
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](#)

[Pollo de corral asado con salsa de cítricos](#)



En Nochebuena la tradición culinaria en nuestro país nos lleva al pavo asado. Este año podremos realizar una aproximación a este plato preparando un pollo de corral, más asequible, jugoso y práctico

[Leer más](#)

[Pollo en salsa](#)



El pollo es la carne que gusta más a los niños. Después del conejo es la carne más sana. Aunque la manera más sana de consumirlo es a la plancha o al horno, con esta receta casera queremos aportar alguna idea diferente para evitar la monotonía y no aburrir a los niños.

[Leer más](#)

[Quiché de tomates cherry y espinacas](#)



Las quiché o tartas saladas son una opción rápida para una cena, donde podemos incorporar cualquier tipo de verdura que los niños aceptarán con facilidad.

[Leer más](#)

[Quiché de verduras](#)



Esta es una manera diferente y atractiva de ofrecer verduras a los niños. Al estar combinadas con una masa casera, huevo y queso resulta un plato completo.

[Leer más](#)

[Regañás](#)



Las “regañás”, también llamadas “picos”, “crostas”, “rosquilletas”.... son una especie de pan duro y crujiente a base de masa de pan horneado que se toma como aperitivo o durante las comidas.

[Leer más](#)

[Risotto con champiñones y espárragos](#)



El risotto es un arroz cremoso que admite muchos ingredientes. Con setas deshidratadas está muy sabroso, pero puede cocinarse con cualquier tipo de setas.

[Leer más](#)

[Risotto de setas y presa ibérica](#)



Un plato para una ocasión especial. El risotto es un **plato italiano** en el que predomina el arroz al que se añade poco a poco el caldo, removiendo frecuentemente para que suelte el almidón y quede cremoso. El clásico se prepara con setas deshidratadas que aportan un aroma y sabor.

[Leer más](#)

[Rollitos de pollo al horno y espinacas con piñones](#)



Dos recetas en una. Con los mismos ingredientes preparamos espinacas y pollo. Las espinacas son una verdura que suelen rechazar los niños cuando se les ofrece por primera vez, se supone que por el aspecto. Preparadas de esta manera o con huevo en una tortilla o un revuelto suelen aceptarlas mejor.

[Leer más](#)

[Salmón al papillote](#)



Una forma rápida y sana de comer pescado. Ya no hay excusa, ¡a comer pescado!

[Leer más](#)

[Salmón con arroz y verduras salteadas.](#)



El salmón es una excelente proteína de alto valor biológico. Acompañarlo con arroz y verduras en la comida, es una opción ideal para complementar el aporte nutricional con hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales.

[Leer más](#)

[Salmón con patatas al horno](#)



El salmón es un pescado azul sabroso y nutritivo. Rico en proteínas y grasas saludables esenciales para la salud, sobre todo para la salud cardiovascular por sus ácidos grasos omega 3. Una manera rápida de prepararlo es al horno acompañado de cualquier verdura o, como en este caso, con patatas.

[Leer más](#)

[Salmorejo cordobés](#)



Este es el plato más característico de Córdoba, Andalucía. Se toma durante la primavera y el verano, cuando se pueden encontrar los tomates en su punto óptimo de madurez y color. Solo tres ingredientes principales pero que han de ser de calidad para un resultado espectacular.

[Leer más](#)

[Salmorejo de espárragos verdes con melva](#)



Esta receta se prepara con espárragos verdes frescos y con espárragos blancos en conserva, que pueden ser de los más delgados, más económicos.

Los espárragos aportan abundante fibra y muy pocas calorías.

[Leer más](#)

[Salsa de tomate casera](#)



El tomate, además de vitamina C aporta otros importantes antioxidantes (licopeno), sobre todo cuando se cocina con la piel (o escaldado), con cebolla y con aceite de oliva. Mejora la flora intestinal y es sano para el corazón. Realizar una salsa de tomate casera es rápido y resulta mucho más saludable y económico.

[Leer más](#)

[Sardinitas a la plancha](#)



La sardina, nuestro gran tesoro. Están ricas, son saludables y son muy económicas.

Es un plato que nos recuerda las comidas en la playa, aunque no debemos desaprovechar la temporada en la que están más sabrosas (de mayo a octubre) para tomarlas en casa.

[Leer más](#)

[Setas con garbanzos](#)



Una idea diferente para tomar legumbres cualquier época del año. Un plato completo para dietas vegetarianas o veganas o para reducir el consumo de carne.

[Leer más](#)

[Sopa castellana \(Sopa de ajo\)](#)



Esta sopa de ajo es una sopa tradicional de nuestro país, fácil y rápida de preparar, sobre todo cuando tengamos que improvisar una cena, al llevar ingredientes que siempre tenemos en casa.

[Leer más](#)

[Sopa de Aran](#)



Una sopa de verduras con una albóndigas pequeñas de carne , que constituyen un “plato único” completo, muy apetecible en los días de invierno.

[Leer más](#)

[Sopa de galets rellenos de carne](#)



Este plato se suele tomar en Cataluña el día de Navidad, aunque cualquier día es bueno para repetirlo y degustarlo.

[Leer más](#)

[Sopa de pescado "en blanco" con arroz](#)



Otra sopa caliente para las cenas de invierno. Esta está muy indicada si tenemos niños en casa con diarrea o molestias abdominales, que son tan frecuentes en esta época del año

[Leer más](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

...

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

9

[10](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
