

# COCINERITOS SALUDABLES



*Alimentación sana  
desde la infancia*

*Recetario 2025*



*Recetario 2025*

# COCINERITOS SALUDABLES

*Alimentación sana desde la infancia*

## *Autoridades*

**Ministra de Igualdad y Desarrollo Humano**  
Tec. María Victoria Tejeda

**Secretario de Desarrollo Territorial**  
Sergio José Basile

**Subsecretario de Seguridad Alimentaria**  
Jorge Alberto Marquez

**Directora Provincial de Seguridad Alimentaria**  
Silvia Daniela Diez

## *Equipo Técnico*

### *Servicio Alimentario – Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria*

Docente Cuevas, María Josefina  
Lic. en Nutrición Bosco, Jimena  
Lic. en Nutrición Frigo, Jacqueline  
Lic. en Nutrición Medina, Inés  
Lic. en Nutrición Nazzo, Paula  
Lic. en Nutrición Picech, Virginia  
Lic. en Nutrición Romero Mathieu, Natalia  
Lic. en Nutrición Santón, Natalia  
Lic. en Nutrición Santón, Leilen  
Lic. en Psicopedagogía Ojeda Oronales, Noelia  
Lic. en T.O Gaziano, Elizabet  
Lic. en T.O Heit, María del Carmen.

## *Edición y Diseño*

Departamento de Prensa y Comunicación  
2025

# ÍNDICE

## 04. | Introducción

### A - FRUTAS Y VERDURAS

- 07. Pizza de coliflor
- 07. Untable de zanahoria
- 08. Trufas de frutillas, coco y chocolate
- 08. Muffins dulces integrales.

### B - LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

- 10. Talitas integrales
- 10. Albóndigas de mijo *(Sin Gluten)*
- 11. Pancitos integrales con semillas
- 12. Galletitas de avena, coco y cacao
- 12. Budín de lenteja y chocolate.

### C - LECHE, YOGUR Y QUESO

- 14. Ricota
- 14. Malfattis de ricota y espinaca
- 15. Chipá saborizado de calabaza *(Sin Gluten)*
- 15. Postrecito de maicena *(Sin Gluten)*
- 16. Yogur natural casero.

### D - CARNES Y HUEVOS

- 18. Nuggets de pollo crujientes
- 18. Pinchos de carne y verduras
- 19. Budín de manzana y coco *(Sin Gluten)*
- 20. Pancakes de avena y banana
- 20. Panqueques.

### E - ACEITES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- 22. Untable de girasol
- 22. Mousse de palta y chocolate
- 23. Granola
- 23. Chía pudding.

### F - OPCIONALES

- 25. Chips de vegetales
- 25. Snacks de garbanzos
- 26. Helado frutal
- 27. Bombones de dátiles.

### G - AGUA

- 28. Agua saborizada
- 29. Bebida Frozen.

30. **+ ACTIVIDAD FÍSICA** | Propuestas al aire libre

31. **- SAL** | Reemplazos con hierbas y especias

### H - ANEXO

- 34. Cocinando con imágenes
- 38. Sopa, pero de ingredientes
- 40. Creando tu propia receta.



## Introducción

Este **recetario de cocineritos**, surge luego de una serie de encuentros y talleres de cocina saludable realizados en varias instituciones oficiales del Ministerio de Igualdad y Desarrollo Humano de la provincia de Santa Fe, como son los Centros de Acción Familiar (CAF) y Centros Residenciales.

La propuesta tiene como objetivo acercar a los trabajadores y familias **recetas saludables y sencillas, para poder realizar con niños y niñas, en especial de 6 a 12 años**. A su vez, es un buen disparador para abordar diferentes temáticas como: **alimentación saludable, segura, soberana, sostenible y comensalidad**.

La **Gráfica de la Alimentación Diaria para la Población Argentina** representa como debe ser nuestra **alimentación a lo largo del día**. Se divide a los alimentos en varios grupos, y cada uno se representa con un color y un tamaño diferente.

Los grupos de mayor tamaño como: las **frutas y verduras**, son los que se recomienda comer en mayor proporción y los más pequeños como los que se aconseja consumir en menor cantidad y con menor frecuencia.

**Involucrar a las infancias**, desde pequeños, en la planificación, preparación y consumo de alimentos, los motiva a probar nuevos sabores, olores y texturas, además de generar **hábitos saludables para toda la vida**.

**La alimentación saludable es aquella que nos aporta todos los nutrientes y la energía** que nuestro cuerpo necesita para estar fuerte, sano y poder realizar todas las actividades de nuestro día. Es importante consumir alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.



## Tabla de pesos y medidas con utensillos caseros

Relación Peso - Volumen

	1 plato sopero	250 cc
	1 taza grande (desayuno)	250 cc
	1 taza de té	150 cc - 200 cc
	1 pocillo grande	100 cc
	1 pocillo chico	50 cc
	1 cuchara sopera	15 cc
	1 cuchara de postre	10 g
	1 cucharada de té (1 cucharadita)	5 g
	1 cucharada de café	3 g
	1 vaso mediano	200 cc
	1 vaso grande	250 cc

# A - FRUTAS Y VERDURAS

Es importante consumir frutas y verduras todos los días, de distinta variedad y colores.

*¡No olvidar lavarlas con agua segura!*

**1 PORCIÓN**  
*equivale a*

1 FRUTA MEDIANA

1/2 PLATO  
DE VERDURAS  
CRUDAS O COCIDAS



Dentro de las verduras encontramos: verduras de hojas (lechuga, rúcula, achicoria, espinaca, acelga), coles (brócoli, coliflor, repollitos de bruselas, repollo), calabaza, zapallo, zanahoria, berenjena, pimiento, cebolla, entre otras. Algunas las encontramos en temporada de primavera-verano y otras en otoño-invierno.

Las frutas pueden ser: manzana, banana, ciruela, mandarina, naranja, uva, kiwi, frutilla, durazno, pera, entre otras. En algunos países, podemos encontrar otras frutas u otras formas de nombrarlas.

— FRUTILLAS O FRESAS



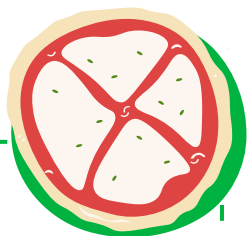
— BANANA O PLÁTANO



— DURAZNO O MELOCOTÓN



Tanto las frutas como las verduras son muy ricas en **vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes**. Estos nutrientes ayudan al cuerpo a funcionar correctamente, lo protegen contra enfermedades, refuerzan nuestras defensas (como la vitamina C que nos aportan los cítricos), mejoran la función de los intestinos y promueven el bienestar general.

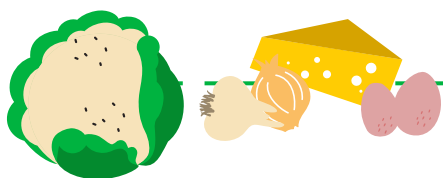


### Ingredientes

- Coliflor: 1 unidad mediana
- Huevos: 2 unidades
- Ajo: 1 diente
- Harina integral: 2 cucharadas soperas
- Queso rallado: 2 cucharadas


#### Salsa de tomate

- Tomates maduros: 2 unidades
- Cebolla: 1 unidades
- Ajo: 1 diente
- Queso cremoso: 300 g



## PIZZA DE COLIFLOR

 Rendimiento:  
4 porciones

 Tiempo de preparación:  
40 minutos

### Preparación

1. Rallar la coliflor.
2. En un bowl batir 2 huevos, agregar la coliflor rallada, el ajo picado, las cucharadas de harina integral, el queso rallado y condimentos a gusto.
3. Mezclar y colocar en una pizzera, previamente aceitada, cubriendo todo el molde.
4. Llevar a cocinar a horno medio (180°C) hasta que esté dorado, por unos 10-15 minutos (se puede hacer en una sartén con tapa).
5. Mientras tanto, en una olla elaborar la salsa con tomates, cebolla, ajo picados, orégano y sal.
6. Una vez cocido, cubrir con la salsa y el queso; y volver a colocar en el horno por 5 minutos.

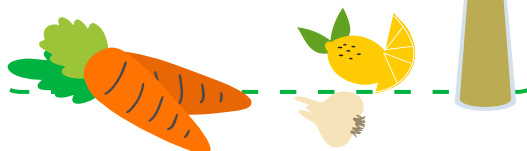
## UNTABLE DE ZANAHORIA

 Rendimiento:  
10 porciones

 Tiempo de preparación:  
30 minutos

### Ingredientes

- Zanahorias: 2 ud. medianas
- Aceite de oliva: 2 cdas
- Ajo: 1 diente
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y Pimienta a gusto



### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños las zanahorias.
2. Llevar las zanahorias a una olla y cubrirlas con agua. Cocinarlas hasta que estén tiernas.
3. Procesar las zanahorias hervidas con el aceite, el diente de ajo, el jugo de limón y los condimentos.



También se puede hacer con otras verduras como remolacha y berenjena.

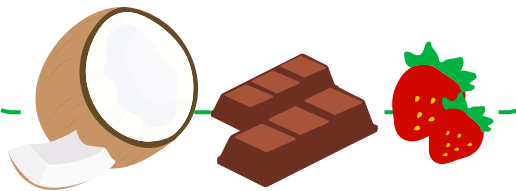
## TRUFAS DE FRUTILLA, COCO Y CHOCOLATE

 **Rendimiento:**  
12 porciones

 **Tiempo de preparación:**  
25 minutos

### Ingredientes

- Frutillas: 1 taza
- Avena instantánea: 1 taza
- Coco rallado: 5 cdas
- Chocolate para derretir: 5 barras




### Preparación

1. Lavar las frutillas.
2. Colocar las frutillas en una procesadora (o mixer) junto con la avena y el coco rallado.
3. Formar las bolitas con las manos.
4. Por otro lado, derretir el chocolate en una olla chica (a baño María).
5. Bañar las trufas en el chocolate y llevarlas a la heladera hasta que el chocolate endurezca.

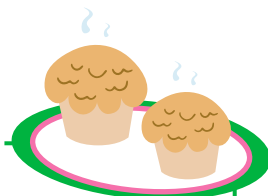
## MUFFINS DULCES INTEGRALES

 **Rendimiento:**  
6 porciones

 **Tiempo de preparación:**  
35 minutos

### Ingredientes

- Banana: 2 ud. medianas maduras
- Huevo: 2 unidades
- Aceite: 2 cucharadas
- Azúcar mascabo: 6 cucharadas
- Harina integral: 1 taza
- Polvo de hornear: 1 cdita
- Esencia de vainilla: 1 cdita



### Preparación

1. Pisar las bananas con ayuda de un tenedor.
2. En un bowl, mezclar los huevos con las bananas pisadas, la esencia de vainilla, el aceite y el azúcar.
3. Añadir la harina y el polvo de hornear.
4. Disponer 6 pirotines y rellenarlos con la mezcla hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad.
5. Llevar los muffins a un horno medio (180°) precalentado por 25 minutos.



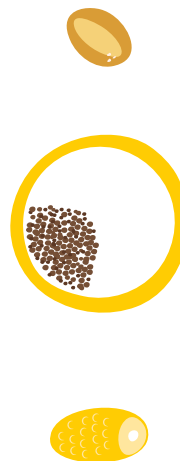
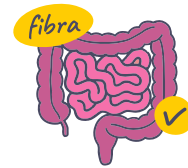
Ésta misma receta se puede hacer reemplazando las bananas por manzanas o peras y en el caso de hacer muffins de naranja, mandarina o limón, se puede usar tanto el jugo como la cáscara.

# B - LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

Este grupo incluye los **cereales** (arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, mijo), tanto el grano entero como sus harinas y productos elaborados, como: fideos, pastas, pan, polenta; **pseudocereales** (quinoa, trigo sarraceno y amaranto) y **legumbres** (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja). La papa, batata, choclo y mandioca (**verduras feculentas**), al ser ricas en almidón también forman parte de este grupo.


Aportan principalmente **hidratos de carbono complejos**, nutriente que **provee la energía** necesaria para las actividades cotidianas. También, aportan **vitaminas del complejo B** y si hablamos del grano entero o integrales nos aportan fibra.

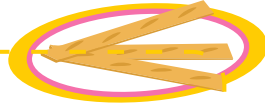
La **fibra** actúa como una escoba suave que ayuda a **limpiar nuestros intestinos**, da saciedad, es un excelente alimento para los bichitos (microorganismos) que viven en nuestro intestino y regulan varias funciones de nuestro cuerpo. A su vez y en mayor proporción las legumbres nos aportan **proteínas vegetales** (elementos constructores de todas nuestras células y tejidos).



## TALITAS INTEGRALES

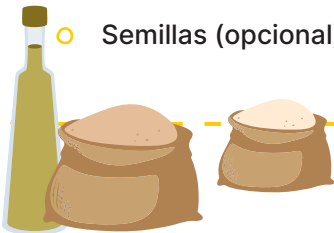
 **Rendimiento:**  
12 porciones

 **Tiempo de preparación:**  
40 minutos



### Ingredientes

- Harina integral: 4 cdas
- Harina leudante: 2 cdas
- Aceite de oliva o de girasol: 2 cucharadas
- Condimentos a gusto (sal, pimienta, orégano, queso rallado, nuez moscada o pimentón)
- Agua fría: cantidad necesaria
- Semillas (opcional)



### Preparación

1. Colocar en un recipiente harina integral, harina leudante, las especias, las semillas y el aceite. Incorporar el agua de a poco hasta formar una masa que no se pegue.
2. Estirar la masa (no muy fina ni muy gruesa) y cortar tiras con ayuda de un cuchillo.
3. Aceitar levemente una placa para horno y colocar las talitas.
4. Cocinar por 7 minutos de cada lado a fuego fuerte (200°C).

## ALBÓNDIGAS DE MIJO

*Sin Gluten*



 **Rendimiento:**  
40 unidades

 **Tiempo de preparación:**  
25 minutos



### Ingredientes

- Mijo pelado crudo: 1 taza
- Zanahoria: 1 unidad mediana
- Cebolla: 1 unidad mediana
- Condimentos a gusto (sal, pimienta, orégano, pimentón, cúrcuma, entre otros)



### Preparación


1. Remojar el mijo en agua durante 12 horas. Pasado este tiempo, colar cuidadosamente y llevarlo a hervir unos 25 minutos.
2. Por otro lado, picar la cebolla finamente y rallar la zanahoria. Saltear las verduras con aceite hasta que se ablanden.
3. Mezclar el mijo, las verduras y los condimentos.
4. Formar las albóndigas con las manos.
5. Cocinar las albóndigas en una sartén u horno hasta que estén bien doradas.

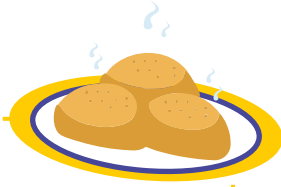


Para asegurar una preparación *Sin Gluten*, es fundamental evitar la contaminación cruzada, utilizar ingredientes y utensilios exclusivos.

## PANCITOS INTEGRALES CON SEMILLAS

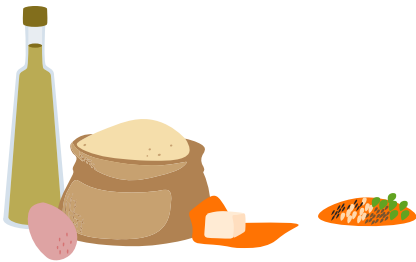
 **Rendimiento:**  
6 unidades

 **Tiempo de preparación:**  
2 horas



### Ingredientes

- Harina integral: 1 taza
- Levadura fresca: 7 g
- Sal: 1 cdita
- Azúcar: ½ cdita
- Aceite de oliva: 1 cda
- Mix de semillas: c/n
- Agua tibia: c/n
- Huevo: 1 para pintar los panes



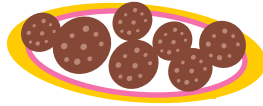
### Preparación

1. En un recipiente chico, armar el fermento con la levadura, azúcar, agua tibia y una cucharada de harina. Dejar unos minutos hasta que comience a fermentar.
2. En un bowl grande, colocar la harina y en el medio dejar un hueco para ir incorporando el aceite, fermento, sal y semillas. Formar bien la masa.
3. Volcar la masa en una mesa enharinada y amasarla por 5 minutos.
4. Dejar leudar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño.
5. Dividir la masa en 6 porciones iguales y dejar leudar nuevamente hasta que dupliquen su tamaño.
6. Colocar los panes en una fuente para horno aceitada. Pintar los panes con el huevo y decorarlos con las semillas.
7. Llevar al horno (180°C) hasta que se doren.

## GALLETITAS DE AVENA, COCO Y CACAO AMARGO

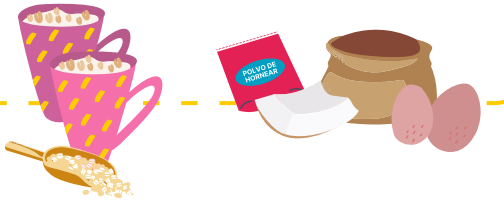
 **Rendimiento:**  
30 unidades

 **Tiempo de preparación:**  
25 minutos



### Ingredientes

- Avena instantánea: 2 tazas
- Coco rallado: 1 taza
- Azúcar mascabo: 3/4 taza
- Aceite: 1/2 taza
- Huevo: 2 unidades
- Polvo de hornear: 1 cdita
- Cacao amargo: 2 cdas



### Preparación

1. En un bowl, mezclar la avena, el coco, el azúcar, el cacao y el polvo para hornear.
2. Añadir el aceite, el huevo y mezclar.
3. Realizar las galletitas y colocarlas en una fuente aceitada.
4. Llevar al horno (180°C) durante 15 minutos.

## BUDÍN DE LENTEJA Y CHOCOLATE

 **Rendimiento:**  
8-10 porciones

 **Tiempo de preparación:**  
1 hora 20 minutos



### Ingredientes

- Lentejas remojadas y cocidas: 1 taza
- Harina integral: 1 taza
- Huevos: 2 unidades
- Azúcar: 1/2 taza
- Cacao amargo: 2 cdas
- Polvo de hornear: 1 cdita
- Aceite: 3/4 taza
- Esencia de vainilla: 1 cdita

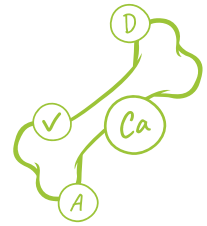


### Preparación

1. Remojar las lentejas en agua durante 12 h. Pasado ese tiempo, cocinarlas y procesarlas con ayuda de un mixer o un pisapapas.
2. Mezclar el azúcar, aceite, huevos e incorporar los ingredientes secos tamizados (harina, polvo de hornear y cacao).
3. Mezclar todo, incorporar las lentejas procesadas con la esencia de vainilla.
4. Verter toda la preparación en una budinera, previamente aceitada, llevar al horno (180°) por 40 minutos. Retirar cuando el cuchillo esté limpio.

# C- LECHE, YOGUR Y QUESO

Los alimentos que forman el grupo son: **leche, yogur, ricota y una gran variedad de quesos. Aportan principalmente calcio**, mineral necesario para que los huesos y dientes crezcan y se mantengan fuertes. Además, aportan **vitaminas A y D; y proteínas de buena calidad**. Las proteínas dan estructura a nuestro cuerpo en la formación de los huesos, músculos, piel y uñas. Nos ayudan a crecer y reparar tejidos.



El color de este grupo es el **verde claro**, para recordar que es preferible elegir las versiones **descremadas**, debido a que éstas aportan menos grasa, y por lo tanto son más saludables.

**1 PORCIÓN**  
equivale a

- 1 TAZA DE LECHE 
- 1 TROZO DE QUESO  
(del tamaño de una caja chica de fósforos) 
- 1 POTE DE YOGUR 

!

Se recomiendan:

**3** PORCIONES  
AL DÍA.

## RICOTA

 **Rendimiento:**  
200 gramos

 **Tiempo de preparación:**  
45 minutos

### Ingredientes

- Leche: 1 litro
- Vinagre o jugo de limón: 4 cdas



### Preparación

1. Llevar la leche a calentar hasta que hierva.
2. Añadir el vinagre o el jugo de limón.
3. Dejar reposar hasta que la leche se corte.
4. Colocar una tela fina o gasa sobre un colador. Verter la preparación encima para separar la ricota del suero.
5. Colocar en un recipiente con tapa y llevar a la heladera.

La ricota casera puede durar en la heladera, en un recipiente con tapa, aprox. una semana.

**tips**

Para hacer queso untable: condimentar la ricota con sal, pimienta, orégano y procesarla con ayuda de un mixer.

## MALFATTIS DE RICOTA Y ESPINACA

 **Rendimiento:**  
24 unidades

 **Tiempo de preparación:**  
40 minutos

### Ingredientes

- Ricota casera: 350 g
- Espinaca: 1 paquete
- Huevo: 1 unidad
- Harina común: ½ taza
- Queso rallado: ½ taza
- Nuez moscada: ½ cdita
- Sal y pimienta



### Preparación

1. Cocinar la espinaca, al vapor (en una olla con tapa, sin agua) por unos minutos.
2. Colocar en un bowl, la ricota, la espinaca, el queso rallado, los condimentos y mezclar.
3. Incorporar el huevo y mezclar hasta integrar con el resto de los ingredientes.
4. Colocar la harina y hacer las bolitas.
5. Volcar en una olla con agua hirviendo, y cocinar durante 10 minutos.

**tips**

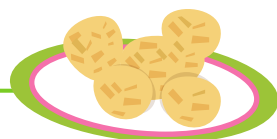
Se pueden acompañar con la salsa que más les guste.

## CHIPÁ SABORIZADO DE CALABAZA - Sin Gluten



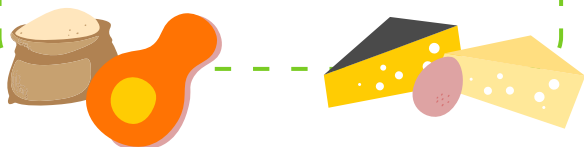
 Rendimiento:  
24 unidades

 Tiempo de preparación:  
30 minutos



### Ingredientes

- Fécula de mandioca: 3 tazas
- Puré de calabaza: 4 cdas soperas
- Queso cremoso: 200 g
- Queso rallado: 125 g
- Huevo: 1 unidad
- Aceite: 3 cucharadas
- Leche descremada: 4-5 cucharadas soperas
- Semillas de sésamo a gusto



### Preparación

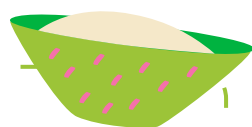
1. Mezclar la fécula de mandioca, 1 huevo, el aceite, y la leche descremada.
2. Añadir 4 cucharadas de zapallo o calabaza pisada, agregar el queso rallado y el cremoso cortado en daditos.
3. Integrar hasta formar una masa, amasar.
4. Formar bolita con las manos y se pueden pasar por semillas de sésamo.
5. Llevarlas a una fuente para horno untada con un poco de aceite.
6. Colocar al horno a temperatura media (200°C) por 20 minutos.

## POSTRECITOS DE MAICENA - Sin Gluten



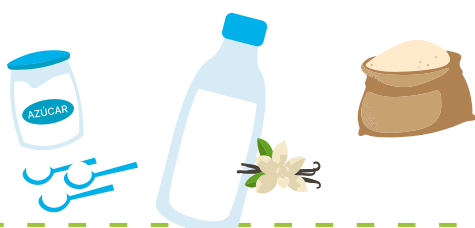
 Rendimiento:  
4 porciones

 Tiempo de preparación:  
15 minutos



### Ingredientes

- Leche: ½ litro
- Maicena: 2 cucharadas
- Azúcar: 3 cucharadas
- Esencia de vainilla: 1 cdita



### Preparación

1. Diluir la maicena en leche fría, luego llevarla a fuego bajo.
2. Añadir el azúcar y la esencia de vainilla.
3. Revolver la preparación hasta que espese.
4. Retirar del fuego y colocar el postre en recipientes individuales. Llevar a la heladera.



Para asegurar una preparación Sin Gluten es fundamental evitar la contaminación cruzada, utilizar ingredientes y utensilios exclusivos.

Este postre también se puede saborizar con 1 cucharada de cacao amargo.

## YOGUR NATURAL



Rendimiento:  
**7 porciones**



Tiempo de preparación:  
**10 minutos**

### Ingredientes

- Leche: 1 litro
- Yogur natural: 1 pote chico
- Leche en polvo: 2 cucharadas



### Preparación

1. Calentar la leche en una olla, apagar el fuego antes de que llegue a hervir. *Una forma para corroborar es introduciendo el dedo meñique y contar hasta 10 sin quemarnos.*
2. Incorporar el yogur natural y las 2 cucharadas de leche en polvo.
3. Colocar en un termo, durante 8 a 10 horas.
4. Pasadas las horas, colocar en una jarra y llevar a la heladera.



Es ideal para acompañar con granola, frutos secos o trozos de frutas.

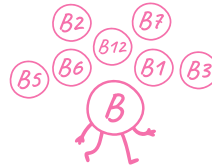
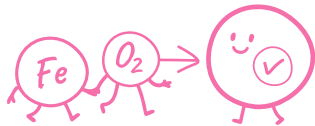
Tiempo de duración 1 semana en heladera.

# D- CARNES Y HUEVOS

Este grupo incluye: **carne de vaca, pollo, cerdo, pescado y huevos**. Nos aportan principalmente proteínas, las cuales sirven para formar, mantener y reparar los tejidos de nuestro cuerpo y favorecer su crecimiento. También nos aportan **hierro**, mineral que forma parte de la sangre y **ayuda a llevar el oxígeno a todas las células** de nuestro cuerpo, previene la anemia. A su vez, aportan **vitaminas**

**del complejo B, zinc, fósforo y cobre.**

Este grupo es de **color rosado** para recordarnos que debemos **elegir siempre las carnes magras**, es decir, aquellas que tienen menos grasa, o quitarle la grasa visible antes de cocinar.



1 PORCIÓN equivale a

1 HUEVO



1 PORCIÓN DE CARNE




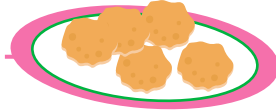
(del tamaño de la palma de la mano)



## NUGGETS DE POLLO CRUJIENTES

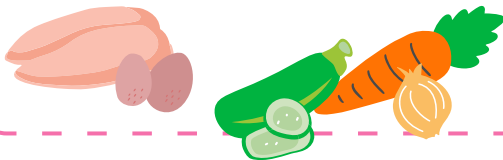
 **Rendimiento:**  
24 unidades

 **Tiempo de preparación:**  
40 minutos



### Ingredientes

- Pechuga de pollo: ½ unidad
- Cebolla: 1 unidad chica
- Zanahoria: 1 unidad mediana
- Zucchini: 1 unidad mediana
- Huevos: 2 unidades
- Pan rallado: 1 taza (100 g)
- Condimentos a gusto  
(sal, pimienta, orégano, ajo en polvo, pimentón, entre otros)



### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar las verduras en trozos pequeños.
2. Llevar las verduras a una procesadora, junto con la pechuga de pollo, los huevos y los condimentos. Procesar todo hasta tener una mezcla uniforme. Una vez procesado, añadir el pan rallado y mezclar nuevamente.
3. Formar los nuggets con las manos y llevarlas a una fuente para horno previamente aceitada.
4. Cocinar a horno medio (180°C) por 10 minutos de cada lado, o hasta que estén dorados.



Se pueden incorporar verduras como brócoli, coliflor, pimienta, remolacha o berenjena.

Se pueden freezear crudas para otro día, con separadores para que no se peguen.

## PINCHOS DE CARNE Y VERDURA

 **Rendimiento:**  
6 unidades

 **Tiempo de preparación:**  
45 minutos



### Ingredientes

- Carne: 500 gramos
- Cebolla: 1 unidad mediana
- Pimiento: 1 unidad mediana
- Zucchini: 1 unidad mediana
- Aceite de oliva: 2 cucharadas
- Condimentos a gusto  
(sal, pimienta, orégano, pimentón, romero, ajo en polvo, entre otros)

### Preparación

1. Lavar todas las verduras y cortarlas en cubos.
2. Cortar la carne en cubos.
3. Colocar en un bowl la carne, las verduras, el aceite y los condimentos. Mezclar todo y dejar reposar por unos minutos.
4. Tomar un palo de brochet e ir pinchando las verduras y la carne de forma intercalada.
5. Llevar a cocinar a una sartén aceitada por 15 minutos de cada lado, o hasta que se doren.




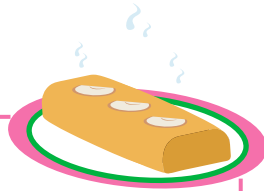
Se puede hacer con cualquier verdura como zanahoria, berenjena, papa, batata, calabaza (estas últimas deberían cocinarse primero).

## BUDÍN DE MANZANA Y COCO - Sin Gluten



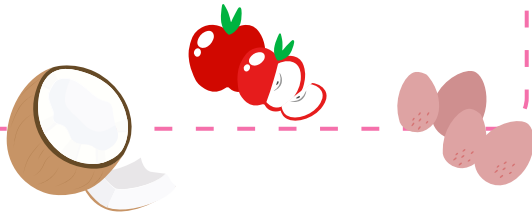
 Rendimiento:  
8 porciones

 Tiempo de preparación:  
30 minutos



### Ingredientes

- Manzanas: 2 unidades
- Coco rallado: 10 cucharadas soperas
- Huevos: 4 unidades
- Esencia de vainilla: 1 cdita
- Nueces: 50 g
- Chía: 2 cdas soperas
- Polvo para hornear: 1 cucharada sopera
- Azúcar: 2 cucharadas
- Nueces: 8 unidades



### Preparación

1. Colocar en un bowl los 4 huevos, las 2 manzanas ralladas, el coco rallado, el azúcar, la chía y batir hasta incorporar todos los ingredientes.
2. Agregar el polvo para hornear y colocar en un molde, previamente aceitado.
3. Colocar las nueces por encima y llevar al horno (180°) durante 30 minutos aproximadamente.

Este budín, súper húmedo, también se puede hacer con peras o bananas.



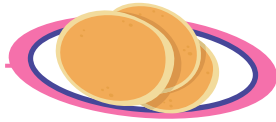
Lo podemos acompañar con yogur natural y frutos rojos por encima.

Para asegurar una preparación *Sin Gluten*, es fundamental evitar la contaminación cruzada, utilizar ingredientes y utensilios exclusivos.

## PANCAKES DE AVENA Y BANANA

 Rendimiento:  
10 unidades

 Tiempo de preparación:  
30 minutos




### Ingredientes

- Avena instantánea: 1 taza
- Leche: 1 taza
- Azúcar: 1 cucharada
- Aceite: 1 cucharada
- Polvo para hornear: 1 cdita
- Esencia de vainilla: 1 cdita
- Huevo: 1 unidad
- Banana: 2 unidades medianas



### Preparación

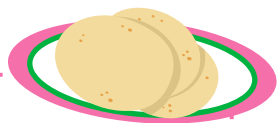
1. Pisar las bananas con un tenedor.
2. Colocar en un bowl la leche, el huevo, el aceite, la esencia de vainilla y las bananas pisadas. Mezclar bien todo.
3. Integrar de a poco la avena junto con el polvo de hornear, hasta formar una mezcla lisa.
4. Rociar una sartén antiadherente con un poco de aceite y calentar a fuego bajo.
5. Colocar una porción de la preparación en la sartén cocinar de ambos lados.
6. Repetir el procedimiento hasta terminar la mezcla.

 **tips** Se pueden hacer en cantidad para freezar y sacar a medida que se necesiten. Para esto recomendamos guardarlos con separadores.

## PANQUEQUES

 Rendimiento:  
12 unidades

 Tiempo de preparación:  
30 minutos



### Ingredientes

- Harina integral: 1 taza
- Huevos: 2 unidades
- Leche: 1 taza
- Aceite: cantidad necesaria

### Preparación

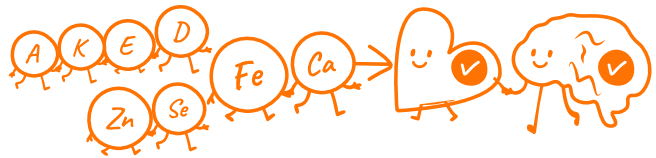
1. Mezclar los ingredientes en un bowl: colocar la harina, hacerle un hueco en el centro y romper los huevos.

2. Batir e ir agregando la leche, es importante que se integre lentamente para evitar grumos.
3. Batir hasta que la mezcla sea uniforme.
4. Dejar reposar la masa en la heladera 30 minutos.
5. Calentar la sartén a fuego medio, untarla con un poco de aceite hasta que esté caliente.
6. Verter una pequeña cantidad de masa en la sartén caliente, moverla hasta que cubra toda la superficie de manera uniforme.
7. Cocinar 2-3 minutos, hasta que los bordes se despeguen fácilmente y después darlo vuelta para cocinar el otro lado por 1-2 minutos.
8. Repetir este proceso hasta terminar toda la masa.

# E - ACEITES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Este grupo está formado por los distintos tipos de **aceites vegetales** (girasol, maíz, oliva, etc.), los **frutos secos** (nueces, almendras, maní, castañas, avellanas y pistachos), las **semillas** (de girasol, lino, sésamo, chía, calabaza y amapolas), **aceitunas** y **palta** (frutas oleaginosas).

Por otro lado, nos aporta principalmente **grasas saludables**, las cuales son importantes para la salud del corazón y del cerebro. Además, son ricas en **vitaminas liposolubles (A, D, E y K)**, **minerales (calcio, zinc, selenio, hierro)**, **antioxidantes** y **fibra**.



**1 PORCIÓN**  
equivale a

1 CDA DE ACEITE



1 CDA DE SEMILLAS



1 PUÑADO DE  
FRUTOS SECOS



1/4 DE PALTA o  
8 ACEITUNAS



Se recomiendan:

**2** PORCIONES  
AL DÍA.

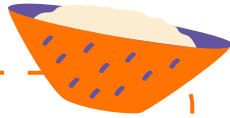
## UNTABLE DE GIRASOL

 *Rendimiento:*  
8-10 porciones

 *Tiempo de preparación:*  
15 minutos

### Ingredientes


- Semillas de girasol: 1 taza (150 gramos)
- Aceite: ¼ taza
- Jugo de ½ limón
- Sal a gusto



### Preparación

1. Colocar las semillas de girasol en un recipiente y cubrir las con agua. Dejar remojar aprox. 8 horas.
2. Escurrir y llevarlas a un mixer con aceite, sal y jugo de limón. Procesar hasta obtener una consistencia pastosa.

## MOUSE DE PALTA Y CHOCOLATE

 *Rendimiento:*  
2-3 porciones

 *Tiempo de preparación:*  
15 minutos

### Ingredientes

- Palta madura: 1 unidad
- Miel: 1 cucharada
- Leche: 3 cucharadas
- Cacao: 2 cucharadas



### Preparación

1. Pisar la palta hasta que no queden grumos.
2. Mezclar la palta pisada con la leche, la miel y el cacao.
3. Llevar a una procesadora (o mixer) para obtener una consistencia pastosa.
4. Volcar la preparación en un recipiente y llevar a la heladera hasta que enfríe.




### Ingredientes

- Girasol pelado: 2 tazas
- Nueces: ½ taza
- Pasas de uva: 1 taza
- Coco rallado: 1 taza
- Arroz inflado: 1 taza
- Avena instantánea: 3 tazas
- Miel: ½ taza
- Aceite: ½ taza



## GRANOLA

 Rendimiento:  
10-12 porciones

 Tiempo de preparación:  
35 minutos

### Preparación

1. En un bowl grande agregar todos los ingredientes secos (menos el coco y las pasas de uva). Integrar.
2. Agregar la esencia de vainilla, la miel y el aceite. Volver a mezclar.
3. Precalentar el horno a temperatura media (180°C).
4. Aceitar una placa para horno, verter la mezcla en la placa y extenderla con una cuchara.
5. Cocinar unos minutos hasta que esté bien dorado, sacar y agregar las pasas y el coco rallado. Así obtenemos una sabrosa granola.
6. Dejar enfriar y está lista para disfrutar o guardar por varios días en un frasco tapado.

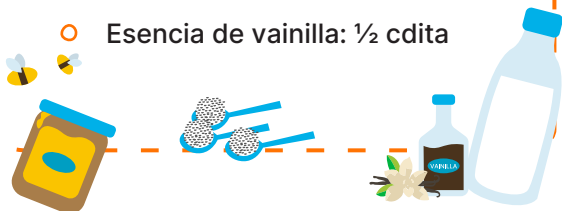


Si a esta preparación le agregamos un huevo, las podemos convertir en unas ricas barras.




### Ingredientes

- Semillas de chía: 3 cdas
- Leche: 1 taza
- Miel: 1 cdita
- Esencia de vainilla: ½ cdita



## CHÍA PUDDING

 Rendimiento:  
1 porción

 Tiempo de preparación:  
4 horas o más

### Preparación

1. En un recipiente mezclar las semillas de chía, leche, miel y esencia de vainilla.
2. Dejar reposar toda la noche, o un mínimo de 4 horas en la heladera.



Puede consumirse así o saborizar con cacao amargo, coco rallado, trozos de frutas, frutos secos, granola, yogur, entre otras.

## F - OPCIONALES

Este grupo es el más pequeño de la gráfica y de color rojo (nos dice: pare - peligro), para recordarnos que no deberían formar parte de nuestra alimentación diaria, ya que aportan grandes cantidades de **grasas malas, azúcares y/o sal**, además de **conservantes, aditivos y colorantes**.

Incluyen a las galletitas (dulces y saladas), facturas, bizcochos, golosinas, gaseosas, aguas saborizadas, juegos en polvo, aderezos (mayonesa, ketchup mostaza, etc.), hamburguesas, fiambres, embutidos, salchichas, snacks salados, entre otros.


Muchos de estos se presentan en paquetes coloridos y si analizamos los ingredientes tienen más de cinco y muchos suelen figurar con números y códigos. Otra forma de identificarlos, es observando el **etiquetado frontal** donde estos productos tienen gran cantidad de **sellos hexagonales de advertencia: exceso de grasas totales, saturadas, calorías, azúcar y/o sodio**.



*En su lugar...*

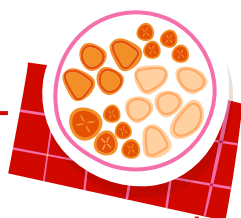
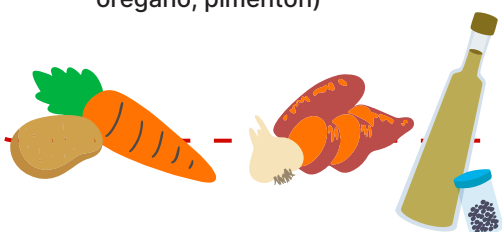
**Les presentamos opciones caseras,  
con alimentos reales y saludables.**

## CHIPS DE VEGETALES

 **Tiempo de preparación:**  
35 minutos

### Ingredientes

- Papa: 1 unidad mediana
- Zanahoria: 1 unidad mediana
- Batata: 1 unidad mediana
- Aceite de oliva: 2 cucharadas
- Especias a gusto (sal, pimienta, ajo en polvo, orégano, pimentón)



### Preparación


1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar los vegetales, pelarlos y cortarlos en rodajas finas.
3. En un bowl, mezclar las rodajas de vegetales con el aceite y las especias.
4. Colocar los vegetales en una bandeja para horno, evitando que se superpongan.
5. Hornear durante 10 minutos, luego darlos vuelta y cocinar otros 10 minutos.



Estos chips se pueden hacer con otras verduras como remolacha, kale, brócoli.

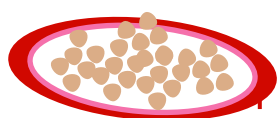
Para aumentar la cantidad de fibra que nos aportan estos chips se pueden cocinar con su cáscara.

## SNACKS DE GARBANZOS

 **Tiempo de preparación:**  
1 hora

### Ingredientes

- Garbanzos secos: 1 taza grande
- Aceite de oliva o de girasol: 1 cucharada
- Especias a gusto (sal, ajo en polvo, pimienta, ají molido, orégano y pimentón).



### Preparación

1. Remojar los garbanzos en agua durante 12 horas.
2. Colar los garbanzos y llevarlos a una olla. Cubrir con agua y llevar a hervir hasta que los garbanzos estén tiernos (aproximadamente 30 minutos).
3. Dejar enfriar los garbanzos.
4. Condimentarlos con las especias y el aceite.
5. Llevar a una placa para horno y hornear a temperatura máxima durante 20 minutos, o hasta que estén dorados.

*¡Encontrá los tips en la siguiente página!*

Cuando los garbanzos estén en el horno, sacarlos a la mitad del tiempo y moverlos para que evitar que se peguen.

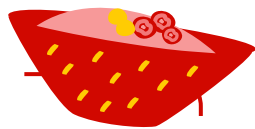
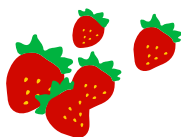
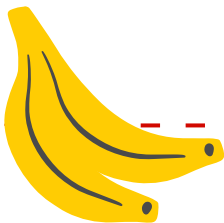


También pueden usarse garbanzos en lata, pero es necesario lavarlos bien y secarlos para eliminar todo el líquido.

Disfrútalos como snack para una merienda, picada o añádalos a las ensaladas para darles un toque crujiente.

### Ingredientes

- Banana: 2 unidades medianas
- Frutillas: 1 taza
- Leche o agua: 1 chorrito



Rendimiento:  
**4 porciones**



Tiempo de preparación:  
**2 horas**

### Preparación

1. Pelar las bananas y cortar ambas frutas en trozos pequeños. Llevarlas al freezer por unas horas (mínimo 2 horas).
2. Colocar las frutas congeladas en una procesadora (o mixer), agregar la leche (o agua) y procesar hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Llevar nuevamente al freezer hasta que sea la hora de servir.



Se puede hacer con la fruta que quieras, como banana, durazno, frutillas, ananá, manzana, arándanos, entre otras.

Se puede mezclar con yogur luego de procesar las frutas, para obtener una mayor cremosidad.

## BOMBONES DE DÁTILES



Rendimiento:  
10 unidades



Tiempo de preparación:  
40 minutos



### Ingredientes

- Dátiles: 10 unidades
- Pasta de maní: 5 cditas
- Chocolate amargo para derretir: 2/3 taza



### Preparación

1. Realizar un corte a lo largo de cada dátil para retirar el carozo, pero sin llegar hasta el final.
2. Rellenar el corte realizado con 1/2 cucharadita de pasta de maní.
3. Además, en una olla chica derretir el chocolate.
4. Sumergir cada uno de los dátiles en chocolate y colocarlos en una placa.
5. Llevarlos al freezer por 20 a 30 minutos, hasta que el chocolate esté duro.

# G-AGUA

El agua se ubica en el centro de la gráfica, tiene una gran importancia en nuestra alimentación, ya que **nuestro cuerpo está conformado principalmente por agua**. Dentro de sus funciones se encuentran: **mantener la temperatura corporal, permitir la eliminación de desechos y ayudar a reducir la presión arterial.**




**Ingredientes**

- Agua: 1 litro
- Jugo de ½ limón
- Rodajas de limón: 2
- Jengibre: 3 rodajas
- Menta: c/n

## AGUA SABORIZADA CON LIMÓN, JENGIBRE Y MENTA

 *Rendimiento:*  
1 litro

 *Tiempo de preparación:*  
10 minutos

### Preparación

1. En una botella con pico grande colocar el agua.
2. Añadir el jugo junto a las rodajas de limón, las rodajas de jengibre y la menta. Revolver todo para integrar bien.
3. Llevar a la heladera hasta que esté frío.



Se puede combinar o reemplazar el limón por otras frutas como: naranja, pomelo, mandarina, arándanos.

Además, se puede probar con otras hierbas para perfumar como cedrón, albahaca, romero.

## BEBIDA FROZEN



Rendimiento:  
1 vaso



Tiempo de preparación:  
45 minutos

### Ingredientes

- Frutillas: 8 unidades
- Jugo de naranja: ½ vaso
- Agua: 1/3 vaso
- Miel: 1 cucharadita  
(puede usarse 1 cucharadita de azúcar)



### Preparación

1. Lavar y cortar las frutillas en mitades.
2. Llevar las frutillas al freezer hasta que se congelen (mínimo 2 horas).
3. Retirar las frutillas del freezer y llevarlas a una licuadora (o procesadora) con el jugo de naranja, el agua y el endulzante.
4. Procesar todo hasta que se obtenga una mezcla uniforme.
5. Servir bien frío.

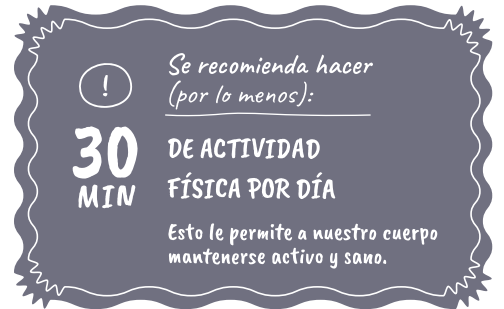


Se puede realizar con cualquier fruta como banana, durazno, manzana, ananá, mango, limón, naranja, etc. O incluso una combinación de varias frutas.

Se puede hacer con la fruta sin congelar, pero reemplazando el agua por hielo para poder llegar a la misma consistencia.

## + ACTIVIDAD FÍSICA

Algunas propuestas para disfrutar de realizar actividad física al aire libre y con otros:



### 1 JUEGOS al AIRE LIBRE

¡Salir a jugar afuera es súper divertido!

Correr, saltar la cuerda, andar en bici, jugar a la pelota o explorar el parque. Estar en movimiento al aire libre ayuda a sentirte bien y estar fuerte.



¡Salir a jugar afuera es súper divertido!

Correr, saltar la cuerda, andar en bici, jugar a la pelota o explorar el parque. Estar en movimiento al aire libre ayuda a sentirte bien y estar fuerte.

PARTICIPAR en DEPORTES de EQUIPO

### 2

### 3 LIMITAR el TIEMPO FRENTE a PANTALLAS

Está bien ver tele o jugar a videojuegos de vez en cuando, pero pasar mucho tiempo frente a pantallas puede ser aburrido para tu cuerpo. En lugar de estar tantas horas sentado, ¡podés aprovechar moverte!



Hacer ejercicio en familia puede ser muy divertido.

Salir a caminar, andar en bici son formas geniales de pasar tiempo en familia y estar en movimiento.

INCLUIR ACTIVIDADES en la RUTINA FAMILIAR

### 4

### 5 DIVERSIÓN y VARIEDAD

¡Hacer siempre lo mismo puede ser aburrido!

Probar cosas nuevas como patinar, saltar en una cama elástica, bailar o jugar con una pelota de formas diferentes ayudará a disfrutar más el ejercicio.



# SAL

Te presentamos algunos sustitutos de la sal para darle más sabor a las recetas, por el usos de hierbas y especias aromáticas.

Sabemos que la sal es un ingrediente común en muchas comidas, pero usarla en exceso no es bueno para la salud. Por eso, es importante aprender a reemplazarla por otros ingredientes que pueden darle mucho sabor a las comidas, ¡sin necesidad de usar tanta sal!



## AJO EN POLVO

**usos:** Salsas, adobos, sopas, guisos.

**función:** Añade un sabor profundo y picante sin necesidad de utilizar sal.



## PIMENTÓN (dulce o ahumado)

**usos:** Papas, carnes, pescados, sopas.

**función:** Añade un sabor ahumado y una pizca de dulzura. El pimentón imparte un sabor profundo que puede compensar la falta de sal.



## PIMIENTA NEGRA

**usos:** Carnes, sopas, ensaladas, vegetales.

**función:** Añade un toque picante y realza otros sabores.



## ALBAHACA

**usos:** Salsas, ensaladas, pastas, pizzas.

**función:** Proporciona un sabor dulce y fresco.



## ROMERO

**usos:** Carnes, pescados, papas asadas, pan.

**función:** Ofrece un sabor a pino y limón. Es muy aromático, adecuado para platos asados y guisos.

**TOMILLO**

**usos:** Carnes, sopas, guisos, vegetales.

**función:** Tiene un sabor terroso y a limón que realza el sabor de muchos platos.

**JENGIBRE**

**usos:** Sopas, guisos, adobos.

**función:** Añade un sabor picante y cálido.

**CÚRCUMA**

**usos:** Curris (salsas), guisos, arroces, sopas.

**función:** Aporta un color amarillo vibrante y un sabor terroso. También, tiene propiedades antiinflamatorias, y se potencia cuando se mezcla con pimienta.

**PEREJIL**

**usos:** Salsas, ensaladas, sopas, guisos.

**función:** Proporciona un sabor fresco y verde, muy versátil en muchas preparaciones.

**LAUREL**

**usos:** Sopas, guisos, salsas, estofados.

**función:** Añade un sabor sutil y terroso, que se libera durante la cocción prolongada.

**ORÉGANO**

**usos:** Salsas, carnes, pizzas, guisos.

**función:** Aporta un sabor fuerte y ligeramente amargo.

# H-ANEXO

En este recetario, se encuentran **recetas representadas con imágenes que ayudarán a entender y guiar cada paso, para cocinar de una manera más clara y divertida**. Además, se incluye una explicación escrita con el mismo número de la imagen.



*¡Actividades divertidas!*



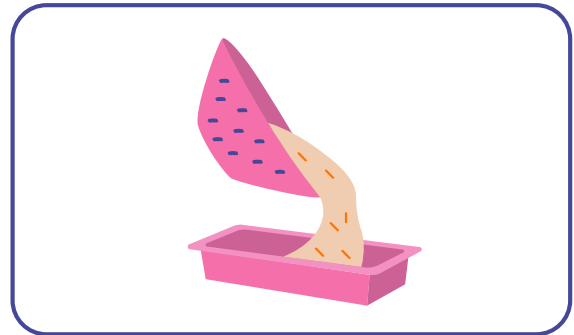
## COCINANDO CON IMÁGENES

### - BUDÍN DE ZANAHORIAS

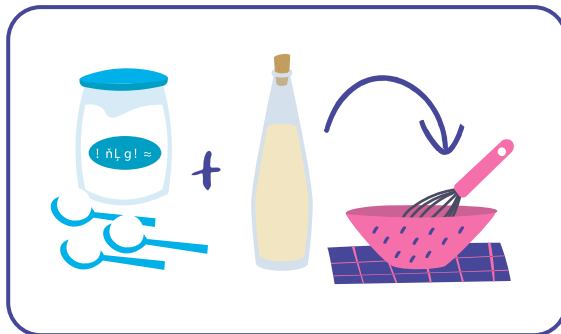
1



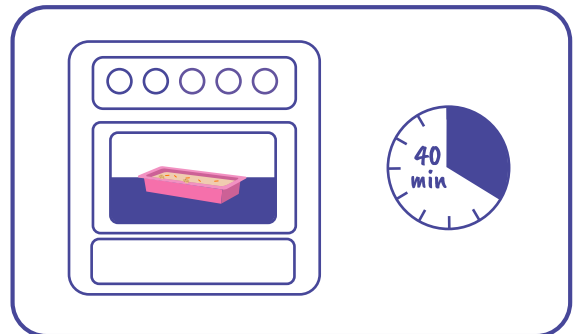
5



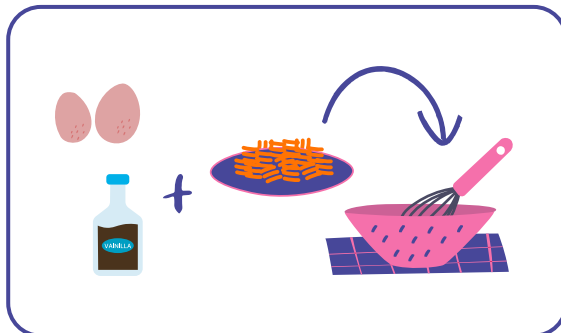
2



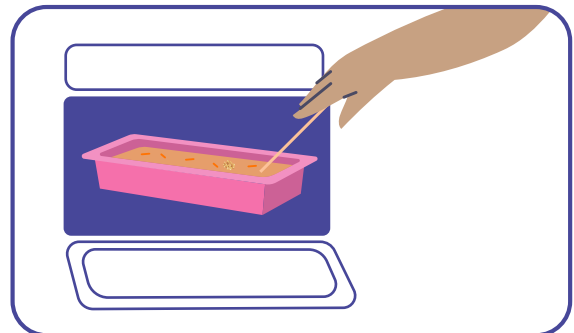
6



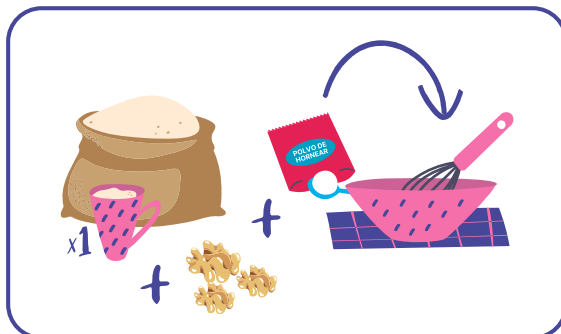
3



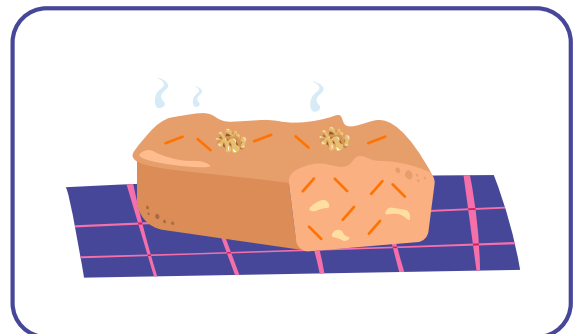
7



4



8



## - BUDÍN DE ZANAHORIAS

1

LAVAR, PELAR  
Y RALLAR  
LAS ZANAHORIAS.

2

COLOCAR EN UN BOWL,  
3 CDAS SOPERAS DE AZÚCAR  
Y 1/4 DE TAZA DE ACEITE,  
BATIR HASTA INTEGRAR BIEN.

3

AGREGAR 2 HUEVOS,  
1 ZANAHORIA RALLADA  
Y 1 CUCHARADITA DE  
ESENCIA DE VAINILLA.  
MEZCLAR NUEVAMENTE.

4

AGREGAR 1 TAZA DE HARINA,  
1 CDA DE POLVO DE HORNEAR,  
Y LAS NUECES PICADAS.  
BATIR HASTA OBTENER  
UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.

5

COLOCAR LA MEZCLA EN  
UNA BUDINERA PREVIAMENTE  
ACEITADA Y ENHARINADA.

6

LLEVAR LA PREPARACIÓN  
A UN HORNO PRECALENTADO  
A 180° DURANTE 40 MINUTOS.

7

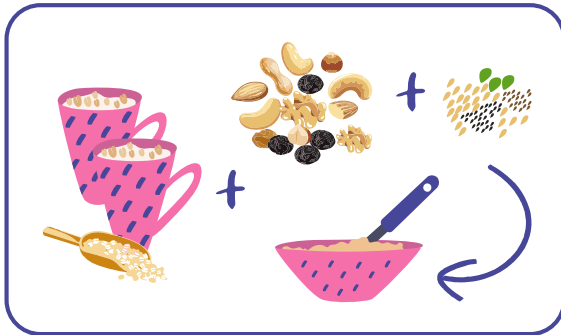
PASADO EL TIEMPO,  
INTRODUCIR EN EL BUDÍN  
UN PALITO O CUCHILLO, SI  
SALE LIMPIO YA ESTÁ COCIDO.

8

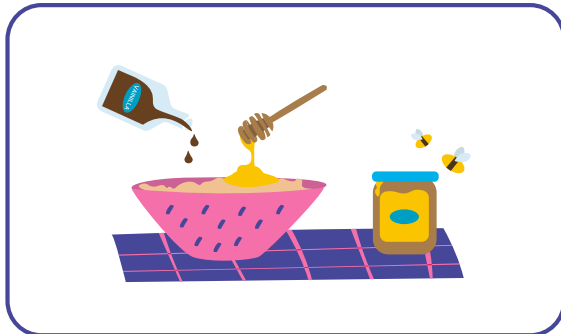
DEJAR ENFRIAR POR  
30 MINUTOS, LUEGO  
PODRÁS DISFRUTAR DE  
TU BUDÍN DE ZANAHORIA.

- BARRITAS DE CEREAL

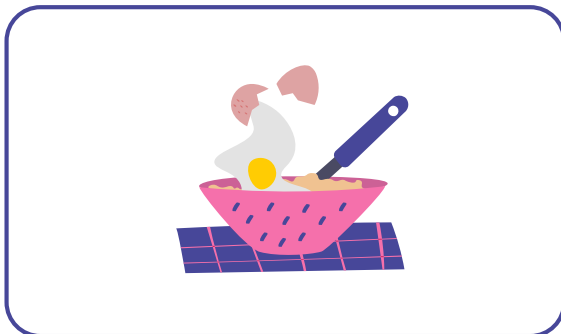
1



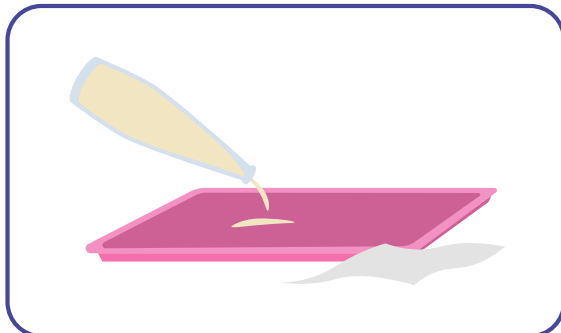
2



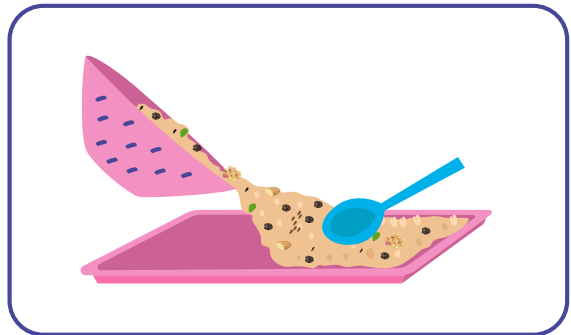
3



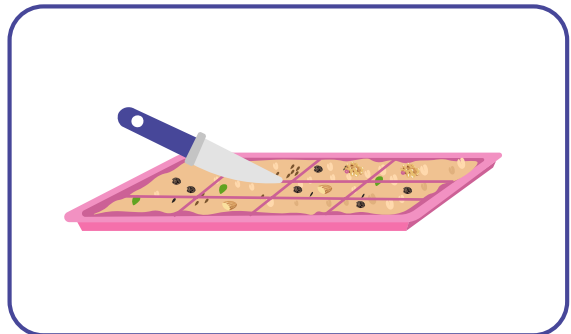
4



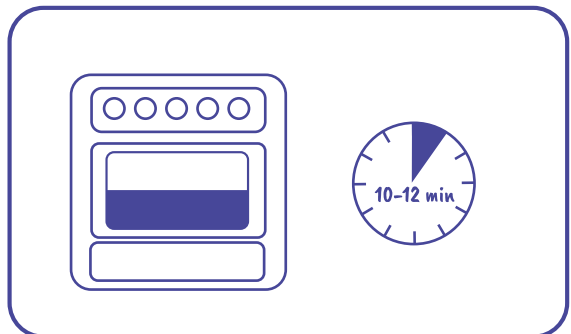
5



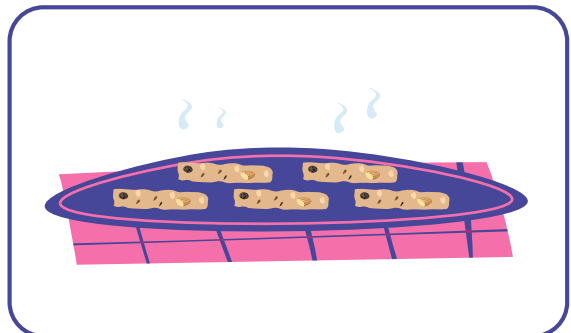
6



7



8



## - BARRITAS DE CEREAL

1

COLOCAR EN UN BOWL:  
2 TAZAS DE AVENA, 1 TAZA DE  
FRUTOS SECOS, 1/2 TAZA DE  
MIX DE SEMILLAS, 1/2 TAZA DE  
COCO RALLADO (OPCIONAL).

2

AGREGAR 2 CUCHARADAS  
DE MIEL Y UNAS GOTAS  
DE ESENCIA DE VAINILLA.

3

ROMPER 1 HUEVO Y MEZCLAR  
HASTA QUE ESTÉ TODO  
BIEN INTEGRADO.

4

ACEITAR UNA PLACA CON  
LA AYUDA DE UNA SERVILLETA,  
PARA EVITAR QUE LAS  
BARRITAS SE PEGUEN.

5

VERTER LA MEZCLA EN LA  
PLACA Y EXTENDERLA CON  
UNA CUCHARA PARA  
PODER DISTRIBUIR BIEN.

6

MARCAR LAS BARRITAS,  
(FORMA RECTANGULAR)  
CON UN CUCHILLO ANTES  
DE HORNEAR, ASÍ SERÁN  
MÁS FÁCILES DE CORTAR.

7

COLOCAR LA PLACA EN EL  
HORNO POR 10-12 MINUTOS,  
O HASTA QUE LAS BARRITAS  
ESTÉN DORADAS EN  
LOS BORDES.

8

DEJAR ENFRIAR LAS  
BARRITAS ANTES DE  
CORTARLAS POR  
LAS MARCAS.



En esta actividad, se deben buscar los ingredientes de varias recetas, en una sopa de letras. Las palabras pueden estar escondidas en cualquier dirección: de arriba a abajo, de izquierda a derecha, o en diagonal.

Cada sopa de letras tiene ingredientes que se utilizan comúnmente para preparar comidas deliciosas y saludables.

*¿Listos para encontrar todos los ingredientes?  
¡Manos a la obra y a divertirse!*

- ENSALADA DE FRUTAS

M A N Z A N A B  
U K I W I N O T  
N A R A N J A E  
B A N A N A R A  
F R U T I L L A  
E P E R A G  
V A N N L F R I  
A B K E J U V A

Resolución:  
Uva  
Pera  
Kiwi  
Banana  
Frutilla  
Manzana  
Naranja

- SANDWICH

A G U H C E L L  
U C I S R C U H  
Q U E T A M O T  
O U N I R S A C  
S R U A T F R K  
E P E B I U T I  
U A N T P A N P  
Q J A M Ó N M A

Resolución:  
Pan  
Queso  
Jamón  
Tomate  
Lechuga  
Aceituna

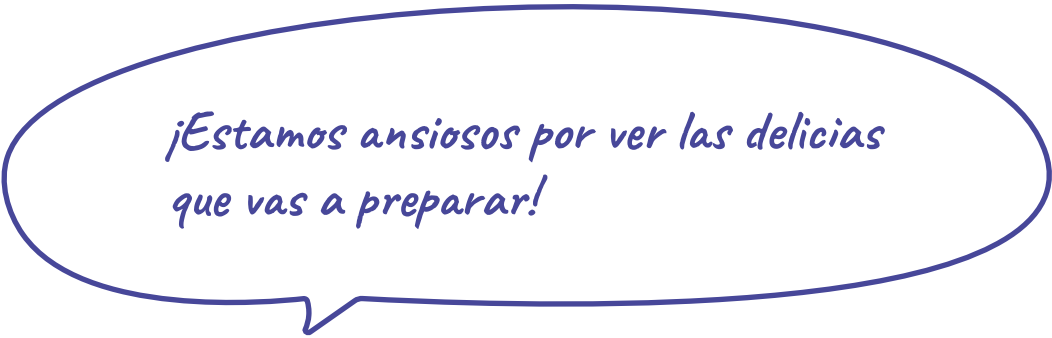
## CREANDO TU PROPIA RECETA

En esta sección, **se propone escribir y crear nuevas recetas. ¿Tienes alguna idea genial de un plato que te gustaría hacer? ¡Este es el lugar perfecto para darle forma!** Puedes inventar nuevas combinaciones, probar tus ingredientes favoritos o incluso diseñar una receta original.

Además, aquí no solo podrás escribir los pasos, sino que **también puedes dibujar o decorar como más te guste.** Cocinar es una forma de jugar con los sabores y texturas, así que **no tengas miedo de ser creativo.**



*¡Manos a la obra, CHEF!*



*¡Estamos ansiosos por ver las delicias que vas a preparar!*



# ¡MIS RECETAS!



 **Nombre:** .....

*Cantidad de porciones:* ..... *Tiempo:* .....

## *Ingredientes:*

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |

## *Preparación:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ¡MIS RECETAS!



 **Nombre:** .....

*Cantidad de porciones:* ..... *Tiempo:* .....

## *Ingredientes:*

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |

## *Preparación:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ¡MIS RECETAS!



 **Nombre:** .....

*Cantidad de porciones:* ..... *Tiempo:* .....

## *Ingredientes:*

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |

## *Preparación:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ¡MIS RECETAS!



 **Nombre:** .....

*Cantidad de porciones:* ..... *Tiempo:* .....

*Ingredientes:*

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |

*Preparación:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ¡MIS RECETAS!



 **Nombre:** .....

*Cantidad de porciones:* ..... *Tiempo:* .....

## *Ingredientes:*

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |

## *Preparación:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ¡MIS RECETAS!



 **Nombre:** .....

*Cantidad de porciones:* ..... *Tiempo:* .....

*Ingredientes:*

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |

*Preparación:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# ¡MIS RECETAS!



 **Nombre:** .....

*Cantidad de porciones:* ..... *Tiempo:* .....

## *Ingredientes:*

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="radio"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |

## *Preparación:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



