

Croquetas de arroz y jamón (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 100 gramos de arroz crudo
- 1 pan marraqueta tostado
- 2 huevos
- 100 gramos de jamón
- Sal— Aceite—Mantequilla

PREPARACIÓN:

- 1) Cocinar 100 gramos de arroz.
- 2) Rallar 1 pan marraqueta tostado.
- 3) Batir 2 huevos con tenedor.
- 4) Cortar 100 gramos de jamón en trozos de 1 a 2 cm por lado.
- 5) Mezclar arroz con trozos de jamón. Incorporar 1 cucharada de mantequilla y sal.
- 6) Formar bolitas con la mezcla. Pasar por huevo batido y posteriormente por pan rallado.
- 7) Calentar aceite en sartén. Freír bolitas hasta dorar.
- 8) Servir para 4 personas. Puede acompañar las croquetas con ensalada a gusto y fruta cocida.



Hamburguesa de porotos (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 350 gramos de porotos cocidos
- 1 huevo
- 1 pan marraqueta rallado
- Sal _ Aceite
- Verduras opcionales para la hamburguesa.

PREPARACIÓN:

- 1) Moler porotos con tenedor o licuadora. Incorporar aceite, sal y condimentos a gusto.
- 2) Agregar 1 huevo y 1 pan marraqueta rallado. Mezcle hasta que quede homogéneo.
- 3) Formar 4 hamburguesas, 80 gramos aproximadamente cada unidad.
- 4) Incorpore 1 cucharada de aceite en sartén. Incorpore las hamburguesas y cocine por ambas caras hasta dorar.
- 5) Sirva para 4 personas, acompañado de ensaladas o en pan para una ocasión especial.

REFERENCIAS:

1. UNICEF. 2019. *El sabor del crecer sano. Más de 100 recetas para preparar en familia.*



Selección de recetas saludables para compartir en familia



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA

PORCIONES PARA NIÑOS Y NIÑAS

Tamaño plato de cumpleaños (18 cms)

FRUTAS: de varios colores.



PROTEÍNAS: carnes, pescado, huevos y legumbres.



CEREALES: fideos, arroz, choclo, habas, arvejas y papa.

VERDURAS: de hojas verdes y color.



5 a 6 vasos de agua al día

RECETAS SALUDABLES

Tortilla de Coliflor
(5 porciones)



INGREDIENTES:

- 3/4 cabeza de coliflor cruda
- 150 gramos de harina
- 2 huevos
- Sal—Aceite
- Relleno a elección: tomate, lechuga, zanahoria, otros.

PREPARACIÓN:

- 1) Cortar 3/4 cabeza de coliflor.
- 2) Cocinar coliflor durante 10 a 15 minutos. Retirar del agua de cocción y colar.
- 3) Triturar coliflor con mortero o licuadora hasta formar un "arroz" de coliflor.
- 4) Batir con tenedor 2 huevos. Mezclar huevos con 150 gramos de harina, "arroz" de coliflor, sal y especias a gusto.
- 5) Formar 10 tortillas con la mezcla.
- 6) Calentar sartén con una cucharada de aceite.
- 7) Cocinar 2 minutos por lado hasta dorar, retirar y reservar 10 tortillas.
- 8) Rellenar tortillas de coliflor con verduras a elección y acompañar una porción de fruta.



Pollo Frito No Frito
(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 Trutros de pollo
- 2 pan marraqueta tostadas
- 3 huevos
- Sal—Aceite

PREPARACIÓN:

- 1) Precalentar horno a 170°C por 15 minutos.
- 2) Rallar 2 pan marraqueta tostadas.
- 3) Batir con tenedor 3 huevos.
- 4) Rebozar cada trutro de pollo en huevo y posteriormente pasar por pan rallado.
- 5) Agregar aceite a lata del horno e incorporar trutros de pollo.
- 6) Hornear durante 20 minutos.
- 7) Retirar y servir para 4 personas.
- 8) Puede acompañar la preparación con ensaladas a gusto y postre de leche.