
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](#)

[Lomo de cerdo ibérico al horno con verduras](#)



La carne de cerdo contiene proteínas de alto valor biológico, minerales (hierro, fósforo...) y vitaminas del grupo B. Posee menos grasa, infiltrada en el músculo, que la ternera y la que tiene es visible en el exterior y se puede retirar fácilmente. La grasa en sí es menos perjudicial (posee ácidos grasos monoinsaturados o "buenos"). Sin olvidar que es un alimento calórico, es un alimento saludable.

[Leer más](#)

[Lomo especiado a la sal](#)



Este puede ser un segundo plato muy fácil de cocinar y económico. También se puede tener preparado en la

nevera para tomar en frío o usarlo para bocadillos saludables sustituyendo a los embutidos.

[Leer más](#)

[Lubina al horno con ajada y patatas](#)



El pescado al horno es un plato saludable y muy fácil de preparar. Siempre se recomienda colocar al lado del pescado cualquier tipo de verdura que servirá de guarnición.

[Leer más](#)

[Marmitako de pescado](#)



Es una típica receta vasca con diferentes opciones de preparación. Con este plato aportamos las proteínas animales, con grasas saludables del pescado y los hidratos de carbono complejos de las patatas.

[Leer más](#)

[Mazamorra](#)



La mazamorra es un tipo de crema fría, parecida al salmorejo, en el que se sustituye el tomate por almendras. Tenemos un primer plato refrescante y nutritivo y una manera de ofrecer frutos secos.

[Leer más](#)

[Menestra de verduras](#)



Los niños necesitan probar entre 8 y 10 veces un alimento para superar la “aversión” o el rechazo. Comencemos desde los 6 meses a ofrecerles verduras a diario en trocitos y en pocos meses les encantarán (asegurado).

[Leer más](#)

[Merluza a la plancha con brócoli](#)



Cenar pescado y verdura es un hábito que han de aprender los niños, es sano, completo y tiene pocas calorías.

[Leer más](#)

[Merluza en salsa con guisantes](#)



Idea de receta rápida y fácil para cenar pescado y verdura toda la familia... ¡Rico y sano!

[Leer más](#)

[Muffins y minipizzas de coliflor](#)



La coliflor rallada en crudo y salteada u horneada, puede utilizarse en diversas preparaciones como un falso cus cus o un falso arroz o, como ésta recetas que presentamos, muy adaptadas a los gustos y apetencias infantiles.

[Leer más](#)

[Muñeco de nieve de arroz](#)



El plato más simple puede convertirse en un atrayente manjar para un niño cuando se le muestra de manera atractiva. Los niños también "comen" con los ojos y una presentación atractiva y simpática es fundamental.

Este es solo un ejemplo de cómo presentar un arroz hervido y unos tomatitos en estos días. Un tomate frito casero y un huevo poché o frito completarán este plato que les encantará.

[Leer más](#)

[Ñoquis de calabaza con crema de champiñones](#)



Los ñoquis son un tipo de pasta italiana con forma ovalada que se elabora con patata, huevo y harina. Esta receta sustituye la patata por calabaza, aportando una textura más suave y los nutrientes de la calabaza.

[Leer más](#)

[Nuggets de brócoli y queso con salsa estilo barbacoa casera](#)



Brillante idea para que los niños coman verduras. ¡Pruébala!

[Leer más](#)

[Paella de verduras](#)



La paella, plato tradicional de nuestra gastronomía, se puede preparar con carne, pescados o verduras. Esta es una versión menos conocida de la paella aunque igual de sabrosa y más económica.

[Leer más](#)

[Palitos de pollo al horno con salsa de aguacate](#)



La carne de ave es la más saludable a cualquier edad con las mismas proteínas de alto valor biológico y minerales que las carnes rojas pero menos grasas y calorías. A los niños les gusta de cualquier manera.

[Leer más](#)

[Pasta a la siciliana](#)



Este condimento de pasta, frío, es ideal para el verano, aunque está riquísimo en cualquier momento. No es una

ensalada. Combinamos la pasta recién cocida y caliente, con este condimento frío, quedando un plato semifrío con la mozzarella medio fundida. Una curiosa y agradable mezcla de sabores

[Leer más](#)

[Pasta con berenjenas y tomate](#)



La pasta es un plato que gusta a todos los niños. Aporta hidratos de carbono complejos o lentos, que han de ser el nutriente fundamental y mayoritario en su dieta. También aporta fibra y vitaminas (A y B). Admite múltiples preparaciones ,pudiéndose cocinar con verduras, pescados y carnes.

[Leer más](#)

[Pasta con brócoli y piñones](#)



De nuevo un plato de pasta con verduras muy apetecible y saludable. La pasta es fuente importante de hidratos de carbono de absorción lenta y parte importante base de la dieta mediterránea. Debe formar parte de la dieta infantil varios días a la semana.

[Leer más](#)

[Pasta con guisantes y espárragos](#)



Los niños necesitan hidratos de carbono de absorción lenta y la pasta es un buen ejemplo. Podemos prepararla con cualquier ingrediente, que llamaremos condimento

[Leer más](#)

[Pasta con pescado y calabacín](#)



Una nueva idea para preparar platos de pasta, ejemplo de dieta mediterránea, con diferentes ingredientes. Al igual que con las legumbres hay que poner imaginación a los platos de pasta al ser fundamentales en la dieta de

toda la familia, sobre todo para los más pequeños.

[Leer más](#)

[Pasta con pesto de albahaca](#)



La pasta es un alimento saludable que forma parte de la dieta mediterránea. Se recomienda al menos 2 días a la semana. ¡A los niños les encanta! Esta es una de las salsas para pasta más tradicionales, fácil de hacer y muy sabrosa.

[Leer más](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

...

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

7

[8](#)

[9](#)

[10](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
