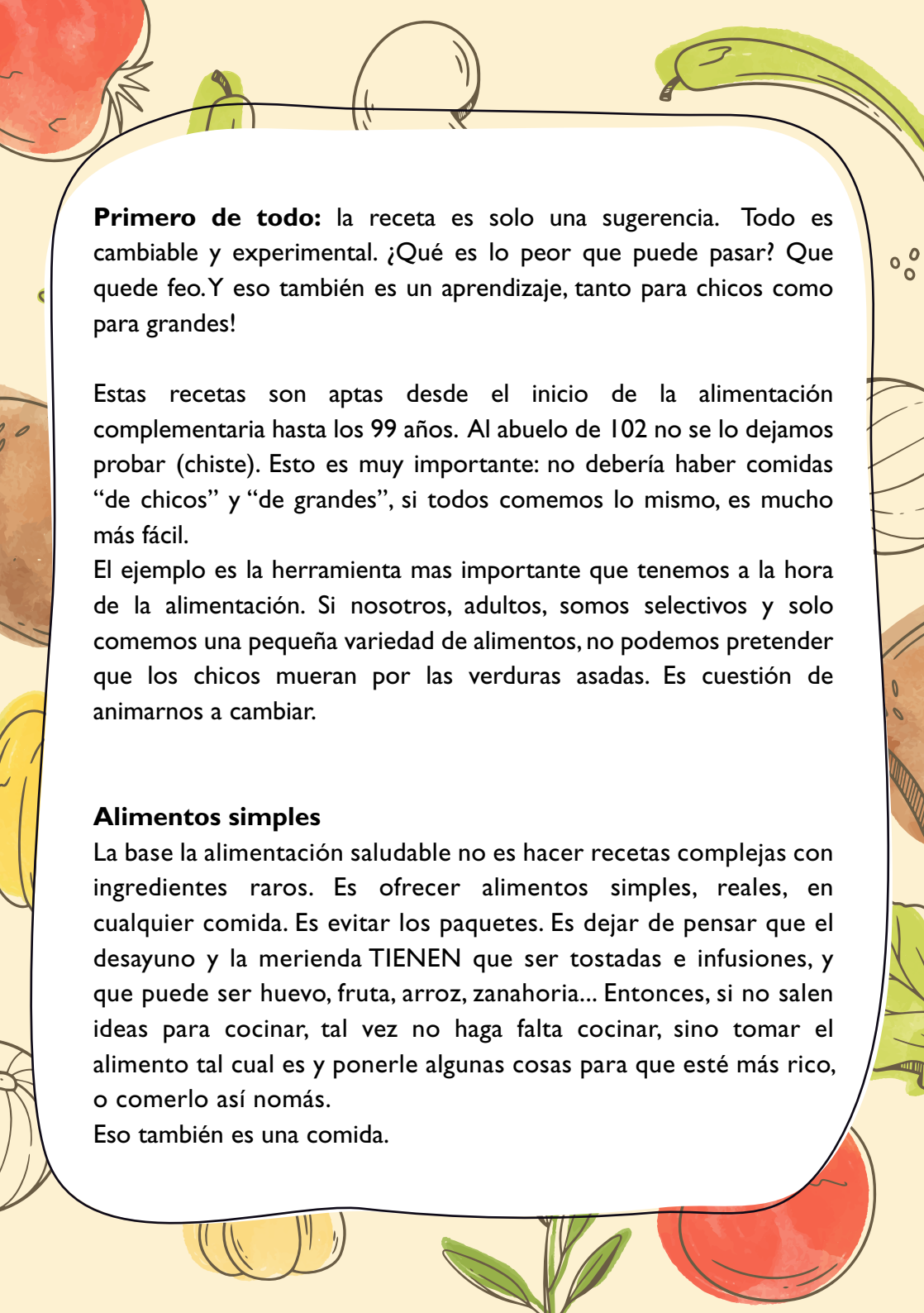




RECETARIO PARA TODA LA FAMILIA



Sabrina Critzmann
Médica Pediatra



Primero de todo: la receta es solo una sugerencia. Todo es cambiabile y experimental. ¿Qué es lo peor que puede pasar? Que quede feo. Y eso también es un aprendizaje, tanto para chicos como para grandes!


Estas recetas son aptas desde el inicio de la alimentación complementaria hasta los 99 años. Al abuelo de 102 no se lo dejamos probar (chiste). Esto es muy importante: no debería haber comidas “de chicos” y “de grandes”, si todos comemos lo mismo, es mucho más fácil.

El ejemplo es la herramienta mas importante que tenemos a la hora de la alimentación. Si nosotros, adultos, somos selectivos y solo comemos una pequeña variedad de alimentos, no podemos pretender que los chicos mueran por las verduras asadas. Es cuestión de animarnos a cambiar.

Alimentos simples

La base la alimentación saludable no es hacer recetas complejas con ingredientes raros. Es ofrecer alimentos simples, reales, en cualquier comida. Es evitar los paquetes. Es dejar de pensar que el desayuno y la merienda TIENEN que ser tostadas e infusiones, y que puede ser huevo, fruta, arroz, zanahoria... Entonces, si no salen ideas para cocinar, tal vez no haga falta cocinar, sino tomar el alimento tal cual es y ponerle algunas cosas para que esté más rico, o comerlo así nomás.

Eso también es una comida.



*No importa si las
preparaciones salen mal.
No importa si justo ese día
tus hijos no las quieren comer.
Sólo importa que se divirtieron,
y que lo hicieron con amor...*

¡Suerte y después me cuentan!

PAN CHATO DE AVENA

INGREDIENTES

1 taza de avena - 2 cucharadas de harina - Agua - Condimentos

1. Poner a remojar avena con un poco de agua la noche anterior, una cucharadita de vinagre y las dos cucharadas de harina.

Si quieren agregar un chorrillo de kefir o vinagre orgánico, ya estamos en otro nivel muy piola, se puede. Y si no lo hacen no pasa nada.

2. Mezclar con las especias que gusten.

3. Volcar en una sartén antiadherente o en el horno.

(Pincelar con aceite la base, calentar la sartén y después volcar la preparación).

4. Cuando se empiece a despegar, dar vuelta. Y listo.

El pancito
más fácil
del mundo



PASTA DE DÁTILES

1. Descarozar los dátiles y colocarlos en un recipiente. Llenar con agua potable hasta taparlos (no más). Dejar la preparación en la heladera toda la noche. Si no tenemos tiempo, remojar con agua caliente por lo menos media hora.

2. Procesar con un poquito de agua de remojo.

¡Es muy fácil! En cuanto a la equivalencia, depende de cada paladar, pero 10 dátiles procesados corresponderían aproximadamente a 100 gr de azúcar. No va a ser lo mismo, pero buscamos precisamente “limpiar” el paladar de la locura de dulce que consumimos todo el tiempo.

¿Por qué dátiles sí y azúcar no? Cualquier azúcar, inclusive la mascabo, pasa por procesos industriales de refinamiento, lo cual es lógico. Usando el sabor dulce de las frutas, que por supuesto, también tiene calorías (¡aunque no hay que tenerle miedo a las calorías!) reemplazamos ese consumo de azúcar por una opción más saludable.

Dura alrededor de 3 días en la heladera. Se puede freezar.

MUFFINS DE FRUTA

Con pocos ingredientes y fáciles. Como corresponde. Salen unos 9 muffins, duran alrededor de 3 días en la heladera y se pueden freezar e ir sacando.

INGREDIENTES

½ taza de harina integral

½ taza de harina blanca (también se puede hacer todo de esta harina)

90 ml de leche materna, de fórmula, vegetal o agua.

1 cucharada gorda de polvo de hornear

1 huevo

50 ml de aceite

Pasta de dátiles a gusto

Fruta cortada

1. Mezclar 50 ml de aceite con 5 cucharadas (o las que gusten) de pasta de dátiles. Se le puede agregar ralladura de algún cítrico y extracto (no esencia, en lo posible) de vainilla.
2. Agregar un huevo y mezclar.
3. Agregar la harina, el polvo de hornear y el líquido (leche materna, fórmula, leche vegetal o agua) revolviendo.
4. Agregar los trocitos de fruta: pera, banana, frutos rojos... lo que quieran.
5. Colocar en pirotines o en moldes. Al horno 180 grados por 20 min.



ALBÓNDIGAS DE POLLO Y MANZANA

INGREDIENTES

250 gr de carne picada de pollo (cocinar previamente y luego picar)

1 huevo

1/2 cebolla

1 manzana

125 gr de harina de avena o integral

Condimentos al gusto

PREPARACIÓN

1. Pre calentamos el horno a 180° (sería horno medio).
2. Picamos fino la cebolla y rallamos la manzana (se puede hacer todo esto con la procesadora).
3. En un recipiente ponemos el pollo, el huevo previamente batido, la cebolla, la manzana y los condimentos.
4. Incorporamos la harina hasta conseguir una masa compacta que se pueda manipular con las manos.
5. Formamos bolitas con las manos y colocamos sobre la bandeja de horno cubierta por papel antiadherente.
6. Cocinamos 20 min dándoles la vuelta a mitad del tiempo y ya lo tenemos.

¡Animate a
"juntar" cosas
raras y sabores.



¿Pollo y manzana en la misma combinación?

¿Manzana salada? ¿Cebolla para bebés?

¡CLARO QUE SÍ!

CREMITAS DE COSAS



CREMA DE POROTOS NEGROS

Dijimos que las legumbres son importantes en la alimentación, pero ¿cómo presentarlas?

Se puede hacer con cualquier legumbre (lentejas, arvejas, otros porotos...)

Lavar y remojar una taza de porotos negros. Dejarlos en remojo unas 12 hs.

Hervirlos. Cuando estén tiernos, ya está.

Procesarlos con licuadora, minipimer o procesadora, con un poquito de agua.

Agregarles aceite de oliva, un apenitas de pimentón, o cualquier especia que usemos.

MAYONESA DE ZANAHORIA

Lavar, pelar y cocinar al vapor o hervir dos zanahorias.

Procesarlas con media taza de jugo de limón.

Agregar aceite de oliva y tomillo u otra especia que deseen.

UNTABLE DE REMOLACHA

(ensucia mucho pero tiene un color muy divertido)

Lavar y remojar una taza de porotos blancos. Dejar en remojo 12 horas.

Lavar y cocinar al vapor u hervir una remolacha pequeña. Se puede cocinar con cascara y pelarla luego, sale fácil.

Hervir los porotos.

Con los porotos tiernos, procesarlos con un cuarto de taza de jugo de limón.

Agregar la remolacha, procesar todo e integrar.

Se pueden untar sobre pancitos, sobre bastoncitos de pepino, zapallito, apio o cualquiera, untar sobre tortillas u ofrecer en cucharitas precargadas. Se guardan en tupperts herméticos o en frascos bien lavados, y duran alrededor de 3 días en la heladera.



Sabrina Critzmann
Médica Pediatra

RECETARIO PARA TODA LA FAMILIA