

# RECETARIO SALUDABLE ALIMENTACIÓN INFANTIL

FUNDACIÓN  
CECILIA GRIERSON



CAROLINA MILLER  
LIC. EN NUTRICIÓN



# CROQUETAS DE ARROZ Y BRÓCOLI

Apto +6 meses

**En un bol, mezclar 1 y 1/2 taza de arroz hervido y 1 taza de brócoli cocido picado bien chiquito. Agregar 2 huevos y 2 cucharadas de harina leudante, e integrar todos los ingredientes.**

**En una sartén apenas aceitada a fuego bajo, colocar la preparación de a cucharadas y cocinar de ambos lados hasta que estén doradas.**



# BASTONCITOS DE PESCADO

Apto +6 meses

**Cortar filetes de gatuza en forma de bastoncitos. Aparte batir 2 huevos. Pasar los bastones por harina, luego por los huevos y finalmente por avena extrafina.**

**Colocar los bastones en una fuente para horno apenas aceitada. Cocinar en horno fuerte unos 8 minutos de cada lado o hasta cortar uno y ver que estén bien cocidos.**



# RISOTTO CON POLLO Y VEGETALES

Apto +6 meses

**Comenzar picando 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro y 1/2 morrón, y rehogar en una cacerola. Agregar pollo cortado en cubos pequeños y cocinar hasta que esté dorado. Agregar 1/2 taza de arroz.**

**Cubrir con agua caliente hasta unos 3-4 cm encima de los ingredientes y remover de forma constante. Si es necesario más líquido, se puede ir agregando de a poco, hasta que el pollo y arroz estén bien cocidos.**



# ÑOQUIS DE RICOTA

Apto +6 meses

**En un bol amplio mezclar 1/2 kilo de ricota entera con 1 huevo y 1 taza mediana de harina común, hasta integrar bien sin amasar. Formar pequeños bollos y dar forma de tiras, cortando ñoquis de unos 2 cm de largo. Pasar por un ñoquero o tenedor para darle la forma típica.**

**Cocinar en una olla con agua hirviendo hasta que estén a punto. Se pueden acompañar de salsa natural de tomate y crema, y desmenuzar para servir.**



# MEDALLÓN DE ZAPALLO Y QUINOA

Apto +6 meses

**En un bol mezclar 1 taza de quinoa cocida (se debe lavar bien antes de hervir), con 1 taza de zapallo hervido o al horno y avena extrafina, pan rallado o polenta en cantidad suficiente para unir. Se puede mezclar con tenedor o procesadora. Tomar pequeñas porciones con las manos y darles forma de medallón. Cocinar en una sartén apenas aceitada, unos 5 minutos de cada lado o hasta que estén doradas. Desmenuzar antes de servir.**



# GUISO DE LENTEJAS

Apto +6 meses

**Primero, cortar en cubos pequeños carne vacuna o pollo y rehogar en una cacerola. Agregar a la misma 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro y 1/2 morrón picados. Una vez que estén tiernos, agregar agua caliente en cantidad suficiente y sumar una papa en cubos pequeños. Incorporar 1/2 taza de lentejas crudas y 1/3 de taza de arroz crudo. Remover de vez en cuando y cocinar hasta completar la cocción.**



# MUFFINS DE VERDURA

Apto +12 meses

**Picar 1 cebolla grande y 1/2 morrón, y rehogar en una sartén con aceite hasta que estén tiernos. Aparte, picar 1 atado de acelga previamente hervido y bien escurrido. Mezclar todos los vegetales y agregar 3 huevos batidos y 2 cucharadas de harina de avena o común.**

**Colocar en moldes de muffin o pirotines y cocinar en horno precalentado a temperatura moderada unos 25-30 minutos o hasta que estén dorados.**





# PANQUEQUITOS DE ESPINACA

Apto +12 meses

**En un bol, mezclar un atado de espinaca cocido, escurrido y picado junto con una cebolla picada y rehogada. Agregar 2 huevos y 3-4 cucharadas soperas de harina de avena o común leudante.**

**En una sartén caliente, colocar con una cuchara la preparación formando los panquequitos.**

**Cocinarlos 2-3 minutos de cada lado, vuelta y vuelta.**



# ¡CONSEJO!

## ¿CÓMO PASAR DE ALIMENTOS TRITURADOS A SÓLIDOS?

**Paulatinamente y con paciencia**

**Guiándote con la tolerancia y ritmo del bebé**

