
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](#)

[Ajoblanco](#)



El ajoblanco es una sopa fría de almendras. Como su nombre indica sabe a ajo. Es un entrante muy refrescante, aunque no es ligero debido a las calorías de la almendra y el aceite.

[Leer más](#)

[Albóndigas de carne con caldo de verduras](#)



En meses fríos son muy apetecibles y bien aceptados por los niños los platos de cuchara calientes tan típicos de nuestra cocina tradicional. Y la carne picada es una manera cómoda de ofrecer este nutriente a los niños más pequeños.

[Leer más](#)

[Albóndigas de carne con salsa de cebolla y pasta al "ajo y olio"](#)



Otra idea para ofrecer carne de fácil y agradable masticación para los niños.

[Leer más](#)

[Albóndigas de cazón con guisantes](#)



El cazón es un pescado azul aunque contiene pocas grasas. Los guisantes son una leguminosa con abundante fibra. Es una manera diferente y agradable de dar pescado a los niños porque quedan blanditas y sabrosas.

[Leer más](#)

[Alcachofas salteadas con lenguado a la plancha](#)



Este plato muestra una receta muy fácil de alcachofas que se pueden acompañar de cualquier otro alimento protéico como carne, huevo o pescado. Hoy hemos elegido el lenguado.

[Leer más](#)

[Alubias blancas con verduras](#)



Este es un plato tradicional de judías estofadas aunque más saludable al no llevar carnes ni embutidos.

[Leer más](#)

[Aperitivos de pasta crujientes \(con o sin gluten\)](#)



A todos nos gustan las patatas fritas y los aperitivos de bolsas, pero los pediatras siempre insistimos en que no son productos sanos y que se deben consumir de manera muy ocasional. Te enseñamos a preparar unos aperitivos sin aditivos y con aceite de oliva, pero ¡ojo!, estos tampoco podrás parar de comerlos y tendrás que controlar la cantidad que coméis!

[Leer más](#)

[Arroz con pescado](#)



El arroz además de ser un alimento importante en la alimentación infantil, es el cereal favorito de los niños. Preparado con pescado gusta a todos, ya sea arroz con caldo, meloso o en paella.

[Leer más](#)

[Arroz basmati con semillas para guarnición](#)



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](#)

[Arroz blanco de rape con alioli](#)



Esta es una receta del levante de nuestro país, con ingredientes saludables que resulta riquísima. Puede prepararse todo el día anterior y así podemos tener la mañana libre y tener preparado el arroz en media hora.

[Leer más](#)

[Arroz con bacalao y coliflor](#)



En primavera la coliflor está en su mejor momento. Proponemos un plato asequible, rápido y muy agradable al paladar. Es un plato completo al combinar el arroz con verduras y pescado.

[Leer más](#)

[Arroz con carne y verduras](#)



El arroz es uno de los cereales que no puede faltar en la dieta de los niños. Es una fuente principal de hidratos de carbono lentos (buenos), minerales (calcio, fósforo) y vitaminas (D, B). Se puede preparar de muchas maneras, con cualquier ingrediente, incluso en postres.

[Leer más](#)

[Arroz frito](#)



Con este plato tendremos éxito asegurado, especialmente con los niños.

El ingrediente principal es el arroz blanco cocido, al que se le añaden varios ingredientes, verduras, carne o pescado y salsa de soja, cocinándose todo junto.

[Leer más](#)

[Arroz meloso con garbanzos y verduras](#)



Los garbanzos y el arroz hacen buena pareja porque resulta un plato con una buena combinación de proteínas vegetales y están muy buenos tomados a la vez.

[Leer más](#)

[Bacalao al ajoarriero](#)



Esta receta, típica del norte de nuestro país, se prepara con bacalao y verduras. Es muy sabrosa y saludable. Además es muy fácil y rápida de preparar.

[Leer más](#)

[Bacalao con maíz al horno](#)



El pescado al horno, acompañado de verduras, puede convertirse en una excelente y rápida cena para toda la familia, alternando los ingredientes cada semana. En este caso hemos preparado bacalao pero, de la misma manera se puede preparar cualquier otro trozo de pescado sin espinas.

[Leer más](#)

[Berenjenas al horno](#)



La berenjena es una hortaliza con múltiples usos culinarios. Este plato se puede usar como primer plato o como guarnición en lugar de las clásicas patatas fritas.

[Leer más](#)

[Bocadillos saludables](#)



Los bocadillos (pan con algo dentro) son un recurso muy utilizado cuando queremos tomar algo rápido. Único requisito: utilizar ingredientes saludables, sobre todo, libres de grasas saturadas.

[Leer más](#)

[Bocata de falafel](#)



Un plato para lactovegetarianos pero exquisito y nutritivo para cualquier persona que quiera probar alimentos nuevos. ¡Animaos!

[Leer más](#)

[Bolitas de brócoli](#)



El brócoli es un alimento que es casi imprescindible en nuestra dieta. A veces es difícil que los niños lo acepten debido a su olor. Estas bolitas de brócoli resultan muy atractivas para los niños y su sabor les gusta.

[Leer más](#)

Páginas

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

[9](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
