

VERDURAS NINJA

Recetas deliciosas que esconden
verduras y legumbres
(aprobadas por niños)





Introducción

Sabemos lo desafiante que puede ser lograr que los niños coman verduras y legumbres. Este ebook es tu aliado perfecto para transformar comidas nutritivas en platillos irresistibles que tus hijos pedirán una y otra vez.

¿Qué encontrarás aquí?

- 10 recetas completas y balanceadas que esconden verduras.
- Un menú semanal detallado con todas las comidas del día.
- Lista de compras organizada por categorías.
- Ideas de snacks rápidos y saludables.
- Consejos prácticos para cada receta

Tip Principal: La clave está en integrar las verduras de forma que no alteren el sabor ni la textura que los niños ya disfrutan. Las técnicas de triturado, rallado fino y mezcla son tus mejores aliadas.

Tips para que incorporen sabores nuevos

1. Que tengan hambre, una de las claves es que lo último que hayan comido haya sido mínimo 3 horas antes del nuevo sabor. Si los niños están con hambre, hay más posibilidad de que coman lo que les des.
2. Nunca dejes de ofrecer, si no quieren algún alimento, deja pasar unos días y vuelve a ofrecerlo. A no rendirse, que en algún momento van a probarlo.
3. Sé su ejemplo, si te ven consumir diferentes alimentos y variedad, hay muchísimas más probabilidades de que ellos lo prueben; los niños imitan a los adultos.
4. La comida también entra por los ojos, haz platos divertidos, lo que te salga, usa la creatividad.



1. Boloñesa Supersecreta

Verduras ocultas: Zanahoria, calabacín, apio

Ingredientes:

- 400g de carne picada
- 2 zanahorias grandes
- 1 zapallito largo / zapallito mediano
- 2 tallos de apio
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolla
- 400g de tomate cubeteado o Triturado
- 1 dientes de ajo
- Aceite de oliva, sal, pimienta, orégano, pimentón dulce,

Preparación:

1. Ralla finamente las zanahorias y el zapallito. Pica muy pequeño el apio, la cebolla y el pimiento.
2. En una sartén grande u olla, sofríe la cebolla, el pimiento y el ajo picado hasta dorar.
3. Sacalo de la sartén y reserva.
4. Agrega la carne picada y cocina hasta dorar completamente.
5. Incorpora todas las verduras ralladas y el sofrito. Cocina 5 minutos revolviendo.
6. Añade la salsa de tomate, pimentón dulce, orégano, sal y pimienta. Cocina a fuego lento 20 minutos.
7. Cocina la pasta según indicaciones del paquete.
8. Sirve la salsa sobre la pasta y disfruta.

Consejo: Las verduras ralladas se integran completamente con la carne y quedan totalmente invisibles. Puedes hacer el doble de cantidad y congelar porciones.



2. Hamburguesas Arcoíris

Verduras ocultas: Espinaca, zanahoria, remolacha

Ingredientes:

- 500g de carne picada
- 1 taza de espinaca cocida y exprimida
- 1 remolacha pequeña cocida y triturada
- 1 huevo
- 3 cucharadas de pan rallado
- Sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón dulce
- Panes de hamburguesa y acompañamientos
- 1 zanahoria rallada fina

Preparación:

1. Cocina la espinaca al vapor, deja enfriar y exprime bien toda el agua. Pica finamente.
2. Cocina la remolacha hasta que esté tierna, pela y tritura hasta hacerla puré.
3. En un bowl grande, mezcla la carne con todas las verduras procesadas.
4. Agrega el huevo, pan rallado y condimentos. Mezcla bien con las manos. No amases o salen duras.
5. Forma 6 hamburguesas del mismo tamaño.
6. Cocina en sartén o parrilla 4-5 minutos por lado.
7. Serví en panes con queso, tomate y lechuga.

Consejo: La remolacha le da un color rosado a la carne que los niños encuentran divertido. Puedes omitirla si prefieres un color más tradicional.



3. Pizza Saludable Escondida

Verduras ocultas: Coliflor en masa, pimientos en salsa

Para la masa:

- 2 tazas de coliflor cocida y procesada
- 1 taza de harina integral o la que uses
- 1 huevo
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 cucharadita de levadura seca

Para la salsa y topping:

- 1 taza de salsa de tomate
- 1 pimiento rojo triturado
- Mozzarella, jamón, aceitunas

Preparación:

1. Cocina la coliflor al vapor hasta que esté muy tierna. Escurre y presiona para eliminar toda el agua.
2. Procesa la coliflor hasta obtener una textura similar al arroz.
3. Mezcla la coliflor con harina, huevo, queso y levadura. Forma una masa.
4. Extiende la masa en una bandeja con papel manteca formando un círculo.
5. Hornea la base 15 minutos a 200°C.
6. Mezcla la salsa de tomate con el pimiento triturado.
7. Cubre la base con la salsa y los ingredientes favoritos de tus hijos.
8. Hornea 15 minutos más hasta que el queso se derrita.

Consejo: La coliflor en la masa hace que sea más ligera y nutritiva sin cambiar el sabor. Nadie notará la diferencia.

4. Tacos Mágicos de Lentejas

Verduras ocultas: Lentejas, zanahoria, pimiento

- 1 taza de lentejas cocidas
- 200g de carne picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 pimiento rojo picado fino
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Comino, pimentón, sal
- Tortillas, queso, lechuga, tomate

Preparación:

1. Si usas lentejas secas, cocínalas primero según el paquete. Escurre bien.
2. Tritura la mitad de las lentejas con un tenedor, deja la otra mitad entera.
3. Sofríe la cebolla picada hasta transparentar.
4. Agrega la carne, zanahoria rallada y pimiento picado. Cocina hasta dorar.
5. Incorpora las lentejas (trituras y enteras), salsa de tomate y especias.
6. Cocina 10 minutos revolviendo ocasionalmente.
7. Calienta las tortillas y rellena con la mezcla, queso rallado y vegetales frescos.

Consejo: Las lentejas trituradas imitan la textura de la carne perfectamente. Esta mezcla reduce la carne a la mitad agregando proteína vegetal y fibra.



5. Nuggets Crujientes con Sorpresa

Verduras ocultas: Brócoli, zanahoria

Ingredientes:

- 400g de pechuga de pollo
- 1 taza de brócoli cocido
- 1 zanahoria cocida
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado
- 1/2 taza de queso rallado
- Sal, ajo en polvo
- Aceite en spray

Preparación:

1. Cocina el brócoli y la zanahoria al vapor hasta que estén muy tiernos. Procesa el pollo crudo, el brócoli y la zanahoria juntos hasta formar una pasta homogénea.
2. Mezcla con el huevo, queso rallado y condimentos en un bowl.
3. Con las manos, forma nuggets del tamaño de un bocadillo.
4. Pasa cada nugget por pan rallado cubriéndolo completamente.
5. Coloca en bandeja con papel manteca y rocía con aceite en spray.
6. Hornea a 200°C por 20 minutos, voltea a mitad de cocción.

Consejo: Al procesar todo junto, las verduras quedan completamente integradas. Sirve con ketchup o salsa de yogurt para mayor aceptación.



6. Risotto Cremoso Invisible

Verduras ocultas: Calabaza, espinaca

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz arborio
- 2 tazas de calabaza en cubos
- 1 taza de espinaca
- 1 litro de caldo de pollo o vegetales
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 taza de queso parmesano
- 2 cucharadas de manteca
- Sal, pimienta

Preparación:

1. Cocina la calabaza hasta que esté muy tierna y haz un puré suave.
2. Cocina la espinaca al vapor y pícala muy finamente.
3. Sofríe la cebolla picada en manteca hasta transparentar.
4. Agrega el arroz y tuesta 2 minutos revolviendo.
5. Añade el puré de calabaza y mezcla bien.
6. Comienza a agregar el caldo caliente, un cucharón a la vez, revolviendo constantemente. A mitad de cocción, incorpora la espinaca picada.
7. Continúa agregando caldo hasta que el arroz esté cremoso (20-25 minutos).
8. Retira del fuego, agrega parmesano y manteca. Mezcla bien.

Consejo: La calabaza le da cremosidad natural y un hermoso color dorado. Los niños lo adorarán sin saber que están comiendo calabaza.



7. Wrap de Pollo Camuflado

Verduras ocultas: Repollo, zanahoria, palta

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 taza de repollo morado rallado fino
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de yogurt natural
- 2 cucharadas de mayonesa
- 4 tortillas grandes
- Queso crema, sal, limón

Preparación:

1. Cocina las pechugas de pollo y desmenuza finamente. Ralla el repollo y la zanahoria lo más fino posible.
2. Haz un puré con la palta, yogurt, mayonesa, sal y limón.
3. En un bowl, mezcla el pollo con el repollo y zanahoria rallados.
4. Calienta las tortillas brevemente. Unta cada tortilla con la crema de palta. Agrega queso crema en el centro. Coloca la mezcla de pollo y verduras.
5. Enrolla apretando bien y corta por la mitad.

Consejo: El repollo rallado muy fino se confunde con el pollo. La crema de palta hace que todo sea suave y cremoso sin que notes los vegetales.



8. Estofado Reconfortante con Garbanzos

Verduras ocultas: Garbanzos, zanahoria, calabaza, apio

Ingredientes:

- 400g de carne en cubos
- 1 lata de garbanzos cocidos
- 2 zanahorias grandes
- 2 tazas de calabaza en cubos
- 2 tallos de apio
- 1 cebolla grande
- 2 papas grandes
- 3 tazas de caldo
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Laurel, tomillo, sal, pimienta

Preparación:

1. Corta todas las verduras en cubos del mismo tamaño que la carne.
2. Tritura la mitad de los garbanzos y deja la otra mitad entera.
3. Dora la carne en una olla con aceite. Retira y reserva.
4. En la misma olla, sofríe la cebolla, zanahoria y apio picados. Regresa la carne a la olla junto con todas las verduras.
5. Agrega los garbanzos (enteros y triturados), caldo, salsa de tomate y hierbas.
6. Cocina a fuego medio-bajo tapado por 40 minutos hasta que todo esté tierno. Ajusta la sal y pimienta al final.

Consejo: Los garbanzos triturados espesan el caldo naturalmente. Al cortar todo del mismo tamaño, los niños no distinguen qué es carne y qué es verdura.



9. Panqueques de Espinaca Dulces

Verduras ocultas: Espinaca, banana

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 banana madura
- 2 huevos
- 1 taza de harina
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Esencia de vainilla
- Pizca de sal

Preparación:

1. En una licuadora, coloca la espinaca, banana, huevos, leche y vainilla. Licúa a máxima velocidad hasta obtener una mezcla verde completamente lisa.
2. Agrega la harina, azúcar, polvo de hornear y sal. Licúa brevemente.
3. Deja reposar la mezcla 5 minutos.
4. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Vierte un cucharón de mezcla y cocina hasta ver burbujas en la superficie.
5. Voltea y cocina 1-2 minutos más.
6. Sirve con miel, mermelada o frutas.

Consejo: El color verde puede venderse como "panqueques de Hulk" o "panqueques mágicos". La banana le da dulzor natural y oculta el sabor de la espinaca.





10. Puré de papa y coliflor

Verduras ocultas: Coliflor

Ingredientes:

- 1 papa mediana
- 1/2 coliflor
- 1/2 cda. de manteca
- 1 chorro de leche
- Sal y pimienta
- Opcional: nuez moscada y queso rallado

Preparación:

1. Separar la coliflor en "arbolitos" y lavallo. Pelar la papa.
2. Hervir en una olla con agua hasta que la papa esté lista. La coliflor deberá quedar bien blanda, así se integrará bien al puré.
3. Cola las papas y coliflor y aplasta inmediatamente, en caliente.
4. Agrega la manteca, la sal y la pimienta. Seguir aplastando hasta que la manteca se derrita.
5. Agrega el chorro de leche y unir bien, (opcional una cucharada de queso rallado). Al final, podés ponerle un chorrillo de aceite de oliva encima.



Menú Semanal para Pequeños Comedores

Diseñaron un menú que los niños adoren mientras incorporan una variedad de vegetales que pueden ser un desafío. Esta propuesta de menú semanal integra nuestras deliciosas recetas con vegetales "escondidos" para asegurar que tus pequeños reciban los nutrientes que necesitan, sin que se den cuenta. ¡Disfruta de la tranquilidad de saber que están comiendo bien y ellos disfrutarán de comidas sabrosas y divertidas!

Este menú está diseñado para ser flexible; siéntete libre de intercambiar los días o las comidas según las preferencias de tu familia y la disponibilidad de ingredientes.

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Panqueques de Espinaca Dulces	Wrap de Pollo Camuflado	Yogur con frutos rojos	Boloñesa Supersecreta con pasta
Martes	Tostadas con huevo y palta	Nuggets Crujientes con Sorpresa	Fruta fresca variada	Hamburguesas Arcoíris con papas al horno
Miércoles	Batido de frutas con un toque de espinaca	Restos de Boloñesa Supersecreta	Palitos de zanahoria y pepino con hummus	Pizza Saludable Escondida
Jueves	Avena con banana y vainilla	Tacos Mágicos de Lentejas	Mini sándwiches de Jamón y queso	Estofado Reconfortante con Garbanzos
Viernes	Cereales integrales con leche	Restos del Estofado Reconfortante	Muffins caseros de verduras	Risotto Cremoso Invisible
Sábado	Huevos revueltos y tostadas	Puré de papa y coliflor con Pollo al horno	Galletas de avena caseras	Nuggets Crujientes con Sorpresa y arroz
Domingo	Panqueques de banana	Hamburguesas Arcoíris (sobras)	Fruta picada y queso	Pizza Saludable Escondida (sobras)

Consejo: Involucra a los niños en la preparación de las comidas. Cuando participan, es más probable que prueben y disfruten lo que han ayudado a crear, fortaleciendo sus hábitos alimenticios saludables.

Lista de Compras Semanal para Recetas Saludables

Para facilitar tu planificación y asegurarte de tener todos los ingredientes a mano, hemos consolidado una lista de compras organizada por categorías. Esta lista incluye todo lo necesario para preparar las deliciosas recetas del menú semanal, garantizando que tengas una despensa bien surtida para alimentar a tus pequeños gourmets.



Carnes y Pescados

- 400g Carne de res en cubos (para estofado)
- 500g Carne picada (para Boloñesa y Hamburguesas)
- Pechugas de pollo (para Nuggets y Wraps)



Frutas y Verduras

- Espinaca fresca (varios paquetes)
- 2-3 Bananas maduras
- 2-3 Palta
- 2 Coliflores medianas
- 1 Calabaza pequeña o 2 tazas de cubos
- 5-6 Zanahorias
- 2-3 Cebollas
- 3-4 Tallos de apio
- 4-5 Papas medianas
- 1 Repollo pequeño
- Pimientos de colores (rojo, amarillo, verde)
- Tomates maduros (para salsa y tacos)
- Lechuga (para tacos y hamburguesas)
- Limones
- Ajo
- Champiñones
- Brócoli
-



Lácteos y Refrigerados

- Leche (1 litro o más)
- Mantequilla/Manteca
- Queso crema
- Queso rallado (parmesano u otro)
- Queso mozzarella
- Yogur natural
- Huevos



Despensa

- Garbanzos cocidos (2 latas)
- Lentejas (1 paquete)
- Caldo de pollo o verduras
- Salsa de tomate/Tomate triturado
- Arroz
- (Arborio para risotto)
- Harina de trigo
- Pan rallado
- Tortillas de trigo o maíz
- Masa de pizza
- Aceite de oliva
- Mayonesa
- Azúcar
- Polvo de hornear
- Esencia de vainilla
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada (opcional)
- Laurel
- Tomillo
- Comino
- Pimentón
-

Esta lista te ayudará a tener una visión general de lo que necesitas. ¡Recuerda que siempre puedes ajustar las cantidades según el tamaño de tu familia y las porciones que sueles preparar!



10 Ideas de Snacks Rápidos y Saludables

Mantenerlos pequeños energizados y bien nutridos entre comidas es fundamental para su desarrollo y concentración. Los snacks no tienen por qué ser sinónimo de alimentos procesados; con un poco de creatividad, podemos ofrecer opciones deliciosas y nutritivas. Aquí te presentamos diez ideas de snacks rápidos y saludables que encantarán a tus hijos y asegurarán que sigan recibiendo los nutrientes necesarios a lo largo del día.

Estas opciones son fáciles de preparar y pueden adaptarse a los gustos de cada niño, garantizando que disfruten de cada bocado sin sospechar que están comiendo algo beneficioso para su salud.



Manzana con Mantequilla de maní

Una combinación clásica y energética. Corta la manzana en rodajas y úntalas con una fina capa de Mantequilla de maní. Aporta fibra, vitaminas y proteínas saludables para un impulso duradero.



Yogur Griego con Frutos Rojos

Un snack rico en calcio y probióticos. El yogur griego es más cremoso y tiene más proteínas. Combínalo con fresas, arándanos o frambuesas frescas para un toque de dulzura natural y antioxidantes.



Bastones de Zanahoria y Hummus

Crujientes bastones de zanahoria combinados con el cremoso hummus casero. Una excelente fuente de vitamina A, fibra y proteínas vegetales, ideal para mojar y disfrutar.



Queso y Galletas Integrales

Una porción de queso bajo en grasa con unas galletas integrales. Aporta calcio para huesos fuertes y fibra para una buena digestión. Elige quesos suaves que les gusten a los niños.



Huevo Cocido

Fácil de preparar con antelación y lleno de proteínas. Los huevos son una fuente completa de aminoácidos esenciales y colina, fundamental para el desarrollo cerebral.



Edamame Al Vapor

Vainas de soja tiernas y llenas de proteína vegetal, fibra y ácidos grasos omega-3. Sirvelas ligeramente saladas para un snack divertido y nutritivo que les encantará desgranar.



Palomitas de Maíz Caseras

Prepara palomitas de maíz sin mantequilla ni exceso de sal, usando solo un poco de aceite de coco. Son una opción de grano entero y ricas en fibra, perfectas para una tarde de cine en casa.



Tortitas de Arroz con Aguacate

Unta una tortita de arroz integral con aguacate triturado. Puedes añadir una pizca de sal o limón. Aporta grasas saludables, fibra y una textura suave que suele gustar mucho.



Batido de Frutas y Verduras

Mezcla leche (o bebida vegetal), su fruta favorita (plátano, mango) y un puñado de espinacas o una remolacha cocida. ¡No sabrán que lleva verduras! Una forma deliciosa de asegurar vitaminas y minerales.



Bolitas Energéticas Caseras

Prepara bolitas con avena, dátiles, cacao y un poco de crema de frutos secos. Son perfectas para tener listas en la nevera, brindan energía sostenida y son una alternativa saludable a los dulces procesados.

Consejos Prácticos para el Éxito en la Cocina Familiar

Para asegurarnos de que cada receta no solo sea un éxito en la mesa, sino que también simplifique tu vida en la cocina, hemos reunido algunos consejos prácticos. Estas sugerencias te ayudarán a optimizar la preparación, involucrar a los pequeños y maximizar el disfrute de cada plato saludable. Pequeños trucos que hacen una gran diferencia en el día a día.



Boloñesa Supersecreta

Prepara una doble o triple ración de la salsa boloñesa y congela porciones individuales. Es un salvavidas para esos días ajetreados en los que necesitas una comida casera rápida y nutritiva.



Hamburguesas Arcoíris

Anima a los niños a "construir" sus propias hamburguesas. Ofrece una variedad de toppings coloridos, como hojas de lechuga, rodajas de tomate, pepino o pimientos, para que personalicen su plato.



Pizza Saludable Escondida

Usa bases de masa fina o tortillas integrales individuales. Esto no solo facilita el control de las porciones, sino que también permite que cada niño prepare su mini-pizza con los ingredientes que prefiera.



Tacos Mágicos de Lentejas

Crea una "barra de tacos" donde los ingredientes estén separados. Tus hijos se sentirán más entusiasmados si pueden elegir y rellenar sus propios tacos con la mezcla de lentejas, lechuga, queso y salsa suave.



Nuggets Crujientes con Sorpresa

Hornea los nuggets en lugar de freírlos para una opción más saludable. Puedes añadir hierbas aromáticas o especias suaves (como pimentón dulce) al empanado para variar el sabor y despertar la curiosidad.



Risotto Cremoso Invisible

Para una preparación aún más rápida, ten purés de verduras congelados listos. Simplemente añádelos al risotto mientras se cocina. Esto es perfecto para incorporar zanahoria, calabaza o espinaca sin que se note.



Wrap de Pollo Camuflado

Experimenta con diferentes tipos de tortillas (maíz, espinaca, tomate) y rellenos. Puedes variar con pollo desmenuzado, atún, o incluso frijoles negros para mantener la emoción y ofrecer nutrientes distintos.



Estofado Reconfortante con Garbanzos

Utiliza una olla de cocción lenta para preparar el estofado. Esto no solo intensifica los sabores y ablanda las verduras y la carne, sino que también libera tu tiempo para otras actividades.



Panqueques de Espinaca Dulces

Prepara la mezcla de los pancakes la noche anterior y guárdala en el refrigerador. Por la mañana, solo tendrás que cocinarla, lo que te ahorrará tiempo y hará que el desayuno sea mucho más fácil y rápido.



Puré de papa y coliflor

Para darle un toque extra de sabor, incorpora una pizca de nuez moscada, un poco de ajo en polvo, o queso parmesano rallado al puré. Estos pequeños añadidos pueden hacer que sea aún más atractivo para los niños.

Esperamos que este recorrido por el mundo de las "Verduras ninjas" haya sembrado nuevas ideas y te brinde la confianza para transformar la alimentación de tus hijos. Recuerda que cada pequeño paso hacia hábitos saludables cuenta, y la constancia es la clave. ¡Que disfruten de estas deliciosas aventuras culinarias juntos!

Con cariño, el equipo de Delisol.