
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](#)

[Hamburguesa rellena de mozzarella](#)



La hamburguesa, cuando es casera, puede ser un plato sano. Lo importante es que la carne sea de calidad y esté limpia de grasa. Los niños las toman bien por su sabor y facilidad para masticarlas. Esta receta les resulta más apetecible por el relleno de queso.

[Leer más](#)

[Hamburguesas de lentejas](#)



A los niños les gustan las hamburguesas, quizá porque está todo muy picadito, es fácil de masticar o quizá... por su forma redondita. No siempre tienen que ser de carne. Esta vez, son de lentejas.

[Leer más](#)

[Hinojo al horno](#)



Las recomendaciones para una dieta saludable incluyen 6 raciones de frutas y verduras diarias. A veces nos faltan ideas para evitar la monotonía. Hoy presentamos al hinojo, una hortaliza poco conocida en nuestra cocina.

[Leer más](#)

[Hojaldre de guisantes](#)



Una cena rápida y fácil de preparar para compartir en familia.

[Leer más](#)

[Huevos en su nido de coliflor](#)



La coliflor es una de las verduras más “odiadas” por los niños. Esta es una idea de un plato de coliflor “atractivo” que además no sabe a coliflor.

[Leer más](#)

[Hummus de garbanzos y pimientos](#)



El hummus es una crema de garbanzos a la que se le pueden realizar variaciones para cambiar el sabor y el color, hacerlo más atractivo para los niños y más nutritivo.

[Leer más](#)

[Hummus de remolacha y chips de chía](#)



El hummus es una crema de garbanzos especiada. Es un entrante muy saludable y nutritivo, apto para dietas veganas.

[Leer más](#)

[Judías blancas con verduras y arroz](#)



Las judías estofadas son un plato tradicional mediterráneo. De las diferentes variedades de judías de nuestra geografía presentamos las más conocidas y económicas, no por ello menos sabrosas.

[Leer más](#)

[Judías canela con arroz](#)



Las judías son una legumbre muy completa que nos aportan hidratos de carbono lentos, fibra, proteínas, vitaminas (B y ácido fólico) y minerales (hierro, fósforo). Al incorporarle arroz complementamos las proteínas y es un plato completo. Ya solo faltaría tomar una ensalada y listo !!

[Leer más](#)

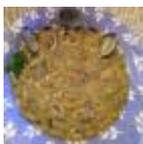
[Judías verdes salteadas](#)



Esta preparación puede servir como un primer plato, acompañamiento a un pescado o como base para un revuelto o tortilla. A los niños les suele gustar en tortilla.

[Leer más](#)

[Judías verdinas con almejas](#)



Las verdinas son un tipo de judías o fabes de pequeño tamaño, originarias de Asturias. Se deben de consumir recién cosechadas o secas pero de la temporada, en otoño. No es un producto barato pero son suaves y exquisitas.

[Leer más](#)

[Judías verdinas con setas](#)



Las judías son una de las legumbres más completas y forman parte de la dieta mediterránea. La manera más sana de prepararlas es en guiso con verduras, con almejas, con setas o en ensaladas.

[Leer más](#)

[Kalé con semillas y albondiguitas \(kofta\)](#)



Los meses fríos son **temporada** de hojas verdes repletas de nutrientes, ideales para incorporar al menú familiar de todos los días o incluirlas en las comidas más especiales.

[Leer más](#)

[Lasaña de berenjena y espinacas](#)



Una manera atractiva de ofrecer verduras a los niños pero seguro que triunfa también entre los mayores de la familia.

[Leer más](#)

[Lasaña de calabaza y setas](#)



Un plato tradicional de la cocina mediterránea con un relleno algo diferente y un sabor sorprendente. La pasta le encanta a los niños y les proporciona hidratos de carbono saludables y energía.

[Leer más](#)

[Lasaña de verduras](#)



La pasta es un plato importante en la dieta mediterránea, muy versátil de preparar y apetecible a los niños.

[Leer más](#)

[Lentejas con quinoa y verduras](#)



Las legumbres han de estar en nuestro menú al menos 2 días en semana. Esta es una idea para preparar un plato completo con un resto de lentejas.

[Leer más](#)

[Lentejas con verduras al curry](#)



Aunque el plato tradicional son las lentejas estofadas, este contiene más propiedades, al llevar más verduras y frutos secos. Además, al ser un plato diferente en presentación y sabor, puede servir de “gancho” para aquellos niños que rehúsan comer las lentejas tradicionales.

[Leer más](#)

[Lentejas estofadas con arroz](#)



La forma más común de ofrecer lentejas a los niños, sobre todo en los meses fríos, es esta receta clásica de lentejas estofadas.

[Leer más](#)

[Lentejas estofadas con verduras y arroz](#)



Las legumbres son la base de nuestra dieta mediterránea. Deben de incluirse en una dieta sana, al menos, 2 días a la semana. Las lentejas son un nutriente casi completo.

[Leer más](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

...

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

6

[7](#)

[8](#)

[9](#)

[10](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
