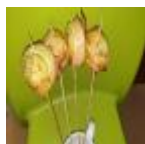


Recetas para dietas especiales

Recetas de cocina, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar. Pero pensadas con aquellos ingredientes y requisitos necesarios para algunas situaciones que precisan de dietas especiales. Recetas para celíacos, para vegetarianos, para alérgicos, para intolerantes,...Algunas las podréis utilizar en más de una situación. Para disfrutar con la cocina y comiendo en familia. (Elaboradas por **pediatras y nutricionistas**).

[Aperitivos de hojaldre sin gluten](#)



Sin gluten (para celíacos)

En navidades y en otras muchas ocasiones, diviértete preparando este atractivo aperitivo en el que pueden colaborar los más pequeños de la casa.

[Leer más](#)

[Arroz con curry, garbanzos y tofu](#)

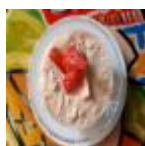


Receta para vegetarianos

Se trata de un plato sencillo de preparar, rico en hidratos de carbono y con varias fuentes de proteína vegetal como son los garbanzos, el tofu y los frutos secos.

[Leer más](#)

[Arroz con leche \(sin proteínas de leche de vaca y sin azúcar\)](#)



Para alérgicos a proteínas de leche de vaca

Un postre tradicional pero sin azúcar añadido y apto para alérgicos a las proteínas de leche de vaca.

[Leer más](#)

[Arroz con soja texturizada y verduras](#)



Receta para vegetarianos

Este plato va a arrasarse en vuestra mesa. Saludable y completo, contiene soja que es una proteína vegetal de alta calidad.

[Leer más](#)

[Berenjenas con tomate y queso](#)



Sin gluten (para celíacos)

Una manera atractiva de ofrecer verduras a los niños, pero seguro que triunfa también entre los mayores de la familia.

[Leer más](#)

[Bizcocho de verduras](#)



Receta para vegetarianos

Se trata de un bizcocho, de textura suave y esponjosa, con un sabor similar a la tortilla de patata donde las verduras aparecen dentro de sus ingredientes y aporten un valor extra a la receta.

[Leer más](#)

[BIZCOCHO VEGANO](#)



Receta para vegetarianos

Un postre apetitoso y apto para dietas veganas. ¡Y también para los no veganos! ¡Próbadlo!

[Leer más](#)

Bolitas de calabaza y queso (sin gluten)

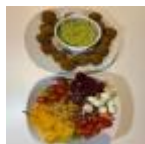


Receta para vegetarianos y celíacos

¿A qué niño no le gustan las croquetas? Estas son especiales y tienen sorpresa. Mezcla sabores dulces y salados que estimulan el paladar.

[Leer más](#)

Bolitas de lentejas con guacamole y ensalada fresca



Receta para vegetarianos

Esta receta consta de 2 platos que nos aportan todos los macro y micronutrientes necesarios en una dieta sana y equilibrada, además de ser ligera, saciante y con ingredientes de calidad

[Leer más](#)

Bombones helados de yogur y fruta



Receta para vegetarianos

Y llegó el verano con el calor que le caracteriza. ¿Por qué renunciar a un rico helado si podemos hacerlo de una manera sana y riquísima?

[Leer más](#)

[Brownie vegano](#)



Receta para vegetarianos

Para esas ocasiones especiales, te recomendamos este brownie vegano, ¡super rico! Lo puedes rellenar de frutos secos y /o de nueces para darle un toque especial.

[Leer más](#)

[Calabacines rellenos de atún](#)



Sin gluten (para celíacos)

El calabacín es una hortaliza con muchas y buenas propiedades nutritivas y complementado con otros alimentos resulta un plato exquisito. En esta receta te proponemos un plato que además no contiene gluten.

[Leer más](#)

[Calabacines rellenos de boloñesa vegetal](#)



Receta para vegetarianos

El calabacín es un alimento ideal para todo tipo de dietas con un bajo aporte de calorías y un alto poder saciante, rico en fibra, vitaminas y minerales. Es cardiosaludable, combate el estreñimiento y está muy rico.

[Leer más](#)

[Canelones de calabacín](#)



Receta para vegetarianos

Esta receta es ideal para los niños, ya que es una forma palatable de introducirles las verduras con menús que les agradan especialmente.

[Leer más](#)

[Canelones de carne picada con calabacín](#)



Sin gluten (para celíacos)

Hoy te proponemos unos canelones más sanos y sin gluten. Un plato completo, que mezcla proteína y verdura, debemos tomarlo como plato único y a los niños les encanta.

[Leer más](#)

[Donuts sin gluten y sanos](#)



Sin gluten (para celíacos)

¿Quieres preparar un postre sano, que le encanta a los niños y además conseguir que coman fruta? Esta receta está buenísima, es apta para celíacos y no celíacos.

[Leer más](#)

[Empanada vegetariana](#)



Receta para vegetarianos

A continuación, os mostramos una receta muy sencilla de hacer, que resolverá una comida o una cena de una manera diferente y especial.

[Leer más](#)

[Empanadillas sin gluten](#)



Sin gluten (para celíacos)

Actualmente es fácil encontrar productos aptos para celíacos como el pan o la pasta, pero todavía otros como las empanadillas, que tanto les gustan a los niños, no se pueden comprar en todos los supermercados.

[Leer más](#)

[Escalivada](#)



Sin gluten (para celíacos) y para dietas vegetarianas

Este plato es muy sencillo y puede servir para complementar una cena, como guarnición o como plato, según como lo acompañes.

[Leer más](#)

[Espaguetis con boloñesa de soja texturizada](#)



Receta para vegetarianos

La soja texturizada es una excelente opción para cocinar unas sabrosas boloñesas vegetales. Fuente de proteína vegetal combina perfectamente con tus salsas de hortalizas.

[Leer más](#)

Páginas

1

[2](#)

[3](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
