



RECETARIO PREESCOLAR

nutrición en
movimiento
equilibrio para tu vida.

GALLETAS DE AVENA Y BANANO

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de avena (100 g).
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo fortificada (65 g).
- 1 banano.
- 1 cucharada de aceite de coco.



PREPARACIÓN

- Macerar el banano muy bien y mezclar con la harina de avena.
- Agrega la harina, la avena, el agua y el aceite y amasa.
- hasta formar la masa homogénea (con tus manos).
- Con una cuchara sopera ir agregando la mezcla en una tabla antiadherente o en un molde en forma divertida (estrellas, animalitos o corazones), aplanar con tus manos suavemente y darle la forma a la galleta.
- Hornear por 15 minutos a 180 grados C.

(Rinde para 5 galletas aproximadamente, ofrecer 1 galleta a tu bebé como porción)

Para niños de 2-5 años: 2 galletas

Niños mayores de 5 años: 3 galletas

PUDÍN DE MANGO

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de mango maduro picado 2 onzas de base láctea o leche entera.
- 1/2 cucharadita de semillas de chía.
- 1 pizca de canela.



PREPARACIÓN

- Macerar bien el mango.
- Mezclar el mango con la base láctea, las semillas de chía y la canela.
- Llevar a la nevera por 1 hora.
- Servir.

(1 porción)

"PETIT MUFFINS" DE BANANA Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES

- 1/4 de taza de avena.
- 1/8 de taza de harina de trigo integral o avena.
- 1 huevo.
- 1/2 taza de leche.
- 1 banano mediano.
- 1 pizca de canela.
- 1/2 taza de arándanos.



PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes excepto los arándanos en un procesador o licuadora.
- En un molde para muffins pequeños engrasar con aceite de coco (1 gotica por muffin) y verter la mezcla.
- Agregar de a 1 o 2 arándanos por muffin (con el calor esta fruta se derrite y no presenta riesgo alto de atoramiento).
- Llevar al horno pre calentado a 180 grados por 30 minutos. Introducir un cuchillo para saber que están listos (el cuchillo debe salir limpio).
- Esperar a que enfríen y servir (deben mantenerse refrigerados en caso de almacenar).

Rinde para 12 muffins pequeños: Porción : 2 unidades

MINI MUFFINS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1/4 de taza de avena.
- 1/2 taza de leche.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de linaza molida.
- 2 cucharadas de zanahoria rallada.
- 1/4 de banano.
- 1 cdta de aceite de coco.



PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes excepto en un procesador o licuadora.
- En un molde para muffins pequeños engrasar con aceite de coco (1 gotica por muffin) y verter la mezcla.
- Llevar al horno pre calentado a 180 grados por 30 minutos. Introducir un cuchillo para saber que están listos (el cuchillo debe salir limpio).
- Esperar a que enfríen y servir (deben mantenerse refrigerados en caso de almacenar).

CROQUETAS DE VEGETALES

INGREDIENTES

- 1 taza de vegetales cocidos (zanahoria, brócoli, coliflor, zuchinni).
- 1 cda sopera de pimentón.
- 1 cda sopera de cebolla morada.
- $\frac{1}{2}$ taza de avena en hojuelas.
- $\frac{1}{3}$ de taza de harina de trigo.
- 1 huevo.
- 1 cdta de aceite de oliva.



PREPARACIÓN

- En 1 taza de agua hirviendo agregar 1 taza de vegetales elegidos y cocinar por 15 mins máximo.
- Mientras se cocinan los vegetales, a parte en una sartén con 1 cdta de aceite de oliva sofreír la cebolla y el pimentón.
- En un procesador mezclar todos los vegetales y el pimentón con la cebolla.
- En un bowl batir el huevo muy bien y mezclar con la harina, la avena y los vegetales.
- En una plancha poner otro poquito de aceite de oliva y agregar las croquetas una a una en el tamaño que prefieran. Dorar por cada lado y listo.

HASHBROWNS DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida (se cocina igual al arroz pero sin sal).
- 1 cda de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- 2 huevos.
- 1/2 cda de cebolla larga picada finamente.
- 1 papa cocida grande.



PREPARACIÓN

- Cocinar la quinoa tal y como se prepara el arroz.
- Lavar muy bien la papa, pelarla y cocinarla.
- En un bowl triturar muy bien la papa hasta que se forme una consistencia de puré, mezclar con la mitad de la quinoa e ir dándole la forma deseada (ver foto).
- A parte, en otro bowl mezclar los huevos y remojar los hashbrowns en esta mezcla por cada lado hasta que queden bien hidratadas.
- Cubrir cada unidad con la quinoa restante y llevarlas a una bandeja para horno previamente engrasada con aceite de oliva. Hornear por 20 minutos a 180 grados.

Rinde para 5 porciones aproximadamente.

Tamaño de la porción: 2 bolitas.

POLLO MELANZANA

INGREDIENTES

- 1/2 Pechuga de pollo.
- 1 manzana roja.
- 1 cda de cebolla larga.
- 1 cdta de aceite de coco.
- 1 cda de canela en polvo.



PREPARACIÓN

- Cocinar la pechuga de pollo y cortar en cubos pequeños.
- Pelar y cortar la manzana en cubos, escalfar (máximo 5-10 minutos).
- Llevar a un sartén con el aceite de oliva , dorar el pollo y la manzana e ir espolvoreando la canela poco a poco.
- Dorar por 5 minutos máximo.

ESTRELLITAS DE HUEVO Y ESPINACA

INGREDIENTES

- 1 huevo.
- 1/2 taza de espinaca.
- 1 cda de cebolla larga o cabezona.
- 1 cdta de pimentón.
- 1 cdta de aceite de oliva.



PREPARACIÓN

- Revolver el huevo.
- Picar muy finamente la espinaca después de haberla lavado muy bien.
- Mezclar el huevo y la espinaca.
- En un sartén calentar 1 cdta de aceite de oliva y sofreír la cebolla y el pimentón.
- Verter la mezcla de huevo y espinaca hasta que se forme la tortilla firme.
- Retirar del fuego y con un molde de figuras (en este caso usamos de estrellas) cortar y servir.

Rinde para 4 porciones, tamaño de la porción: 2 unidades

DEDOS DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 Taza de coliflor.
- 2 papas medianas.
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de pan.
- 1 huevo.
- 1 pizca de comino.



PREPARACIÓN

- Lavar muy bien la coliflor, coratarla en trozos pequeños y cocinar al vapor por 10 minutos máximo.
- Lavar y pelar las papas para cocinarlas muy bien.
- Triturar.
- En un bowl mezclar el huevo. Añadir a esta mezcla la coliflor, la harina de pan y la papa. Mezclar e ir formando los deditos con las manos.
- Pre calentar el horno a 180 grados.
- Llevar los dedos de coliflor a una bandeja especial para el horno y hornear por 15 minutos.

DEDOS DE QUESO Y BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli.
- 1/3 de taza de quesito rallado.
- 1/2 taza de harina de almendras.
- 1/2 taza de harina de trigo fortificada.
- 1/4 cdta de polvo de hornear.
- 1 diente de ajo.
- 1 cda de cebolla morada picada finamente.
- 1 cdta de levadura nutricional.
- 1 huevo



PREPARACIÓN

- Pre calentar el horno a 180 grados centígrados.
- Cocinar el brócoli por 10 a 12 minutos máximo, verificar que quede bien blandito. Llevar a un procesador hasta lograr una consistencia de "pasta" homogénea. Además, en un bowl a parte combinar la harina de almendras, la harina de trigo, la cebolla, el ajo finamente picado y la levadura con el polvo de hornear.
- Luego mezclar los ingredientes secos al brócoli e ir incorporando el huevo y el queso poco a poco mezclando todo.
- Poner la masa sobre papel parafinado especial para hornear cubriéndola por encima también, pasando un rodillo hasta lograr una masa extendida con un grosor de 2 cms aprox. Cortar la masa en palitos y llevar al horno por 30 minutos a 180 grados.

HUMMUS DE REMOLACHA

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos.
- 2 remolachas medianas.
- 2 cucharadas de tahinni.
- 1 cda de aceite de oliva.
- Zumo de 1 limón.



PREPARACIÓN

- Llevar los garbanzos a cocción, preferiblemente dejarlos en remojo 12 horas previamente. Cocinar en olla pitadora por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén blandos y bien cocidos.
- Cocinar la remolacha en 2 tazas de agua. Escurrir bien.
- Llevar a un procesador de alimentos los garbanzos, las remolachas, el tahini, limón y el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.

NUGGETS DE PESCADO

INGREDIENTES

- 100 gramos de pescado (salmón, trucha, róbalo, atún).
- 1/2 taza de miga o harina de pan.
- 1 huevo.
- 1 diente de ajo.
- 1 cdta de cebolla morada finamente picada.
- 1 cdta de aceite de oliva.



PREPARACIÓN

- Cocinar a la plancha el pescado en 1 cdta de aceite de oliva , el diente de ajo y la cebolla picados finamente.
- Llevar el pescado a un procesador y formar una consistencia de "pasta" homogénea y darle forma de las hamburguesas pequeñas.
- Batir muy bien el huevo en un bowl pequeño.
- Pasar cada hamburguesa por la mezcla de huevo y humedecer bien por cada lado, luego pasarlas por la harina o miga de pan por cada lado.
- En un sartén dorar por cada lado en aceite de oliva.

MUFFINS DE QUESO Y ESPINACA

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo.
- 1 cda de polvo de hornear.
- 1.5 tazas de harina de trigo.
- 1/2 diente de ajo rallado 2 cdas de mantequilla.
- 200 gramos de queso rallado.
- 1 taza de leche.



PREPARACIÓN

- Mezclar : la harina, la espinaca, el polvo de hornear, el ajo y el queso. Luego mezclar la leche, el huevo y la mantequilla.
- Después incorpore todos los ingredientes en un bowl hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Engrasar el molde de los muffiins con aceite de oliva y precalentar el horno a 180 grados.
- Verter la mezcla en el molde de muffin y llevar al horno por 30 minutos.
- Para saber que la preparación está lista atravesar un cuchillo por uno de los muffins y si éste sale limpio es porque está listo.
- Esperar a que se enfríen un poco para desmoldar(aproximadamente 15 minutos).

PALETAS DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de sandía.
- 1/2 taza de piña.
- 1/2 taza de mango.
- 1/2 taza de uvas.
- Zumo de 3 naranjas.
- 2 tazas de agua.



PREPARACIÓN

- *Picar las frutas en trozos pequeños.*
- *Exprimir el zumo de las naranjas en el agua y mezclar bien. Agregar las frutas y revolver.*
- *Llenar los moldes para paletas y llevar a congelador por 12-24 horas (el proceso de congelación dependerá de la capacidad del congelador usado, uno casero es suficiente).*

*Esta opción es excelente para momentos de dentición o de malestar general e inapetencia de los niños.

MOLDE DE DURAZNO

INGREDIENTES

- 2 cdas de huevo.
- 2 cdas de harina de avena.
- 1 cda de durazno en cuadritos.
- 1 cdta de banano macerado.
- pizca de canela.



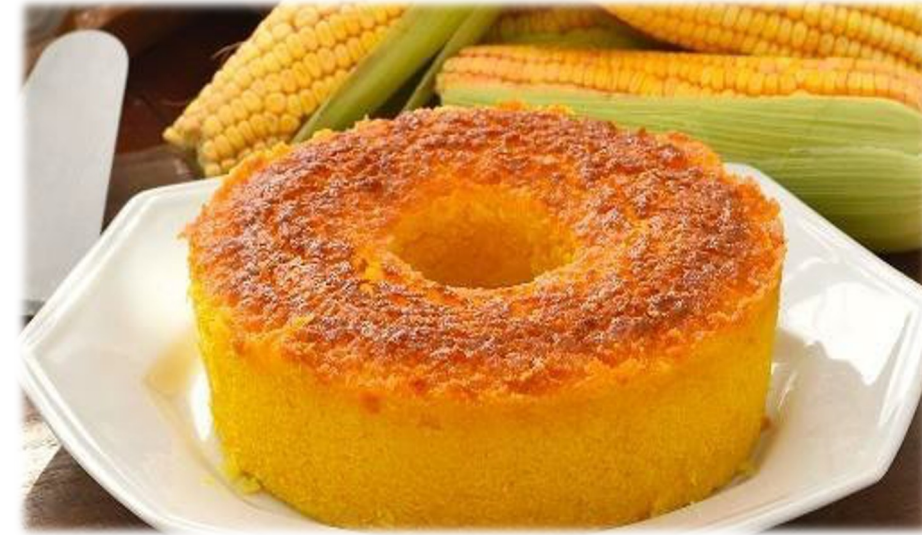
PREPARACIÓN

- Revuelve el huevo con la harina de avena y el banano macerado, añade la pizca de canela (puedes agregar 1-2 onzas de leche materna o leche de tu fórmula para crear más consistencia).
- Añade el durazno en trozos y pon la mezcla en un molde pequeño apto para horno, puedes llevarlo al airfryer por 5-10 minutos.

TORTA DE MAÍZ

INGREDIENTES

- 2 cdas de maíz tierno.
- 2 cdas de huevo.
- 1 cda de harina de avena.
- 1 cdta de leche materna.



PREPARACIÓN

- *Licuar el maíz con el huevo y la leche, agregar la mezcla líquida a la harina de avena y mezclar.*
- *Llevar a un molde apto para horno y llevar al airfryer hasta que esté listo (aprox 5 minutos).*

ARROZ DE ESPINACA

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla cabezona.
- 1 1/2 puñado de espinacas.
- 1 taza de agua (para espinaca).
- 1 taza de arroz.
- 1 cdta de aceite de oliva.



PREPARACIÓN

- Sofreír la cebolla y la espinaca con una cucharadita de oliva licuar las espinacas y la cebolla con la taza de agua.
- Agregar la taza de arroz a una olla y agregar la taza de agua con espinacas y otra taza de agua y esperar a que se cocine.
- Ofrecer sólo una porción (1-2 Cdas)

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos.
- Una cebolla mediana.
- 2 zanahorias medianas).
- Zumo de medio limón.
- Una cucharada de harina de garbanzos.
- Una pizca de comino.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



PREPARACIÓN

- Lava y pela la zanahoria y la cebolla. Córtalas en trozos.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Tritura bien todos los ingredientes hasta que quede una masa espesa.
- Coge porciones de la masa con una cuchara sopera y aplastalas dándoles un poco de forma con las manos.
- Pon una sartén antiadherente a fuego medio y añade un chorrito de aceite de oliva.
- Cuando esté bien caliente pon las hamburguesas y déjalas un par de minutos por cada lado hasta que estén doradas.
- Sácalas a un plato y cuando estén tibias dáselas a tu bebé, ofrece dos pequeñas.

TORTILLA DE PAPA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 papa pequeña.
- 1/2 zanahoria.
- 1/2 cucharadita de aceite.
- 1 trozo de cebolla.
- 1 huevo.



PREPARACIÓN

- Raya la patata y la zanahoria.
- Bate el huevo.
- Mezcla ambas verduras con la cebolla y el huevo batido.
- Calienta (a fuego medio) aceite en una sartén.
- Coloca la mezcla en la sartén y espera que se cocine.
- Seguidamente, dale vuelta para terminar de cocinar.

nutrición en movimiento

equilibrio para tu vida.



@nutricionenmovimiento



@nutricionenmovimiento



318 495 7734

Creado por: Lina Valencia