
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](#)

[Espárragos y setas salteados con huevo frito](#)



Si disponemos en casa de verduras congeladas, podemos improvisar una comida rápida, con solo añadir alguna proteína (carne, pescado, huevo) e hidratos de carbono (pasta, arroz, patata, pan). Nuestra idea de hoy es servirla con un huevo frito, un clásico de nuestra cocina. A todos los niños les gusta romperlo y comer un trozo de pan crujiente con la yema cremosa.

[Leer más](#)

[Espinacas "a la catalana"](#)



Las espinacas y acelgas, junto con la coliflor son las verduras menos populares entre los niños, posiblemente por

su aspecto y olor. Poco a poco se acostumbrarán con recetas imaginativas.

[Leer más](#)

[Espinacas con garbanzos y huevo poché](#)



Las espinacas son las verduras que más rechazan los niños, quizá por su aspecto, aunque terminan comiéndolas sin rechistar si se las ofrecemos, desde los 12 meses de edad, un día a la semana: aburrimiento, hábito...o ¿es que les terminan gustando?.

[Leer más](#)

[Estofado de patatas con choco](#)



Otra idea para ofrecer pescado a los más pequeños de la casa, en un plato "de cuchara" que suelen aceptar mejor. Es un guiso tradicional de regiones mediterráneas muy apetecible para los días de invierno.

[Leer más](#)

[Estofado de patatas con ternera y verduras](#)



Se trata de un guiso tradicional muy completo al combinar las proteínas de la carne, los hidratos de carbono de las patatas y las vitaminas, minerales y fibra de las verduras.

[Leer más](#)

[Falso Cuscús de brócoli con piñones](#)



El brócoli es un vegetal con múltiples propiedades. Es mejor aceptado por los niños que otros de la misma familia como la coliflor o el kalé. Si se consume poco cocinado, aumentamos sus propiedades y se reduce ese sabor particular que a veces no gusta a algunos.

[Leer más](#)

[Falso risotto de pasta con guisantes y queso](#)



Un plato muy simple y sabroso, de pasta con verduras, que se prepara como un risotto y resulta muy cremoso.

[Leer más](#)

[Falso sushi de tortilla de calabacín, zanahoria y pavo](#)



El huevo es un alimento muy barato y rico en nutrientes. Ahora sabemos que no es necesario restringirlos, pero deben formar parte de una alimentación equilibrada.

[Leer más](#)

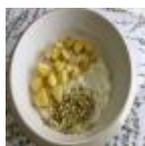
[Fresas con zumo de naranja](#)



La fruta lavada y troceada es una buena opción de postre, desayuno, merienda, tentempié a cualquier hora o una sana merendilla escolar.

[Leer más](#)

[Gachas de avena, manzana y frutos secos](#)



Un desayuno ideal para los bebés, a partir de los 6 meses, con o sin BLW. Igualmente es un desayuno sano para niños mayores, papas y abuelos.

[Leer más](#)

[Galletitas saladas de queso](#)



Las galletitas saladas, también denominadas con el término inglés crackers, son un tipo de pan crujiente horneado a base de harina que se toma como aperitivo.

[Leer más](#)

[Garbanzos con espinacas y pasta](#)



Un simple guiso de garbanzos puede convertirse en un plato completo y sano si le añadimos verduras y pasta.

[Leer más](#)

[Garbanzos con bacalao y acelgas](#)



Es un plato tradicional en el que se sustituye la carne por el bacalao en salazón, aunque también se puede hacer con bacalao fresco. La mezcla de legumbre con pescado y verduras proporciona una comida completa y saludable.

[Leer más](#)

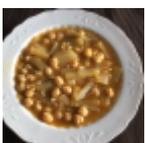
[Garbanzos con calamares](#)



El garbanzo es una de las legumbres más usadas en nuestra cocina mediterránea.

[Leer más](#)

[Garbanzos con pencas de acelga y arroz](#)



Otro ejemplo de cómo cocinar garbanzos para tomar en un plato caliente y sano en invierno. Nos aporta la proteína completa que resulta de mezclar una legumbre con un cereal (el arroz).

[Leer más](#)

[Garbanzos con rape](#)



Los guisos de legumbres resultan muy sabrosos si se cocinan con pescado: almejas, calamares, gambas... Esta receta se prepara con trocitos de rape aunque puede usarse cualquier pescado blanco.

[Leer más](#)

[Garbanzos con verduras](#)



Esta receta es un simple guiso de garbanzos (potaje o puchero) al que le hemos añadido verduras, en este caso judías verdes y calabaza. ¿No parece que los colores verde y anaranjado lo hace más primaveral?.

[Leer más](#)

[Garbanzos con verduras al curry](#)



Los garbanzos suelen ser la legumbre mejor aceptada por los niños, aunque al ir creciendo muchos comienzan a rechazarlos, al igual que otras legumbres. Esta receta, con el toque del curry está más enfocada a esos adolescentes reacios.

[Leer más](#)

[Gazpacho andaluz](#)



Es un plato tradicional de nuestra cocina, muy refrescante que aporta, además de las propiedades del tomate, agua e iones que reponen las pérdidas del sudor. No hay 2 gazpachos iguales, cada familia lo prepara de una manera. ¡¡Esta es mi receta !!

[Leer más](#)

[Guisantes con jamón](#)



Una manera clásica de preparar esta legumbre. Rápida, fácil y llena de sabor.

[Leer más](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

[9](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
