén con un papel de cocina.
- 5 Añade la mezcla de huevo y coliflor y déjala a fuego medio-alto unos minutos, hasta que comience a cuajarse el huevo.
- 6 Dale la vuelta con plato pequeño y deja 2-3 minutos más.

- 7 Emplata y... ¡buen provecho!

## Trucos y consejos

- Una vez que echas el huevo en la sartén, antes de girar la tortilla, dale con una lengua de gato alrededor de los bordes para asegurarte de que no esté pegada. Si se te rompe, puedes doblarla a la mitad como una tortilla francesa.
- Recuerda cuajar bien el huevo para evitar transmisión de enfermedades.
- Para esta receta también puedes usar brécol o espinacas, o mezclar varias verduras al gusto.

# Tortilla con calabacín



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

Un huevo grande

---

50g de calabacín

---

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Las tortillas son una manera muy cómoda y sabrosa para que tu peque coma huevo. El huevo contiene proteínas de alto valor nutricional con todos los aminoácidos esenciales, hierro y vitaminas A y D. Además las tortillas se pueden combinar con muchos ingredientes, como esta que os explicamos con calabacín.

## Cómo hacer tortilla con calabacín

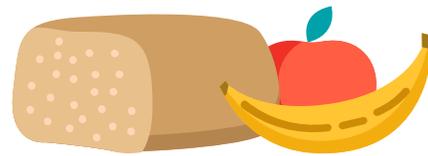
- 1 Lava el calabacín y córtalo en rodajas muy finitas.
- 2 En una sartén mediana echa un poquito de aceite de oliva y cocina el calabacín a la plancha durante un par de minutos, hasta que esté un poco dorado y blandito. Ten cuidado porque al ser rodajas finitas puede quemarse muy rápido.
- 3 Cuando el calabacín esté hecho baja el fuego al mínimo y distribuye las rodajas

de manera que ocupen todo el fondo de la sartén.

- 4 Casca los huevos en un cuenco y bátelos bien con un tenedor.
- 5 Añade otro chorrito de aceite de oliva a la sartén donde están los calabacines y echa el huevo batido por encima. Mueve un poco las rodajas de calabacín con un tenedor para que queden bien rodeadas de huevo.
- 6 Sube el fuego un poco y espera a que vaya cuajando el huevo por abajo. Para que cuaje el huevo por arriba puedes voltear la tortilla usando un plato (como si fuera una tortilla de patatas) o poner una tapa a la sartén durante un minuto.
- 7 Cuando todo el huevo esté bien cuajado ya la puedes poner en un plato. Recuerda que la tortilla hay que comerla siempre en el momento, recién hecha ¡Buen provecho!

## Trucos y consejos

- Con una mandolina de verduras te saldrán las rodajas de calabacín súper finitas en un pispás y serán muy fáciles de masticar.
- También puedes cocinar el calabacín en el microondas. Pon las rodajas de calabacín untadas con un poco de aceite de oliva en un recipiente con tapa dentro del microondas, y cocínalas a potencia máxima durante uno o dos minutos (dependerá del grosor).
- Puedes añadir a los huevos batidos un chorrito de nata para cocinar, para que quede más jugosa.
- Recuerda que hay que cuajar bien el huevo, para evitar el riesgo de transmisión de enfermedades (básicamente la salmonella).



# Postres y dulces

Responde al antojo de dulce de tus hijos de manera saludable con estas recetas caseras.

# Donuts de zanahoria y coliflor



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

100 g. de coliflor

---

1 zanahoria grande rallada

---

70 g. de harina de avena

---

60 g. de harina de almendra

---

2 huevos

---

8 g. de levadura química (medio sobre)

¡Sencillamente deliciosos! Estos donuts de coliflor con zanahoria son un éxito asegurado a la hora de comer verdura de manera original y se preparan en poco tiempo. Lo único que necesitarás es un molde de donuts para darles forma.

Esta es una receta rica en vitaminas, calcio, potasio y fibra, con efecto saciante por la presencia de la coliflor. Por otro lado, la zanahoria favorece la digestión y aporta sabor dulce. Además usaremos harina de avena y de almendra para darles forma, junto con el huevo, que nos aportará la proteína.

## Cómo hacer donuts de zanahoria para niños

- 1 Pon agua en una olla y, cuando empiece a hervir, echa la coliflor. Déjala cocer unos 10-15 minutos o hasta que

al pincharla con un tenedor esté blandita. Escurre y reserva.

- 2 Retira la piel de la zanahoria con un pelador y rállala.
- 3 En un bol, bate los huevos y añade la coliflor desmenuzada. Tritura con la ayuda de una batidora.
- 4 Mientras remueves con una cuchara de madera, añade poco a poco al bol la harina de avena, la harina de almendra y por último, la levadura.
- 5 Añade esta masa la zanahoria ya rallada y remueve bien hasta que la mezcla sea homogénea.
- 6 Vierte la masa en un molde para donuts.
- 7 Precalienta el horno a 180° e introduce el molde unos 10 minutos o hasta que veas que comienza a subir y dorarse.
- 8 Espera a que enfríe, retira del molde y disfruta de esta delicia con tu familia.

## Trucos y consejos

- Con esta cantidad salen unos 6 donuts.
- La harina de almendra puedes comprarla o prepararla en casa. Para hacer harina de almendra, solamente tendrás que introducir las almendras crudas sin piel en un procesador de alimentos o en una picadora y triturarlas hasta que queden pulverizadas por completo. Puedes tostarlas previamente unos 10 minutos en la sartén para deshidratarlas, de esta forma quedará una consistencia menos pastosa. La harina que sobre consévala en la nevera en un recipiente de cristal, para usar en otras ocasiones.
- Espera a que enfríe para retirar los donuts del molde, de este modo saldrán con más facilidad.
- Puedes añadir calabacín rallado a esta mezcla o usar en vez de la zanahoria. También quedan muy ricos con calabaza.

# Galletas de avena y huevo



🕒 **TIEMPO 50 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

110g de copos de avena

---

50g de harina de avena

---

70ml de aceite de oliva virgen extra

---

Un huevo

---

½ cucharilla de polvo de hornear (levadura química)

---

Una pizca de sal (opcional)

¡Tienes que hacer estas riquísimas galletas de avena con huevo! Los niños no se podrán resistir a desayunar o merendar estas apetecibles y saludables galletas.

La avena es un cereal saludable ya que contiene importantes nutrientes, vitaminas y minerales. Se trata del cereal que contiene más proteínas y aporta mucha energía. Además, facilita el tránsito intestinal y la digestión de alimentos, evitando el estreñimiento.

Mis hijos disfrutaban mucho haciéndolas y cada uno colabora en función de su edad: uno bate los huevos, otro mezcla los ingredientes, otro hace bolitas... Siempre que las hacemos disfrutamos en familia de un buen rato alrededor de la cocina.

## Cómo hacer galletas de avena y huevo

1 Mezcla el aceite de oliva con los copos

de avena y reserva.

- 2 Bate los huevos y añade, mientras sigues batiendo, la harina de avena, sal y levadura. Puedes hacerlo con las varillas de una batidora o a mano.
- 3 Echa los copos con aceite en la mezcla de huevo y sigue removiendo hasta obtener una masa homogénea.
- 4 Guarda esta masa en la nevera unos 15 minutos.
- 5 Precalienta el horno a 180°.
- 6 Haz bolitas con la masa y aplástalas sobre una bandeja de horno, previamente cubierta por papel de horno. También puedes usar moldes de galletas, de esta manera obtendrás diferentes formas que llamarán la atención de los niños.
- 7 Introduce la bandeja en el horno durante 15-20 minutos o hasta que la masa esté dorada.
- 8 Una vez horneadas coloca las galletas en otro recipiente (si puede ser con

rejilla mejor) y deja enfriar al menos una hora ¡Deliciosas!

## Trucos y consejos

- Puedes usar papel de horno para aplastar las bolitas, de esta manera la masa no se quedará pegada en tus manos.
- De esta mezcla saldrán unas 12 galletas aproximadamente.
- Si usas copos y harina de avena integral, facilitará todavía más el tránsito intestinal de tus hijos.
- Puedes añadir a la mezcla frutos secos triturados.
- Puedes endulzarlas añadiendo una cucharada de azúcar moreno o panela.
- Una vez hechas, puedes guardarlas en un recipiente hermético a temperatura ambiente, y comerlas durante dos o tres días.

# Galletas blandas de avena y plátano



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

400g de plátanos muy maduros (aprox. 3 plátanos)

---

180g de copos de avena

Aquí tienes una receta de galletas de plátano y avena ¡saludable, fácil y deliciosa! Estas galletas tienen la ventaja de ser 100% naturales, hechas en casa y con sólo 2 ingredientes (aunque se pueden mejorar con 1 o 2 ingredientes adicionales).

El plátano es rico en vitaminas C, B6, B9, magnesio y potasio. Además cuando están muy maduros son muy dulces y este es el truco para no tener que añadir azúcar a la receta. Los copos de avena son muy ricos en fibra, proporcionan una gran saciedad y energía duradera.

En resumen, unas galletas que le encantarán a los niños y que son una gran opción para la merienda.

## Cómo hacer las galletas de avena y plátano

- 1 Aplasta los plátanos con un tenedor para conseguir un puré suave.
- 2 Si quieres añade al puré de plátanos uno o más ingredientes opcionales: crema de pipas de girasol, crema de almendras o pasas.
- 3 Añade los copos de avena y mézclalos bien.
- 4 En una bandeja de horno cubierta con papel de hornear pon con una cuchara porciones de la masa y aplástalas un poco para dar forma de galleta. Cuanto más finas sean más crujientes estarán. Si prefieres que queden blandas, hazlas más gruesas.

- 5 Hornea durante unos 15 minutos a 180 grados.
- 6 Cuando las galletas estén doradas sácalas del horno y espera a que se hayan enfriado un poco antes de comerlas.

## Trucos y consejos

- Son tan fáciles de hacer que los niños pueden ayudar a hacerlas.
- Se pueden almacenar durante 1 o 2 días en una tartera hermética a temperatura ambiente o en la nevera. También puedes congelar la masa antes de hornearla para hacerla otro día.
- Puedes sustituir el plátano por 400 g de compota de manzana sin azúcar añadido.

# Galletas de avena y manzana



🕒 **TIEMPO 45 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

120g de copos de avena

---

80g de harina de trigo integral

---

Media cucharadita de levadura química

---

750g de manzana dulce (unas 3 manzanas grandes)

---

100g de yogur natural tipo griego

---

El zumo de medio limón

---

Un cuarto de cucharadita de canela molida

---

Un pellizco de clavo molido

Estas galletas de avena y manzana son super fáciles de preparar y en menos de una hora están listas, además no llevan ni una gota de azúcar ni mantequilla. A nosotros nos encantan para el desayuno o merendar fuera de casa.

## Cómo hacer las galletas de avena con manzana

- 1 Pela y trocea las manzanas, ponlas en una cacerola y añade el zumo de limón y el clavo molido.
- 2 Cuece a fuego muy suave con la cacerola tapada, unos 20 minutos o hasta que las manzanas estén perfectamente blandas.
- 3 Machácalas con un tenedor y reserva esta compota para añadirla más tarde

a la masa.

- 4 En un cuenco grande echa los copos de avena, la harina de trigo integral, la levadura química y la canela molida. Mezcla todo bien.
- 5 Ahora añade la compota de manzana y el yogur griego y remueve hasta tener una masa homogénea.
- 6 Con esta masa pegajosa haz bolitas con las manos y ponlas sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal. Puedes mojar las manos en agua o engrasarlas con aceite para que no se te pegue la masa.
- 7 Aplasta cada bolita en la bandeja usando el dorso de una cuchara humedecida o engrasada para darles forma de galleta. No se expanden

mucho, así que la forma que les des es la que tendrán al salir del horno.

- 8 Precalienta el horno a 200°C y mete la bandeja con calor arriba y abajo. Hornea durante 10-15 minutos o hasta que estén doradas.
- 9 Cuando estén doradas sácalas del horno y deja enfriar antes de dárselas a los niños ¡están riquísimas!

## Trucos y consejos

- Estas galletas quedan más crujientes cuanto más finas las dejemos, porque quedan blanditas por dentro.
- La manzana se puede sustituir por pera, pero en ambos casos usa variedades que sean dulces.

# Pasteles de zanahoria



🕒 **TIEMPO 30 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

---

## Ingredientes

---

125g de zanahorias

---

Un plátano muy maduro (casi negro)

---

130g de harina de trigo especial repostería

---

Una cucharadita y media de polvo de hornear  
(levadura química)

---

Media cucharadita de canela molida

---

Un cuarto de cucharadita de clavo molido

---

Un cuarto de cucharadita de nuez moscada

---

2 huevos (tamaño M)

---

70 ml de aceite de oliva virgen extra

---

Opcional: 70g de panela

Estos pasteles o bizcochos son muy jugosos y ligeramente dulces gracias a la zanahoria y el plátano. Son estupendos para desayunos o meriendas saludables y originales.

## Cómo hacer pastel de zanahoria

- 1 En un bol grande pon el aceite de oliva y añade los huevos, uno a uno, batiendo bien hasta que quede mezclado el primero antes de añadir el segundo.
- 2 Lava y ralla las zanahorias. Échalas al bol y remueve bien hasta tener una mezcla homogénea.
- 3 Ahora machaca el plátano con un tenedor (recuerda que tiene que estar muy muy maduro, cuando se ponen negros y al pelarlos te pringan la mano). Añádelo a la mezcla y remueve bien.
- 4 En otro bol mezcla todos los ingredientes secos: la harina, la levadura, la canela, la nuez moscada, el clavo molido y la panela si vas a usarla (es opcional para dar un sabor más

dulce). Remueve bien hasta que estén mezclados todos los ingredientes.

- 5 Echa los ingredientes secos a la mezcla del aceite y remueve hasta tener una crema homogénea.
- 6 Ahora puedes echar la crema en un molde de bizcocho o en cápsulas individuales de papel para magdalenas. A nosotros en casa nos gusta más el formato magdalena o muffin porque los niños pueden cogerlo fácilmente.
- 7 Precalienta el horno a 180° C con calor arriba y abajo y sin ventilador. Mete los pasteles y hornea durante unos 25 minutos. Cuando al pincharlos con un palito o tenedor sale limpio es que ya están hechos.
- 8 Sácalos del horno y espera a que estén fríos (¡cuidado! por dentro mantienen el calor mucho tiempo). Tus hijos los comerán a pares.



## Trucos y consejos

- Para un extra de sabor puedes añadir a la masa un puñadito de nueces muy trituradas o uvas pasas.
- La panela es opcional, pero los niños mayores suelen querer un sabor más dulce.
- Si en tu región o mercado hay distintas variedades de zanahorias, pregunta por las que sean más dulces.
- Se conservan bien durante varios días en un recipiente hermético.
- La zanahoria y el plátano que llevan aportan mucha humedad, así que no son tan esponjosos como otros bizcochos, pero lo bueno es que aguantan más tiempo sin quedarse duros o secos.

# Bizcocho de yogur casero



🕒 **TIEMPO 45 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

## Ingredientes

4 huevos

1 yogur natural sin azúcar

3 medidas de yogur de harina de repostería

1 medida de yogur de aceite de oliva virgen extra

5 dátiles Medjoul

1 cucharadita de canela

1 sobre de polvo de hornear (levadura química)

Si hay un bizcocho casero que todos hemos tomado de niños es el de yogur. Es uno de los bizcochos más fáciles de preparar y con un resultado riquísimo, para que los niños disfruten en los desayunos y meriendas.

## Cómo hacer bizcocho de yogur

- 1 Quita el hueso a los dátiles, ponlos en un cuenco y cúbrelos con agua. Espera 30 minutos y después tritúralos a máxima potencia con la batidora hasta obtener una pasta.

- 2 Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora: huevo, yogur, harina, aceite, pasta de dátiles, canela y polvo de hornear. Tritura todo hasta tener una mezcla homogénea.
- 3 Precalienta el horno a 180° durante 10 minutos.
- 4 Unta un molde de bizcocho con aceite de oliva y un poquito de harina espolvoreada. Echa la mezcla en el molde y mételo 20 minutos en el horno. Pasado ese tiempo pincha con un cuchillo y si sale limpio ya está hecho.
- 5 Si ves que se tuesta mucho al final del horneado tápalo con un poco de papel

de aluminio.

- 6 Deja que el bizcocho se enfríe un poco y luego desmóldalo. Corta en rodajas y ¡a disfrutar!

## Trucos y consejos

- Añade ralladura de limón o naranja para darle un extra de aroma y sabor.
- Si quieres un bizcocho más liviano puedes sustituir la harina de trigo por harina fina de maíz (maicena). También puedes usar harina integral pero entonces quedará más denso que la receta original.

# Bizcocho de avena y plátano sin azúcar



🕒 **TIEMPO 60 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

250g de harina de avena

---

3 plátanos muy maduros

---

2 huevos grandes

---

80ml de aceite de oliva virgen extra

---

1 cucharadita de polvo de hornear (levadura química)

---

1 cucharadita de extracto de vainilla

---

1/4 cucharadita de canela en polvo

En este bizcocho el sabor dulce lo aportan los azúcares naturales de los plátanos maduros. Además gracias a la fruta queda muy jugoso y se conserva bien sin quedarse seco durante varios días.

Especialmente rico para los desayunos y meriendas y muy fácil de preparar ¡ánimate a probarlo!

## Cómo hacer bizcocho de avena y plátano

- 1 Precalienta el horno a 180° con calor arriba y abajo.
- 2 Pela los plátanos y en un cuenco grande machácalos con un tenedor

hasta tener un puré.

- 3 Pon en el vaso de la batidora los huevos, el aceite de oliva y la esencia de vainilla. Mezcla con la batidora hasta que esté todo integrado. Vierte esta mezcla en el cuenco con el puré de plátano y remueve para mezclar bien.
- 4 Echa en el cuenco la harina de avena, el polvo de hornear y la canela, y remueve con una cuchara de madera o espátula hasta tener una masa.
- 5 Unta un molde de bizcocho alargado con aceite de oliva y espolvorea con harina. Vierte la masa en el molde.
- 6 Hornea durante 50 minutos, los 10 últimos minutos de horneado tápalo

con un poco de papel de aluminio.

- 7 Pasados los 50 minutos pincha con un cuchillo y si sale limpio ya está hecho. Deja que el bizcocho se enfríe un poco y luego desmóldalo.
- 8 Corta en porciones y ya puedes ofrecerlo a los niños ¡les va a encantar!

## Trucos y consejos

- Para que el bizcocho sea dulce es muy importante que los plátanos estén muy MUY maduros, con pintas negras en la piel y blandos.
- Añade un puñado de nueces machacadas para darle más sabor.

# Tortitas de avena y plátano



🕒 **TIEMPO 15 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

## Ingredientes

---

170g de copos de avena (2 tazas)

---

1 plátano maduro

---

1 huevo

---

1 vaso de leche vegetal al gusto (de almendra por ejemplo)

---

1 cucharadita de levadura química

---

1 cucharadita de canela

Estas tortitas tienen sólo 5 ingredientes y son súper fáciles de hacer, así que no tienes excusa. Además les encantan a todos los niños. Son muy energéticas y perfectas para un buen desayuno o merienda.

## Cómo hacer pancakes de avena y plátano

- 1 Engrasa una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva y ponla en el fuego a precalentar.
- 2 Echa la avena en el vaso de la batidora y tritura los copos hasta obtener una

harina gruesa.

- 3 Añade el resto de ingredientes (plátano, huevo, canela, leche y levadura) y mezcla con la batidora durante 1 minuto hasta que la masa esté cremosa y homogénea.
- 4 Con la sartén a fuego medio echa cucharadas de masa y deja que se cocinen durante 1-2 minutos por cada lado hasta que estén doradas.
- 5 Deja que se enfríen en un plato y ya puede comerlas tu peque ¡Ñam ñam!

## Trucos y consejos

- Si no tienes leches vegetales en casa, puedes sustituirla por yogur o leche entera.
- Sírvelos con mantequilla de cacahuete para un extra de sabor y energía.
- Una vez que estén hechas las tortitas puedes cortarlas en formas divertidas para hacerlas más atractivas. Por ejemplo prueba a hacerles unos ojos y una boca sonriente.

# Tortitas de boniato



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

2 huevos

---

200g de boniato

---

50g de harina de avena

---

Media cucharadita de canela molida

---

Media cucharadita de polvo de hornear  
(levadura química)

---

Un poco de aceite de oliva

Estas tortitas de boniato o camote son fáciles de hacer, súper suaves y una buena fuente de hierro. Y lo mejor es que puedes cocinar muchas y congelar. ¡Perfectas para el desayuno, merienda o cena!

## Cómo hacer las tortitas de camote o boniato

- 1 Primero tendrás que hacer el puré de boniato. Pela el boniato y córtalo en dados. Mete los trozos en un recipiente apto para microondas y ponlos a máxima potencia durante 10 minutos (o un poco más hasta que queden tiernos).

- 2 Si no tienes microondas también puedes hervirlos en un cazo con poca agua durante 15 minutos.
- 3 Machaca el boniato con un tenedor hasta obtener un puré.
- 4 En un cuenco bate los 2 huevos y mézclalos con el puré de boniato.
- 5 Añade la avena, la canela y la levadura en polvo y remueve muy bien hasta tener una masa homogénea.
- 6 Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio/alto. Es importante que sea una buena sartén antiadherente para que no se peguen.
- 7 Vierte un par de cucharadas de la masa en la sartén, se extenderá hasta tener

forma redondeada. Baja un poco el fuego y cocina un minuto por cada cara hasta que estén doradas. Repite hasta terminar toda la masa.

- 8 Cuando las tortitas estén tibias ya puedes ofrecerlas a tu peque ¡le encantarán!

## Trucos y consejos

- Sírvelas con compota de manzana o cualquier otro puré de fruta.
- Se congelan muy bien, ponlas en una bandeja y mételas en el congelador. Una vez congeladas puedes guardarlas en una bolsa zip.

# Barritas fáciles de avena y manzana



🕒 **TIEMPO 10 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

---

## Ingredientes

---

4 cucharadas soperas de copos de avena

---

2 cucharadas soperas de leche materna, de fórmula o entera

---

1 cucharada soperas de compota de manzana

---

Un cuarto de una manzana

---

Media cucharadita de canela molida

Estas barritas de avena son una forma muy fácil de que los niños coman cereales y fruta. Sólo necesitan un par de minutos en el microondas y son perfectas para llevar al parque o cuando salimos de casa.

## Cómo hacer barritas de avena

- 1 En un cuenco pequeño echa la avena, la leche, la compota de manzana y la canela, remueve y deja en reposo 5 minutos hasta que la avena absorba el líquido y tengas una mezcla blanda.
- 2 Pela el trozo de manzana y rállalo. Añade la manzana rallada a la mezcla y remueve bien.

- 3 Coge un recipiente rectangular pequeño que puedas meter en el microondas (de loza o cristal). Vierte la mezcla en el recipiente y presiónala contra el fondo usando el dorso de la cuchara.
- 4 Mételo en el microondas durante 4 minutos a potencia alta.
- 5 Saca el recipiente del microondas (¡cuidado que quema!) y corta la masa en rectángulos mientras aún esté caliente. Cuando se hayan enfriado un poco despégalas con cuidado del recipiente empujando con los dedos.
- 6 Puedes servir las barritas a tu peque cuando se hayan enfriado.

## Trucos y consejos

- En lugar de compota de manzana puedes usar otros purés dulces: compota de pera, de frambuesas, puré de zanahoria, puré de boniato, de calabaza...
- Sirve las barritas solas o con algo para mojar: yogurt, compota, etc.
- Estas barritas quedan blanditas pero pueden endurecerse de un día para otro.
- Si no tienes microondas, puedes hacer las barritas en el horno durante unos 15 minutos a 180°C.

# Barritas de avena con plátano y anacardos



🕒 **TIEMPO 10 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

Un plátano muy maduro

---

5 cucharadas soperas de copos de avena

---

2 cucharadas soperas de leche materna, de fórmula o entera

---

3 cucharadas soperas de anacardos crudos

---

Media cucharadita de canela molida

Estas barritas de avena son muy prácticas para merendar fuera de casa. Tienen un gran valor nutricional, son saludables y están listas con sólo unos minutos en el microondas.

Los anacardos son ricos en vitamina A, folatos, vitamina E, calcio, magnesio, potasio y fósforo, mucho mejores que cualquier multivitamínico que puedas comprar en la farmacia.

## Cómo hacer barritas de avena con plátano

- 1 Pela el plátano y machácalo con un tenedor en un plato hasta que quede como un puré.
- 2 Con una picadora, robot de cocina o mortero tritura los anacardos hasta que no queden trozos grandes (tienen que tener el mismo tamaño o menos que los copos de avena).

- 3 En un cuenco echa el puré de plátano, la avena, la leche, los anacardos triturados y la canela, remueve y deja reposar 5 minutos hasta que la avena absorba el líquido y tengas una mezcla blanda.
- 4 Coge un recipiente rectangular pequeño que puedas meter en el microondas (de loza o cristal). Vierte la mezcla en el recipiente y presiónala contra el fondo usando el dorso de la cuchara.
- 5 Mételo en el microondas durante 5 minutos a potencia alta. Quedarán algo blandas al enfriarse, perfectas para que las mastique tu bebé. Si se quedan demasiado duras prueba a reducir el tiempo de microondas a 3 o 4 minutos para que conserven más agua.
- 6 Saca el recipiente del microondas (¡cuidado que quema!) y corta la masa en rectángulos mientras aún esté caliente. Cuando se hayan enfriado un

poco despégalas con cuidado del recipiente empujando con los dedos.

- 7 Puedes darle las barritas a tu peque cuando se hayan enfriado.

## Trucos y consejos

- El plátano tiene que estar muy muy maduro, de esos que se ponen negros por fuera.
- En lugar de anacardos puedes usar otros frutos secos como nueces, pistachos, almendras, avellanas, maní, etc.
- Estas barritas quedan blanditas pero pueden endurecerse de un día para otro.
- Si no tienes microondas, puedes hacer las barritas en el horno durante unos 15 minutos a 180°C.

# Mousse de aguacate y cacao



🕒 **TIEMPO 10 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

Un plátano muy maduro

---

Un aguacate maduro

---

2 cucharaditas de cacao puro en polvo sin azúcar

---

Media cucharadita de esencia de vainilla

Vas a adorar esta crema de aguacate: es rápida de preparar, deliciosa, muy cremosa y perfecta para alguna merienda. El aguacate contiene ácidos grasos insaturados que son muy beneficiosos para la salud, es rico en fibra y reduce el estreñimiento. El cacao puro destaca por el aporte de hidratos de carbono y micro nutrientes esenciales (hierro, calcio y magnesio).

## Cómo hacer la mousse de aguacate y chocolate

- 1 Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y saca toda la pulpa. Pela el plátano.
- 2 Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora: plátano, aguacate, el cacao en polvo y la esencia de vainilla. Tritura muy bien hasta obtener una mezcla cremosa.
- 3 ¡Así de fácil! Sírvelo a los niños en un cuenco o úsalo para untar una tostada de pan.

## Trucos y consejos

- El aguacate debe estar muy maduro, si está demasiado verde no se mezclará bien.
- Cuanto más maduro el plátano más dulce será la mousse.
- Puedes añadir leche de coco para suavizar la textura y dar un extra de sabor.
- Empieza con dos cucharaditas de cacao en polvo y comprueba el sabor una vez mezclado. Añade más según el gusto de tu peque.

# Yogurt con compota de manzana



🕒 **TIEMPO 15 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

Un yogur natural sin azúcar (normal, ni desnatado ni especial para bebés)

---

220g de manzana (una manzana aprox.)

---

Una pizca de canela (opcional)

El yogur es un alimento super nutritivo para los niños, además contiene probióticos beneficiosos que ayudan al funcionamiento adecuado de su intestino.

Pero a veces los niños rechazan el yogur natural porque su sabor es demasiado ácido. Si lo acompañamos con compota de manzana le daremos un toque más dulce y afrutado sin necesidad de añadir cucharadas de azúcar ¡Pruébalo!

## Cómo hacer yogur con compota de manzana

- 1 Lava y pela la manzana, y córtala en trozos. Tira la parte más dura del corazón y las pepitas.
- 2 Pon los trozos de manzana en un cazo con el agua justa para cubrirla y cuece unos 10 minutos. También puedes

cocinarla en el microondas, coloca los trozos en un cuenco con un par de cucharadas soperas de agua y ponlos en el micro durante 5 minutos a potencia máxima.

- 3 Una vez que los trozos de manzana estén tiernos sácalos del cazo y tritúralos con una batidora.
- 4 Si quieres que la compota tenga un sabor más concentrado e intenso, una vez que esté triturada vuelve a ponerla en el cazo y cuécela a fuego medio unos minutos para que se evapore más agua. Remuévela de vez en cuando y no la pierdas de vista, que se puede quemar fácilmente.
- 5 Deja que se enfríe un poco. Pon el yogur en un cuenco y añade de 2 a 4 cucharadas de compota. Puedes remover y mezclarlo bien o simplemente coger un poco de yogur y

compota con cada cucharada ¡Buen provecho!

## Trucos y consejos

- Para la compota hay que elegir variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady.
- Es posible hacer esta receta con otras frutas como peras, mango, guayaba, etc.
- Añade al yogur con compota con un poco de canela espolvoreada para darle más aroma y sabor.
- En muchos supermercados venden compota de manzana envasada. Es una buena opción si no tienes tiempo de hacerla, sólo fíjate bien que no tenga azúcares añadidos.

# Yogurt con fresas y arándanos



🕒 **TIEMPO 10 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

Un yogur natural sin azúcar (normal, ni desnatado ni especial para bebés)

---

50g de fresas o fresones

---

50g de arándanos (frescos o congelados)

A los niños les encantan los yogures de sabores y es muy sencillo hacer nuestras propias versiones, más saludables y baratas. Este yogur con arándanos y fresas súper sabroso se hace con sólo 3 sencillos ingredientes. Es bajo en azúcar, alto en proteínas y riquísimo.

## Cómo hacer yogur con frutos del bosque

- 1 Lava bien las fresas y los arándanos. Retira las hojas y las partes más

blancas de las fresas, y córtalas en rodajas.

- 2 En el vaso de la batidora pon los arándanos, las fresas y el yogur. Bate a máxima potencia hasta que veas que no queda ningún trozo grande de fresas o arándanos y el yogur tiene un color rosado.
- 3 ¡Así de fácil! Ponlo en un cuenco y ya pueden comerlo los niños.

## Trucos y consejos

- No siempre es fácil encontrar arándanos frescos y la verdad es que fuera de temporada están muy caros. Una buena alternativa es usar arándanos congelados.
- Lo ideal es que las fresas estén en su punto óptimo de madurez, para que su sabor dulce compense el ácido del yogur.

# Helado de plátano fácil



🕒 **TIEMPO 10 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

2 plátanos muy maduros

---

20 g de copos de avena (2 cucharadas soperas)

---

Canela en polvo

---

Un chorrito de leche entera

---

Una cucharadita de panela (opcional)

Este delicioso helado de plátano es una forma diferente de comer fruta y muy fácil de hacer con ingredientes que tenemos en casa.

## Cómo hacer helado de plátano casero

- 1 Aunque el helado se prepara en 10 minutos necesita un poco de planificación. Corta los plátanos en rodajas y ponlos en el congelador durante 2 horas, hasta que estén completamente congelados.
- 2 Echa en un robot de cocina, en el vaso de la batidora o picadora las rodajas de plátano congelado, los copos de avena y la panela (si vas a usarla). Empieza a triturar a máxima potencia en rachas de tiempo cortitas, removiendo con una

espátula de vez en cuando para despegar los ingredientes de las paredes y devolverlos al centro.

- 3 Añade la leche poco a poco en cada racha de triturado, la que sea necesaria hasta conseguir una textura cremosa y homogénea (suelen ser 2 o 3 cucharadas soperas).
- 4 Puedes servir una bola de helado directamente en un cuenco con un poco de canela en polvo espolvoreada por encima. El resto mételo en el congelador en un recipiente hermético para comerlo otro día ¡Es perfecto para merendar en las tardes de verano!

## Trucos y consejos

- La leche se puede sustituir por una bebida vegetal (almendras, avena, etc).
- En lugar de copos de avena puedes usar harina de almendras.
- Cuando tengas plátanos a punto de estropearse córtalos en rodajas y guárdalos en el congelador para poder usarlos otro día en esta receta.
- Endulza o no el helado (con la panela, azúcar de caña o similar) en función de cuán maduros estén los plátanos.
- Para un extra de sabor y nutrientes añade dos cucharadas soperas de mantequilla de cacahuete (sin sal ni azúcar) cuando ya estén los ingredientes triturados y vuelve a triturar.

# Polos caseros de fruta



🕒 **TIEMPO 10 minutos**  
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

---

## Ingredientes

---

Plátano

---

Fresa

---

Naranja

---

Sandía y otras frutas a tu elección

---

Yogur natural sin azúcar

Los polos caseros de fruta son una manera divertida y saludable de tomar helados en verano. Se preparan en un pis pas, y además puedes hacerlos con la fruta preferida de los niños.

## Cómo hacer paletas de fruta

- 1 Hacer polos es muy fácil, solo que hay que triturar las frutas que quieras usar para rellenar los moldes y ponerlos en el congelador.
- 2 Algunas de las opciones que más nos gustan en casa son: plátano y fresa, yogur y fresa, sandía, zumo de naranja, etc.

- 3 Haz un puré con la fruta y rellena el molde de helados. Puedes usar la batidora para triturar o si la fruta está bastante madura basta machacarla con un tenedor. Los cítricos (naranja, limón, etc) hay que exprimirlos y usar el zumo.
- 4 Los moldes de helados se venden en muchos sitios en verano, a nosotros nos gustan mucho los de silicona porque luego es más fácil sacar el polo. Es mejor comprar moldes pequeños porque los niños no suelen comerse un polo entero. También se pueden usar moldes caseros como envases de yogur con una cucharilla dentro.

- 5 Pon los moldes llenos de fruta en el congelador durante al menos 12 horas, y cuando estén congelados del todo ya se podrán comer.

## Trucos y consejos

- Para sacar el polo del molde más fácilmente ponlo unos segundos bajo el grifo con agua caliente.
- ¡Pon frutas diferentes en cada molde para sorprender a tus hijos! Melocotón, mango, frutos rojos, melón, compota de manzana, etc.



# Menú semanal

Un menú semanal con recetas variadas y divertidas que captarán su atención y despertarán su apetito.



# Menú semanal para niños

recetas para  
**mi BEBE**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera <u>Tortitas de boniato</u>	 Leche entera <u>Galletas de almendra y manzana</u>
Media mañana	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral
Comida	 <u>Puré de espinacas</u> <u>Albóndigas con salsa de calabaza</u> Fruta	 <u>Lentejas con verduras</u> <u>Hamburguesa de salmón</u> Fruta	 <u>Menestra de verduras</u> <u>Hamburguesa de pollo</u> Fruta	 <u>Arroz a la campesina</u> <u>Medallones de rape</u> Fruta	 <u>Garbanzos con tomate</u> <u>Tortilla con calabacín</u> Fruta	 <u>Lasaña de ternera</u> Ensalada Fruta	 <u>Guiso de pavo con patatas</u> Ensalada Fruta
Merienda	 Yogur natural y frutos secos	 Yogur natural y frutos secos	 Yogur natural y frutos secos	 Yogur natural y frutos secos	 Yogur natural y frutos secos	 <u>Bizcocho de avena y plátano</u>	 <u>Bizcocho de avena y plátano</u>
Cena	 <u>Tortilla con verduras</u> Fruta y leche entera	 <u>Croquetas de calabaza y brócoli</u> Fruta y leche entera	 <u>Macarrones con verduras y tomate</u> Fruta y leche entera	 <u>Bolitas de brócoli, pollo y patata</u> Fruta y leche entera	 <u>Cuscús con pollo y verduras</u> Fruta y leche entera	 <u>Pizza casera con tomates cherry</u> Fruta y leche entera	 <u>Rollitos de calabacín y jamón cocido</u> Fruta y leche entera

★ Es importante adecuar la cantidad de comida a la edad del niño.

★ Uso de sal mínimo o moderado y es preferible la sal yodada.

★ El agua debe ser la bebida básica, tanto en las comidas como entre horas.

★ Es muy importante compartir las comidas con los niños, al menos una vez al día.

Planificar comidas saludables para nuestros peques es **crucial para su crecimiento y bienestar**, pero sabemos que no es tarea fácil, especialmente si [son quisquillosos con ciertos ingredientes](https://www.recetasparamibebe.com/bebes-quisquillosos-para-comer-que-hacer-con-un-picky-eater/) (<https://www.recetasparamibebe.com/bebes-quisquillosos-para-comer-que-hacer-con-un-picky-eater/>). Cada niño es un mundo, y encontrar opciones que les atraigan y a la vez sean nutritivas puede ser un verdadero reto para cualquier padre o madre.

Por eso, hemos creado un menú semanal para niños a partir de 3 años, pensado especialmente para ellos. Este menú incluye **recetas variadas y divertidas que captarán su atención y despertarán su apetito**, todo sin dejar de lado la importancia de una alimentación equilibrada y saludable. Con estas ideas, preparar comidas para tus hijos será más fácil y menos estresante, mientras te aseguras que comen lo que necesitan para crecer sanos.

## Lista de recetas del menú infantil

### Lunes

- Desayuno (8-9 de la mañana)  
 **Leche entera de vaca, pan con aceite de oliva y fruta**
- Media mañana (11-12 de la mañana)  
 **Fruta o bocadillo de pan integral**
- Comida (13-14 de la tarde)  
 **Puré de espinacas y patata**  
([https://www.recetasparamibebe.com/pure-de-espinacas-y-](https://www.recetasparamibebe.com/pure-de-espinacas-y-patata/)

[patata/](#)

 **[Albóndigas con salsa de calabaza](#)**

(<https://www.recetasparamibebe.com/albondigas-con-salsa-de-calabaza/>)

- Merienda (17-18 de la tarde)  
 **Yogur natural sin azúcar y frutos secos (almendras, nueces, avellanas...)**
- Cena (19-21 de la noche)  
 **[Tortilla con verduras](#)**  
(<https://www.recetasparamibebe.com/tortilla-con-verduras-para-bebes/>)
-  **Fruta y leche entera de vaca**

---

### Martes

- Desayuno  
 **Leche entera de vaca, pan con aceite de oliva y fruta**
- Media mañana  
 **Fruta o bocadillo de pan integral**
- Comida  
 **[Lentejas con verduras](#)**  
(<https://www.recetasparamibebe.com/lentejas-con-verduras-para-bebes/>)  
 **[Hamburguesa de salmón](#)**  
(<https://www.recetasparamibebe.com/hamburguesa-de-salmon-para-bebes/>)

- Merienda
  - 🥜 **Yogur natural sin azúcar y frutos secos (almendras, nueces, avellanas...)**

- Cena
  - 🥦 **[Croquetas de calabaza y brócoli](https://www.recetasparamibebe.com/croquetas-de-calabaza-y-brocoli/)**  
**(<https://www.recetasparamibebe.com/croquetas-de-calabaza-y-brocoli/>)**
  - 🥛 **Fruta y leche entera de vaca**

---

## Miércoles

- Desayuno
  - 🥛 **Leche entera de vaca, pan con aceite de oliva y fruta**
- Media mañana
  - 🍌 **Fruta o bocadillo de pan integral**
- Comida
  - 🥦 **[Menestra de verduras](https://www.recetasparamibebe.com/menestra-de-verduras/)**  
**(<https://www.recetasparamibebe.com/menestra-de-verduras/>)**
  - 🍗 **[Hamburguesas de pollo con aguacate](https://www.recetasparamibebe.com/hamburguesas-de-pollo-con-aguacate/)**  
**(<https://www.recetasparamibebe.com/hamburguesas-de-pollo-con-aguacate/>)**
- Merienda
  - 🥜 **Yogur natural sin azúcar y frutos secos (almendras, nueces, avellanas...)**
- Cena
  - 🍝 **[Macarrones con verduras y tomate](https://www.recetasparamibebe.com/macarrones-con-verduras-y-tomate/)**

**(<https://www.recetasparamibebe.com/macarrones-con-verduras-y-tomate/>)**

🥛 **Fruta y leche entera de vaca**

---

## Jueves

- Desayuno
  - 🥛 **Leche entera de vaca, pan con aceite de oliva y fruta**
- Media mañana
  - 🍌 **Fruta o bocadillo de pan integral**
- Comida
  - 🥕 **[Arroz a la campesina](https://www.recetasparamibebe.com/arroz-a-la-campesina/)**  
**(<https://www.recetasparamibebe.com/arroz-a-la-campesina/>)**
  - 🐟 **[Medallones de rape](https://www.recetasparamibebe.com/medallones-de-rape-y-patata/)**  
**(<https://www.recetasparamibebe.com/medallones-de-rape-y-patata/>)**
- Merienda
  - 🥜 **Yogur natural sin azúcar y frutos secos (almendras, nueces, avellanas...)**
- Cena
  - 🥦 **[Bolitas de brócoli, pollo y patata](https://www.recetasparamibebe.com/bolitas-de-brocoli-pollo-y-patata/)**  
**(<https://www.recetasparamibebe.com/bolitas-de-brocoli-pollo-y-patata/>)**
  - 🥛 **Fruta y leche entera de vaca**

## Viernes

- Desayuno
    - 🥛 **Leche entera de vaca, pan con aceite de oliva y fruta**
  - Media mañana
    - 🍌 **Fruta o bocadillo de pan integral**
  - Comida
    - 🍅 **[Garbanzos con tomate](https://www.recetasparamibebe.com/garbanzos-con-tomate-blw/)**  
[\(https://www.recetasparamibebe.com/garbanzos-con-tomate-blw/\)](https://www.recetasparamibebe.com/garbanzos-con-tomate-blw/)
    - 🥞 **[Tortilla con calabacín](https://www.recetasparamibebe.com/tortilla-con-calabacin/)**  
[\(https://www.recetasparamibebe.com/tortilla-con-calabacin/\)](https://www.recetasparamibebe.com/tortilla-con-calabacin/)
  - Merienda
    - 🍌 **Yogur natural sin azúcar y frutos secos (almendras, nueces, avellanas...)**
  - Cena
    - 🍲 **[Cuscus con pollo y verduras](https://www.recetasparamibebe.com/cuscus-con-pollo-y-verduras-para-bebes/)**  
[\(https://www.recetasparamibebe.com/cuscus-con-pollo-y-verduras-para-bebes/\)](https://www.recetasparamibebe.com/cuscus-con-pollo-y-verduras-para-bebes/)
    - 🥛 **Fruta y leche entera de vaca**
- 

## Sábado

- Desayuno
  - 🥛 **Leche entera de vaca**
  - 🍪 **[Tortitas de boniato](#)**

[\(https://www.recetasparamibebe.com/tortitas-de-boniatopara-bebes/\)](https://www.recetasparamibebe.com/tortitas-de-boniatopara-bebes/)

- Media mañana
    - 🍌 **Fruta o bocadillo de pan integral**
  - Comida
    - 🍲 **[Mini lasaña de ternera](https://www.recetasparamibebe.com/mini-lasana-casera-especial-para-bebes/)**  
[\(https://www.recetasparamibebe.com/mini-lasana-casera-especial-para-bebes/\)](https://www.recetasparamibebe.com/mini-lasana-casera-especial-para-bebes/)
    - 🥗 **Ensalada**
  - Merienda
    - 🍪 **[Bizcocho de avena y plátano](https://www.recetasparamibebe.com/bizcocho-de-avena-y-platano-sin-azucar/)**  
[\(https://www.recetasparamibebe.com/bizcocho-de-avena-y-platano-sin-azucar/\)](https://www.recetasparamibebe.com/bizcocho-de-avena-y-platano-sin-azucar/)
  - Cena
    - 🍕 **[Pizza casera con tomates cherry](https://www.recetasparamibebe.com/mini-pizza-casera-con-tomates-cherry/)**  
[\(https://www.recetasparamibebe.com/mini-pizza-casera-con-tomates-cherry/\)](https://www.recetasparamibebe.com/mini-pizza-casera-con-tomates-cherry/)
    - 🥛 **Fruta y leche entera de vaca**
- 

## Domingo

- Desayuno
  - 🥛 **Leche entera de vaca**
  - 🍪 **[Galletas de avena y manzana](https://www.recetasparamibebe.com/tortitas-de-avena-y-platano/)**  
[\(https://www.recetasparamibebe.com/tortitas-de-avena-y-platano/\)](https://www.recetasparamibebe.com/tortitas-de-avena-y-platano/)

- Media mañana

 **Fruta o bocadillo de pan integral**

- Comida

 **Guiso de pavo con patatas y verdura**

(<https://www.recetasparamibebe.com/guiso-de-pavo-con-verduras-y-patata/>).

 **Ensalada**

- Merienda

 **Bizcocho de avena y plátano**

(<https://www.recetasparamibebe.com/bizcocho-de-avena-y-platano-sin-azucar/>).

- Cena

 **Rollitos de calabacín y jamón cocido**

(<https://www.recetasparamibebe.com/rollitos-de-calabacin-y-jamon-cocido/>).

 **Fruta y leche entera de vaca**

---

Para que el **menú no sea igual todas las semanas** puedes cocinar otras recetas fáciles y caseras que tengan los mismos grupos de alimentos (verduras, pasta, carnes y pescados, etc.). Además, si tu peque come en el cole tendrás que tener en cuenta el menú escolar para adaptar las cenas.

## ¿Qué debo dar de comida a mis niños?

En el [manual de nutrición de la Asociación Española de Pediatría](https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-72-recetas-para-niños)

(<https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-72-recetas-para-niños>)

([infantil/documentos/manual-nutricion-aep-2021](https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-72-recetas-para-niños)) puedes encontrar las siguientes **recomendaciones para la alimentación infantil**:

- Los hidratos de carbono deben proporcionar más de la mitad de la energía diaria. Lo mejor es dar al niño alimentos con hidratos de carbono de cadena larga (almidones) y que también tengan fibra como **pan integral, arroz, pasta integral, patatas, legumbres, verduras, hortalizas, frutas y frutos secos**.
- Las proteínas deben suponer del **10 al 15% de la dieta**, y que sean mayoritariamente de origen animal: **carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos**.
  - De carne magra o blanca (pollo, pavo, conejo, lomo o filete de cerdo, filete de ternera y pierna de cordero lechal) se recomiendan **tres o cuatro raciones a la semana**.
  - Pescado de **tres a cuatro veces a la semana**, de las cuales una o dos deberían ser de pescado azul.
  - **3-4 raciones por semana** de huevos.
  - **2-3 raciones de lácteos al día** para cubrir las necesidades recomendadas de calcio de los niños, sin centrarse únicamente en la leche (yogurt, queso).
- Es fundamental un aporte diario de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas: **aceite de oliva, aceite de girasol, pescado azul, aguacate, avellanas, cacahuete, almendras, nueces, etc.**

## Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras

	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
	Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día 1 formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patata	1 plato normal 3-4 rebanadas o 1 panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
	Verduras y hortalizas	≥2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
	Frutas	≥3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón
	Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
	Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
	Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
	Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
	Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
	Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
	Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
	Práctica de actividad física	Diario	>30 minutos	

Adaptado de SENC, 2004.

Fuente: [Manual de nutrición de la Asociación Española de Pediatría](#)

## ¿Qué alimentos no debes darle a tus hijos?

Estos son los alimentos que **no es saludable que consuman a diario**:

- Azúcar, miel, mermelada, galletas, bollería industrial, golosinas y otros productos de confitería.
- Bebidas azucaradas o energéticas, café o té.
- Evita el consumo de carnes grasas, comida rápida, mantequilla y margarina, alimentos procesados y alimentos ricos en aceite de palma y coco por su contenido en grasas trans.
- Alimentos con mucha sal: patatas fritas y otros snacks de bolsa, galletas saladas, alimentos procesados...

## Más información

- [Manual de nutrición de la Asociación Española de Pediatría \(https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil/documentos/manual-nutricion-aep-2021\)](https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil/documentos/manual-nutricion-aep-2021).
- [Guía de comedores escolares del Ministerio de Sanidad y Consumo de España \(https://www.sennutricion.org/media/guia08\\_COMEDOR\\_ESCOLAR\\_xt.pdf\)](https://www.sennutricion.org/media/guia08_COMEDOR_ESCOLAR_xt.pdf).
- [Guía de alimentación infantil de la Comunidad de Madrid \(https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-infantil\)](https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-infantil).



Más de 250 recetas fáciles y caseras para niños en  
**[www.recetasparamibebe.com](http://www.recetasparamibebe.com)**