

Recetas de otras culturas

["Quiche" o tarta salada de verduras](#)



Francia

La quiché es un plato de **origen francés** que consiste en un tipo de tarta salada con una base de masa y un relleno a base de verduras, huevos y nata. Podemos sustituir la nata por leche o queso tipo mozzarella y resulta menos graso.

[Leer más](#)

[Arepas](#)



Venezuela:

La arepa es el principal **plato típico de Venezuela**. Están hechas con harina de maíz blanco precocida. Pueden comerse con múltiples rellenos como queso, jamón, huevo, pollo, carne, entre otros. Forman parte de la mesa de las familias venezolanas en el desayuno ó cena.

[Leer más](#)

[Arroz con frijoles \(GALLO PINTO\)](#)



Centroamérica:

El gallo pinto es un plato **tradicional de Centroamérica** que se prepara combinando frijoles y arroz y suele comerse para desayunar acompañado de plátano frito y huevo.

[Leer más](#)

[Cachapa o tortitas de maíz con queso.](#)



Venezuela:

La cachapa es un **plato típico venezolano** muy parecido a las panquecas, solo que son hechas de maíz. Tienen un sabor dulzón y se rellenan con queso.

[Leer más](#)

[Calabaza agridulce](#)



Sicilia:

Un aperitivo sano y diferente, de la **cocina siciliana**, donde son muy frecuentes los entrantes de verduras en aceite o en vinagreta.

[Leer más](#)

[Coliflor, patata y especias](#)



India:

Este guiso, de origen hindú (Aloo Gobi), a base de coliflor, patata y especias es muy sabroso y fácil de preparar. Es ideal para los amantes de la comida hindú.

[Leer más](#)

[Cuscús con pollo y verduras](#)



Marruecos:

Es un plato, de **origen marroquí**, muy completo. Pueden utilizarse diferentes verduras y aderezarse con las especias a gusto de cada familia. Además suele ser muy bien aceptado por los niños.

[Leer más](#)

[Del Magreb al cielo \(falafel\)](#)



Magreb:

Receta de **origen magrebí** cuya base principal son las legumbres. Original y divertida idea para comer legumbres disfrutando con los peques.

[Leer más](#)

[Fajitas de pollo y guacamole](#)



México:

Dos **recetas mejicanas**, rápidas de preparar, sabrosas y muy adecuadas para el verano. Seguro que a los niños mayorcitos de la casa les encanta.

[Leer más](#)

[Falafel de guisantes y garbanzos](#)



Oriente Medio:

Nueva idea para que los niños tomen legumbres de manera atractiva en los meses cálidos. El falafel es un tipo de croqueta **típico de la cocina de Oriente medio**.

[Leer más](#)

[Lasaña de berenjenas o "Musaka"](#)



Grecia:

La musaka es un plato mediterráneo **típico de la cocina griega**. Es como una lasaña aunque las placas de pasta se sustituyen por berenjenas. Resulta un pastel de carne y verduras exquisito.

[Leer más](#)

[Paté de berenjenas 'árabe'](#)



Arabe:

Los patés de "carne" son poco recomendables debido a su elevado contenido graso. Este "paté" vegetal solo contiene ingredientes sanos y está muy rico.

[Leer más](#)

[Ratatouille](#)



Francia

El Ratatouille es un plato de origen francés que consiste simplemente en una mezcla de verduras guisadas; en nuestro caso lo hacemos preparado al horno.

[Leer más](#)

[Revuelto de bacalao con patatas](#)



Portugal:

Una manera de ofrecer pescado a los niños es con algo que les suele gustar mucho: las patatas y el huevo. Es un **plato típico portugués** (*bacalhau à brás* o bacalao dorado).

[Leer más](#)

[Rollitos de berenjena a la "siciliana"](#)



Italia:

Este es un **plato de origen siciliano**. Los ingredientes son sanos y está bueníííssimo. Una manera original de preparar las berenjenas, hortalizas muy versátiles.

[Leer más](#)

[Sopa de cebolla](#)



Francia

La sopa de cebolla (*soupe à l'oignon*, en francés) es un delicioso plato **típico de Francia**. Es un plato fácil de preparar y muy nutritivo, gracias a los hidratos de carbono del pan. y las grasas y proteínas del queso y el huevo.

[Leer más](#)

[Sopa minestrone](#)



Italia:

La sopa minestrone es un **plato italiano** muy sabroso que se cocina con verduras, pasta, judías y queso parmesano.

[Leer más](#)

[Tabulé](#)



Siria:

Aunque este plato, **de origen sirio**, se suele preparar con bulgur (trigo cocido que no absorbe los sabores), en nuestro medio es más fácil encontrar el cus cus y está igual de rico.

[Leer más](#)

[Tzatziki griego](#)



Grecia:

El tzatziki es un plato muy antiguo originario del mediterráneo oriental. Se cree que ya se preparaba en la Edad Antigua, sobre todo en la zona del sudeste europeo y de Oriente Próximo.

[Leer más](#)
