

RECETAS PARA NIÑOS Y PADRES



Nutritional Coaching - info@nutritionalcoaching.com - 932 50 38 58

ÍNDICE

01

MINI-MUFFINS SALADAS



02

BOLITAS DE QUINOA Y ESPINACAS



03

TIRAS DE POLLO CRUNCHY



04

VERDURETIS CON SALSA DE AGUACATE



05

COOKIES DE ALUBIAS



06

ENERGY BALLS



07

"SETAS RELLENAS"



08

ROLLITOS DE ZANAHORIAS



09

TACOS MARINEROS



10

HELADO DE YOGUR Y FRESA



01

MINI- MUFFINS SALADAS



INGREDIENTES

- 6-7 huevos
- 2 cucharadas de leche
- AOVE para engrasar
- Sal y pimienta
- Molde para muffins
- Verdura picada (podéis incorporar lo que más os guste):
Brócoli, coliflor, tomate, guisantes, jamón, cebolla, zanahoria, espinacas, queso de varios tipos .

PROCEDIMIENTO

1. Encender el horno a 180 ° C, con calor arriba y abajo para que se vaya calentando.
2. Cortar, picar, trocear, los ingredientes que queremos incorporar.
3. Engrasar el molde con un poco de AOVE
4. Introducir en cada hueco, la combinación que deseemos de verdura o "topping".
5. Batir los huevos, añadir la leche y verter la mezcla en cada hueco hasta cubrir.
6. Meter al horno 15-20 min (vigilar)

COMENTARIOS

Algunas de las combinaciones que podéis hacer son:

- Tomate con aceitunas negras
- Espinacas con queso
- Brócoli con zanahoria y cebolla
- Jamón con calabacín

02

BOLITAS DE QUINOA Y ESPINACAS



INGREDIENTES

- 70 g de espinacas frescas
- 5 cucharadas soperas de quinoa cocida
- 4 cucharas soperas de copos de avena integral
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado (y un poco más para dar forma)
- 1-2 cucharadas pequeñas de ajo en polvo
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Picar las espinacas
2. Mezclar en un bol las espinacas, el huevo batido, la quinoa y los copos de avena.
3. Calentar 2 min al microondas
4. Una vez lo saquemos, añadimos el ajo en polvo, sal al gusto y el pan rallado. Mezclamos.
5. Con esta masa, hacemos bolitas con las manos y las vamos colocando encima de papel de horno.
6. Horneamos a unos 200 °C o Airfryer hasta dorar y ¡listo!

03

TIRAS DE POLLO CRUNCHY



INGREDIENTES

- Pechugas de pollo
- Cereales de copos de maíz
- Copos integrales de avena
- Sal
- Perejil
- Ajo en polvo
- 1-2 Huevos

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno o la AirFryer a 180 ° C
2. Lavar bien el pollo y cortarlo a tiras.
3. Por separado, batimos los huevos y por otra parte, machamos un poco los copos de maíz (sin llegar a polvo) y los mezclamos con las especias.
4. Rebozamos primero las tiras de pollo con copos de avena, luego las pasamos por huevo y por último, por los copos de maíz machacados.
5. Las colocamos en una bandeja de horno, sobre papel vegetal y horneamos unos 200 ° C o Airfryer ¡Listo!

COMENTARIOS

¡Prueba a sustituir pollo por tofu por ejemplo!

04

VERDU- RETIS CON SALSA DE AGUACATE



INGREDIENTES

- 3 calabacines
- 2 zanahorias grandes
- Brotes verdes
- 1 aguacate
- 1 pepino pequeño
- El zumo de un limón
- 2 dientes de ajo
- AOVE, sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Pelar las zanahorias y lavar los calabacines con piel.
2. Hacer espirales con las verduras para crear los verduretis (utilizar un cortador en espiral)
3. Cortar, pelar el pepino y el aguacate
4. Con una trituradora o procesador de alimentos, triturar el pepino, aguacate y dientes de ajo para la salsa.
5. Añadir a la salsa zumo de limón, sal y pimienta.
6. Echar un chorro de aceite a la sartén y sofreir un poco los espaguetis de verdura para que se ablanden un poco.
7. Servir y acompañar de la salsa de aguacate. ¡Y listo!

COMENTARIOS

Puedes hacer estos verduretis a la boloñesa también, con salsa de tomate y un poco de carne.

05 COOKIES DE ALUBIAS



INGREDIENTES

- 150 g de judías blancas cocidas (conserva)
- 150 g de harina de avena
- 20 g de AOVE
- 8 rodajas de piel de naranja (solo la parte naranja)
- 1 cucharadita de canela molida
- 30 g de avellanas tostadas sin sal
- 8 dátiles sin hueso
- 3 onzas de Chocolate negro (70% de cacao)

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 220 ° C
2. Ponemos en la thermomix o triturador de alimentos, las judías blancas cocidas, la harina de avena, el aceite, la piel de naranja, la levadura, la canela y las avellanas y trituramos.
3. Mientras, ponemos en un bol los dátiles con un poco de agua y calentamos en el microondas durante 1 minuto.
4. Añadimos los dátiles hidratados y escurridos y trituramos.
5. Retiramos la masa y formamos 20 bolas. Las colocamos en la bandeja de horno sobre papel de hornear y ponemos un trozo de chocolate sobre cada galleta.
6. Horneamos durante 10 minutos (220°C) o hasta que estén doradas. Dejamos enfriar y servimos o conservamos en un recipiente hermético. ¡Listo!

06

ENERGY BALLS



INGREDIENTES

- 100 g cacahuets tostados sin sal
- 3 plátanos maduros
- 10 higos secos o dátiles
- 100 ml bebida vegetal
- 250 g avena
- 4 onzas de chocolate >85%
- Coco rallado

PROCEDIMIENTO

1. Machacar el plátano con un tenedor
2. Triturar la avena hasta obtener una consistencia de casi harina
3. Triturar los plátanos con los higos/dátiles y la bebida vegetal
4. Triturar todos los ingredientes juntos excepto los cacahuets
5. Hacer bolitas con la masa dejando un cacahuete en el centro
6. Rebozar con coco rallado
7. Dejar reposar en la nevera 2-3h

¡Y listo!

COMENTARIOS

Añadir harina o bebida vegetal según como quede la masa hasta obtener la consistencia deseada. Si lo prefieres puedes omitir el rebozado de coco y también son deliciosas.

07

"SETAS" RELLENAS



INGREDIENTES

- Ocho huevos
- Una lata de atún
- ½ cebolla
- 2 cucharas soperas de AOVE
- Unas cucharadas soperas de tomate frito casero
- Tomates
- Mayonesa (si es casera mejor)

PROCEDIMIENTO

1. Cocer los huevos en abundante agua. Una vez cocidos pasar por agua fría y pelar con cuidado.
2. Cortar la base de los huevos y sacar con cuidado las yemas.
3. En una sartén, poner la cebolla picada a pochar con aceite, hasta que se quede transparente.
4. Retirar del fuego y añadir el atún y yema de huevo desmigada. A esto, añadir el tomate frito casero y removemos bien para mezclarlo todo.
6. Una vez fríos los huevos, rellenar con ayuda de una cucharita.
7. Para emplatar: colocar los huevos en un plato. Cortar tomates en rama y vaciarlos dejando que se sequen un poco y colocar en la parte superior de los huevos. Adornar con unos puntitos de mayonesa. ¡Listo!

08

ROLLITOS DE ZANAHORIA



INGREDIENTES

- 400 g de zanahorias cocidas
- 4 huevos
- 4 láminas de jamón york
- 150 gr de queso en crema tipo Philadelphia
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Batir los huevos y salpimentar.
2. Añadir las zanahorias cocidas y mezclar.
3. En un plato o fuente rectangular, colocar papel vegetal y verter la mezcla. Hornear 15 minutos a 200°C.
4. Al sacarlo del horno, colocar la base de zanahorias sobre un paño húmedo y enrollarlo. Dejar enfriar.
5. Una vez frío, desenrollar y untar con queso crema. Después, colocar las lonchas de jamón.
6. Enrollar sobre sí mismo, y luego cubrir con film transparente. Refrigerar durante al menos 2 horas.
7. Sacar del frigorífico, cortar el rulo en discos de al menos 2 cm de grosor. ¡Y listo!

09

TACOS MARINEROS



INGREDIENTES

- 8 tortillas para tacos
- 300 g de bacalao o merluza
- 2 cucharadas de aceite AOVE
- Zumo de 2 limas
- 1 cebolla roja pequeña cortada en finas rodajas
- 2 tomates cortados en cubitos
- 2 tazas de lechuga iceberg
- Hojas de cilantro
- Sal y pimienta
- ½ taza de mahonesa casera

PROCEDIMIENTO

1. Calentar las tortillas en el microondas 1 min.
2. Cocinar el pescado en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Retirar de la sartén y rociar con zumo de lima.
4. Dejar reposar 5 minutos y con un tenedor, romper el pescado en trozos grandes.
5. Sacar las tortillas y en el centro de cada tortilla, poner un poco de pescado, la cebolla cortada, tomate cortado y la lechuga.
6. Añadir salsa y cilantro. ¡Listo!

COMENTARIOS

En vez de pescado, se puede hacer de pollo o cualquier otra fuente de proteína (tofu, falafel,...)

10

HELADO DE YOGUR Y FRESAS



INGREDIENTES

- 300 gr de yogur griego
- 300 gr de fresas
- 40 gr de azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Batir todos los ingredientes con una batidora hasta que la mezcla sea homogénea, tipo puré.
2. Llevamos a la nevera para que enfríe.
3. Poner la mezcla en la heladera durante el tiempo indicado por el fabricante.
4. Conservar en el congelador hasta su consumo.

COMENTARIOS

Puedes servir el helado con fruta cortada por encima. Pueden ser también fresas o la fruta que más te guste a ti. Estará delicioso, ¡pruébalo y verás!

¿Te has quedado con ganas de más?

@yolandanutritionalcoaching



www.nutritionalcoaching.com



www.institute.nutritionalcoaching.com



info@nutritionalcoaching.com



+34 93 250 38 58