
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](#)

[Pasta con pesto de calabacín y almendras](#)



Es un plato casi completo. Al aporte de los hidratos de carbono lentos (buenos) de la pasta se suma la fibra del calabacín y las almendras.

[Leer más](#)

[Pasta con romanescu y piñones](#)



Este es otro ejemplo de cómo preparar la pasta con verduras de manera sabrosa y diferente. La pasta, además de gustar a los niños, aporta energía e hidratos de carbono de digestión lenta, debiéndose incluir en su menú al menos 2 días a la semana.

[Leer más](#)

[Pasta de lentejas con lentejas y brócoli](#)



Una receta muy sencilla y saludable porque ... tiene doble de lentejas !!! Es una buena opción para niños pequeños, aunque también lo puede disfrutar toda la familia.

[Leer más](#)

[Pasta. Condimentos de verduras](#)



Se presentan varios ejemplos de condimentos fáciles para preparar pasta, todos ellos con verduras. Únicamente hay que tenerlos preparados y, a la hora de comer, añadirla a la pasta, sirviendo inmediatamente.

[Leer más](#)

[Pastel de calabaza y patata](#)



Este pastel salado tiene una textura y sabor muy suaves y tiene asegurado el éxito. Acompañado de una ensalada tendremos un almuerzo o cena equilibrados para toda la familia.

[Leer más](#)

[Pastel de espinacas con bacalao](#)



Esta receta es muy fácil de elaborar y es suave y agradable de tomar para los más pequeños.

[Leer más](#)

[Patatas al horno para acompañar](#)



La patata se ha usado clásicamente como "guarnición". Las patatas fritas comerciales contienen abundantes aceites poco saludables y sal. Las patatas al horno son una alternativa más sana.

[Leer más](#)

[Patatas guisadas con verduras](#)



Los guisos con patata son un plato tradicional que se puede preparar con cualquier ingrediente a base de carne o pescados. También podemos cocinarlas con verduras variadas.

[Leer más](#)

[Pescaditos fritos](#)



El pescado frito es un plato típico mediterráneo. Es una receta muy fácil que nos recuerda los días de playa. Aunque los alimentos fritos no deben abundar en nuestra alimentación, este es un plato muy sabroso y de gran agrado para los niños.

[Leer más](#)

[Pescado a la plancha con boniato al horno](#)



El boniato, batata o patata dulce es un tubérculo que aporta hidratos de carbono, fibra y vitaminas. Servido con pescado o carne aportamos las proteínas que completan el plato.

[Leer más](#)

[Pescado con pimientos](#)



Los pimientos pueden ser un buen acompañamiento para una pieza de pescado, obteniéndose un plato muy saludable y muy sabroso.

[Leer más](#)

[Pimientos con berenjenas al horno](#)



Los pimientos son una hortaliza rica en vitaminas antioxidantes con múltiples propiedades para la salud. Si los cocinamos al horno con otras verduras tendremos plato económico, sencillo y muy sabroso.

[Leer más](#)

[Pimientos con trigo sarraceno](#)



El trigo sarraceno es un cereal, sin gluten, que contiene proteínas vegetales de alta calidad. Cuando lo cocinamos con verduras le añadimos vitaminas y minerales, obteniendo una comida completa y sabrosa.

[Leer más](#)

[Pimientos rellenos de arroz](#)



Una receta clásica y saludable pero con trucos para mejorarla. ¡Anímate!

[Leer más](#)

[Pisto manchego con huevo](#)



El pisto es un plato tradicional que consiste en una fritada de diferentes verduras y tomate. Si se sirve con proteínas (huevo frito, bacalao...) es un plato único, sobre todo si lo tomamos con pan.

[Leer más](#)

[Pizza con base de coliflor](#)



Descubre otra forma de cocinar la pizza y utiliza este recurso para que tus peques prueben las verduras.

[Leer más](#)

[Pizza de brócoli \(o de coliflor\)](#)



Es una pizza para cuya base no se utiliza harina, sino brócoli o coliflor. El aspecto es como el de cualquier pizza, y al comerla es crujiente y tiene solo un ligero sabor a coliflor y, por supuesto muchas menos calorías.

[Leer más](#)

[Pollo al curry y arroz basmati con semillas](#)



El pollo es una carne que contiene proteínas de alto valor biológico, minerales, vitaminas (B) y muy poca grasa. Es la carne más recomendable para los niños. El arroz Bastami es una variedad de grano largo con un aroma particular. Tiene menos fibra y queda más suelto, muy recomendable para guarniciones.

[Leer más](#)

[Pollo al horno con patatas](#)



Es un plato rápido, puesto que se cocina "solo", con poca grasa y muy aceptado por los niños.

[Leer más](#)

[Pollo con kalé y coco](#)



Esta receta, similar a un curry, es ideal para padres y niños mayorcitos que aprecien los sabores especiados y exóticos. Podemos prepararlo en Navidad como un plato original, lleno de sabor y muy económico.

[Leer más](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

...

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

8

[9](#)

[10](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
