IDEAS DE CENAS EN FAMILIA

Material creado por:

Ingrid y Sarai Lázaro
@sinergicas_by_lazaro

IDEA 1

POTAJE DE LENTEJA ROJA

Forma de comer legumbre.
Ideal para toda la familia, incluso para los bebés en formato puré.
Plato único.
Rápido de preparar.

¿SABÍAS QUE...?

La lenteja roja es la legumbre más digestiva por ello provoca menos gases.

IDEA 2

FILETE CON CHIPS DE CALABAZA Y BONIATO

Alimentos de temporada.

Guarnición diferente que puedes preparar con anterioridad y conservar en la nevera.

Puedes utilizar cualquier filete.

IDEA 3

SALMÓN A LA NARANJA CON BRÓCOLI AL VAPOR

El pescado azul no suele formar parte de los menús escolares.
Plato visual y colorido.

¿SABÍAS QUE...?

Es una fuente de Omega 3, importante para el desarrollo neurológico de los niños.

IDEA 4

WRAPS RELLENOS

Ideal para que los niños preparen la cena.

Múltiples combinaciones de alimentos para el relleno.
Imaginación al poder

Rápido de preparar.

IDEA 5

HUMMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS

Ideal para que los niños cocinen.

Forma de comer legumbres y verduras de forma divertida.

Rápido de preparar.

¿SABÍAS QUE...?

Su aporte de fibra regula el tránsito intestinal.

RECETARIO

Material creado por:

Ingrid y Sarai Lázaro
@sinergicas_by_lazaro

POTAJE DE LENTEJA ROJA

INGREDIENTES

Lenteja roja 120g (2 vasitos)
1 patata grande
2 zanahorias pequeñas
1 cebolla
Caldo
Aceite
Sal

PASO A PASO

- Cortar las verduras en trozos pequeños.
- Lavar la lenteja roja bajo el grifo.
- En una olla con aceite, sofreír las verduras durante 3 minutos y añadir las lentejas y la patata.
- Añadir el caldo, 2 dedos por encima de todos los ingredientes.
- Cocer durante 15-20 minutos a fuego medio
- Salpimentar y servir.

FILETE CON CHIPS DE CALABAZA Y BONIATO

INGREDIENTES

Filete
Calabaza
Boniato

PASO A PASO

- Cortar la calabaza y el boniato en tiras finas.
- Colocar en una fuente de cristal y salpimentar.
- Pincelar con aceite y hornear hasta que queden doradas.
- Elegir cualquier filete que tengas y cocinar a la plancha.

SALMÓN A LA NARANJA CON BRÓCOLI AL VAPOR

INGREDIENTES

Salmón
Cebolla
Zumo de naranja natural
Brócoli
Patata

PASO A PASO

- En una sartén sofreír la cebolla.
- Añadir el salmón y dorarlo.
- Añadir el zumo de naranja y dejar reducir durante 10 minutos.

Truco: Si la verdura está preparada del día anterior, añadir a la sartén para calentar.

WRAPS RELLENOS

INGREDIENTES AL GUSTO

Paquete de tortitas de maíz
Lechuga
Queso para fundir
Zanahoria
Tomate
Aguacate
Atún
Tiras de pollo
Carne picada

PASO A PASO

- Rellenar la tortita con los ingredientes preferidos al gusto.
- Calentar en el microondas o la sartén.

HUMMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS

INGREDIENTES

1 bote de garbanzos cocidos
1 ajo (opcional)
Limón
Sésamo molido 2 cucharadas soperas
Aceite
Agua
Vegetales en crudité:
Manzana
Zanahoria
Calabaza.

PASO A PASO

- Escurrir los garbanzos.
- Añadir al vaso para triturar junto al ajo, medio limón exprimido y el sésamo molido.
- Añadir un buen chorro de aceite y un vasito de agua.
- Triturar hasta obtener una pasta fina.