

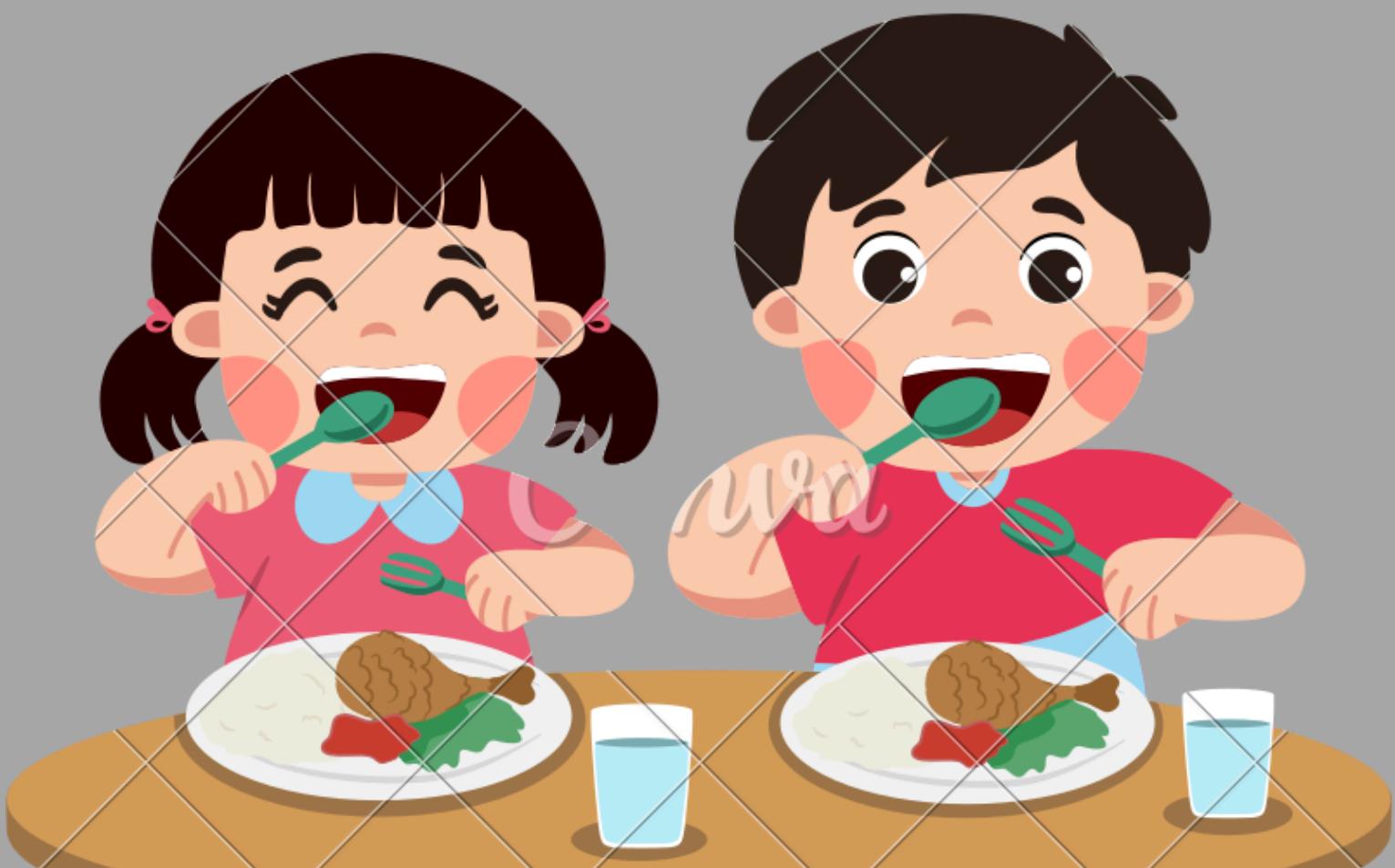
Hierro en Cada Bocado

RECETAS SALUDABLES



DESAYUNOS

Saludables



ESPECITO DE BAZO CON CAMOTE

INGREDIENTES

- 1 rodaja gruesa de camote.
- 2 cucharadas de bazo.
- 1/8 unidad pequeña de zanahoria.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de caldo.



PREPARACIÓN:

Con ayuda de una cuchara vaciar el contenido del bazo, una vez obtenida la pulpa sancocharla y reservar el caldo.

Aparte, sancochar la zanahoria y el camote sin cáscara.

Aplastar con ayuda de un tenedor el camote sancochado y la zanahoria sancochada.

Mezclar todos los ingredientes: el bazo, la zanahoria, el camote, el caldo y el aceite hasta tener una consistencia espesa y servir.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
120 kcal

Proteína
9.2 g

Hierro
11.6 mg

Retinol
184.5 ug

Zinc
1.1 mg



LA ZANAHORIA ES RICA EN VITAMINA A, BUENA PARA LA PIEL Y LA VISTA

MAZAMORRITA DE SANGRECITA

PARA 10 PORCIONES



INGREDIENTES

- 10 cucharaditas de sangrecita
- 1 taza de harina de chuño
- 6 unidades medianas de maíz morado
- 5 unidades pequeñas de durazno
- 1/2 taza de azúcar rubia
- Cáscara de piña
- Canela y clavo de olor



PREPARACIÓN:

Hervir el maíz morado con cascara de piña, Canela y clavo de olor. Después de que haya hervido colar la preparación y guardarla.

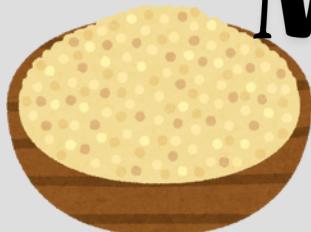
Lavar bien la sangrecita y Hervir a fuego lento con canela y clavo de olor por 20 minutos 🔥.

Proceder a licuar la sangrecita por un tiempo de 2 minutos con un poco de esencia de maíz morado.

A la preparación del maíz morado , agregar el durazno 🍑 picado, azúcar al gusto y la sangrecita licuado. Mover y añadir el chuño previamente diluido en agua fría. Finalmente servir



MAZAMORRA DE QUINUA



INGREDIENTES

- 1 taza de quinua
- 1 taza de leche
- Azúcar al gusto
- Canela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

En un recipiente hervir la quinua junto con la canela por unos 30 minutos.

Una vez hervida la quinua procedemos a colarlo, tomamos la licuadora y le agregamos la quinua y la taza de leche, el azúcar y la cucharadita de esencia de vainilla .

Por último servimos y lo acompañamos con semillas de ajonjolí, chia o pasas



PANQUEQUES DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

15 - 18 raciones

- 1 zanahoria
- 100 g harina de trigo
- 1 huevo
- 100 ml leche
- 1 poco levadura



PREPARACIÓN:

Rallar la zanahoria

Mezclaremos todos los ingredientes la zanahoria rallada, los 100g de harina, el huevo, los 100 ml de leche y la levadura

Calentar la sartén a fuego medio y poner un poco de aceite o mantequilla. Poner una cucharada de mezcla y dejar por unos minutos, y dar la vuelta. Cocinar otro lado.

Y por último servir , podemos acompañarle con alguna mazamorra



SOPITA DE HIGADO DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 cuarto fideo al gusto
- 1 kilo hígado de pollo bien lavado
- 2 papas peladas y picadas en cuadritos no tan pequeños.
- 1/2 kilo zapallo picado finamente o rallado
- 1 zanahoria picada en bastoncillos delgados u poco de apio picado
- Sal al gusto
- 2 ramas orégano
- 1 pedazo de kion
- 1 vasito de perejil picado



PREPARACIÓN:

En una olla agregue un litro de agua y luego agregue las verduras bien lavadas, las papas , el orégano y el kion, dejar hervir por 5 minutos.

Luego agregue el hígado y dejar hervir por 10 minutos

Finalmente agregue el fideo y dejar que sancoche todo, agregarle sal al gusto y listo .

Servir la sopita con hígado roceando el perejil picado y a degustar.





PANQUEQUES DE AVENA CON PLÁTANO Y YEMA

INGREDIENTES:

- Avena molida: 2 cucharadas
- Plátano maduro: $\frac{1}{2}$ unidad
- Yema de huevo: 1 unidad cocida
- Leche entera: 2 cucharadas
- Aceite vegetal: 1 cucharadita (para cocinar)
- Canela en polvo: una pizca (opcional)



PREPARACIÓN:

1. Tritura el plátano con un tenedor hasta formar un puré.
2. Agrega la avena molida, la yema cocida desmenuzada y la leche. Mezcla bien hasta obtener una masa espesa.
3. Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite.
4. Vierte pequeñas porciones de la mezcla y cocina a fuego bajo por ambos lados hasta que estén doraditos.
5. Sirve tibio. Puedes acompañar con un poco de papaya o mandarina picada para aportar vitamina C.



PURÉ DE SANGRECITA CON CAMOTE

INGREDIENTES:

- Sangrecita (hígado de pollo coagulado): 2 cucharadas cocidas y desmenuzadas
- Camote: ½ unidad pequeña, sancochado
- Jugo de limón: 1 cucharadita
- Aceite vegetal: 1 cucharadita



PREPARACIÓN:

1. Lava y hierva el camote hasta que esté suave.
2. En una sartén, calienta el aceite y saltea ligeramente la sangrecita cocida.
3. Coloca el camote sancochado en un tazón y aplástalo con tenedor hasta formar un puré.
4. Mezcla la sangrecita con el puré, añade el jugo de limón y revuelve bien.
5. Sirve tibio, en porciones pequeñas.



Puré de hígado con quinua y plátano

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de hígado de pollo cocido (20-30 g)
- 2 cucharadas de quinua cocida (50 g)
- ¼ plátano maduro sancochado
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- Agua hervida (cantidad necesaria)



PREPARACIÓN:

1. Lava el hígado y cocínalo en agua por 10 minutos.
2. Lava bien la quinua y cocínala con el doble de agua hasta que reviente.
3. Cocina el plátano maduro hasta que esté blando.
4. Tritura o licúa todos los ingredientes con agua hervida hasta obtener una papilla semilíquida.
5. Añade el aceite vegetal y mezcla bien. Servir tibio.

● Jugo recomendado:

½ vaso de jugo de camu camu (muy alto en vitamina C)

APORTE NUTRICIONAL

Energía: 135 kcal

Proteína: 10 g

Hierro: 3.7 mg

Retinol: 288 µg

Zinc: 1.3 mg

Papilla de sangrecita con zapallo y arroz

INGREDIENTES:

2 cucharadas de sangrecita cocida (30 g)
1 cucharada de zapallo loche cocido
2 cucharadas de arroz cocido
½ cucharadita de aceite vegetal
Agua hervida (cantidad necesaria)



PREPARACIÓN:

1. Cocina la sangrecita en poca agua hasta que esté bien cocida.
2. Cocina el zapallo y el arroz por separado hasta que estén blandos.
3. Junta todo en un recipiente y Tritura con un poco de agua hervida hasta formar una papilla suave.
4. Añade el aceite y mezcla bien. Servir tibio.

● Jugo recomendado:

Jugo de papaya (½ vaso pequeño)

Fuente de vitamina C y fibra.

APORTE NUTRICIONAL

Energía: 135 kcal

Proteína: 10 g

Hierro: 3.7 mg

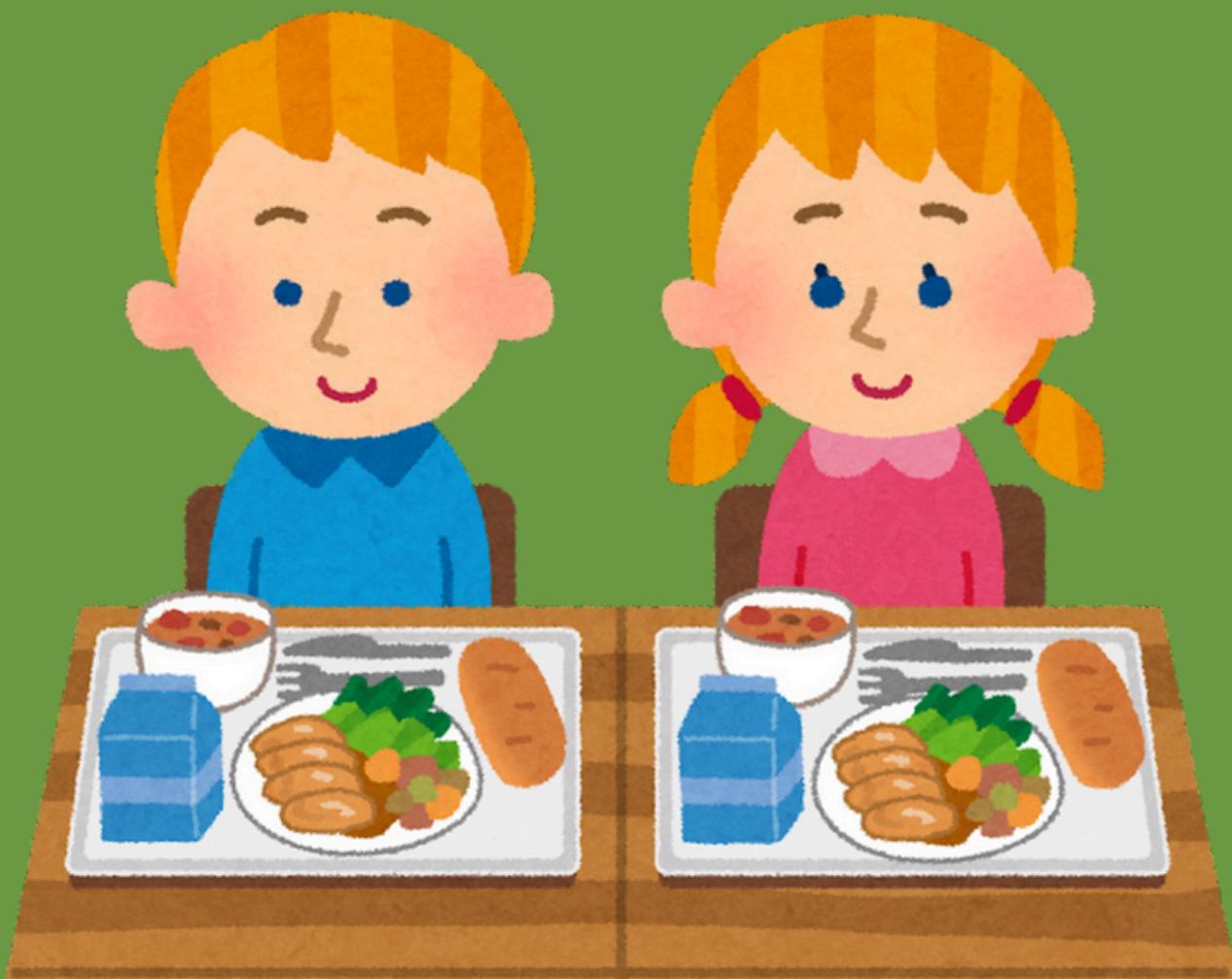
Retinol: 288 µg

Zinc: 1.3 mg



ALMUERZOS

Saludables



GUISO DE LENTEJAS CON HÍGADO DE POLLO Y ARROZ

INGREDIENTES:

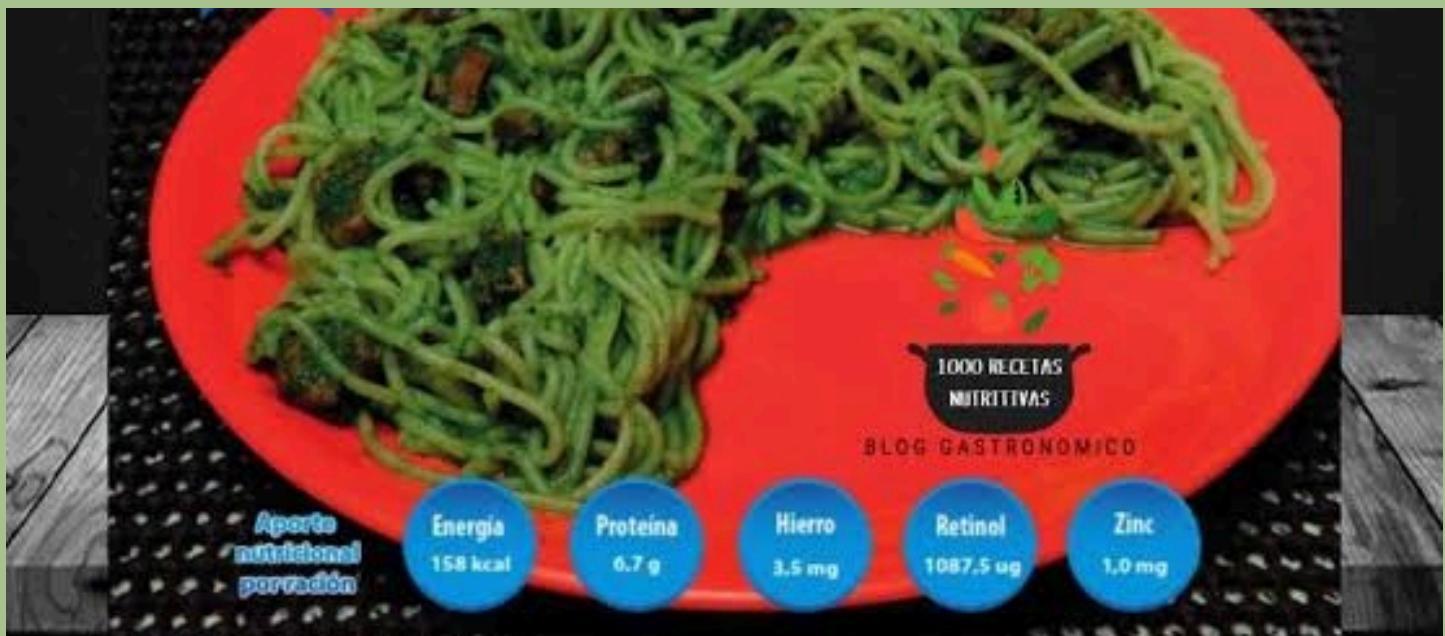
- Lentejas cocidas: 3 cucharadas
- Hígado de pollo: 1 cucharada picado finamente
- Arroz cocido: 2 cucharadas
- Tomate: 1 cucharada rallado
- Cebolla: 1 cucharada picada
- Ajo molido: $\frac{1}{2}$ cucharadita
- Aceite vegetal: 1 cucharadita
- Agua o caldo: cantidad necesaria



PREPARACIÓN:

1. En una olla pequeña, sofrié la cebolla, el ajo y el tomate en el aceite.
2. Agrega el hígado picado y cocina unos 3 minutos.
3. Añade las lentejas cocidas y un poco de agua. Deja hervir 5 minutos.
4. Sirve con el arroz cocido en un plato hondo.

TALLARINES VERDES CON HIGADO DE POLLO



INGREDIENTES

- Un puñado de fideo cabello de ángel crudo.
- 2 cucharadas de hígado de pollo.
- 6 hojas de espinaca.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- 4 cucharadas de leche materna.
- 2 cucharadas de agua.



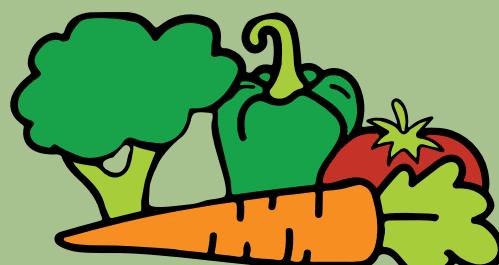
PREPARACIÓN:

Poner a hervir los fideos

Lavar bien la espinaca y licuar con agua

Aparte en una olla freír el ajo molido, agregarle aceite vegetal, el hígado picado en cuadritos, la espinaca licuada y cocinar. Al final adicionarle la leche.

Mezclar los fideos sancochados con el aderezo anterior y servir.



TORTILLA DE VERDURAS CON CABALLA Y QUINUA



INGREDIENTES:

- Huevo: 1 unidad
- Espinaca cocida y picada: 1 cucharada
- Zanahoria rallada: 1 cucharada
- Caballa enlatada sin sal (en agua): 1 cucharada
- Quinua cocida: 2 cucharadas
- Aceite vegetal: 1 cucharadita

PREPARACIÓN:

1. En un bol, bate el huevo y mezcla con todos los ingredientes.
2. Calienta el aceite en una sartén antiadherente pequeña.
3. Vierte la mezcla y cocina a fuego bajo hasta que cuaje por ambos lados.
4. Corta en trozos pequeños y sirve tibio.



OLLUQUITO CON HIGADO DE POLLO



INGREDIENTES

- 3 unidades pequeñas de ollucos.
- 2 cucharadas de hígados de pollo
- 1/2 unidad de pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/2 taza de agua
- 2 tazas de arroz graneado

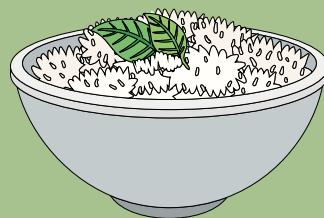
PREPARACIÓN:

Lavar, pelar y picar el olluco en cuadraditos. Aparte lavar, picar y licuar el pimiento.

Preparar el aderezo con el ajo molido, el aceite y el pimiento licuado. Agregar los ollucos picados.

Cuando estén cocinados adicionar el hígado picado en cuadritos y la sal.

Servir acompañado con el arroz graneado.

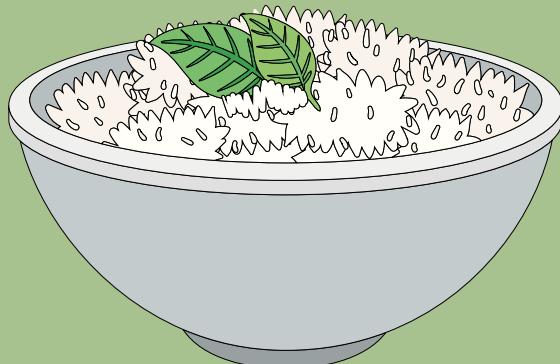


CHAUFA DE SANGRECITA



Ingredientes (3 raciones)

- ¼ kilo de sangrecita
- 1 taza de arroz
- 3 ramitas de cebolla china
- 2 unidades de huevo
- ½ unid. de pimentón rojo
- 1 unid. pequeña de kion
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- sillao
- sal



Preparacion:

1. lavar y sancochar la sangrecita.
2. Granear el arroz con ajos y sal.
3. Batir los huevos, freir y cortar en cuadritos.
4. Picar la sangrecita sancochada en trozos pequeños y colocarla en una sarten con aceite caliente. Agregar el kion, pimiento y huevo picados en cuadritos.
5. Añadir a la sarten el arroz graneado , sillao y sal al gusto.
6. Por ultimo agregar la cebolla china picada, mezclar y servir.

TALLARIN ROJO EN SALSA DE BAZO

Ingredientes (3 raciones)

- 6 Cucharadas de bazo de res.
- ½ kilo de tallarin.
- 1 cebolla pequeña.
- 2 tomates.
- ½ cucharada de ajo licuado.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- Hierbabuena
- Hongos y hojas de laurel.
- Sal.



Preparacion:

1. Lavar y sancochar el bazo y la hierbabuena por 25 minutos.
Picar en cuadritos el bazo sancochado.
2. Sancochar y colar los tallarines .y
3. Calentar la sarten con 1 cucharada de aceite y agregar cebolla, ajos y el bazo. Añadir sal al gusto junto con los hongos y hojas de laurel.
4. Licuar el tomate, zanahoria y añadir a la sarten con el resto de preparacion, remover.
5. Servir los tallarines y verter sobre ellos la salsa del bazo.

PURÉ DE POLLO Y VERDURAS PARA BEBÉS

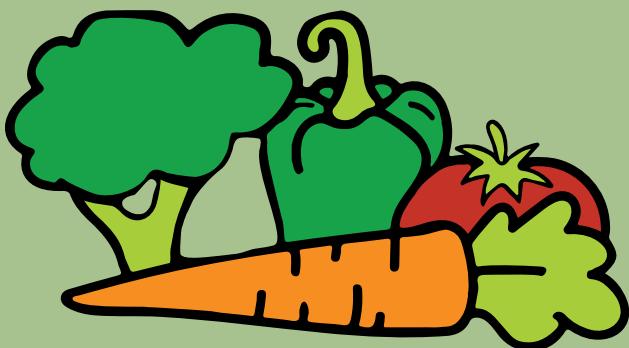


INGREDIENTES

- 1/2 pechuga de pollo en filetes
- 2 patatas pequeñas o 1 grande
- 2 zanahorias
- 1/2 calabacín
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra suave (10 ml.)

PREPARACIÓN

1. Pelamos las patatas y la zanahoria. El calabacín lo lavamos bien, vamos a dejar la piel para dar más sabor, color y nutrientes a nuestro puré. Troceamos todo en dados o rodajas, no importa mucho el tamaño porque después trituraremos las verduras.
2. Añadimos la patata y zanahoria a una cazuela con agua, que previamente hemos puesto a hervir. Cuando lleven cociendo unos 15 minutos, añadiremos el calabacín. Cocemos hasta que estén tiernas (unos 10-15 minutos más).
3. Como la pechuga se cuece en muy poco tiempo bastará con añadir los filetes de pollo en el último momento para que cueza durante unos 5 minutos al final de la cocción de las verduras.
4. Cuando todos los ingredientes estén blanditos ponlos en el vaso de la batidora, tritúralos y ponlos en un plato.
5. Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y removemos. Listo para que no deje ni gota en el plato. Recordad que sale cantidad para 2 o más comidas.



Mix de verduras

Para niños de 12 a 13 meses

(1 ración)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de carne picada
- $\frac{1}{4}$ unidad de choclo
- Un puñado de arveja fresca
- $\frac{1}{4}$ unidad de zanahoria chica
- 2 cucharadas de pan molido (rallado)
- $\frac{1}{4}$ cebolla de cabeza chica
- Ajos
- Una pizca de sal yodada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza con agua
- Pasas (opcional)
- 4 cucharadas de arroz

Preparación:

1. Hacer un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos y una pizca de sal.
2. Agregar la carne picada, la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas, el choclo desgranado y el agua.
3. Una vez cocinado espesar con el pan molido.
4. Si desea en el último hervir agregar las pasas.
5. Servir el mix de verduras acompañado con arroz graneado.



Papilla de pescado con papa y espinaca

INGREDIENTES:

2 cucharadas de pescado cocido (sin espinas, 30 g)
2 cucharadas de papa sancochada
1 cucharada de espinaca cocida
½ cucharadita de aceite vegetal
Agua hervida (cantidad necesaria)



PREPARACIÓN:

1. Cocina el pescado en poca agua sin sal durante 10 minutos.
2. Pela y sancocha la papa hasta que esté bien blanda.
3. Lava bien la espinaca y cocínala al vapor o sancochada por 2-3 minutos.
4. Tritura todos los ingredientes con un poco de agua hervida hasta formar una papilla suave.

● Jugo recomendado:

½ vaso de jugo de naranja natural (rica en vitamina C y fácil de conseguir)

APORTE NUTRICIONAL

Energía: 138 kcal
Proteína: 8.5 g
Hierro: 2.5 mg
Retinol: 70 µg
Zinc: 1.0 mg

Papilla de hígado con yuca y acelga

INGREDIENTES:

1 cucharada de hígado de pollo cocido (20-25 g)
2 cucharadas de yuca cocida (40 g)
1 cucharada de acelga cocida (20 g)
½ cucharadita de aceite vegetal
Agua hervida (cantidad necesaria)



PREPARACIÓN:

1. Cocina el hígado en poca agua por 10-12 minutos hasta que esté bien cocido.
2. Pela y cocina la yuca hasta que esté suave.
3. Lava bien la acelga, pícalo y cocínala al vapor o sancochada.
4. Tritura o licúa todos los ingredientes con agua hervida hasta lograr una textura de papilla.
5. Añade el aceite vegetal y mezcla bien. Servir tibio.

● Jugo recomendado:
½ vaso de jugo de mandarina o papaya natural

APORTE NUTRICIONAL

Energía: 145 kcal
Proteína: 9.2 g
Hierro: 4.6 mg
Retinol: 270 µg
Zinc: 1.1 mg

CENAS Saludables



SOPA ESPESA DE ARROZ CON BOFE Y VERDURAS



INGREDIENTES:

- Bofe (pulmón de res o cordero): 2 cucharadas cocido y picado
- Arroz cocido: 2 cucharadas
- Zapallo: 1 cucharada picado
- Zanahoria: 1 cucharada picada
- Cebolla: 1 cucharada picada
- Aceite vegetal: 1 cucharadita
- Agua o caldo: cantidad necesaria

PREPARACIÓN:

1. En una olla, sofrié la cebolla en aceite.
2. Agrega el bofe, el zapallo y la zanahoria. Rehoga 3 minutos.
3. Añade el arroz y un poco de agua. Cocina hasta que esté espeso.
4. Tritura si es necesario para facilitar la deglución.



PURÉ DE GARBAÑOS CON ESPINACA Y YEMA DE HUEVO

INGREDIENTES:

- Garbanzos cocidos: 3 cucharadas
- Espinaca cocida y picada: 1 cucharada
- Yema de huevo cocida: 1 unidad
- Aceite vegetal: 1 cucharadita
- Agua: cantidad necesaria



PREPARACIÓN:

1. Mezcla los garbanzos con un poco de agua y tritura hasta obtener una crema.
2. Añade la espinaca, la yema cocida y el aceite. Mezcla bien.
3. Calienta suavemente y sirve tibio.

MAZAMORRA MORADA DE SANGRECITA CON HARINA DE CAMOTE

INGREDIENTES

Maíz morado
Sangrecita de cerdo
Piña
Azúcar
Membrillo
Canela
Clavo de olor
Harina de camote

CANTIDADES

1/2 unidad
1 cucharada al ras
1/3 de taza
2 cucharaditas
1/4 de unidad
Al gusto
Al gusto
2 1/2 cucharadas

PREPARACIÓN

1. Hierve el maíz morado, con la canela, el clavo de olor, la piña y el azúcar rubia.
2. En otra olla hierve la sangrecita con agua, canela, clavo de olor y una pizca de azúcar. Cuando esté bien cocida, cuéllala y licúala.
3. Cuela el maíz, la piña y la canela. Coloca el líquido en una olla.
4. Disuelve la harina de camote en un poco de agua fría y luego agrégala a la olla de agua hirviendo. Mueve constantemente.
5. Lava bien el membrillo, pélate, licúalo y agrégalo a la preparación.
6. Agrega la sangrecita licuada a la olla y mueve bien. Apaga el fuego.
7. ¡Ya puedes servir la deliciosa mazamorra!



PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO



INGREDIENTES

- 1 unidad de hígado de pollo. $\frac{3}{4}$ de cucharada de harina de arveja.
- 1 rodaja delgada de zanahoria.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal.
- 5 cucharadas de caldo

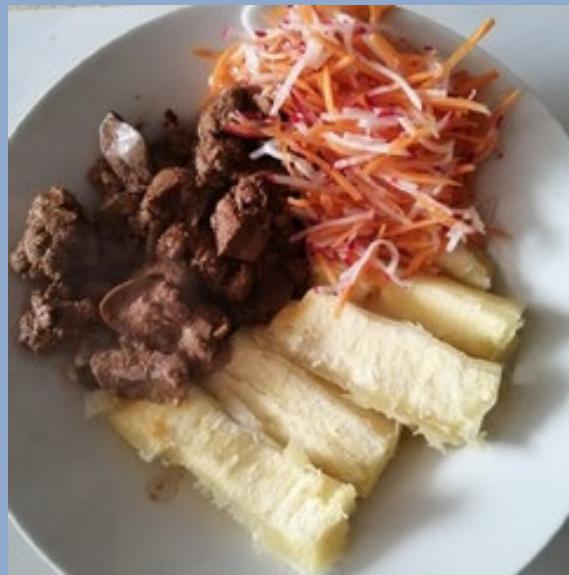
PREPARACIÓN

Sancochar el hígado de pollo y la zanahoria . Guardar el caldo. Aplastar con ayuda de un tenedor el hígado de pollo sancochado y la zanahoria sancochada. Disolver la harina de arveja con el caldo y cocinar a fuego lento dando vueltas hasta que hierva. Agregar la zanahoria, el hígado, la leche, el aceite y el caldo. Mezclar bien hasta que tenga una consistencia espesa. 09. PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO Recetas para niños de 6 a 8 meses 1.

Tiritas de hígado apanado suave

INGREDIENTES:

2 cucharadas de hígado cocido (30 g)
1 cucharada de avena molida (o pan rallado)
½ huevo batido
½ cucharadita de aceite vegetal



● Jugo recomendado:
Jugo de papaya o piña

PREPARACIÓN:

1. Corta el hígado en tiritas delgadas.
2. Pásalas por huevo batido y luego por avena molida.
3. Cocina a la plancha o sartén con muy poco aceite.
4. Sirve tibio, acompañado de un puré de yuca o zapallo si deseas.

APORTE NUTRICIONAL

Hierro: 6.9 mg
Energía: 170 kcal
Proteína: 10.2 g

Torreja de arroz con sangrecita y zanahoria

INGREDIENTES:

30 g de arroz cocido (2 cucharadas)
30 g de sangrecita cocida y desmenuzada (2 cucharadas)
20 g de zanahoria cocida y rallada (1 cucharada)
½ huevo batido
½ cucharadita de aceite vegetal



PREPARACIÓN:

1. Cocinar la sangrecita en agua hasta que esté completamente cocida (sin sangre visible), desmenuzarla con tenedor.
2. Rallar la zanahoria cruda y sancochada previamente por 5 minutos hasta que esté suave.
3. En un bol, mezclar el arroz cocido, la sangrecita, la zanahoria y el huevo batido hasta formar una masa espesa.
4. Calentar ½ cucharadita de aceite en una sartén antiadherente.
5. Verter porciones pequeñas (tipo panqueques) y cocinar a fuego bajo por ambos lados hasta que estén doradas.
6. Enfriar ligeramente y cortar en pedacitos para facilitar la alimentación.

APORTE NUTRICIONAL

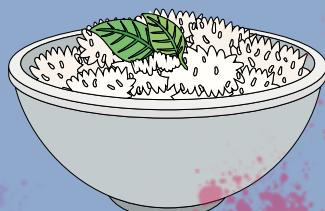
Hierro: 7.1 mg
Energía: 175 kcal
Proteína: 9.5 g

CHOCLO CON SANGRECITA REBOZADA



Ingredientes (2 porciones)

- 3 cucharadas de sangrecita
- 1 pimenton rojo pequeño
- 2 huevos
- 1 choclo mediano
- ½ cucharada de aceite de oliva
- hierbabuena una ramita
- sal



Preparacion:

- 1.lavar y sancochar a fuego lento la sangrecita con la hierbabuena por 15 minutos.
- 2.En un bowl batir el huevo y colocar la sangrecita picada.
- 3.Añadir aceite a la sarten junto con la preparacion y mover.
- 4.sancochar el choclo desgranado.
- 5.finalmente servir .