

CARTILLA 3

RECETARIO SALUDABLE PARA NIÑOS

ELABORADO CON PRODUCTOS
PROPIOS DE CADA REGIÓN

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESPECIALIZADA E INCLUSIVA
DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL Y BÁSICA



Equipo Técnico

Nancy Carrillo Chico
Verónica Bedoya Torres
Giovanna Gallegos Herrera

Diseño, Ilustración y Diagramación

Juan Fernando Bolaños Enríquez

© Ministerio de Educación
Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa
Quito-Ecuador
www.educacion.gob.ec

Ministerio de Educación



La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA**

CONTENIDO

RECETAS DE LA SIERRA	5
SOPA DE QUINUA	5
HAMBURGUESAS DE LENTEJA	6
TORTITAS DE VERDURAS	6
RECETAS DE LA COSTA	7
BANANOS CON JUGOS	7
CEVICHE DE CAMARÓN	7
CEVICHE DE VERDE	8
DIP DE VERDE CON QUESO	8
SANGO DE PESCADO CON COCO	9
RECETAS DE LA AMAZONÍA	9
MUCHINES DE YUCA	10
PESCADO CON TOMATE	10
POSTRE DELICIOSO PARA LOS PEQUEÑOS	11
HELADO DE YOGURT Y MORA	11

En esta cartilla entregamos recetas fáciles de preparar en casa con productos e ingredientes propios de cada región, para que los niños reciban través de la alimentación los nutrientes y vitaminas necesarias para un adecuado desarrollo, crecimiento y sobre todo para el aprendizaje.

Las recetas que a continuación se describen son sanas, nutritivas y fáciles de preparar:

RECETAS DE LA SIERRA

La quinua, es una semilla con distintas formas (grano, arroz, copos, etc.), cultivada en la Sierra. Este producto tan nutritivo es el único alimento vegetal rico en aminoácidos esenciales, oligoelementos, vitaminas, hierro y proteína que ayuda a prevenir la anemia y contribuye a que los niños crezcan sanos e inteligentes.



SOPA DE QUINUA

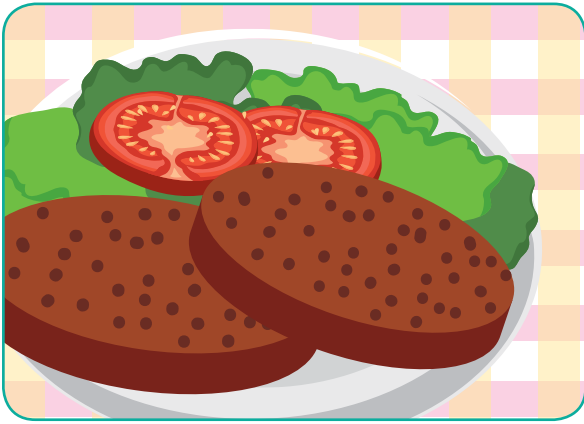
Ingredientes:

- ½ libra de quinua
- 1 taza de leche
- 2 zanahorias
- 2 libras de papas
- 3 cucharadas de aceite
- ½ libra de carne de chancho, res o pollo.
- Cebolla, ajo, pimiento y sal al gusto.

Preparación:

- Escoger, lavar y cocinar la quinua.
- Pelar y picar las papas.
- Rallar la zanahoria.
- Aparte hacer un refrito a fuego lento con aceite, cebolla y otros condimentos.
- A ese refrito agregar la carne, dos litros de agua hirviendo, las papas, la quinua, la zanahoria y la leche.
- Finalmente cocinar la sopa por unos minutos más.

La lenteja, forma parte de la familia de las leguminosas y constituye una saludable fuente de energía y proteínas para el organismo, al que además aporta abundantes minerales y vitaminas. Con ella se elaboran platos tan reconfortantes como completos.



HAMBURGUESAS DE LENTEJA

Ingredientes:

- ½ libra de lentejas seca
- 3 huevos
- 3 cucharadas colmadas de harina de trigo
- 2 zanahorias amarillas
- 1 cebolla paiteña
- Aceite para freír.
- limón, ajo, perejil, sal al gusto.

Preparación:

- Escoger, lavar y remojar las lentejas unas tres horas antes de prepararla.
- Escurrir y poner a cocinar en agua hirviendo.
- Pelar y rallar las zanahorias.
- Picar la cebolla y mezclar con las lentejas cocinadas y escurridas.
- Poner el huevo, la harina, el ajo y el perejil.
- Formar unas tortillas finas y
- Freír en una sartén fino con muy poco aceite.

Las Verduras, son hortalizas cuya variedad de nutrientes dependerá del tipo y color que elijamos para consumir, sin embargo, se destacan por aportar vitaminas, minerales, fibra, agua, componentes bioactivos y bajo aporte calórico.

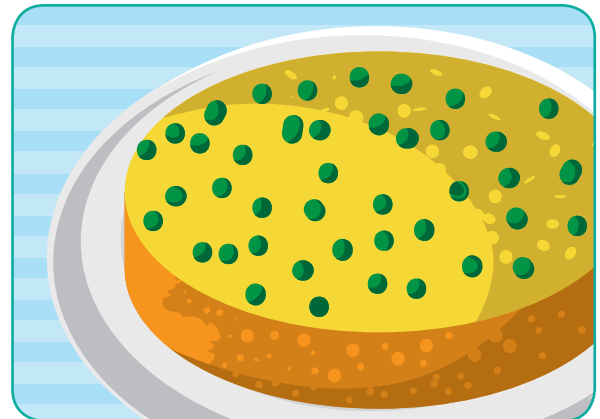
TORTITAS DE VERDURAS

Ingredientes:

- 2 papas medianas
- 2 zanahorias
- 2 zuquines pequeños
- 2 huevos frescos
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Rallar las papas, las zanahorias, los zuquinis y reservar.
- Batir en un bol los huevos y añadir un poco de sal y pimienta.
- Agregar las verduras ralladas y mezclar bien.
- En una sartén, verter un poco de aceite y calentar.
- Con una cuchara grande formar tortitas con la masa y freírlas por ambos lados.
- A medida que las vayan sacando, colocarlas sobre un papel absorbente para que elimine el exceso de grasa.
- Esperar a que se enfríen y servir las.



El **plátano seda o banano**, aporta vitaminas A, C, B1, B2, B6, B9 -ácido fólico- y vitamina E. Por otra parte, en cuanto a los minerales, se encuentran el potasio, magnesio, hierro, selenio, zinc y calcio.



BANANOS CON JUGOS

Ingredientes:

- 5 bananos
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de jugo de toronja

Preparación:

- Pele los bananos y córtelos en rueditas de 1 cm aproximadamente, báñelos con el jugo de las frutas y sívalos fríos en plato de postre.

El **camarón**, es una fuente considerable de proteína con un alto contenido de ácidos grasos Omega-3, proporcionan vitaminas B12, D y E, además de hierro, yodo, zinc y otros minerales esenciales.

CEVICHE DE CAMARÓN

Ingredientes:

- 1 libra de camarones cocinados y pelados
- 1 cebolla colorada pequeña, cortada en plumas muy fina.
- 2 tomates cortados en cuadros finos
- Jugo de 5 limones
- Jugo de una naranja
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 1/2 manojo de cilantro picado finamente
- Sal y aceite al gusto



Preparación:

- Cortar la cebolla paiteña en plumas, lávela con agua y una cucharada de sal.
- Escurrir la cebolla y mezclar con tomate cortado en cuadritos y con jugo de limón.
- En una olla aparte coloque una taza de agua con una pizca de pimienta, comino, sal y ajo
- Colocar el camarón pelado y desvenado en el agua hirviendo y cocinar por dos minutos.
- Sacar y dejar enfriar.
- Finalmente, en una fuente de buen tamaño colocar todos los ingredientes y dejarlos reposar en la refrigeradora durante una hora.

El **plátano verde**, es una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales como el potasio, calcio, magnesio y vitaminas del complejo B. Sus beneficios pueden variar desde la pérdida de peso, el control de la glucosa y la disminución de los niveles del colesterol.



CEVICHE DE VERDE

No solo con mariscos se elaboran ceviches, la creatividad para utilizar este producto tan apetecido, como es el verde, llega hasta el ceviche.

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes
- 4 tazas de agua
- 1 cebolla colorada pequeña, partida en rodajas finas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 pimientos medianos cortados en cubos pequeños (puede usar pimientos de cualquier color o combinados)
- 1/2 taza de culantro, finamente picado
- Zumo de 3 o 4 limones.
- Aceite de oliva y vinagre blanco (dos cucharadas de cada uno)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Poner los verdes pelados y partidos por la mitad en una olla con agua hirviendo.
- Cocinar entre 10 y 12 minutos para que no queden tan suaves.
- Cortarlos en cuadritos muy pequeños y colocarlos en un bol.
- Picar la cebolla, el ajo, los pimientos cortados y curtirlos con sal y limón.
- Agregar culantro.
- Añadir aceite, vinagre, sal y pimienta.
- Mezclar todo y decorar con tomates o pimientos rojos.

DIP DE VERDE CON QUESO

Ingredientes:

- 2 verdes medianos
- 2 dientes de ajo
- 100 gr de queso fresco o queso vegano
- 2 cucharadas de perejil
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Sal, pimienta, aceite de oliva



Preparación:

- Colocar dos verdes pelados y cortados en agua hirviendo entre 10 y 12 minutos hasta que estén cocinados.
- En un procesador poner el verde cocinado, el ajo, el queso, el perejil, el jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva, hasta conseguir una masa uniforme.
- Decorar con una rama de perejil y servir con cualquier bocadillo, como tortillas de maíz, o con palitos de vegetales.

El **pescado**, es un alimento muy beneficioso para la salud de los bebés y niños, una fuente de energía y proteínas de alto valor biológico que además contribuye a la ingesta de nutrientes esenciales como el yodo, el selenio, el calcio y las vitaminas A y D.



SANGO DE PESCADO CON COCO

Ingredientes:

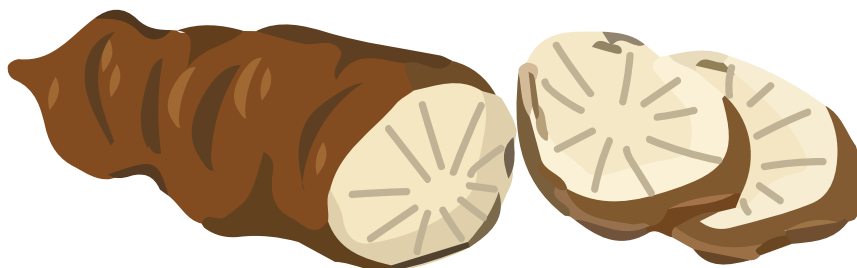
- Pescado y /o camarones
- 3 plátanos maduros
- 1 coco
- Sal al gusto

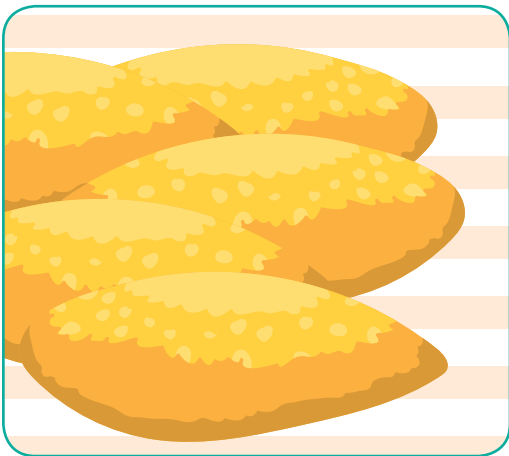
Preparación:

- Lavar bien el pescado y /o el camarón.
- Rallar el coco y licuar sacando las dos leches con un vaso de agua.
- Colocar en un sartén la segunda leche, la sal y los maduros en tajadas.
- Añadir el pescado y /o el camarón y dejar hervir hasta que los maduros estén bien cocinados. Finalmente, colocar la primera leche de coco hasta que espese un poco.

RECETAS DE LA AMAZONÍA

La **yuca**, es un alimento con un aporte discreto a nivel nutricional. Buena parte de su composición es agua, hidratos de carbono y fibra, y aunque no posee grandes cantidades de micronutrientes, es rica en vitamina C, vitamina B1, manganeso o potasio.





MUCHINES DE YUCA

Ingredientes:

- 1 taza de yuca pelada.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar.
- $\frac{1}{2}$ sobre de caldo de gallina en polvo.
- $\frac{1}{4}$ de cucharada de sal.
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 cucharada de cebolla blanca picada finamente.
- Aceite para freír.

Preparación

- Cocinar la yuca con caldo de gallina en polvo y azúcar por un tiempo de 30 minutos aproximadamente.
- Una vez que este suave, escurrir el agua y aplastar la yuca hasta hacerla puré.
- Aparte sofreír la cebolla y mezclar la yuca con el queso fresco rallado.
- Mezclar la yuca, la sal y majarla con un huevo hasta formar una masa.
- Hacer bolitas, abrir en el centro un hoyo y rellenarlas con el queso mezclado con la cebolla, cerrar y amasar en forma de óvalo.
- En una sartén coloque un poco de aceite y cuando este caliente dorar los muchines de yuca hasta que estén crujientes.
- Servir con miel de panela o espolvorear azúcar sobre cada uno de ellos. También se puede acompañar con arroz y encurtido de cebolla y tomate.

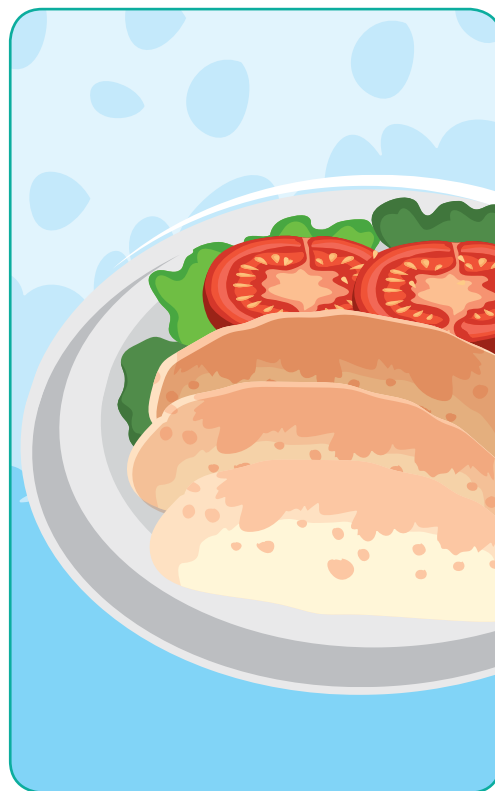
PESCADO CON TOMATE

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 4 cucharadas de tomate triturado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Orégano

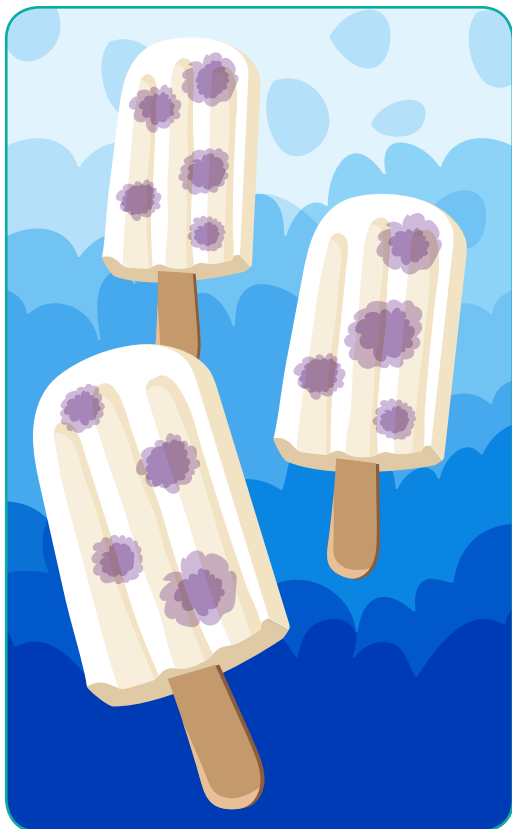
Preparación:

- Verter en una sartén el aceite de oliva a fuego lento y cuando se empiece a calentar, añadir los filetes de pescado.
- Cuando se observa que cambian de color y empiezan a adquirir un color blanquecino por debajo, darles la vuelta.
- Añadir el tomate triturado y dejarlo con el pescado a fuego medio al menos quince minutos, darles la vuelta a los filetes varias veces.
- Sacar el pescado, servirlos en un plato con patacones o arroz.



POSTRE DELICIOSO PARA LOS PEQUEÑOS

Los helados, es uno de los alimentos favoritos de los niños, no importa si hace frío o calor porque además de tener sabores muy diferentes, son muy refrescantes, sin embargo, los helados también suelen ser ricos en azúcar, por lo que se debe medir el consumo y es mejor si se los prepara en casa.



HELADO DE YOGURT Y MORA

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural
- $\frac{1}{2}$ taza de moras frescas
- Azúcar al gusto

Preparación:

- Lavar y secar bien las moras, intentando no aplastarlas.
- En un recipiente, mezclar el yogurt natural con el azúcar y cuando ésta se haya disuelto bien, agregar las moras enteras.
- Rellenar la vasos o moldes para hacer helado y colocar un palito que sobresalga para poder agarrarlo de ahí cuando esté listo.
- Guardar los vasos o moldes llenos en el congelador al menos durante 3 horas hasta que estén congelados.
- Al sacarlos, retirar los helados de los vasos o molde y estarán listos para consumir.



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion_Ec

Ministerio de Educación



República
del Ecuador