
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](#)

[Sopa de setas y brocoli con fideos de arroz](#)



El otoño es temporada de setas. Esta es una manera diferente de prepararlas, en sopa. Una receta, muy completa, de origen asiático que seguro que gusta a los niños.

[Leer más](#)

[Sopa de verduras deshidratadas con pasta](#)



Una sopa "Super-super". Muy rápida y muy fácil. Solo hay que tener en la despensa una cajita de verduras deshidratadas, que se encuentran en los comercios fácilmente y se aguantan mucho tiempo, y un poquito de pasta.

[Leer más](#)

[Sopa fría de melón y menta](#)



Un entrante rico y refrescante, ideal para el verano. Se puede preparar también como postre usando una pizca de azúcar y canela en lugar de sal y pimienta.

[Leer más](#)

[Suquet de pescado](#)



El suquet de pescado es una sopa contundente, con intenso sabor, que se cocinaba con restos de pescados y patata, aunque puede prepararse con pescados nobles y mariscos, lo que resulta más exquisito pero también menos económico.

[Leer más](#)

[Tartar de tomate rosa y aguacate](#)



El tomate rosa con forma irregular y piel fina es "feo", pero con un sabor auténtico a tomate "tradicional" y un toque dulce. Esta receta se puede preparar con cualquier tipo de tomate pero hemos elegido este porque es más carnoso y no suelta tanto jugo al trocearlo.

[Leer más](#)

[Ternera estofada con menestra de verduras](#)



Esta es una receta de carne con salsa al "estilo de la abuela". Es muy sabrosa y admite muchas guarniciones. Aquí las hemos preparado con verduras y arroz para ofrecer un plato completo.

[Leer más](#)

[Tortilla de berenjenas](#)



Los niños suelen aceptar mejor las verduras mezcladas con huevo, en tortilla o en revuelto. La tortilla de berenjenas no es tan popular aunque resulta muy buena y blandita, apta para cualquier edad, a partir de los 6 meses.

[Leer más](#)

[Tortilla de espárragos y pasta con tomate casero](#)



Los espárragos están en su mejor momento en primavera, más calidad y mejor precio. Si los ponemos en una tortilla los niños los toman mejor. En niños más pequeños usaremos las yemas de los espárragos que tienen las fibras menos leñosas y son más fáciles de comer y digerir.

[Leer más](#)

[Tortilla de patatas y calabacín](#)



¿A quién no le gusta la tortilla de patatas? Una de las recetas más conocidas y populares de nuestra cocina tradicional. Además de los tres ingredientes básicos admite otros, sobre todo verduras como pimiento rojo o verde o calabacín.

[Leer más](#)

[Tortillas de la abuela Carmen](#)



Las tortillas son un recurso estupendo y fácil para comer todo tipo de alimento: verduras, pescado, champiñones,...En esta ocasión es una presentación original de la tortilla de patata tradicional.

[Leer más](#)

[Tortitas de avena con verduras](#)



Una forma fácil de ofrecer verduras y fibra a nuestros niños, además de divertida.

[Leer más](#)

[Tortitas de calabacín](#)



El calabacín es una hortaliza muy interesante para la dieta infantil; su sabor y textura suaves le hace ser muy bien aceptado por los niños. Lo encontramos en el mercado todo el año, aunque el verano es el momento ideal

[Leer más](#)

[Uvas con queso y nueces](#)



Un aperitivo diferente, fácil de preparar y refrescante.

[Leer más](#)

[Verduras a la plancha](#)



La receta más fácil y rápida de todas. No hay excusa para no comer verduras frescas.

Las verduras y frutas han de formar parte de nuestra dieta en cantidad de 5 raciones diarias.

[Leer más](#)

[Verduras al horno \("Patatas de campo"\) con lubina](#)



Las patatas fritas gustan a todos. Al igual que otras verduras, pueden prepararse al horno, evitándose así el exceso de aceite. Podemos hacer unas "patatas fritas" caseras más sanas.

Proponemos preparar verdura al horno de dos maneras: calabacines y berenjenas. En este caso, para completar el plato lo servimos con un filete de lubina a la plancha.

[Leer más](#)

[Verduras con huevo: Revuelto de setas o Tortilla de acelgas](#)



Las verduras son el "alimento" que suele gustar menos a los niños. Tenemos que conseguir que las vayan aceptando. La verdura con huevo suele ser mejor aceptada por los niños.

[Leer más](#)

[Xató de Vilanova](#)



Un plato típico del Carnaval de Vilanova, muy sano y nutritivo, con productos de temporada.

[Leer más](#)

[Zarangollo \(murciano\)](#)



Es una receta de la región de Murcia fácil de realizar y otra manera de ofrecer verdura con huevo a los niños a los que suele gustar por su textura y sabor suaves.

[Leer más](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

...

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

[9](#)

10
