

Cocinando en familia: nuevas recetas de esta temporada



¡Hola amigos!

Como era nuestro objetivo, seguimos intentando facilitaros las tareas de la crianza. Desde el inicio del curso escolar hemos continuado incorporando nuevas recetas a nuestra Web que os proporcionen ideas saludables para la alimentación de vuestros hijos e hijas.

Sabéis que en diciembre del año 2018 inauguramos una nueva sección de nuestra Web que esperamos os haya sido de utilidad. Se trata de la sección “Cocinando en familia”, a la que podéis acceder a través de un enlace directo que aparece en la página principal mediante el siguiente dibujo.



También podéis acceder directamente a la sección a través de este enlace:

www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/cocinando-en-familia

Esta reciente sección se divide en tres apartados:

- [Cocinar y comer sano.](#)

Con **artículos breves** que aportan ideas para la alimentación del día a día.

- [¿Qué comemos mañana?](#)

En ella encontraréis ejemplos de **menús semanales**, nutricionalmente equilibrados y con productos de temporada. ¡Tú eliges qué comer mañana, tú cocinas!

- **[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.

Y es aquí, en el apartado “Recetas de familia” donde de forma periódica vamos incorporando nuevas recetas de vuestro gusto y que os sirvan para elaborar menús nutritivos y sanos para vuestra familia. A veces se nos acaban las ideas ¿verdad? ¡Aquí os damos algunas!

¡Echadles un vistazo! ¡Abren el apetito!

Os recordamos las que hemos ido publicando desde el inicio de este curso escolar(¡pero hay más!!):

- [Judías verdinas con almejas](#)
- [Sopa de setas y brocoli con fideos de arroz](#)
- [Muñeco de nieve de arroz](#)
- [Batata con canela](#)
- [Chipirones al ajillo](#)
- [Sopaipas](#)
- [Hinojo al horno](#)
- [Lomo de cerdo ibérico al horno con verduras](#)
- [Fajitas de pollo y guacamole](#)
- [Paella de verduras](#)
- [Tabulé](#)
- [Tortilla de patatas y calabacín](#)
- [Ajoblanco](#)
- [Garbanzos con espinacas y pasta](#)
- [Lasaña de calabaza y setas](#)
- [Ensalada de arroz rojo y pollo](#)
- [Bacalao con maíz al horno](#)

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 15-12-2019
