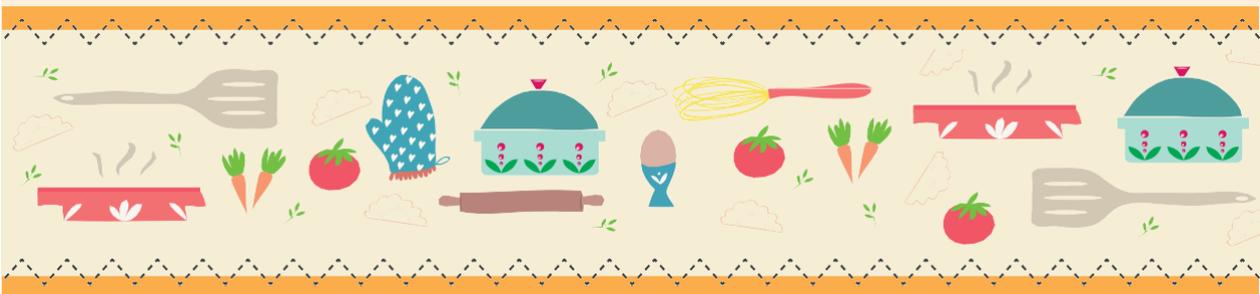


# *Mis Recetas Saludables*







## *Recetas fáciles de hacer y económicas*

*La finalidad de este folleto es crear conciencia para una buena alimentación de nuestros hijos y demostrar que no es caro, si no con lo mismo que tenemos en casa podemos variar y hacer más entretenido un almuerzo, desayuno o colación de nuestros hijos.*

*El desayuno es la alimentación más importante del día para nuestros hijos por lo cual debemos asegurarnos que tengan una buena ingesta de vitaminas y energía que tenemos en nuestra casa, como mal creemos debemos tomar un desayuno liviano, bueno es todo lo contrario esta comida debe ser contundente para poder rendir mejor y que nuestro cerebro este alerta y atento para que nuestros hijos puedan concentrarse de manera adecuada durante una gran parte de la mañana.*



# Para el desayuno

Intentar que nuestros hijos consuman frutas, verduras y jugos naturales. A continuación entregamos unas recetas fáciles entretenidas y nutritivas.



- **Bastones de zanahoria con yogurt:** para elaborar esta receta puedes cortar una zanahoria de forma rectangular de modo que nuestros hijos puedan comerlos de 2 a 3 bocados o mordiscos, el yogurt puede ser con o sin sabor, se unta cada vez que nuestro hijo quiera.
- **Avena con fruta y leche:** la avena es uno de los alimentos y cereales más completos esto mezclado con la fruta que tengamos en casa o la que más le guste a nuestros hijos más medio vaso de leche los mantendrá productivos hasta media mañana.
- **Jugos naturales:** a veces en nuestra casa se pierde la fruta por qué no se consume, una buena opción en vez de mandar cajas de jugos con azúcar al colegio preparar uno fresco en la mañana y que se lo tome antes de salir, se puede endulzar con lo que más le guste a nuestro hijo pero ojala de eliminar el azúcar de su dieta.
- **Pan con paté :** el paté se puede hacer en casa al igual que el pan, para el paté se necesitan panitas, ajo, crema, sal y condimentos, sofreír las panitas con el ajo y los condimentos, luego agregar el salteado a una juguera o minipimer y procesar con la crema hasta que quede espeso, rectificar sabores y refrigerar.
- **Galletas caseras:** una buena opción para enviar una colación de media mañana o media tarde son galletas caseras fáciles de hacer:







Receta:

# “Jalea con frutas”

TIEMPO

PORCIONES

## Ingredientes

- *Frutas que tengamos en casa*

## Preparación

*Picar en forma irregular pequeña disponer en un molde o recipiente para transportar con tapa hacer una jalea en sobre del sabor favorito de nuestro hijo y verter ..... Dejar gelidificar y listo.*

***Consejo: para que el sabor de la jalea sea más intenso disolver en una tasa menos de agua que lo que dice las instrucciones.***

- *Los frutos secos son una muy buena opción para la mañana se puede mandar una ración de frutos secos para colación de media mañana o media tarde.*



# Receta: *“Omelette”*

TIEMPO	PORCIONES
5 min.	1 unid.

## *Ingredientes*

- *1 huevo*
- *Sal a gusto, ojala sal de mar*
- *Aceite (solo un hilo delgado por un segundo)*
- *Orégano (solo una pizca sala muy bien)*

*“El omelette es una tortilla delgada de huevos batidos con sal a gusto la cual se sirve relleno y doblada por la mitad”*

## *Preparación*

*En un pocillo o recipiente profundo incorporar el huevo entero, la pizca de sal, orégano, y aceite, calentar el sartén a fuego lento, incorporar un poco de aceite y con una servilleta cubrir todo el sartén para evitar que se pegue nuestra preparación, verter el batido del huevo con los ingredientes al sartén hasta hacer una capa delgada hasta cubrir todo el sartén, se puede rellenar con queso, jamón, espinaca, champiñones, o cualquier cosa salada que le guste a nuestros niños, cocer hasta que se tome consistencia doblar el omelette por la mitad, y cocer por ambos lados y servir.*



# Receta: *“Ensalada de frutas”*

TIEMPO.....PORCIONES

10  
min.

1  
porc.

## *Ingredientes*

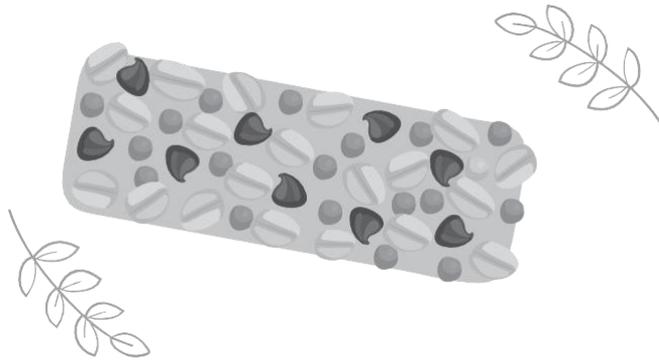
- *4 Frutas distintas de diversos colores*

## *Preparación*

*Pelar y cortar la fruta que más le guste a nuestro hijo ojala que sea por lo menos de 4 frutas distintas y diversos colores para hacer más atractiva la ensalada y que el aporte de nutrientes sea más diverso, se puede acompañar con un yogurt y avena si se quiere.*







• *Consejos: se puede agregar fruta como arándanos, frutillas picadas, manzana con canela en polvo.*

• *Nota importante: cómo saber si el horno está a esa temperatura, debe encenderlo y calentarlo a puerta cerrada por un par de minutos, al minuto de meter la bandeja con las galletas, primero se introduce la mano si sentimos muy fuerte y no soportamos el calor es porque se pasó la  $T^{\circ}$ , en cambio si soportamos el calor durante 4 segundos sin quemarnos la mano está a la  $T^{\circ}$  adecuada).*



*Para un desayuno nutritivo  
tenemos más opciones:*



- *Pan tostado con huevo revuelto (sin aceite)*
- *Leche con plátano*
- *Cereal integral (ojala sin azúcar) con yogurt*
- *Huevos duros*
- *Quesos en todas sus versiones (quesillo, fresco, gauda)*
- *Panqueques con mermelada, manjar, fruta*
- *Jugo de naranja o de fruta recién hecho.*
- *Jalea*





## *Para el almuerzo*

*En esta parte les enseñaré recetas fáciles de preparar, ayuda que harán que pase menos tiempo en la cocina y lo que hacemos en la casa daremos consejos para mejorarlo o hacerlo de manera distinta.*

*Comencemos con consejos de que cocinamos en nuestros hogares todos los días:*





# Receta: “Salsa para variar pastas”

TIEMPO

10  
min.

PORCIONES

1  
porc.

## Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Crema 200 ml
- Cilantro a gusto
- Limón
- Aceite, sal y pimienta

## Preparación

Cortar una pechuga de pollo en cubos pequeños, en un sartén sofreír con un poco de ajo hasta que el pollo se dore, una vez dorado incorporar  $\frac{3}{4}$  de una taza de agua hervida, cocer el pollo, incorporar crema, agregar aliños a gusto y pasta, dejar cocer por 15 minutos a fuego lento. Una vez esté cocido el pollo y la pasta, retirar del fuego y cortar el cilantro lo más chico posible, mezclar con el pollo y la pasta, dejar reposar por 3 minutos montar en un plato, exprimir el limón encima de la pasta y servir.



# Receta: “*Salsa blanca champiñones*”

TIEMPO

5  
min.

PORCIONES

1  
unid.

## *Ingredientes*

- *½ litro de leche*
- *150 grs de queso gauda*
- *Aceite, sal , pimienta, orégano*
- *1 bandeja de champiñón*
- *5 grs de mantequilla o margarina*

## *Preparación*

*En una olla calentar ½ litro de leche, mezclar con la sal, pimienta y orégano, en un sartén saltear los champiñones con un poco de aceite y mantequilla o margarina, calentar hasta que se derrita la mantequilla, incorporar los champiñones y saltearlos por 1 min, luego agregarlos a la leche y cocer la pasta hasta que esté lista y servir.*



Receta:

# *“Salsa pollo cebollín”*

TIEMPO

10  
min.

PORCIONES

1  
porc.

## *Ingredientes*

- *2 tutos enteros de pollo*
- *Verduras que tengamos en la casa (zanahoria, apio, cebolla)*
- *1 cebollín entero*
- *½ litro de leche*
- *2 dientes de ajo*
- *Aceite sal y pimienta*

## *Preparación*

*Cocer los tutos de pollo en una olla con las verduras agua sal y los ajos, una vez cocido retirar del agua y deshilar con la ayuda de un tenedor, mientras se cocina el pollo cortar el cebollín por separado( la parte blanca y la parte verde no se mezclan) poner en una sartén aceite e incorporar la parte blanca del cebollín, saltear por 2 minutos a fuego lento, luego incorporar la parte verde y saltear por otro minuto más, incorporar el pollo y saltear por 2 minutos más, incorporar leche y dejar reducir, luego incorporar la pasta, cocer por 15 min y servir.*

***Consejo: no botar el caldo de la cocción del pollo, servirá para saborizar otras preparaciones, si no lo ocupa se puede congelar.***







Para hacer la variación que queremos (frio o caliente) y hacerlo más entretenido para tus hijos te dejo un par de ideas:



- **Arroz chaufa:** arroz base + huevo batido (tortilla tipo omellete cortado pequeño) + jamón.
- **Arroz arcoiris:** arroz base + choclo + pimentón + zanahoria cocida en cuadros + arvejas.
- **Arroz rojo:** arroz base + pimentón rojo + tomate.
- **Arroz frio como ensalada:** arroz base + mayonesa + cilantro + choclo.
- **Arroz frio verde:** arroz base + palta molida + tomate.
- **Arroz relleno:** arroz base mezclado con orégano o cilantro y verduras a gusto, en la mano hacer lámina de poca altura con el arroz, en el centro poner una cucharada de té con carne y un cuarto de lámina de queso, empuñar la mano y hacer una pelota, repetir el procedimiento, cocer en el horno por 15 min a 150°C (horno muy suave o llama baja).
- **Arroz árabe:** arroz base + cabello de ángel (dorado) + manzana verde salteada con mantequilla + pasas rubias.

Si a su hijo le gusta la mayonesa le puede agregar color según sea el caso, por ejemplo: se puede rayar una betarraga y el jugo mezclarlo con la mayonesa así tendremos una mayonesa con color morado o rosa pero sin sabor a betarraga, lo mismo con la zanahoria y así estarán aportando nutrientes y vitaminas.



Receta:

# “Arroz base”

TIEMPO

PORCIONES

## Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 diente de ajo( para que no repita se debe sacar la raíz del medio)
- Aceite, sal
- Aceite (ojala de oliva)

## Preparación

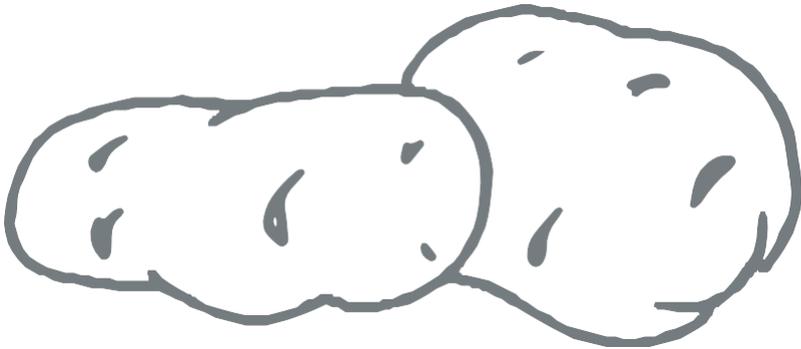
En una olla o sartén arrocero incorporar el aceite, esperar a que se caliente luego agregar los ajos puede ser en mitades, si después los quiere retirar, incorporar el arroz y sofreír por un minuto aproximadamente, salar, agregar agua hirviendo( en este punto se podría agregar el caldo del pollo que nos sobro y congelamos) tapar el arroz con agua o caldo y pasar por un cm el arroz, tapar y dejar cocer por 20 min, apagar y dejar otros 10 min con un paño encima y no destapar.



## *Preparaciones a base de papas*



*No es necesario seguir haciendo el clásico puré de papas acá te doy más opciones para variar con las papas:*



Receta:

# “Puré base”

TIEMPO

PORCIONES

## Ingredientes

- 1 kilo de papa
- 200 cc de leche
- 100 grs de mantequilla
- 2 dientes de Ajo
- 1 huevo (opcional)
- Sal (ojala sea de mar)

## Preparación

*Cocer las papas peladas en una olla con sal y los ajos a partir de agua helada, una vez cocidas las papas escurrir el agua, en la misma olla calentar la leche con la mantequilla luego agregar las papas ya cocidas y con un prensa de papas aplastar, si no tiene prensa de papas ocupar una batidora, en este paso debemos tener cuidado porque si batimos mucho se pone chicloso el puré, luego incorporar el huevo al puré y calentar por 2 minutos a fuego lento.*



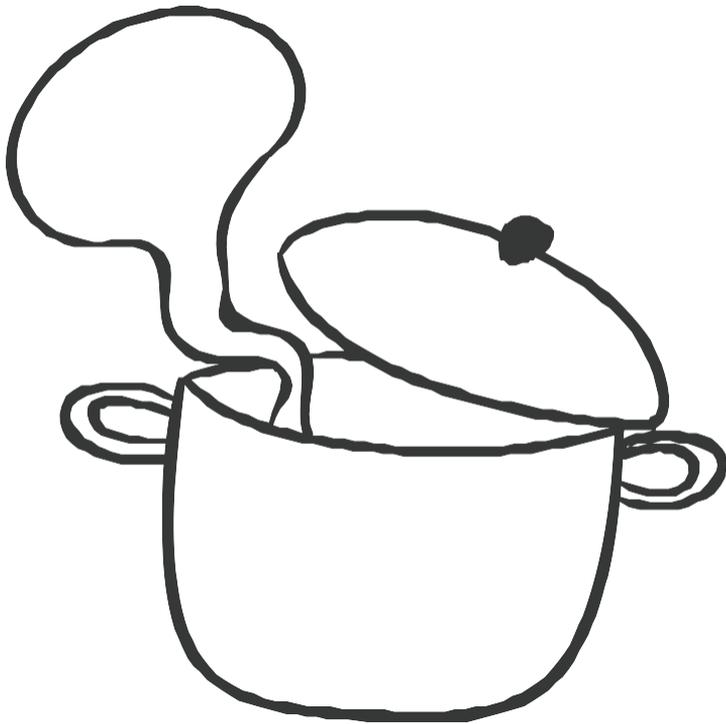
## Variaciones del puré

- **Puré negro o de aceitunas:** puré base + aceitunas trituradas o picadas muy finas.
- **Puré con lionesa:** puré base + cebollas caramelizadas (corta cebolla pluma y saltear en un sartén con poco aceite hasta que tomen color caramelo, luego incorporar un vaso de agua, y dejar hasta que se evapore el agua, luego mezclar con el puré, servir y disfrutar).
- **Puré piamontesa:** puré base + pimentones rojos en cubos pequeños.
- **Rostí de papas:** en un recipiente rallar papas crudas con o sin cascara, mezclar con verduras a gusto sal pimienta y jamón y dar forma de hamburguesa y poner en un sartén u horno (para dar más sabor consistencia si quiere le puede incorporar una yema o huevo entero).
- **Papas rellenas:** puré base + pino de carne, en la mano estirar una capa de puré no muy delgada, al centro con una cuchara poner el pino cerrar con otra capa de puré y dar la forma, su puede pasar por harina, huevo y pan rallado y llevarlas al horno por 20 min luego servir.
- **Gratín de papas:** 6 papas cortadas finas en su forma (tipo chip de papas fritas), sofrito con verduras a gusto, una taza y media de crema 3 huevos, sal y pimienta a gusto, orégano y 2 sobres de queso rallado, una vez cortadas las papas escurrir el agua, condimentar, agaragar la crema los huevos y 1 sobre de queso, mezclar todo muy bien luego en una fuente poner las papas una por una haciendo capas del tamaño de la fuente lo más alto posible, una vez dispuesta las papas verter la mezcla que nos sobro de las papas encima asegurando que llegue a todos lados para terminar el sobre de queso que dejamos lo esparcimos por encima de las papas y llevamos al horno a 180°C por 25 min.
- **Consejo:** se puede incorporar jamon para hacerlo mas llamativo para los niños





*Acompañamientos  
para el almuerzo*





# Receta: “Nuggets de Pollo Caseros”

TIEMPO

PORCIONES

## Ingredientes

- *Pechuga de pollo*
- *Sal*
- *Pimienta*
- *Aceite (ojalá de oliva)*

## Preparación

*En una juguera poner pechuga de pollo deshuesada + sal pimienta y aceite (ojala de oliva) y procesar hasta que quede una pasta, se puede incorporar verduras a gusto, luego de hace la forma deseada y se pasa por harina después por huevo y finalmente por pan rallado, hornear por 20 min a 180°c.*

***• Nota importante: entre menos aceite y sal incorporemos a las preparaciones mucho mejor, el orégano sala, la salsa de soya igual y otras especias lo mismo y son naturales.***



# Receta: “Budín de Atún o Jurel”

TIEMPO

PORCIONES

## Ingredientes

- 2 latas de atún o jurel (en aceite)
- 4 huevos
- 2 cdas. sobera de harina
- Verduras para sofrito
- Queso
- Sal

## Preparación

Hacer un sofrito con las verduras que tenemos en la casa, mezclarlo con el atún o jurel incorporar el sofrito y 2 cucharas soberas de harina, luego en una fuente batir 4 huevos enteros (sin sal) cuando tripliquen su volumen incorporamos los huevos batidos al jurel con el sofrito, disponer en una fuente y llevar al horno a 200° c por 15 min, si quiere le puede incorporar queso a la preparación.



Receta:

# “Nuggets de Pollo Caseros

TIEMPO

PORCIONES

## Versión 2”

### Ingredientes

- *1 Pechuga de pollo*
- *Sal*
- *Pimienta*
- *Aceite (ojalá de oliva)*
- *Zanahoria*
- *Pimentón*
- *Zapallo italiano*

### Preparación

*Abrir una pechuga de pollo en corte mariposa (el corte debe abrir la pechuga de pollo en 2 partes sin que se despeguen entre sí (tipo bistec) condimentar con sal y pimienta en el centro, poner verduras cortadas en forma de bastón no muy grandes (zanahorias, pimentón, zapallo italiano) para que pueda cerrar, envolver las verduras con el pollo y con mondadientes cerramos y llevamos al sartén con poco aceite.*





*La mayor muestra de amor que podemos entregar a nuestros hijos es el tiempo y qué mejor que nos ayuden a cocinar, desde una edad temprana nos pueden ayudar.*

*Entregarles una buena alimentación es nuestro trabajo como padres y con estas recetas variaremos un poco su dieta, pero lo importante es disminuir en consumo de aceite, de sal y azúcar al mínimo posible y aumentar el consumo de frutas y verduras, no es una tarea difícil solo es que no sabemos cómo y aquí podrás encontrar la manera de hacerlo.*





