

Rosa Delia Cabrera



10 Recetas Saludables para Hacer con tus Hijos



www.rosadeliacabrera.com



10 Recetas Saludables para Hacer con tus Hijos

Introducción



¡Bienvenida a nuestra guía de recetas saludables para madres y sus hijos! Cocinar juntos no solo es una excelente manera de enseñar a tus hijos sobre nutrición, sino que también fortalece los lazos familiares y crea recuerdos duraderos.

Este e-book contiene 10 recetas deliciosas y nutritivas que son fáciles de preparar y están llenas de ingredientes que promueven la salud.

A lo largo de este e-book, encontrarás recetas paso a paso, consejos útiles y formas de involucrar a tus hijos en cada etapa del proceso culinario.

¡Vamos a cocinar juntos!



Índice

1. Desayunos Saludables
 - Panqueques de Avena y Plátano
 - Smoothie de Espinacas y Frutas
2. Almuerzos Nutritivos
 - Mini Pizzas de Vegetales
 - Wraps de Pollo y Aguacate
3. Cenas Equilibradas
 - Hamburguesas de Lentejas
 - Salmón al Horno con Vegetales
4. Snacks Divertidos
 - Palomitas de Maíz con Hierbas
 - Yogur Congelado con Frutas
5. Postres Saludables
 - Brownies de Batata
 - Helado de Mango y Plátano
6. Conclusión



1. Panqueques de Avena y Plátano

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche (puede ser vegetal)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Miel o jarabe de arce (opcional)

Instrucciones:

1. En una licuadora, mezcla la avena hasta obtener una harina fina.
2. Agrega el plátano, los huevos, la leche, el polvo de hornear y la esencia de vainilla. Licúa hasta obtener una masa homogénea.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrasa ligeramente con un poco de aceite o mantequilla.
4. Vierte pequeñas porciones de masa en la sartén y cocina hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Voltea y cocina hasta que estén dorados.
5. Sirve con miel o jarabe de arce si lo deseas.

Consejo: Deja que tus hijos participen agregando sus ingredientes favoritos, como arándanos, nueces o chips de chocolate a la masa antes de cocinar.



2. Smoothie de Espinacas y Frutas

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 plátano
- 1 manzana, pelada y cortada en trozos
- 1 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de yogur natural
- 1 cucharada de miel (opcional)

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Sirve inmediatamente en vasos.

Consejo: Anima a tus hijos a elegir las frutas que quieren añadir a su smoothie. Pueden experimentar con diferentes combinaciones de sabores.

Almuerzos Nutritivos



3. Mini Pizzas de Vegetales

Ingredientes:

- 4 tortillas integrales
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 calabacín, en rodajas finas
- 1/2 taza de champiñones, en rodajas
(Orégano seco al gusto)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Coloca las tortillas en una bandeja para hornear.
3. Extiende una capa de salsa de tomate sobre cada tortilla.
4. Espolvorea el queso mozzarella por encima.
5. Añade las tiras de pimiento, rodajas de calabacín y champiñones.
6. Espolvorea orégano seco al gusto.
7. Hornea durante 10-12 minutos o hasta que el queso esté derretido y las verduras cocidas.
8. Deja enfriar un poco antes de servir.

Consejo: Permite que tus hijos personalicen sus mini pizzas con sus verduras favoritas y otros ingredientes saludables.



4. Wraps de Pollo y Aguacate

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas
 - 1 aguacate, cortado en rodajas
 - 1 tomate, cortado en rodajas
 - 1 zanahoria, rallada
 - Hojas de lechuga
 - 4 tortillas de trigo integral
- 2 cucharadas de mayonesa (opcional)
 - Jugo de limón
 - Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón, mezcla el pollo desmenuzado con mayonesa, jugo de limón, sal y pimienta.
2. Coloca una tortilla en un plato y extiende una hoja de lechuga en el centro.
3. Añade una porción de la mezcla de pollo, rodajas de aguacate, tomate y zanahoria rallada.
4. Enrolla la tortilla para formar un wrap.
5. Corta por la mitad y sirve.

Consejo: Deja que tus hijos ayuden a montar los wraps y elijan qué ingredientes quieren en su comida.

Cenas Equilibradas



5. Hamburguesas de Lentejas

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
 - 1 zanahoria, rallada
 - 1 cebolla pequeña, picada
 - 1 diente de ajo, picado
 - 1/2 taza de pan rallado
 - 1 huevo
- 1 cucharadita de comino en polvo
 - Sal y pimienta al gusto
 - Aceite de oliva

Instrucciones:

1. En un tazón grande, machaca las lentejas cocidas con un tenedor o procesador de alimentos.
2. Añade la zanahoria rallada, la cebolla picada, el ajo, el pan rallado, el huevo, el comino, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
3. Forma hamburguesas con la masa.
4. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
5. Cocina las hamburguesas durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y firmes.
6. Sirve con pan integral, lechuga, tomate y tus aderezos favoritos.

Consejo: Involucra a tus hijos en la preparación de las hamburguesas, dejándoles formar las bolitas de masa y aplastarlas en forma de hamburguesa.



6. Salmón al Horno con Vegetales

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 calabacín, cortado en rodajas
- 1 zanahoria, cortada en tiras
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Eneldo fresco (opcional)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear.
3. Añade las tiras de pimiento, calabacín y zanahoria alrededor del salmón.
4. Rocía el jugo de limón y el aceite de oliva sobre el salmón y los vegetales.
5. Sazona con sal, pimienta y eneldo fresco si lo deseas.
6. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y los vegetales estén tiernos.
7. Sirve caliente.

Consejo: Deja que tus hijos ayuden a preparar los vegetales y a sazonar el salmón antes de hornearlo.

Snacks Divertidos



7. Palomitas de Maíz con Hierbas

Ingredientes:

- 1/2 taza de granos de maíz para palomitas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de hierbas secas (como orégano, albahaca o tomillo)

Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Añade los granos de maíz y cubre la olla con una tapa.
3. Agita la olla ocasionalmente mientras las palomitas comienzan a estallar.
4. Cuando el estallido disminuya, retira la olla del fuego.
5. Espolvorea sal y hierbas secas sobre las palomitas y mezcla bien.
6. Sirve en un bol grande.

Consejo: Permite que tus hijos ayuden a elegir las hierbas que desean añadir a las palomitas para experimentar con diferentes sabores.



8. Yogur Congelado con Frutas

Ingredientes:

- 2 tazas de yogur natural
- 1 taza de fresas, cortadas en rodajas
- 1 taza de arándanos
- 1 plátano, cortado en rodajas
- Miel (opcional)

Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcla el yogur con las frutas cortadas.
2. Añade miel si deseas un toque extra de dulzura.
3. Vierte la mezcla en moldes de helado o en una bandeja de hornear forrada con papel pergamino.
4. Coloca en el congelador durante al menos 4 horas, o hasta que esté completamente congelado.
5. Desmolda y sirve.

Consejo: Deja que tus hijos elijan las frutas y los ayuden a mezclar los ingredientes. Pueden disfrutar de su creación una vez congelada.

Postres Saludables



9. Brownies de Batata

Ingredientes:

- 1 batata grande, cocida y hecha puré
- 1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de harina de almendra
- 1/4 taza de jarabe de arce
- 1/4 taza de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. En un bol grande, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
3. Vierte la masa en un molde para hornear engrasado.
4. Hornea durante 25-30 minutos, o hasta que los bordes estén firmes y el centro ligeramente húmedo.
5. Deja enfriar antes de cortar en cuadrados y servir.

Consejo: Involucra a tus hijos en la mezcla de los ingredientes y en el proceso de vertido de la masa en el molde.



10. Helado de Mango y Plátano

Ingredientes:

- 2 mangos, pelados y cortados en cubos
- 2 plátanos maduros
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de miel (opcional)

Instrucciones:

1. Coloca los mangos y los plátanos en una licuadora.
2. Añade la leche de coco y la miel.
3. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
4. Vierte la mezcla en moldes para helado o en una bandeja de hornear forrada con papel pergamino.
5. Coloca en el congelador durante al menos 4 horas, o hasta que esté completamente congelado.
6. Desmolda y sirve.

Consejo: Deja que tus hijos elijan las frutas y los ayuden a mezclar los ingredientes. Pueden disfrutar de su creación una vez congelada.

Conclusión



Esperamos que hayas disfrutado de estas 10 recetas saludables y que encuentres en ellas una forma divertida y deliciosa de pasar tiempo con tus hijos. Cocinar juntos no solo fomenta hábitos alimenticios saludables, sino que también crea momentos especiales y recuerdos que durarán toda la vida.

Recuerda, la clave está en la diversión y en la experimentación. Deja que tus hijos sean parte del proceso, elijan ingredientes y ayuden en la preparación. Esto no solo los educará sobre la importancia de una alimentación saludable, sino que también les dará un sentido de logro y orgullo por las comidas que han ayudado a crear.

¡Feliz cocina y buen provecho!

