

Recetas Fáciles y Saludables para Niños

1. Pancakes de banano y avena (sin azúcar)

Tiempo estimado: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 banano maduro
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena en hojuelas
- Canela al gusto

Preparación:

Tritura el banano, mezcla con el huevo, la avena y un toque de canela. Cocina en sartén antiadherente. ¡Listos en 3 minutos por lado!

Tip: Agrega fresas o miel encima para hacerlo más divertido.

2. Nuggets de pollo caseros al horno

Tiempo estimado: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo molida
- ½ taza de avena molida o pan rallado
- 1 huevo
- Sal y orégano al gusto

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes, forma bolitas o deditos y hornea por 15-20 minutos a 180°C.

Tip: Puedes acompañarlos con una salsa casera de yogurt con limón.

3. Muffins de zanahoria y manzana

Tiempo estimado: 25 minutos

Ingredientes:

- 1 zanahoria rallada

Recetas Fáciles y Saludables para Niños

- 1 manzana rallada
- 1 huevo
- ½ taza de avena molida
- ½ cdta de polvo de hornear
- 1 cda de aceite

Preparación:

Mezcla todo, coloca en moldes de muffin y hornea por 20 minutos a 180°C.

Perfectos para la lonchera.

4. Pasta con salsa de vegetales escondidos

Tiempo estimado: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de pasta corta
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de calabacín
- 1 tomate
- 1 cdta de aceite de oliva

Preparación:

Sofríe los vegetales, añade el tomate rallado y cocina hasta que espese. Mezcla con la pasta cocida.

5. Paletas de yogurt y fruta natural

Tiempo estimado: 5 minutos + 4 horas en freezer

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural
- 1 banano
- Fresas o mango

Preparación:

Recetas Fáciles y Saludables para Niños

Licúa el yogurt con la fruta, coloca en moldes de paleta y congela.

Refrescante y sin azúcares añadidos.