
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](#)

[Coliarroz Tika Masala](#)



Este plato, lo tiene todo: cereales, proteínas, verduras, aceite de oliva,...¡Probadlo!

[Leer más](#)

[Coliflor de colores con salsa de yogurt](#)



La coliflor no es la verdura más popular entre los niños, por su olor particular. Existen en el mercado coliflores de colores que se pueden encontrar en primavera (anaranjadas y moradas) con un sabor algo diferente y un olor más suave que la blanca. El secreto está en cocinarla muy poco y en trocitos muy pequeños.

[Leer más](#)

[Crema de apio](#)



Las cremas de verduras son una opción saludable, recomendable para las cenas de invierno.

[Leer más](#)

[Crema de calabaza](#)



Es un plato muy saludable y socorrido para las cenas de otoño e invierno, fácil y rápido de realizar y muy agradable al paladar de los más pequeños.

[Leer más](#)

[Crema de Calabaza con... pipas!](#)



Crema con hortalizas de temporada. Sabrosa y estimulante. Rica en fibra.

[Leer más](#)

[Crema de champiñón con crujiente de jamón](#)



Una propuesta de crema caliente para las cenas de invierno. Los champiñones admiten muchas preparaciones culinarias. Esta puede ser una manera de ofrecerlos a los niños que rechazan la textura cuando se preparan enteros.

[Leer más](#)

[Crema de coliflor con queso](#)



Cuando la coliflor se convierte en un problema para los niños, debido a su aroma y sabor, lo mejor es cocinarla con especias u otros ingredientes con más sabor.

[Leer más](#)

[Crema de espárragos blancos con piñones](#)



Durante los meses de frío las sopas y cremas son un plato ideal, y muy aceptado por los niños, sobre todo para las cenas. Es importante ofrecer variedad de sabores y texturas. Esta crema de espárragos blancos, muy fácil de hacer, se puede tomar también fría.

[Leer más](#)

[Crema de guisantes](#)



Las cremas y sopas son muy apetecibles para una cena de invierno, y si son de verduras mucho mejor. Los más pequeños, además, aceptan mejor la cuchara que el tenedor.

[Leer más](#)

[Crema de pistachos con guisantes](#)



Una crema verde, verde, totalmente saludable, con un sabor increíble, apta para dietas vegetarianas.

[Leer más](#)

[Crepes de espinacas sin harina](#)



Las crepes son unas tortitas muy delgadas que se preparan con harina y huevo. Pueden rellenarse con ingredientes dulces o salados. Esta receta es una idea para preparar unos crepes salados, sin usar harina.

[Leer más](#)

[Croquetas de boniato y alubias](#)



Una buena forma de comer hortalizas, verduras y legumbres. ¡Las croquetas siempre están riquísimas!

[Leer más](#)

[Croquetas de salmón](#)



Las croquetas son otro clásico de nuestra cocina, sobre todo en lo referente a niños. Las croquetas "de la abuela" son una delicia para los más pequeños. Se hacían para "reciclar" algún resto de carne o de pescado: "Cocina de aprovechamiento" !!! . Si esta semana hemos comido salmón al horno y quedó un trocito, lo guardamos y tenemos para otra cena.

[Leer más](#)

[Cuadraditos de salmón con sésamo](#)



El pescado azul es un alimento esencial de nuestra dieta mediterránea al aportar grasas buenas (omega 3) beneficiosas para la salud cardiovascular. Y el sésamo es una semilla que ha de introducirse en la dieta de los niños con frecuencia.

[Leer más](#)

[Cus cus con verduras y garbanzos](#)



Verduritas y cus cus, un plato sano, suave y lleno de color, aromas y sabores. Seguro que le encanta a los mayores y a los pequeños de la casa.

[Leer más](#)

[Cuscús con manzana, frutos secos y pollo](#)



Este plato muestra cómo la manzana es fácil de incluir en platos salados. Combina muy bien con las carnes y las ensaladas. Para este plato es mejor usar la variedad Ambrosía o Fuji.

[Leer más](#)

[Dippeo a todo color](#)



Divertida forma de comer verduras. ¡Saludable y riquísima!

[Leer más](#)

[Dulces muslitos](#)



Una forma de presentar la carne para alguna ocasión, pero recordad que tienen que acostumbrarse a todo tipo de sabores, también los que no son dulces.

[Leer más](#)

[Embutido casero de pollo](#)



Una nueva idea para ofrecer a los niños alternativas saludables. Este pastel de carne contiene, fundamentalmente, carnes sin grasa y huevos: proteínas animales. Puede utilizarse en bocadillos, en lugar de embutido, o para preparar una cena en pocos minutos acompañado de verduras o ensalada.

[Leer más](#)

[Empanadillas de atún con pisto](#)



Las empanadillas siempre han sido un clásico en la alimentación de los niños. A todos les gustan los alimentos con "masa". Si se realizan con masa casera y se hornean en lugar del frito clásico resultan más sanas e igual de sabrosas.

[Leer más](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

[9](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
