

¡Familia! ¡A cocinaaar!

El recetario saludable para que grandes y pequeños disfruten cocinando juntos



Colección Recetas saludables

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona 2016

1a. Edición: octubre 2016

Coordinación: Arian Tarbal. Departamento de innovación del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Autoría: Fundación Alícia

Asesores científicos: Servicio de gastroenterología, hepatología y nutrición del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Redacción: Lourdes Campuzano. Departamento de comunicación del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Diseño y maquetación: Jordi Joan Fàbrega. Departamento de comunicación del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Ilustraciones: Fundación Alícia e IstockPhoto

Número ISBN: 978-84-617-5501-1

¡Familia! ¡A cocinaaaar!

El recetario saludable para que grandes y pequeños disfruten cocinando juntos



Una receta con muchos beneficios

Cocinar es un hábito muy saludable y una herramienta pedagógica en todos los sentidos. Favorece el aprendizaje de los niños porque les ayuda a desarrollar habilidades motoras (al manipular los alimentos), matemáticas (deben contar y medir las proporciones de los diferentes ingredientes) y lectoras (deben leer las instrucciones de cada receta...) pero, sobre todo, es una buena manera de aprender desde pequeños a adquirir unos hábitos de alimentación saludables.

Porque a la hora de alimentarnos no es solo importante lo que comemos sino también cómo lo comemos. Es necesario que los niños conozcan los alimentos, acompañen a sus padres a comprarlos, aprendan a cocinarlos de distintas maneras y sepan también cuál es el entorno idóneo para comerlos.

Este recetario pretende ayudar a madres y padres a alcanzar este objetivo. Ha sido posible gracias a la colaboración de la Fundación Alicia, con quien la plataforma FAROS del Hospital Sant Joan de Déu colabora asiduamente.

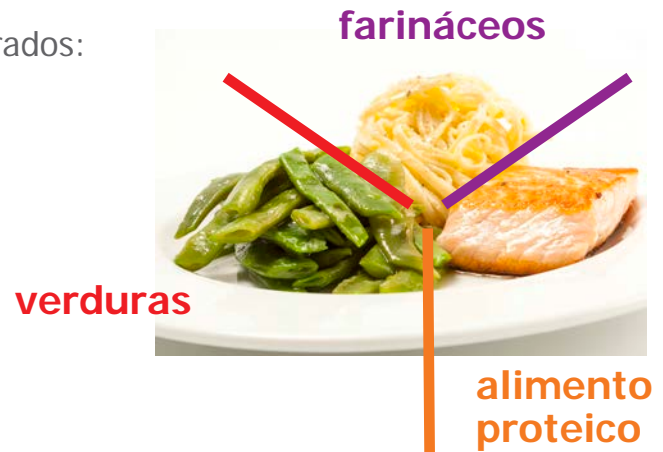
En estas páginas encontraréis un decálogo con las claves para tener una alimentación saludable y placentera, una recopilación de propuestas para cocinar con niños y un glosario de términos culinarios para que los niños se vayan familiarizando con ellos.

¡Buen provecho!

“Porque una alimentación saludable no es solo lo que comemos sino también cómo lo comemos...”

Impliquemos a los niños en la preparación de las comidas:

1. Planifiquemos entre todos qué comer.
2. Vayamos juntos a hacer la compra.
3. Escojamos alimentos frescos, de temporada.
4. Enseñémosles todo lo que sabemos sobre los alimentos.
5. Cocinemos con los niños.
6. Preparemos platos sanos y equilibrados:
 - 1/3 de verduras u hortalizas.
 - 1/3 farináceos o legumbres.
 - 1/3 alimentos proteicos.
 - **Postre:** fruta o lácteo.
 - **Bebida:** agua.
7. Pongamos la mesa juntos.



Y una vez en la mesa...

8. Comamos todos juntos y comamos lo mismo.
9. Comamos sin distracciones de la televisión u otros aparatos electrónicos.
10. Comamos platos variados y animemos a los niños a probarlos.
11. Tengamos paciencia y, si rechazan algún alimento, tratemos de cocinarlo de distintas maneras.
12. Ayudemos entre todos a recoger la mesa.

¿Cómo utilizar el recetario?

En “**¡Familia, a cocinaaaar!**” os proponemos cinco opciones de desayuno o merienda y seis menús equilibrados que se pueden preparar en familia para comer o para cenar. Tenéis que tener en cuenta que los ingredientes indicados son para cuatro personas, aunque las cantidades a comer dependerán de la edad y situación de los comensales, de si nos hemos movido más o menos durante el día y de si se trata de una comida o una cena, que suele ser más ligera. Finalmente, el recetario se completa con seis propuestas de postres.

En cada receta encontraréis destacados en color **azul** los pasos que pueden preparar los niños, siempre bajo la supervisión de un adulto, y en color **rojo** los que es conveniente que hagan los mayores. Se trata solo de una información orientativa porque, dependiendo del grado de maduración y la edad, cada niño podrá asumir más o menos tareas.

También hay otras informaciones importantes, como el tiempo que tardaréis en preparar el plato, el grado de dificultad, porqué es saludable y la información nutricional de cada receta.

En este recetario veréis que, en algunos casos, hay un **código QR** que enlaza con un vídeo donde podréis ver cómo se elabora la receta.



Y ya, sin más preámbulos, lavémonos las manos, pongámonos el delantal... y **¡¡¡a cocinaaaar!!!**

Índice

Para desayunar o merendar...

- Batido de plátano con leche, manzana y cereales.
- Sándwich de pan de semillas y jugo de frutas frescas.
- Coca de sardinas.
- Zumo de frutas exóticas.
- Bocadillos de verdura con jamón cocido y queso cremoso.

Para comer o cenar...

Menú 1

- Espaguetis de verdura.
- Ternera con setas.

Menú 2

- Ensalada catalana.
- Hamburguesa de lentejas.

Menú 3

- Lasaña de verduras.
- Albóndigas de pescado.



Menú 4

- *Snack* de garbanzos.
- Pasta salteada con verduras y ternera.

Menú 5

- Judía verde, patata y salmón.

Menú 6

- Cebada con mejillones.
- Rollos vietnamitas con verduras.

Y de postre...

- Zumo de mandarinas con brochetas de pomelo y naranja.
- Helado de frutas variadas.
- Leche merengada.
- Zumo de melón con cubitos de limón.
- Pastel integral de zanahoria y nueces.
- Barritas de avena, frutos secos y dátiles.

¿Qué significa?

- Glosario.





Para desayunar o merendar...

Batido de plátano con leche, manzana y cereales

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 2 plátanos grandes
- 2 manzanas verdes
- 600 ml de leche
- 4 puñados de cereales
- 20 g de azúcar (2 cucharadas soperas)
- 1 limón

¿Cómo preparamos el batido?

1. Pelamos los plátanos.
2. Trituramos uno de los plátanos con la leche y el azúcar y lo reservamos.
3. Cortamos el otro plátano y la manzana en trocitos. Añadimos unas gotas de zumo de limón y si queremos, la piel rallada.
4. Ponemos el plátano y la manzana troceada en un plato hondo, añadimos los cereales encima. Lo hacemos en el último momento para mantenerlos crujientes.
5. Vertimos el batido de leche y plátano encima.



¿Por qué es saludable?

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

Porque aporta los nutrientes necesarios **para que los niños afronten el día con energía:** hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales.

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	254	Proteínas (g):	7	Grasas (g):	6,14	Carbohidratos (g):	42,6
----------------	-----	----------------	---	-------------	------	--------------------	------



Sándwich de pan de semillas y jugo de frutas frescas

¿Qué ingredientes necesitamos?

Para el sándwich:

- 8 rebanadas de pan de semillas
- 1 aguacate
- 100 g de queso de cabra
- 8 fresones
- 8 filetes de anchoa en conserva
- Aceite de oliva virgen extra
- Sall

Para el zumo de frutas:

- 4 naranjas
- 600 g de piña
- Menta (opcional)



¿Cómo lo preparamos?

Preparamos el sándwich:

1. Cortamos el aguacate y le quitamos la piel y el hueso con la ayuda de una cuchara. Lo ponemos en un recipiente con un poco de aceite y sal, y con un tenedor lo vamos chafando hasta conseguir una pasta.
2. Lavamos los fresones y los cortamos en rodajas gruesas.
3. Pelamos la piel del queso y lo cortamos en trozos del tamaño y forma del sándwich.
4. Disponemos las rebanadas de pan en un plato y las untamos con la pasta del aguacate.
5. Colocamos encima de una de las dos rebanadas una capa de queso de cabra, una capa de fresones y el filete de anchoa. Tapamos el sándwich con la otra rebanada.

Preparamos el zumo de frutas:

6. Cortamos las naranjas por la mitad y las exprimimos. Pelamos la piña, la cortamos en cuartos, le quitamos el corazón y la licuamos para obtener el jugo.
7. Mezclamos los dos zumos y añadimos menta picada.

¿Por qué es un plato muy saludable?

Porque las semillas del mismo pan, junto con el aguacate, las anchoas y el aceite de oliva virgen extra **aportan grasas de gran calidad, cardiosaludables y fundamentales para el crecimiento de los niños.**

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	400	Proteínas (g):	13,5	Grasas (g):	16,6	Carbohidratos (g):	49,2
----------------	-----	----------------	------	-------------	------	--------------------	------



Coca de sardinas

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 4 bases de pan tipo torta o 4 rebanadas de pan de payés tostadas
- 400 g de sardina fresca en filetes limpios
- 80 g de sofrito de tomate
- Aceite de oliva virgen extra
- Romero
- Pimienta
- Sal

¿Cómo la cocinamos?

1. Untamos el sofrito de tomate sobre las bases de la coca.
2. Colocamos por encima los filetes de sardina abiertos por la mitad.
3. Aliñamos con aceite de oliva virgen extra, romero, sal y pimienta.
4. Lo cocemos en el horno durante seis o siete minutos a 180 °C.



¿Por qué es saludable?

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

Porque la sardina es un pescado azul y nos aporta, además de proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3 que son muy beneficiosos para la salud. **Se recomienda comer pescado azul una o dos veces por semana.**

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	433	Proteínas (g):	21,8	Grasas (g):	20	Carbohidratos (g):	41,3
----------------	-----	----------------	------	-------------	----	--------------------	------



Zumo de frutas exóticas

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 4 naranjas
- 1 mango grande
- 12 fresas
- 200 g de papaya

¿Cómo hacemos el zumo?

1. Lavamos, pelamos y troceamos las frutas.
2. Añadimos la fruta troceada en la licuadora. Dejamos la naranja para el final ya que su jugo permitirá arrastrar el resto de frutas.
3. Si la fruta que hemos elegido está en su punto de maduración, no es necesario añadir ni azúcar ni miel para darle dulzura. Si aun así queremos algo más de dulzura, podemos añadir miel o azúcar de caña.



¿Por qué es saludable?

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

Porque se recomienda **comer cada día tres piezas de fruta** y este jugo es una buena forma de promover su consumo.



• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	111	Proteínas (g):	1,4	Grasas (g):	0,5	Carbohidratos (g):	25,1
----------------	-----	----------------	-----	-------------	-----	--------------------	------



Bocadillos de verdura con jamón cocido y queso cremoso

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 4 panes de pita, 4 tortillas o 8 rebanadas de pan de molde integral
- ½ lechuga pequeño
- 2 tomates
- 1 cebolleta
- 4 lonchas de jamón cocido
- 2 cucharadas de queso cremoso
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

¿Cómo los preparamos?

Preparamos el relleno:

1. Limpiamos la lechuga y los tomates. Desmenuzamos la lechuga, cortamos el tomate en rodajas y la cebolla en dados pequeños.
2. Desmenuzamos el jamón cocido.
3. En un bol ponemos la lechuga, la cebolla y el jamón cocido.
4. Añadimos el queso cremoso y lo mezclamos bien.
5. Aliñamos el relleno con un chorro de aceite de oliva y una pizca de sal.

Tres opciones para preparar el bocadillo:

• Con pan de pita:

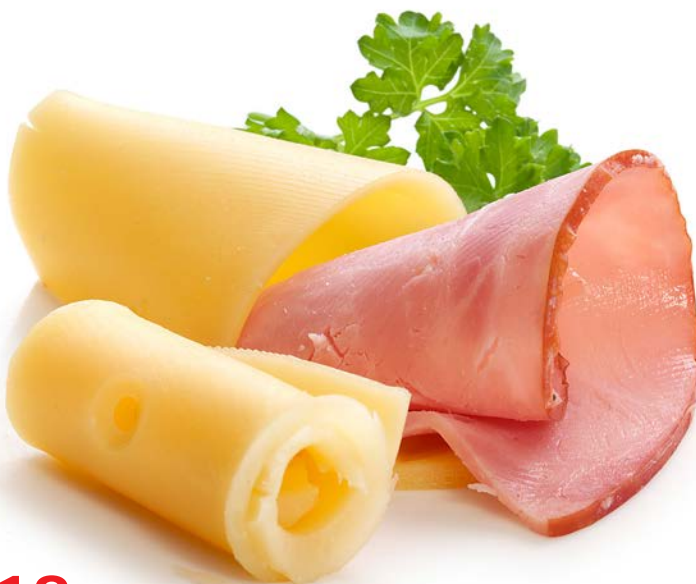
1. En una paella o en una tostadora, tostamos el pan por las dos caras.
2. Con un cuchillo, abrimos el pan por la mitad.
3. Lo rellenamos con unas rodajas de tomate y el relleno anterior.

• Con pan de molde:

1. Untamos una de las rebanadas con el relleno.
2. Añadimos unas rodajas de tomate encima y tapamos el sándwich con la otra rebanada.

• Con tortillas:

1. Colocamos una franja de relleno en el centro de la tortilla.
2. Añadimos unas rodajas de tomate.
3. Enrollamos la tortilla.



¿Por qué es un plato muy saludable?

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

Porque estos bocadillos son variados y equilibrados, ya que incluyen cereales y lácteos. **Son perfectos tanto para empezar el día como para merendar.** Solo deben complementarse con una fruta para conseguir un desayuno completo.



• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	272	Proteínas (g):	11,4	Grasas (g):	10,7	Carbohidratos (g):	32,5
----------------	-----	----------------	------	-------------	------	--------------------	------





Para comer o cenar...

Menú 1: Espaguetis de verduras

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 2 calabacines
- 2 zanahorias grandes
- 2 o 3 nabos medios
- 100 g de jamón serrano
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

¿Cómo los cocinamos?

Preparamos los espaguetis de verdura:

1. Lavamos los calabacines, pelamos los nabos y las zanahorias. Lo rallamos todo con la ayuda de una mandolina.
2. Podemos elegir entre cocer las verduras al vapor durante 3 o 4 minutos o hervirlas en agua abundante con sal durante un minuto y enfriarlas.
3. Ponemos a cocer primero la zanahoria y el nabo, porque tardan más, y después añadimos el calabacín. Lo colamos y lo dejamos escurrir.

Preparamos la salsa:

1. Freímos los dientes de ajo enteros en una sartén con aceite.
2. Añadimos el jamón cortado en trocitos, le damos unas vueltas y lo sacamos del fuego.
3. Podemos añadir los espaguetis a la sartén y saltearlo todo, o verter la salsa directamente sobre los espaguetis en el plato.



¿Por qué es un plato muy saludable?

Porque las verduras contienen básicamente agua que nos ayuda a hidratarnos, pero también minerales, vitaminas y fibra. **Se recomienda comer una ración en crudo y una ración en cocido cada día.**

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Dificultad:** fácil
- **Nº personas:** 4

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	215	Proteínas (g):	12,6	Grasas (g):	13,1	Carbohidratos (g):	11,6
----------------	-----	----------------	------	-------------	------	--------------------	------



Menú 1: Ternera con setas

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 500 g de ternera cortada en filetes
- 200 g de setas frescas de temporada
- 1 ¼ L de agua o caldo
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 copa de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

¿Cómo la cocinamos?

1. Salpimentamos la ternera, la enharinamos y la freímos en una sartén con aceite. La reservamos.
2. Hacemos un sofrito rallando la cebolla, el ajo y el tomate.
3. Añadimos la carne que hemos reservado y el vino blanco al sofrito, y lo dejamos reducir.
4. Añadimos agua o caldo y lo dejamos cocer a fuego lento hasta que la carne esté tierna, más o menos durante una hora.
5. Limpiamos las setas, las cortamos si son muy grandes, las salamos y las sofreímos ligeramente en una sartén para añadirlas después a la carne.
6. Dejamos cocer mínimamente las setas con la carne para que se integren y servimos.



¿Por qué es un plato muy saludable?

- **Tiempo:** 90 minutos
- **Dificultad:** no muy fácil
- **Nº personas:** 4
- **Valoración nutricional (por ración)**

Porque **las setas tienen un bajo contenido energético y son ricos en vitaminas y minerales** que ayudan a una buena mineralización de los huesos y de los dientes. Además, nos aportan casi tanto potasio como los plátanos.

Energía (Kcal)

328

Proteínas (g):

27,3

Grasas (g):

18,8

Carbohidratos (g): 12,4



Menú 2: Ensalada catalana

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 2 tomates tipo Montserrat grandes
- Verduras frescas al gusto (zanahoria, pimiento, cebolla tierna, lechuga ...)
- 8 espárragos blancos en conserva pequeños
- 4 filetes de anchoa en conserva
- 1 lata pequeña de sardinillas en conserva
- 1 lata pequeña de atún en conserva
- 1 huevo duro
- 4 lonchas de salchichón
- 4 lonchas de bull
- 1 bote pequeño de aceitunas negras
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal

¿Cómo preparamos la ensalada?

1. Cortamos por la mitad un tomate grande (tipo Montserrat).
2. Preparamos una ensalada añadiendo los diferentes ingredientes en la parte vacía del tomate.
3. Clavamos unas hojas de lechuga, unas tiras de zanahoria, pimiento rojo, cebolla tierna, unas puntas de espárrago, un trocito de huevo duro, una anchoa y una sardina en conserva.
4. Añadimos unas aceitunas negras por encima y lo aliñamos con un hilo de aceite o una vinagreta.



¿Por qué es un plato muy saludable?

Porque, sobre todo cuando hace calor, nuestro cuerpo nos pide más agua. **La fruta y la verdura fresca nos aportan esta hidratación**, además de vitaminas, minerales y fibra.

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	365	Proteínas (g):	22,6	Grasas (g):	27	Carbohidratos (g):	6
----------------	-----	----------------	------	-------------	----	--------------------	---



Menú 2: Hamburguesa de lentejas

¿Qué ingredientes necesitamos?

Para la hamburguesa:

- 200 g de lentejas cocidas
- 200 g de zanahoria
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente ajo
- 1 huevo
- Curry en polvo
- 2 cucharadas de harina integral
- 40 g de queso feta desmenuzado
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Para acompañar la hamburguesa:

- 4 panes de hamburguesa
- Lechuga
- Mayonesa

¿Cómo la cocinamos?

1. Pelamos la cebolla, la zanahoria y el ajo. Rallamos la zanahoria y **tritamos el resto**.
2. Lavamos las lentejas, las escurrimos bien y las chafamos con un tenedor.
3. En una sartén con un poco de aceite rehogamos la cebolla, el ajo y la zanahoria.
4. **Añadimos las lentejas y lo cocinamos todo unos minutos removiendo constantemente. Después lo retiramos del fuego y lo dejamos enfriar.**
5. Batimos el huevo y lo mezclamos con el curry y la harina.
6. Mezclamos el huevo con las lentejas y añadimos sal, pimienta y el queso feta desmenuzado.
7. Dividimos el relleno en cuatro y damos forma a las hamburguesas con las manos o con la ayuda de un molde.
8. **Las ponemos en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que queden doradas.**
9. Finalmente las servimos dentro del pan con unas hojas de lechuga y mayonesa.



¿Por qué es saludable?

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Dificultad:** un poco fácil
- **Nº personas:** 4
- **Valoración nutricional (por ración)**

Porque las legumbres en general son imprescindibles por su aportación de energía, proteínas y fibra. Además las lentejas son las que nos aportan más hierro. Las legumbres las encontramos en la base de la pirámide de los alimentos y **las deberíamos comer entre 2 y 4 veces por semana.**

Energía (Kcal) 290

Proteínas (g): 11,4

Grasas (g): 15,3

Carbohidratos (g): 26,8



Menú 3: Lasaña de verduras

¿Qué ingredientes necesitamos?

Para la lasaña:

- 12 placas de lasaña (o 16 según el tamaño)
- 2 tomates
- 2 cebolletas
- 1 calabacín grande
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 zanahoria
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la bechamel:

- 500 ml de leche
- 30 g de harina
- 30 g de mantequilla
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal



¿Cómo la cocinamos?

Preparamos la salsa bechamel:

1. Ponemos a calentar la leche en un cazo.
2. En otro cazo ponemos la mantequilla a deshacer y añadimos la harina. Dejamos que cueza un poco sin dejar de remover.
3. Añadimos la leche poco a poco y la vamos removiendo con un batidor para que no se formen grumos. La dejamos cocer unos minutos removiendo constantemente.
4. Añadimos sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
5. Reservamos la salsa mientras preparamos la lasaña.

Hacemos la lasaña:

1. Ponemos agua en un cazo y cuando hierva añadimos las placas de lasaña. Una vez cocidas, las colamos y las ponemos en un recipiente con agua con hielo. A continuación las reservamos.
2. Limpiamos con agua todas las verduras. Cortamos la zanahoria, el calabacín y la cebolla en rodajas, el pimiento en tiras finas y rallamos el tomate.
3. Ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite y, cuando esté caliente, añadimos primero la cebolla y seguidamente la zanahoria, el calabacín, el pimiento y por último, el tomate. Lo salteamos a fuego medio mientras lo vamos removiendo.
4. En una fuente apta para horno, añadimos un chorro de aceite y colocamos dos placas de lasaña. Abocamos una parte de las verduras y las repartimos bien. Añadimos dos placas más sobre la verdura y volvemos a repetir el proceso. Por último, ponemos las dos últimas placas de lasaña.
5. Añadimos la bechamel sobre la pasta y la esparcimos bien con una cuchara.
6. Añadimos un poco de queso rallado sobre la bechamel.
7. Ponemos la lasaña en el horno, precalentado previamente a 200 °C, y la gratinamos unos 10 minutos.

¿Por qué es un plato muy saludable?

Porque las verduras son uno de los productos básicos en nuestra alimentación. **Se recomienda consumir dos raciones al día**, ya que nos aportan vitaminas, minerales y fibra.



- **Tiempo:** 60 minutos
- **Dificultad:** un poco fácil
- **Nº personas:** 4
- **Valoración nutricional (por ración)**

Energía (Kcal) 475

Proteínas (g): 16,1

Grasas (g): 24,9

Carbohidratos (g): 46,5



Menú 3: Albóndigas de pescado

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 200 g de pescado blanco en filetes y sin espinas (dorada, merluza o lubina)
- 200 g de pescado azul en filetes y sin espinas (caballa)
- 200 g de mejillones
- 150 g de langostinos
- 500 ml de caldo de pescado
- 1 huevo
- Harina
- 1 rebanada de pan frito
- 1 puñado de almendras tostadas
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para el sofrito:

- 1 cebolla
- 2 ajos
- 2 tomates
- ½ pimiento verde
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



¿Cómo las cocinamos?

Preparamos el sofrito:

1. Pelamos la cebolla y la rallamos, pelamos los ajos y los trituramos, cortamos los tomates por la mitad y los rallamos y, por último cortamos el pimiento verde en dados.
2. Añadimos un buen chorro de aceite de oliva en una cazuela, añadimos el ajo picado, la cebolla rallada y una pizca de sal. Lo removemos bien y lo dejamos cocer a fuego lento.
3. Añadimos el pimiento al sofrito y una pizca de sal. Lo removemos, y a continuación añadimos el tomate. Lo removemos bien y lo dejamos cocer.

Preparamos las albóndigas:

1. Limpiamos los mejillones y los langostinos. Cortamos los filetes de pescado en dados pequeños y los trituramos.
2. Mezclamos el pescado picado con un poco de huevo batido, el ajo y un poco de harina. Lo ponemos a punto de sal.
3. Con dos cucharas, hacemos porciones de pescado del tamaño que queramos hacer las albóndigas. Las enharinamos y les damos forma de bola.

Preparamos el plato:

1. Añadimos el caldo al sofrito y lo dejamos hervir.
2. Añadimos las albóndigas, los mejillones y los langostinos. Tapamos la cazuela y dejamos cocer unos cinco minutos.
3. Preparamos la picada: ponemos en un mortero las almendras tostadas, el pan frito, las hojas de perejil y la sal. Lo trituramos bien con la mano de mortero.
4. Añadimos una cucharada de picada al guiso, lo mezclamos, lo dejamos cocer unos minutos más y lo servimos.

¿Por qué es un plato muy saludable?

- **Tiempo:** 60 minutos
- **Dificultad:** no muy fácil
- **Nº personas:** 4
- **Valoración nutricional (por ración)**

Porque comer pescado **es fundamental para un correcto crecimiento y desarrollo intelectual**, especialmente durante la infancia. Las albóndigas suelen ser una forma atractiva de presentar este alimento a los niños.



Energía (Kcal)

527

Proteínas (g):

36,7

Grasas (g):

36,2

Carbohidratos (g): 13,6



Menú 4: *Snacks* de garbanzos

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 120 g de garbanzos crudos
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón dulce
- Perejil picado
- Sal

¿Cómo los cocinamos?

1. Remojamos los garbanzos el día anterior en un recipiente con abundante agua fría. Los guardamos en la nevera.
2. Al día siguiente, los escurrimos y los ponemos en una bandeja de horno. **Añadimos la bandeja en el horno 45 minutos a 200 °C.**
3. Una vez los sacamos del horno, los dejamos enfriar.
4. Los aliñamos con pimentón, sal, perejil picado y aceite de oliva.
5. Los servimos en un bol.



¿Por qué es saludable?

Porque **las legumbres son una fuente importante de proteínas** y aún más si las mezclamos con cereales o frutos secos; además **nos aportan hierro, fibra y no contienen colesterol.**

- **Tiempo:** 60 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	157	Proteínas (g):	5,7	Grasas (g):	6,8	Carbohidratos (g):	18,2
----------------	-----	----------------	-----	-------------	-----	--------------------	------



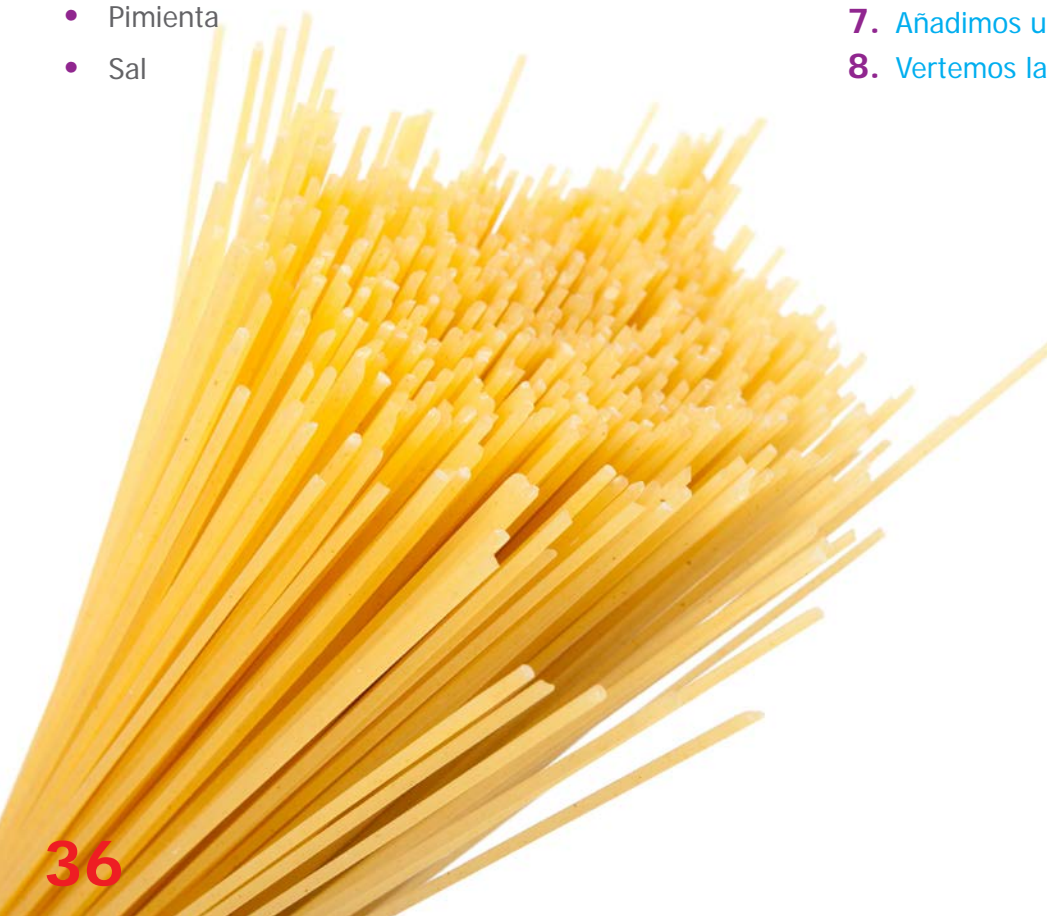
Menú 4: Pasta salteada con verduras y ternera

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 200 g de espaguetis
- 4 filetes de ternera (unos 400 g)
- 1 calabacín
- 8 champiñones
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 2 cebolletas
- 1 pimiento rojo
- Salsa de soja
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta
- Sal

¿Cómo la cocinamos?

1. Ponemos un cazo al fuego con agua, aceite y sal, y cuando el agua hierva, vertemos la pasta. La vamos removiendo para que no se pegue hasta que esté cocida. La escurrimos y la enfriamos con agua.
2. Limpiamos las verduras, las pelamos y las cortamos.
3. Cortamos la ternera a trozos y la salpimentamos.
4. En una sartén con un poco de aceite, salteamos la ternera. Cuando esté dorada, la apartamos y la cortamos en tiras con la ayuda de unas tijeras.
5. En la misma sartén ponemos la cebolla, el ajo y el pimiento. A media cocción, añadimos el resto de verduras.
6. Cuando estén cocidas, añadimos las tiras de ternera.
7. Añadimos un poco de salsa de soja y removemos.
8. Vertemos la pasta y la servimos en el plato.



¿Por qué es saludable?

- **Tiempos:** 30 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

Porque al combinar farináceos, verduras y alimentos proteicos en la misma receta, **esta se puede considerar como un plato completo y único**, tanto para comer como para cenar.



• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	451	Proteínas (g):	19,3	Grasas (g):	20	Carbohidratos (g):	49,9
----------------	-----	----------------	------	-------------	----	--------------------	------



Menú 5 (plato único): Judía verde, patata y salmón

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 4 filetes de salmón (unos 600 g)
- 300 g judía verde hervida
- 200 g de pasta tipo tagliatelle
- 160 ml de nata líquida
- 1 cucharada de postre de mostaza en grano (tipo Dijon)
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

¿Cómo la cocinamos?

1. Cortamos el salmón como una escalopa.
2. Lavamos y cortamos la judía verde. La hervimos en un cazo con agua y sal, y cuando esté cocida (entre ocho y diez minutos), la escurrimos y reservamos.
3. Ponemos en un cazo la nata, una cucharada de mostaza y sal. Lo llevamos a hervir lentamente hasta que la salsa se haya reducido un poco y la reservamos.
4. En un cazo con abundante agua y un chorro de aceite, hacemos hervir la pasta hasta que esté *al dente* (según las instrucciones del envase) y la escurrimos.
5. Salamos el salmón y lo cocemos en una sartén que esté bien caliente, como si fuera a la plancha.
6. Aprovechamos la misma sartén para calentar y saltear en un lado las alubias y las salpimentamos.
7. En un plato servimos el salmón, la judía verde y la pasta con la crema de mostaza por encima. Si vemos que la crema está muy espesa añadimos un poco de agua de cocer la pasta para diluirla.



¿Por qué es un plato muy saludable?

Perque **en un solo plato combinamos tres grupos de alimentos importantes** en las comidas principales: verduras, farináceos y alimentos proteicos.

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Dificultad:** un poco fácil
- **Nº personas:** 4
- **Valoración nutricional (por ración)**

Energía (Kcal)

615

Proteínas (g):

38,8

Grasas (g):

31,4

Carbohidratos (g): 44,1



Menú 6: Cebada con mejillones

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 200 g de cebada (u otros cereales)
- 750 g de mejillones
- 300 g de sepia limpia
- 2 L de caldo de pescado
- 8 cucharadas de sofrito de tomate y cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 ñora
- Perejil picado
- Unos hebras de azafrán
- Sal

¿Cómo lo cocinamos?

1. Ponemos la ñora en agua para que se hidrate durante unos minutos. Luego, retiramos la pulpa con la ayuda de una cuchara.
2. Troceamos la sepia y la salteamos en una cazuela con un poco de aceite de oliva virgen extra.
3. Añadimos el sofrito, el azafrán, la pulpa de ñora y un poco de perejil picado. Lo mezclamos y lo dejamos cocer unos cinco minutos a fuego lento.
4. Añadimos el caldo y, cuando empiece a hervir, añadimos la cebada. Lo salamos y lo dejamos cocer muy lentamente durante una hora aproximadamente.
5. Añadimos los mejillones en los últimos cinco minutos y tapamos hasta que se abran. Retiramos del fuego.
6. Picamos un poco de perejil y lo servimos con el perejil picado por encima.



¿Por qué es un plato muy saludable?

Porque **la cebada es un cereal muy rico en fibra** y contiene hidratos de carbono que nos aportan energía. Por otra parte, **los mejillones son muy ricos en proteínas y hierro**.

- **Tiempo:** 90 minutos
- **Dificultad:** no muy fácil
- **Nº personas:** 4
- **Valoración nutricional (por ración)**

Energía (Kcal) 455

Proteínas (g): 40,6

Grasas (g): 12

Carbohidratos (g): 46



Menú 6: Rollos vietnamitas con verduras

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 8 obleas de arroz
- 1 aguacate
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolleta
- 2 zanahorias pequeñas
- 2 pechugas de pollo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- Salsa de soja

¿Cómo los cocinamos?

1. Lavamos los pimientos y pelamos las zanahorias. Lo cortamos todo en bastones finos. Hacemos lo mismo con la cebolla.
2. Cortamos el pollo en tiras, lo salamos y lo salteamos en la sartén con un hilo de aceite. Lo apartamos.
3. Abrimos el aguacate, retiramos su hueso con la ayuda de una cuchara, lo vaciamos y aplastamos la pulpa con un tenedor. Lo aliñamos con sal, unas gotas de aceite y de zumo de limón.
4. Ponemos un plato con agua fría y sumergimos las obleas de una en una, durante unos minutos, para que se hidraten y tomen flexibilidad. Las escurrimos y las vamos colocando sobre una superficie lisa.
5. Mezclamos la pasta de aguacate con los bastones de verduras y las tiras de pollo.
6. Repartimos el relleno en medio de cada oblea y la enrollamos como un canelón.
7. Mezclamos la salsa de soja con unas gotas de limón y un chorro de aceite, para obtener la salsa con la que mojaremos o aliñaremos los rollos.



- **Tiempo:** 40 minutos
- **Dificultad:** un poco fácil
- **Nº personas:** 4
- **Valoración nutricional (por ración)**

¿Por qué es saludable?

Porque **es una forma sencilla de hacer que los niños coman verdura cruda**, que conozcan la gastronomía de otras culturas y se acostumbren a otros sabores. También **es una forma diferente de consumir cereales**, en este caso el arroz.

Energía (Kcal) 234

Proteínas (g): 12,3

Grasas (g): 11,9

Carbohidratos (g): 9,3





Postres...

Zumo de mandarinas con brochetas de pomelo y naranja

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 9 mandarinas
- 1 pomelo
- 1 naranja
- Menta fresca

¿Cómo lo preparamos?

1. Lavamos ocho mandarinas y las pelamos todas menos una. La piel de esta última dará aroma al jugo.
2. Pasamos todas las ocho mandarinas por la licuadora y vertemos el jugo en vasos.
3. Desgranamos la última mandarina que nos queda y pelamos y cortamos en trozos el pomelo y la naranja.
4. Hacemos brochetas intercalando las tres frutas con las hojas de menta fresca.
5. Repartimos y ponemos las brochetas dentro de los vasos donde teníamos el jugo y ¡a disfrutar!



¿Por qué es un plato muy saludable?

Porque **las frutas son alimentos muy ricos en: agua, vitaminas, minerales y fibra**. Por lo tanto, deben formar parte de nuestra alimentación cada día.

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	104	Proteínas (g):	1,6	Grasas (g):	0,4	Carbohidratos (g):	23,4
----------------	-----	----------------	-----	-------------	-----	--------------------	------



Helado de frutas variadas

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 4 melocotones
- 1 plátano pequeño
- 175 g de zumo de naranja
- 100 g de queso fresco cremoso
- 40 g de azúcar

¿Cómo preparamos el helado?

1. Pelamos el plátano y los melocotones, y los cortamos en trocitos de unos dos centímetros. Los envolvemos con film transparente y los congelamos.
2. Al día siguiente retiramos la fruta del congelador y separamos los trozos.
3. Ponemos en un vaso triturador el zumo de naranja, el azúcar, el queso fresco y los trozos de fruta congelada.
4. Lo trituramos todo, mediante golpes rápidos y cortos para que no se caliente la batidora.
5. Cuando esté mezclado y haya cogido la textura de un puré frío y emulsionado, lo colocamos en un recipiente ancho, lo tapamos y lo ponemos en el congelador durante unos 30 minutos para que vuelva a coger el frío que ha perdido.
6. Pasado este tiempo, lo sacamos del congelador y lo servimos como más nos guste.

Este helado también lo podemos hacer con otras frutas: albaricoques, nectarinas, fresas, moras, mango... ¡Lo que más nos apetezca!



¿Por qué es saludable?

- **Tiempo:** 24 horas
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

Porque este tipo de postres suelen gustar y **son una buena manera de promover el consumo de fruta entre los más pequeños**. Además contienen menos azúcares y grasas que los helados industriales. También sirven para aprovechar la fruta que se está echando a perder en casa.

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	252	Proteínas (g):	6,7	Grasas (g):	8,1	Carbohidratos (g):	38
----------------	-----	----------------	-----	-------------	-----	--------------------	----



Leche merengada

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 1 l de leche
- 2 claras de huevo
- 150 g de azúcar
- Un limón
- Canela
- Sall

¿Cómo preparamos la bebida?

1. Limpiamos el limón y sacamos la piel con un pelador.
2. Calentamos la leche con la canela, la mitad del azúcar y la piel del limón. Cuando empiece a hervir, dejamos cocer lentamente durante dos o tres minutos a fuego lento.
3. La colamos para quitar la piel del limón y la canela, dejamos que se enfríe y la ponemos en el congelador.
4. Batimos las dos claras de huevo a punto de nieve con una pizca de sal y el azúcar que quedaba.
5. Cuando esté fría la leche, la mezclamos con las claras poco a poco, con movimientos envolventes.
6. La volvemos a introducir en el congelador durante una hora.
7. Pasado este tiempo, la servimos como si fuera crema helada.



¿Por qué es saludable?

Porque **los lácteos son ricos en calcio, un elemento clave para el buen desarrollo de los huesos**. Además, nos hidratan y **son ricos en proteínas e hidratos de carbono**.

- **Tiempo:** 90 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	312	Proteínas (g):	11,2	Grasas (g):	9	Carbohidratos (g):	46,7
-----------------------	------------	-----------------------	-------------	--------------------	----------	---------------------------	-------------



Pastel integral de zanahoria y nueces

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 100 g zanahorias
- 60 g harina integral
- 1 huevo
- 50 g leche entera
- 30 g azúcar blanco
- 25 g aceite de oliva virgen extra
- 20 g nueces
- 5 g levadura en polvo
- 1 pizca de sal

¿Cómo lo preparamos?

1. Lavamos y **rallamos** las zanahorias.
2. En un plato hondo, ponemos la zanahoria rallada, añadimos la leche y el azúcar y lo mezclamos bien.
3. Tapamos el plato con otro plato hondo por encima y **lo metemos en el microondas durante dos minutos a máxima potencia**.
4. Sacamos el plato, añadimos el resto de ingredientes y lo mezclamos bien.
5. Distribuimos la mezcla en cuatro tazas de café con leche y las **introducimos de una en una en el microondas**.
6. Si no lo queremos comer directamente con cuchara: dejamos enfriar el **bizcocho en la misma taza**.



¿Por qué es saludable?

- **Tiempo:** 15 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

Las nueces y la zanahoria nos aportan nutrientes fundamentales para crecer fuertes. Además, si elaboramos nuestros pasteles sabremos todos los ingredientes que contienen y podremos elegir según nuestras necesidades, como quitar los alimentos que nos causan intolerancias.

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	265	Proteínas (g):	7,3	Grasas (g):	11,8	Carbohidratos (g):	32,2
----------------	-----	----------------	-----	-------------	------	--------------------	------



Barritas de avena, frutos secos y dátiles

¿Qué ingredientes necesitamos?

- 100 g copos de avena
- 60 g miel
- 40 g dátiles sin hueso
- 25 g avellanas sin tostar
- 25 g semillas de sésamo
- 20 g agua
- 10 g aceite de oliva virgen extra
- Sal

¿Cómo lo preparamos?

1. Pelamos las avellanas y los dátiles con un cuchillo, de manera que después se puedan apreciar los diferentes trozos en las barritas.
2. En una sartén calentamos a fuego suave la miel y el aceite.
3. Añadimos todos los ingredientes y seguimos cocinando a fuego suave. Removemos continuamente hasta conseguir que el conjunto se pegue ligeramente (este proceso dura entre cinco y siete minutos).
4. Forramos un molde con papel de horno y añadimos la preparación, tapamos con más papel y colocamos un peso encima.
5. Luego, cortamos la masa en forma de barritas con la ayuda de un cuchillo.

Podemos sustituir las semillas, frutos secos y frutas deshidratadas por otros que nos gusten. También podemos utilizar galletas de arroz inflando troceadas en vez de avena.



¿Por qué es saludable?

- **Tiempo:** 15 minutos
- **Dificultad:** fácil
- **Nº personas:** 4

Porque **contiene frutos secos y fruta deshidratada que nos proporciona energía**. Resulta ideal para aquellos días en que los niños tienen que salir de excursión, entrenar o participar en competiciones.

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	279	Proteínas (g):	6,4	Grasas (g):	10,8	Carbohidratos (g):	38,8
----------------	-----	----------------	-----	-------------	------	--------------------	------



Zumo de melón con cubitos de limón

¿Qué ingredientes necesitamos?

- Medio melón
- 4 limones
- 50 g de azúcar

¿Cómo lo preparamos?

1. Cortamos los limones por la mitad y hacemos zumo con el exprimidor.
2. Mezclamos 200 mililitros de zumo de limón con 200 de agua y 50 gramos de azúcar.
3. Llenamos con la limonada las cubiteras y las ponemos en el congelador.
4. Pelamos y sacamos las semillas del melón, y lo trituramos hasta hacer jugo. Lo reservamos en frío.
5. Ponemos los cubitos de limonada en un vaso y lo acabamos de llenar con el zumo de melón.



¿Por qué es saludable?

Porque **nos ofrece todos los beneficios de la fruta y lleva menos azúcar que los jugos preparados** que podemos encontrar en el mercado.

- **Tiempo:** 15 minutos
- **Dificultad:** muy fácil
- **Nº personas:** 4

• Valoración nutricional (por ración)

Energía (Kcal)	191	Proteínas (g):	2,45	Grasas (g):	0,6	Carbohidratos (g):	44
----------------	-----	----------------	------	-------------	-----	--------------------	----





¿Qué significa... ?

Glosario

- **Al dente:** cocer una pasta hasta el punto justo de cocción, cuando todavía está un poco dura.
- **Cocer:** poner un alimento crudo en agua u otro líquido hirviendo hasta que quede blando.
- **Gratinar:** dorar al horno la superficie de una comida, empolvado generalmente con queso o pan rallado.
- **Hidratar:** poner en remojo alimentos deshidratados para restablecer su humedad.
- **Mandolina:** utensilio de cocina para hacer rodajas de un alimento del mismo grosor.
- **Precalentar:** calentar un aparato antes de usarlo.
- **Reducir:** hervir una salsa para reducir su volumen y hacerla más sabrosa.
- **Reservar:** dejar aparte un ingrediente o un preparado mientras se está cocinando un plato para usarlo posteriormente.
- **Saltear:** cocer alimentos con poco aceite y a fuego alto.
- **Sofrito:** condimento que se obtiene después de freír a fuego lento tomate, cebolla y ajo hasta que queden un poco dorados.

FAROS



<http://faros.hsjdbcn.org/>

¡Entra en la web de **FAROS** y descubre cómo mejorar la salud y bienestar de tus hijos y de toda la familia!

“**¡Familia! ¡A cocinaaaar!**” recoge las mejores recetas que durante estos últimos años la Fundación Alicia ha elaborado para FAROS, el portal de promoción de la salud y bienestar infantil del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. El objetivo de este recetario es incentivar a las familias para que impliquen a los niños en la cocina. Juntos aprenderán y disfrutarán del arte de cocinar a través de recetas fáciles, buenas y, sobre todo, saludables.

Este recetario se enmarca en la publicación del 10º Informe FAROS «Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada. Resolviendo dudas, rompiendo mitos y aclarando conceptos» que os podéis descargar en la web de FAROS de forma gratuita.

Y recordad que en la web encontraréis muchas más recetas saludables para cocinar en familia y una amplia recopilación de artículos y consejos sobre salud infantil.

