
Recetas de familia

Recetas de cocina tradicional, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar. Para disfrutar con la cocina y comiendo en familia. (Elaboradas por [Carmen de la Torre](#), madre y pediatra, a la que le gusta cocinar, y otros colaboradores nutricionistas).

[Dulces para las ocasiones...](#)

[Ver todos los artículos](#)

[Otros recetarios](#)

[Ver todos los artículos](#)

[Recetas de otras culturas](#)

[Ver todos los artículos](#)

[Boloñesa de lentejas](#)



Un plato completo y con ingredientes saludables. ¡Y a los niños les gusta la pasta!

[Leer más](#)

[Boquerones al horno](#)



Los boquerones son un tipo de pescado azul, pequeños y muy sabrosos.

Son uno de los tipos de pescado azul más recomendable para los niños.

[Leer más](#)

[Brocheta de pescado con garbanzos tostados](#)



Una forma divertida y diferente de ofrecer pescado a los niños, puede ser en forma de brocheta. Si le alternamos unas verduras la haremos más atractiva y completamos los nutrientes del plato.

[Leer más](#)

[Brochetas de pollo aliñado](#)



Una nueva receta fácil y rápida con carne de pollo. También se llaman "Pinchitos morunos", debido a las especias que lleva. Es una forma diferente y divertida de presentar a los niños la carne de pollo en lugar del filete clásico.

[Leer más](#)

[Bruschetta de tomate y albahaca](#)



Se llama bruschetta a las rebanadas de pan tostado en la parrilla o el horno al que se le añade, generalmente ajo y tomate, solos o con otros ingredientes como mozzarella, verduras asadas, anchoa... Este es un aperitivo refrescante y saludable para el verano.

[Leer más](#)

[Calabacines rellenos de bacalao](#)



El calabacín es una hortaliza. Cocinado con piel conserva sus propiedades y sabor. Es una de las verduras que suelen aceptar mejor los niños al principio. Se prepara en purés, relleno, a la plancha, al horno, como guarnición, en tortilla, etc....

[Leer más](#)

[Calamares en salsa con arroz](#)



Este plato de calamares en salsa suele gustar mucho tanto a niños como a mayores, sobre todo mezclando la salsa con arroz hervido. Si, además, los acompañamos con alguna verdura o ensalada tendremos un plato completo.

[Leer más](#)

[Caldereta de cordero](#)



Para hacer nuestro menú más variado mostramos un guiso con carne de cordero, una receta clásica de algunos lugares de nuestra geografía como Castilla la Mancha.

[Leer más](#)

[Canapes de brandada de bacalao](#)



Estos canapés de pescado, aceitunas y semillas resultan saludables y pueden sustituir a otros entrantes más grasos.

[Leer más](#)

[Canapes de tapenade de aceitunas negras](#)



Canapés con ingredientes propios de la dieta mediterránea: aceitunas, hierbas aromáticas, tomates, pescado, queso y aceite de oliva.

[Leer más](#)

[Canelones de espárragos con bechamel de calabacín](#)



Los canelones clásicamente se rellenan de carne y se cubren con bechamel, preparada con harina blanca y mantequilla. Este plato sustituye el relleno por unos espárragos y la bechamel clásica por otra elaborada con calabacín y aceite de oliva. Un plato saludable y con un sabor impresionante.

[Leer más](#)

[Canelones de espinaca y requesón](#)



Un plato de pasta diferente y sano. Gustará a todos los niños, incluso a los que "odian las verduras".

[Leer más](#)

[Cardos con almejas y almendras](#)



Los cardos están de temporada en los meses fríos y son un plato que no falta en Navidad en algunas zonas de nuestro país como Aragón.

[Leer más](#)

[Cazuela de fideos con pescado](#)



Es un guiso tradicional andaluz muy sabroso, aunque requiere un poco más de tiempo, no tiene ninguna dificultad. Y una manera muy rica de incorporar el pescado a la alimentación de nuestros hijos.

[Leer más](#)

[Cazuela de habas y alcachofas a la andaluza](#)



Este es un plato tradicional de la cocina andaluza que se consume en invierno, cuando estas hortalizas se encuentran en el mercado en su mejor momento, blandas y jugosas.

[Leer más](#)

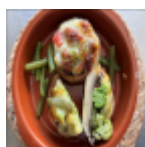
[Champiñones gratinados](#)



Esta receta es muy rápida y fácil, ideal para familias que se inician en la cocina.

[Leer más](#)

[Champiñones rellenos de verduras](#)



Una idea fácil, original y práctica para que los niños coman verduras, ¡y puedes aprovechar las sobras!

[Leer más](#)

[Chipirones al ajillo](#)



Los chipirones son calamares pequeños, muy arraigados en la cocina vasca y andaluza. Al ser más blanditos y pequeños se cocinan enteros, a la plancha o salteados de manera muy rápida.

[Leer más](#)

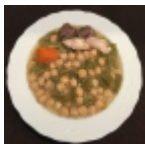
[Chips de plátano, yuca y boniato](#)



Los chips vegetales caseros al horno, son una opción diferente como tentempié para sustituir a las clásicas patatas fritas pero más saludables al contener menos grasas y menos sal. Se pueden hacer chips de diferentes hortalizas y frutas como: zanahoria, remolacha, manzana...

[Leer más](#)

[Cocido madrileño sin grasa](#)



El cocido es un guiso tradicional que se prepara con diversas carnes, verduras y legumbres. Se puede presentar como plato único o en varias partes. Contamos con incontables variedades (madrileño, andaluz, castellano, lebaniego, montañés) aunque cada familia lo elabora a su estilo.

[Leer más](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

[9](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
