

+150 RECETAS FÁCILES Y SANAS



BUENO HÁBITO



Una buena alimentación es fundamental para mantener un **estado de salud óptimo**, por no hablar de los múltiples efectos positivos que tiene en la vida de nuestros hijos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta adecuada es clave no solo para **mantener nutrido nuestro organismo**, sino también para **prevenir graves afecciones** como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares o el cáncer.

Para lograr una alimentación sana es esencial tener presentes ciertos factores:

1. Consumir diariamente **frutas, verduras y hortalizas**
2. Reducir las grasas trans y las saturadas
3. Ingerir **menos sodio** y más potasio
4. No abusar de los **azúcares**

Para que los niños adquieran buenos hábitos desde pequeños te recomendamos que la **alimentación en familia sea sana y variada.**



REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



VITAMINAS



**CREMA DE BRÓCOLI -
VITAMINA K**



**TACOS DE SALMÓN -
VITAMINA D**



**TOFU CRUJIENTE -
VITAMINA E**



**HAMBURGUESAS
DE VERDURAS -
VITAMINA A**



**CHULETAS DE CERDO -
VITAMINA B1**



VITAMINA D



**HAMBURGUESAS
DE SALMÓN**



**BURRITOS DE HUEVO
FÁCILES DE COMER**



**ESPAGUETI A LA
PUTANESCA CON
SARDINAS**



**ARANCINI DE
CHAMPIÑONES**



**BATIDO DE
UNICORNIO**



VITAMINA C



**PIMIENTOS
ROJOS RELLENOS**



**ENSALADA DE
BRÓCOLI CON QUESO**



**BATIDO DE KIVI,
PLÁTANO Y MANGO**



**SMOOTHIE CREMOSO
DE NARANJA**



**PASTEL FÁCIL DE
FRESAS**



RICAS EN YODO



**TACOS DE ATÚN
Y AGUACATE**



**MEJILLONES EN SALSA
MEDITERRÁNEA**



**CREPES CON
WAKAME**



**BACALAO
AL HORNO**



**PANINI CON
ARÁNDANOS**



OMEGA 3



**COLES DE BRUSELAS
CON ANCHOAS**



**SALMÓN CON PESTO
ASIÁTICO**



**ENSALADA DE
ESPINACAS Y NUECES**



**HAMBURGUESA
DE ATÚN FÁCIL**



**POSTRE DE
CHOCOLATE CON
SEMILLAS DE CHÍA**



HIERRO



ENSALADA DE KALE Y QUINOA



HUMMUS DE GARBANZOS Y PIMIENTOS



ENSALADA DE ESPINACAS Y YOGUR



PASTA CON ALMEJAS



CORDERO CON DUKKAH



HIERRO



**TOSTADAS
CON HABAS**



**SARTÉN DE HUEVOS
Y ESPINACAS**



**ENSALADA
DE LENTEJAS**




**MEJILLONES EN SALSA
MEDITERRÁNEA**



**BRÓCOLI
Y TOFU**





**+20 DESAYUNOS
PARA EMPEZAR
EL DÍA CON
ENERGÍA**

BRUNCH



**MOLLETE DE
AGUACATE, BACON
Y HUEVO**



**MINIPIZZAS DE
MELOCOTÓN AL GRILL
Y JAMÓN**



**BAGELS
DE SALMÓN**

**HUEVOS
AL HORNO**





**BATIDO DE
PLÁTANO**

**TOSTADAS
CON AGUACATE**



**PUDIN DE
TOSTADAS FRANCESAS**

**BOLITAS
DE MANZANA**



**VASO DE YOGUR,
FRUTA Y CEREALES**



**GALLETAS DE
ZANAHORIA Y QUINOA**

**MAGDALENAS DE
PLÁTANOS SIN HARINA**



**BOL DE
CEREALES Y FRUTA**

**PAÑUELITOS
DE MANZANA**



**BATIDO DE FRESA,
PLÁTANO Y AVENA**

SMOOTHIES



**POMELO,
MANZANA Y FRAMBUESA**



**FRUTAS DEL
BOSQUE Y KIWI**



**COL RIZADA
Y PEPINO**

**SANDÍA
Y CAYENA**



TORTITAS



**TORTITA
DE PLÁTANO**



**TORTITA
DE NARANJA**



**TORTITA RELLENA
DE MANZANA
CAMELIZADA**

**TORTITA CON
FRUTOS ROJOS**



TOSTADAS



**TOSTADAS CON
BASE DE HUMMUS**



**TOSTADAS
CON HIGOS**

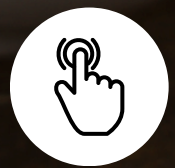


**TOSTADAS
NICOISE**

**TOSTADAS CON
QUESO Y PIÑONES**



SNACKS Y MERIENDAS PARA CASA O FUERA



ORIGINALES



**FRUTA DESHIDRATADA
EN ROLLITOS**



**CRACKERS DE
QUESO CASEROS**



**CRUMBLE DE
FRUTOS SECOS**



**BARRITA DE
PISTACHOS Y FRESAS**

WRAPS



**CON TAQUITOS
DE JAMÓN**



**DE CRUDITÉS
VEGETARIANO**



**DE PAVO
Y MANGO**



**DE CREMA DE CACAO
Y PLÁTANO**

DE YOGUR



**MOUSSE DE LIMÓN
Y YOGUR**



**MOUSSE DE YOGUR
CON CHOCOLATE**



**HELADO DE YOGUR
Y ALMENDRA**



**BATIDO DE YOGUR
Y PLÁTANO**

CON FRUTAS



**MINIPIZZAS
DE FRUTA**



**TARDALETAS
DE MANZANA**



**MANZANAS CON
CHOCOLATE GRANOLA**



**MAGDALENAS CON
PLÁTANO Y ARÁNDANOS**

SALUDABLES



**BATIDO DE MANGO
Y PLÁTANO**



**YOGUR DE CEREALES
Y FRUTA**



**TOSTADA DE
PATATA DULCE**



**MERIENDA CREMOSA
CON FRUTAS**



**PLATOS
EXPRES
Y SANOS**

SALADOS

ENSALADAS

DE MANZANA Y
QUESO BRIE



MEDITERRÁNEA
DE ATÚN



DE ESPINACAS,
BACON Y HUEVO



DE ESPINACAS, AGUACATE,
FRESAS Y POLLO

DE PASTA

**ENSALADA
MEXICANA**



**ENSALADA DE ATÚN CON
VINAGRETA DE LIMÓN**



**ENSALADA CAPRESE
CON PASTA ORZO**



**ENSALADA DE PASTA
CON SALSA DE AGUACATE**

CON AGUACATE

**RELLENO DE BACON
Y HUEVO**



**TARTAR DE AGUACATE,
ATÚN Y TOMATE**



**AL HORNO CON
SALSA ALIOLI**



**ESPAGUETIS CON SALSA DE
AGUACATE Y ESPINACAS**

DE ATÚN

**TOMATE RELLENO
DE ENSALADA**



**HUEVOS RELLENOS
DE ATÚN**



**CALABACÍN CON ATÚN
Y QUESO GRATINADO**



**PASTEL
DE ATÚN**



SOPAS FRÍAS

DE SANDÍA
Y FRESAS



DE PEPINO
Y YOGUR



DE GUISANTES
Y MENTA



DE AGUACATE
Y PISTACHO

CREMAS CALIENTES

CREMA DE PATATA
Y QUESO



CREMA DE
CHAMPIÑONES Y BRIE



CREMA DE
ESPÁRRAGOS VERDES



CREMA
DE LENTEJAS

PAN RELLENO

HUEVO, BACON Y
QUESO



ESPINACAS,
ALCACHOFAS Y QUESO



LASAÑA DE
CARNE



QUESO
Y AJO

AL HORNO

**APERITIVOS
DE CALABACÍN**



**BERENJENAS CON
SALSA DE TOMATE**



**ESPÁRRAGOS
CON HOJALDRE**



**SOLOMILLOS DE POLLO
CON PIÑA AL HORNO**

PARA CUIDARSE

**ÑOQUIS DE ESPINACAS
Y REQUESÓN**



**TROCITOS DE
PEPINO Y HUMMUS**



**CALZONE
DE COLIFLOR**



**HAMBURGUESA
DE SALMÓN**

EN 3 PASOS

**ARROZ CON
VERDURAS SALTEADAS**



**POLLO A
LA PARMESANA**



**PESCADO CON
ESPECIAS CHINAS**



**SOLOMILLO DE CERDO
A LA MOSTAZA**

SIN MANCHAR

**FLAN DE
VERDURAS**



**MINI CALZONES
RÁPIDOS**



**SALMÓN CON CRUJIENTE
DE ALMENDRAS**



**POLLO COREANO
CON VERDURAS**

EN 10 MINUTOS

**HUEVOS POCHADOS CON
AGUACATE Y TOMATE**



**TORTILLA
EN DOS MINUTOS**



**BURRITOS
DE POLLO**



**RAMEN DE
CALABAZA**



20 RECETAS SALUDABLES Y FÁCILES PARA NIÑOS ANTIVERDURAS

SAPOSYPRINCESAS.COM



**BOCADILLOS DE
CERDO Y KALE**



**GALLETAS
SALADAS
DE ZANAHORIA**



**MINIPIZZAS
DE BERENJENA**



**NUGGETS
DE ESPINACAS**



**ESPAGUETIS CON
BRÓCOLI Y
PESTO**



**BUÑUELOS
DE ZANAHORIA**



**FINGERS
DE BERENJENA**



**TORTITAS
DE CALABACÍN**



**WOK DE
COLIFLOR
TRES DELICIAS**



**ESPAGUETIS CON
SALSA DE
PIMIENTO**



**MUFFINS
DE BRÓCOLI**



**PIZZA
DE CALABAZA**



**HUMMUS
DE PIMIENTO**



**GUACAMOLE
CON MANGO**



**FAJITAS
DE BATATA**



**CROQUETAS
DE COLIFLOR**



**BASTONCITOS
DE CALABAZA**



**NUGGETS
DE LENTEJAS
Y VERDURAS**



**HAMBURGUESAS
DE PAVO
Y CALABACÍN**



**MAGDALENAS
MARCIANAS**

POSTRES PARA DISFRUTAR SIN ENGORDAR

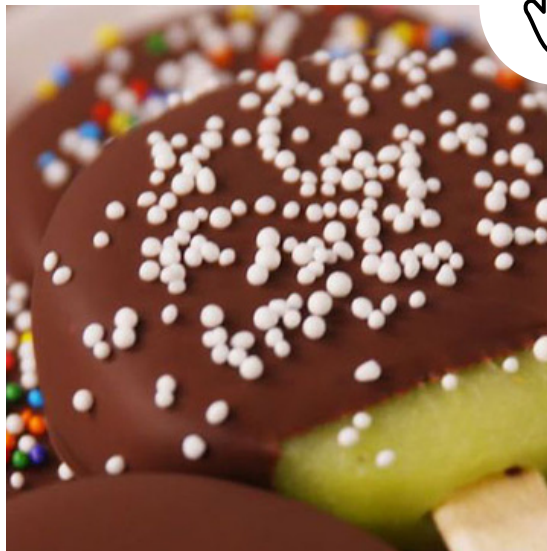


POCAS CALORÍAS

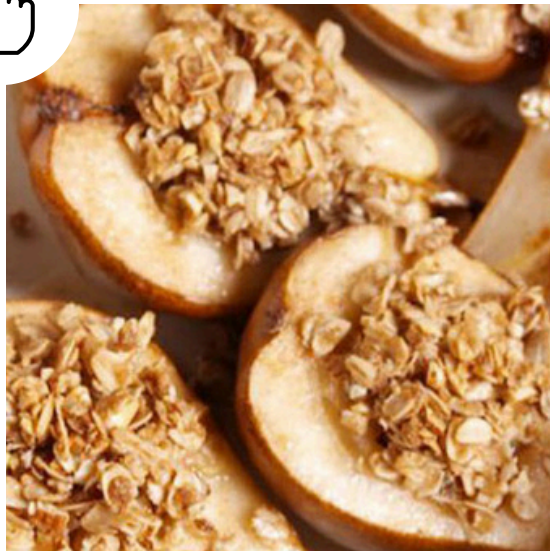
**FRUTOS ROJOS
CON QUESO**



**NUBES CON LLUVIA
DE CHOCOLATE**



**POLOS DE
KIWI**



**PERAS RELLENAS
AL HORNO**

SIN AZÚCAR

**BROCHETAS DE
SANDÍA CON CREMA**



**FRESAS CUBIERTAS
DE CHOCOLATE**



**DELICIAS DE
CHOCOLATE**



**CREMA DE
FRAMBUESAS**

VEGANOS

**PUDIN DE
CHOCOLATE VEGANO**



**TRUFAS DE AGUACATE Y
CHOCOLATE**



**ROSQUILLAS CRUJIENTES
DE CHOCOLATE**



**TARDALETAS DE
LIMÓN SIN HORNO**

CON FRESAS

**PANNA COTTA
DE FRESAS**



**TARTA DE
FRESA EN TARRO**



**CUPCAKES DE
FRESA Y NATA**



**NUBES
CON FRESAS**

MOUSSE DE FRUTAS

MOUSSE DE MANGO



MOUSSE DE COCO



MOUSSE DE PIÑA

MOUSSE DE FRESA

SIN HORNO

TARTA EN SARTÉN



TARTA DE ZANAHORIA



TARTA DE LIMA



TARTELETAS DE FRESAS



RECETAS SIN GLUTEN



COMIDA



**CROQUETAS FÁCILES
DE JAMÓN**



**NUGGETS DE POLLO
CON CÁÑAMO**



**ENSALADA
DE QUINOA**



**ENSALADA DE
COLORES CON POLLO**



**BROCHETA
DE MARISCO**



MERIENDA



**BOL DE
ENERGÍA**



**MUESLI
MULTICEREALES**



**GRANOLA
DE AVENA**



**GRANOLA DE
CALABAZA**



**CEREALES
DE CANELA**



**Desde 2005,
comprometidos en
construir momentos
inolvidables en familia**



SaposyPrincesas.com

