



Recetario para Picky Eaters

BALANCEADO Y SALUDABLE



Recetario para Picky Eaters

BALANCEADO Y SALUDABLE

En nuestro recetario podrás encontrar una variedad de opciones saludables y completas, basadas en preparaciones comúnmente gustadas por los niños, pero con mezclas de ingredientes que hacen que los platillos contengan un mejor y más alto valor nutricional.

El recetario cuenta con opciones de desayunos, almuerzos, cenas y refacciones, que puedes ir variando y combinando día a día.

Es importante que en este proceso vayas identificando y llevando un registro de cuáles son las preparaciones más gustadas por cada niño (apóyate de la Bitácora de Alimentos 😊). Al tener esto anotado es posible ir utilizando las recetas más gustadas variando en los ingredientes.

Por ejemplo, si identificas que le gustan las sopas, en una siguiente ocasión puedes agregar un vegetal diferente a la preparación base, y así aportar más variedad a la dieta del niño o niña.

TIP:

Si en alguna de las recetas logramos identificar un alimento específico que no es bien aceptado, debemos de omitirlo o cambiarlo por otro al cual el niño tenga mayor afinidad o gusto.



Desayunos

Tostadas a la francesa

Ingredientes:

- 2 rodajas de pan integral de masa madre
- 1/4tz de leche
- 1 huevo
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 1/2 cdta de canela en polvo
- 1 cdta de miel de abeja
- 1 cdta de ghee
- 1/4 tz de yogurt natural
- 3 fresas



- 1 En un recipiente pequeño hondo mezclar: huevo, leche, esencia de vainilla y canela en polvo
- 2 Sumergir las dos rodajas de pan en la mezcla hasta que estas absorban
- 3 En un sartén caliente con ghee colocar las dos rodajas de pan hasta que se cocinen y tuesten.
- 4 Topping: licuar el yogurt natural con las 3 fresas y le miel de abeja
- 5 Servir las tostadas a la francesa en un plato y colocar el topping encima

Desayunos

Panqueques verdes

Ingredientes:

- 1/4 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de leche
- 1 huevo
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 1/2 cdta de canela en polvo
- 1/2 taza de espinaca fresca
- 1 cdta de ghee
- 2 cdta de miel de abeja



- 1 Licuar la avena, leche, huevos, esencia de vainilla, canela en polvo y espinaca
- 2 En un sartén caliente con ghee verter la mezcla hasta cocinar los pancakes por ambos lados
- 3 Servir pancakes y agregar encima miel de abeja

Puedes llamarlos ¡panqueques de Hulk! para hacerlos más llamativos

Desayunos

Toasts de huevo duro con chile pimiento

Ingredientes:

- 2 rodajas de pan integral de masa madre
- 1 huevo duro
- 1/4 taza de queso crema
- 2 cda de chile pimiento rojo picado fino
- Sal y pimienta
- ¼ aguacate



- 1 Tostar las rodajas de pan integral (horno, hornito, tostadora o sartén)
- 2 Licuar huevo duro, queso crema, chile pimiento, sal y pimienta hasta obtener una mezcla homogénea
- 3 Encima de las rodajas de pan integral tostado colocar la mezcla anterior
- 4 Encima del platillo ya armado colocar de topping el aguacate en lascas

Desayunos

Rollitos de banano y mantequilla de maní

Ingredientes:

- 1 tortilla de harina integral
- 1/2 taza de yogurt natural
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 cda de mantequilla de maní
- 2 cda de miel de abeja
- 1 banano
- 1 cda de cocoa en polvo sin azúcar



- 1 Mezclar el yogurt natural, esencia de vainilla y 1cda de miel de abeja
- 2 Encima de la tortilla de harina integral untar la mantequilla de maní, y la mezcla anterior de yogurt, colocar encima el banano y la cocoa en polvo
- 3 Enrollar la tortilla como un burrito
- 4 Cortar en rodajas como sushi
- 5 Encima agregar 1cda de miel

Desayunos

Waffles salados con zanahoria y queso

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1/4 taza de queso mozzarella rallado
- 1/2 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cdta de ghee
- Sal y pimienta
- ¼ de aguacate



- 1** En un recipiente pequeño hondo mezclar la zanahoria rallada, huevo, queso mozzarella, sal y pimienta.
- 2** En una mini wafflera* pre calentada con ghee colocar la mezcla anterior (sin desbordar las orillas) y cocinar hasta que este crujiente.
- 3** Encima colocar ¼ de aguacate en lascas

*Si no tienes mini wafflera
puedes cocinarlo en sartén.

Refacciones

Rollitos de puré de pera y mantequilla de almendras

Ingredientes:

- 1 rodaja de pan integral de masa madre
- 1 cda de mantequilla de almendras
- 1/4 taza de puré de pera casero
- 1 huevo
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de ghee
- 1 cdta de miel



- 1** Quitar las orillas de pan. Cortarlo en dos mitades y colocar una a la orilla de la otra.
- 2** Con un rodillo o baso plástico aplanar. Colocar encima la mantequilla de almendras y el puré de pera (Pelar, cortar en trozos y cocer la pera con canela. Luego machacarla hasta hacerla puré). Y enrollar el pan con el relleno.
- 3** En un bowl pequeño mezclar huevo y canela. Colocar el rollo previamente hecho hasta que absorba la mezcla.
- 4** Pre calentar sartén con ghee y cocinar por todos los lados hasta que esté tostado.
- 5** Cortar en rollitos (como sushi). Agregar miel de abeja encima (solo si es necesario)

Refacciones

Chips de zanahoria

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 3 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta



- 1** Pelar zanahorias, cortar con un largo de aprox 4cm. Cocinar con agua hirviendo durante 10 mins o hasta que están medio blandas.
- 2** Cortar a la mitad cada trozo para que queden más delgadas, pasar servilleta encima para absorber exceso de agua. Colocar en bandeja para horno con papel mantequilla.
- 3** Aplastar con un trozo de papel encima (ayudarse con un vaso).
- 4** Con un pincel esparcir aceite de oliva, sal, pimienta y queso parmesano rallado.
- 5** Hornear a 180C durante 30 mins o hasta que estén dorados y crujientes.

Refacciones

Carrot Cake Smoothies

Ingredientes:

- 1/2 taza de zanahoria en cubos
- 1 taza de piña hawaina picada
- 1 cdta de canela en polvo
- 1/4 cdta de jengibre en polvo
- 1 cda de mantequilla de almendras
- Agua y hielo



- 1 Colocar zanahoria, piña, canela, jengibre, mantequilla de almendras, agua y hielo; licuar y servir en un vaso.
- 2 Agregar un poco de canela en polvo encima.

Refacciones

Gelatina de frutos rojos y yogurt

Ingredientes:

- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 12 fresas picadas
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- 1/2 taza de arándanos frescos



- 1 Diluir el sobre de gelatina sin sabor con 1 taza de agua hirviendo
- 2 Ya diluida la mezcla anterior agregar el yogurt natural sin azúcar
- 3 Agregar las fresas picadas
- 4 Colocar en moldes o recipientes pequeños (de 1/2 tz)
- 5 Refrigerar hasta que este cuajada

Refacciones

Rollitos de mantequilla de maní con arándanos y yogurt

Ingredientes:

- 1 tortilla de harina integral
- 1/4 taza de yogurt natural
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 cda de mantequilla de maní
- 1 cda de miel de abeja
- 1/2 taza de arándanos



- 1 En un recipiente pequeño hondo machacar los arándanos hasta que quede una pasta.
- 2 Mezclar yogurt natural con esencia de vainilla y miel.
- 3 Encima de la tortilla de harina integral untar mantequilla de maní, encima yogurt griego y por último arándanos machacados. Luego enrollar.
- 4 Cortar el rollo grande anterior como en rollitos de sushi

Almuerzo/Cena

Nuggets de pollo con zanahoria y brócoli

Ingredientes:

- 3 oz de pollo o pavo molido
- 1 huevo
- 1/2 taza de avena molida o harina de avena (1/4 para mezcla y 1/4 para empanizar)
- 1/2 taza de brócoli y zanahoria ralladas muy fino
- Especias: sal, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo y orégano seco (para mezcla y para empanizar)
- Aceite de oliva en spray



- 1 En un bowl pequeño mezclar pollo o pavo molido, huevo, 1/4tz de harina de avena, brócoli y zanahoria rallada, por ultimo mezcla de especias al gusto. Mezclar hasta que este homogéneo.
- 2 Hacer bolitos y aplanarlas hasta que tengan forma de nugget.
- 3 Empanizado: en un recipiente hondo mezclar 1/4tz de harina de avena con especias. Meter los Nuggets dentro hasta que queden totalmente cubiertos.
- 4 Cocinar en sartén con oliva spray por ambos lados hasta que queden dorados y crujientes.

Almuerzo/Cena

Pasta con salsa de vegetales

Ingredientes:

- 1/2 taza de tomate en trozos grandes
- 1/4 taza de cebolla en rodajas
- 1/4 taza de chile pimiento rojo en rodajas
- 1/4 taza de zanahoria en rodajas
- 1/4 taza de güicoy en trozos
- 3oz de carne molida de res magra
- 1 cda de cebolla picada fina
- Oliva spray
- Sal, pimienta y albahaca seca
- 1/2 taza de pasta de integral, pasta de lentejas o pasta de quinoa
- 1 cdta de ghee
- 1/4 cdta ajo en polvo
- 2 cda mozzarella rallada



- 1** En un sartén con oliva spray saltear tomate, cebolla, chile pimiento, zanahoria y guisquil.
- 2** En otro sartén saltear la carne molida con oliva spray y cebolla picada fina
- 3** Mezclar las dos preparaciones anteriores en un mismo sartén. Sazonar con sal, pimienta y albahaca
- 4** Cocer la pasta de forma regular, colar y luego saltear con ghee y ajo en polvo
- 5** En un plato servir la pasta, encima salsa de carne y mozzarella rallada

Almuerzo/Cena

Macarrones con queso

Ingredientes:

- 1/2 taza de zanahoria en rodajas
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de macarrones cocidos
- 1 cdta de ghee
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de queso cheddar y mozzarella
- Sal



- 1 En una olla cocer la zanahoria y coliflor con una pizca de sal durante 10 mins.
- 2 Licuar con 1/4tz del agua de la cocción.
- 3 Saltear la pasta con ghee. Verter encima la mezcla anterior de licuado de vegetales. Agregar la leche, agregar una pizca de sal y mezclar.
- 4 Por último agregar el queso, mezclar bien y dejar en fuego 3 minutos o hasta que se derrita.

Almuerzo/Cena

Palitos de pescado

Ingredientes:

- 3 oz de róbalo cocido
- 1/2 taza de arvejas cocidas
- 1/2 taza de papa cocida
- 2 cda de avena molida
- 1 huevo
- 1/2 taza de cereal de maíz deshecho
- Sal, pimienta, polvo de ajo
- Aceite de oliva en spray



- 1 En un recipiente deshacer con el tenedor el pescado.
- 2 En otro recipiente machacar las arvejas hasta deshacer.
- 3 En otro recipiente machar la papa cocida.
- 3 Mezclar los 3 anteriores, agregar avena molida, sal, pimienta y polvo de ajo.
- 4 Con las manos formar palitos gruesos, pasar por huevo batido y por el cereal de maíz deshecho.
- 5 Agregar un poco de aceite de oliva en spray. Cocinar en air fryer 15 mins a 200° C o hasta que estén crujientes.

Almuerzo/Cena

Tortilla de huevo y vegetales

Ingredientes:

- 1/2 taza de brócoli rallado y zucchini rallado (exprimir zucchini para quitar exceso de agua)
- 1 huevo
- 1 rodaja de queso mozzarella
- 1 tortilla de maíz
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



- 1 En un sartén, con 1 cdta de aceite de oliva, saltear brócoli y zucchini.
- 2 Encima agregar un huevo revuelto (procurar que quede redondo). Luego, salpimentar.
- 3 Agregar encima 1 rodaja de queso mozzarella.
- 4 Encima colocar 1 tortilla de maíz. En este paso, cuando ya esté la tortita de huevo cocinado abajo, darle vuelta para que la tortilla se tueste un poco.
- 5 Cortar en triangulitos o forma de pizza



Academia

El Pilar