



# Recetas para preparar comidas y cenas

Las recetas que verás a continuación son ejemplos de cómo puedes organizar tus comidas principales siguiendo el método del Nutriplato. Están calculadas para cubrir los requerimientos nutricionales medios de los niños, teniendo en cuenta que esta comida debe acompañarse con una pieza de fruta y agua.

Edad niños	>3 a 6 años	7 a 12 años
Recetas	420 a 500 kcal	520 a 600 kcal



SIN GLUTEN

# Paella

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Arroz crudo.....	50 g .....	70 g
Gambas .....	2 unidades .....	2 unidades
Sepia.....	1/4 de sepia pequeña (40 g) .....	1/2 sepia pequeña (60 g)
Mejillones.....	2 unidades .....	2 unidades
Tomate.....	1/2 unidad.....	1/2 unidad
Cebolla picada.....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Alcachofas .....	1 unidad.....	1 unidad
Judía verde.....	3 unidades .....	3 unidades
Pimiento verde.....	1/5 unidad.....	1/5 unidad
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Una pizca de sal		

## Preparación

- Hacer un sofrito de cebolla y sepia en la misma sartén. Agregar los pimientos picados en dados, esperar un par de minutos y agregar el tomate. Guisar bien.
- Añadir las judías y la alcachofa.
- Incorporar el arroz crudo y el caldo de pescado. Dejar cocinar con la sartén tapada unos 15 minutos.
- Al final, añadir los mejillones. Dejar 5 minutos más y añadir las gambas previamente cocinadas a la plancha. Dejar a fuego suave 3 minutos más y apagar el fuego. Listo para servir. Acompañar con una ensalada fresca.

✓ Puedes sustituir el marisco por pollo, pavo o conejo, así como añadir las verduras que más te gusten.

# NUTRIPLATO®

Ingredientes  
**CRUDOS**

Usa aceite  
de Oliva

aqua



bebé



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJSD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva



agua



bebé

ortalizas

...y otros

Carnes, pescados, huevos y embutidos

Muevete



Come fruta



NESTLE for  
HEALTHIER KIDS

SJDS  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración

7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# Salmón con judías verdes

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Salmón .....	un trozo de 80 g .....	un trozo de 120 g
Judías verdes .....	6 a 7 vainas.....	6 a 7 vainas
Cuscús .....	50 g .....	70 g
Aceite de oliva .....	1 cucharada .....	1 cucharada
Limón.....	1 unidad.....	1 unidad
Apio y zanahoria.....	1 cucharada de cada uno .....	1 cucharada de cada uno
Una pizca de perejil, jengibre y sal		

## Preparación

- Limpiar las judías, cortarlas y ponerlas a cocer al vapor, unos 5 minutos.
- Cocinar el salmón en una sartén a la plancha.
- Cocer el cuscús con agua junto con el jengibre, la ralladura de limón, perejil y sal.
- Una vez listo, agregar una cucharada de apio cocido y unas rodajitas de zanahoria cocida para decorar.
- Servir el cuscús en el plato con un molde para darle forma y colocar al lado el salmón con las judías verdes. Rociarlo con la cucharada de aceite de oliva mezclada con el zumo de limón.

**(i)** En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, puedes sustituir el cuscús por quínoa, arroz o cualquier otro cereal sin gluten.

Ingredientes  
**CRUDOS**

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Verduras u hortalizas

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

Muevete



Come fruta



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

Bebé

Bebé

Muevete

Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Muevete



Come fruta



# Hamburguesas de lentejas con queso

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Lentejas cocidas.....	4 cucharadas .....	6 cucharadas
Arroz cocido .....	2 cucharadas .....	4 cucharadas
Pan integral .....	1 unidad de 30 g .....	1 unidad de 60 g
Cebolla picada.....	1 cucharada .....	2 cucharadas
Tomate.....	3 rodajas .....	3 rodajas
Lechuga .....	2 hojas .....	2 hojas
Queso feta .....	20 g .....	40 g
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Zanahoria rallada.....	1 unidad pequeña .....	1 unidad pequeña

## Preparación

- Usar una cucharada de aceite para hacer un sofrito de cebolla.
- En un bol poner las lentejas y el arroz cocido junto con el queso feta e ir mezclándolo con el tenedor hasta que el queso se desmenuce, quedando una masa homogénea.
- Agregar la cebolla y una cucharada de zanahoria rallada y mezclar.
- Formar una o dos hamburguesas y dorarlas en una sartén con el resto del aceite, unos minutos por cada lado.
- Servir la hamburguesa con pan y las hojas de lechuga. Como guarnición, poner las zanahorias cortadas en láminas finas y el tomate en rodajas. Aliñar con un poco de aceite y una pizca de sal.

✓ Las legumbres contienen hidratos de carbono y proteínas y por tanto se pueden integrar tanto en el cuadrante de los cereales como en el de las carnes, huevos y pescados. Por ello, puedes configurar el plato con la mitad de verduras y la otra mitad con legumbres acompañadas de pequeñas cantidades de carne, pescado o lácteos. También puedes comer las legumbres con cereales en partes iguales y la otra mitad del plato con verduras.

 En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, puedes prepararlo con pan sin gluten.

# NUTRIPLATO®

Ingredientes  
**CRUDOS**

Usa aceite de Oliva

aqua

bebé

Muevete



Come fruta

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJDS  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

Muevete

Come fruta



# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Come



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica



SIN GLUTEN

## Pollo al curry

Receta para 1 persona

### Ingredientes

#### Cantidad > 3 a 6 años

#### Cantidad 7 a 12 años

Pechuga de pollo.....	60 g .....	90 g
Arroz basmati crudo .....	50 g .....	70 g
Reducción de caldo de pollo.....	1/3 taza.....	1/3 taza
Leche semidesnatada .....	1/4 taza .....	1/4 taza
Cebolla picada.....	2 cucharadas .....	3 cucharadas
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Curry en polvo .....	1/2 cucharadita .....	1/2 cucharadita
Col picada o lechuga .....	3 cucharadas .....	3 cucharadas
Zanahoria picada .....	3 cucharadas .....	3 cucharadas
Col lombarda picada .....	3 cucharadas .....	3 cucharadas
Limón.....	1/2 unidad.....	1/2 unidad
Yogur natural .....	1 cucharada .....	1 cucharada
Una pizca de sal y pimienta		

### Preparación

#### Pollo al curry:

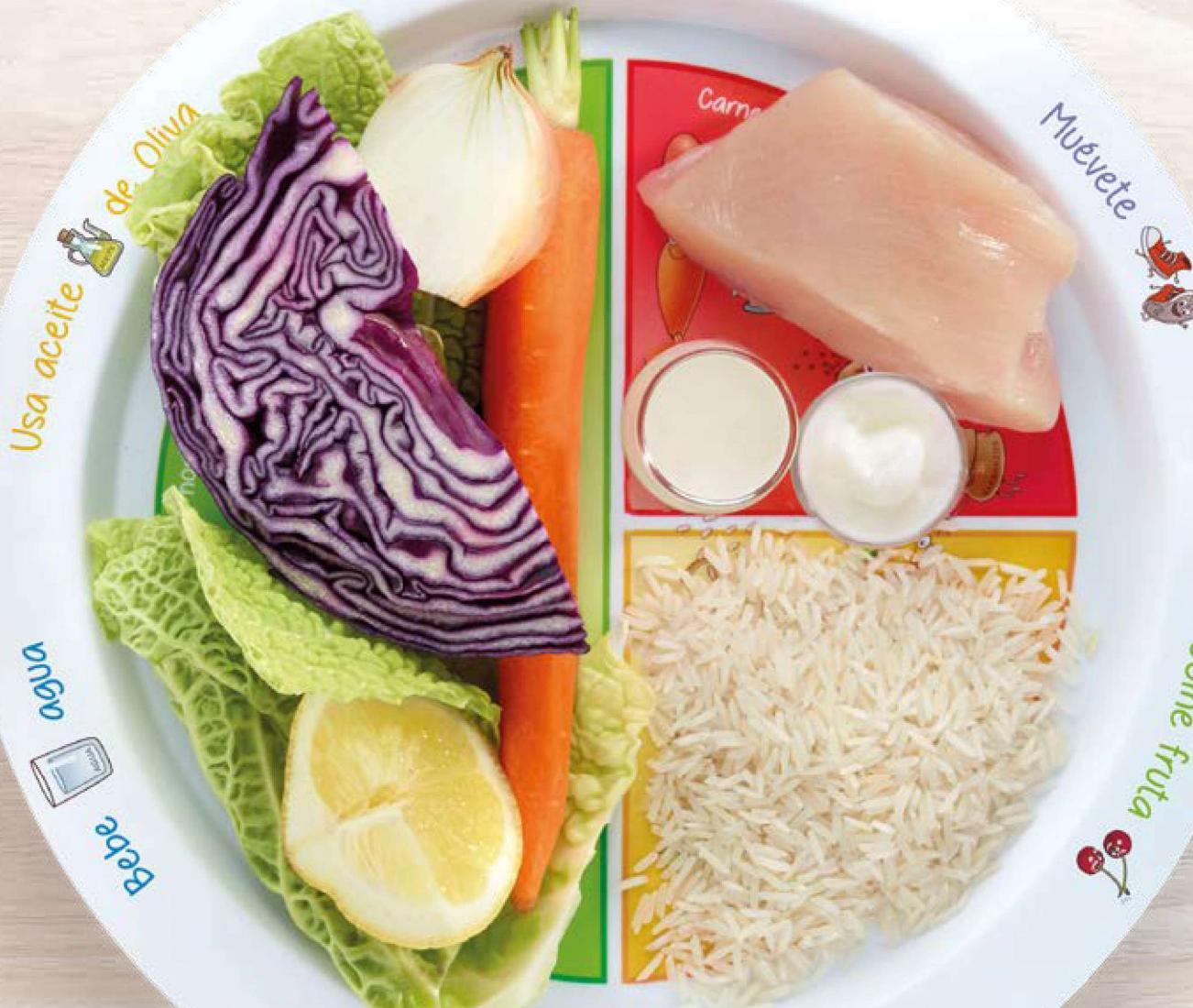
- Poner a hervir el arroz en agua con una pizca de sal y ajo. Escurrir y reservar.
- Cortar el pollo en dados pequeños, salpimentarlos y dorarlos bien durante unos minutos en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva, y reservarlos en un bol.
- Aparte, cortar la cebolla en dados y el ajo en láminas, y cocinarlos en la sartén unos minutos con la otra cucharada de aceite.
- Espolvorear el curry en la sartén con la cebolla. Sazonarlo con un poco de sal, verter la leche y dejarlo unos minutos.
- Añadir el pollo, dejar unos minutos todo junto calentándose para que el pollo coja sabor.

#### Ensalada:

- Preparar un aderezo con la cucharada de yogur, zumo de limón, la pizca de sal y un chorrito de aceite. Después, rallar las zanahorias y cortar la col muy fina (esto nos debe dar una taza de verduras picadas aprox.).
- Finalmente, mezclar el aderezo con las verduras.
- Servir los dados de pollo al curry, con el arroz y la ensalada en un lado.

Ingredientes  
**CRUDOS**

NUTRIPLATO®



NESTLÉ for  
**HEALTHIER KIDS**

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

Bebé



Bebé



Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Muevete



Come fruta

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS





## Ensalada tricolor

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Alubias cocidas.....	5 cucharadas .....	10 cucharadas
Tomate.....	1 unidad mediana.....	1 unidad mediana
Aceitunas negras.....	4 unidades.....	4 unidades
Pimiento verde picado .....	4 cucharadas .....	4 cucharadas
Bacalao desalado.....	60 g .....	80 g
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Zumo de limón.....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Una pizca de sal		

### Preparación

- Cortar en dados el tomate y el pimiento.
  - Picar las aceitunas en aros y aparte desmenuzar el bacalao.
  - Ponerlo todo en un bol y aderezar con limón, sal y aceite de oliva.
- Este plato lo puedes acompañar de un rico vaso de gazpacho.

- ✓ Las legumbres contienen hidratos de carbono y proteínas y por tanto se pueden integrar tanto en el cuadrante de los cereales como en el de las carnes, huevos y pescados. Por ello, puedes configurar el plato con la mitad de verduras y la otra mitad con legumbres acompañadas de pequeñas cantidades de carne, pescado o lácteos. También puedes comer las legumbres con cereales en partes iguales y la otra mitad del plato con verduras.
- ✓ Esta receta también se puede hacer con otra legumbre, como guisantes, garbanzos o lentejas.

# NUTRIPLATO®

Ingredientes  
**CRUDOS**

Usa aceite de Oliva



Bebé



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite  
de Oliva

agua

bebé

Verduras y hortalizas



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica



Muevete



Come fruta



# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

aqua

bebé

Verduras u hortalizas

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica



Muevete



Come fruta



# Wok de tallarines

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Tallarines crudos.....	50 g .....	70 g
Carne de ternera .....	1 filete de 60 g.....	1 filete de 90 g
Pimiento rojo picado .....	2 cucharadas .....	3 cucharadas
Pimiento verde picado .....	2 cucharadas .....	3 cucharadas
Cebolla blanca picada .....	2 cucharadas .....	3 cucharadas
Champiñones.....	3 unidades .....	3 unidades
Salsa de soja .....	1 cucharada .....	1 cucharada
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas

## Preparación

- Limpiar la cebolla y los pimientos. Cortarlos en juliana y picar los champiñones en láminas.
- Picar la carne en dados.
- Calentar en un wok o sartén el aceite de oliva y rehogar las verduras durante unos 5 minutos, removiendo continuamente. Agregar la carne y dejarla cocer hasta que esté ligeramente dorada. Sazonarlo todo con un poco de salsa de soja.
- Cocer los tallarines en abundante agua con sal, colarlos y reservar 1/2 vaso del jugo de cocción.
- Agregar los tallarines al wok, mezclarlos bien y agregar el caldo reservado. Calentarlo unos minutos todo junto y servirlo.

✓ Acompaña este plato con una ensalada fresca. La carne de ternera se puede sustituir por pollo, pavo o magro de cerdo.

ⓘ En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, puedes prepararlo con pasta sin gluten, arroz o quínoa.

Ingredientes  
**CRUDOS**

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

agua

bebé



Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite  
de Oliva

Bebé  
Agua

Muevete

Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

aqua

bebé

Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica



## Quínoa mediterránea

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Quínoa cruda.....	50 g .....	70 g
Cebolla.....	3 cucharadas .....	3 cucharadas
Tomates .....	1 unidad mediana.....	1 unidad mediana
Berenjena picada .....	4 cucharadas .....	4 cucharadas
Calabacín picado.....	2 cucharadas .....	3 cucharadas
Nueces.....	2 unidades .....	2 unidades
Queso de cabra de rulo .....	20 g (1/2 rodaja) .....	40 g (1 rodaja)
Queso parmesano rallado.....	1 cucharada colmada.....	1 cucharada colmada
Miel de abeja.....	1 cucharadita .....	1 cucharadita
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas

### Preparación

- Lavar la quínoa dos veces antes de cocinarla.
- Poner la quínoa en una cacerola y añadir tres veces más su volumen en agua y llevarla a hervir por 20 minutos, aproximadamente, hasta que haya absorbido toda el agua.
- Cortar la berenjena, el calabacín, la cebolla y el tomate en dados muy pequeños.
- En la sartén, con una cucharada de aceite de oliva, saltear las verduras. Añadir la cucharadita de miel.
- Cortar el queso en dados pequeños, picar las nueces y reservar.
- Una vez esté lista la quínoa, mezclarla en la misma sartén donde se están cociendo las verduras. Añadir los dos quesos, las nueces y sazonarlo con un poco de sal y la otra cucharada de aceite de oliva.
- Servirlo en el plato, con ayuda de un molde de corazón.

- ✓ Acompañar el plato con una ensalada fresca.
- ✓ Esta receta también se puede preparar con arroz o pasta.

Ingredientes  
**CRUDOS**

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

agua

bebé



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS



Muevete



Come fruta



SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Verduras y hortalizas

Muevete

Come fruta

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres

Cereales, integrales y/o tubérculos

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva



Bebida

Vegetales y hortalizas



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

Muevete



Come fruta



# Hummus con *fingers* de pavo

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Garbanzos cocidos .....	5 cucharadas .....	10 cucharadas
Pasta de sésamo (tahina) .....	1 cucharadita de postre .....	1 cucharadita de postre
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Zumo de limón.....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Ajo.....	1/4 de unidad.....	1/4 de unidad
Zanahorias.....	4 bastoncitos .....	5 bastoncitos
Pan rallado .....	1 cucharada .....	1 cucharada
Pepino.....	3 bastoncitos .....	4 bastoncitos
Pechuga de pavo.....	60 g .....	90 g
Perejil, y una pizca de pimentón y sal		

## Preparación

- Enjuagar bien los garbanzos en agua. Escurrir y agregarlos al vaso de la batidora.
- Añadir a los garbanzos el ajo pelado, la sal, el zumo de limón, el aceite de oliva y la salsa tahina.
- Batir bien e ir añadiendo unas cucharadas de agua, poco a poco, hasta que quede una mezcla cremosa, pero con cuerpo.
- Pasar el hummus a un bol y decorar con un poco de perejil picado y pimentón al gusto.
- Cortar el pavo en tiras (*fingers*), pasarlos por pan rallado y freírlos con una cucharada de aceite de oliva.
- Servirlo con los bastoncitos de zanahoria, pepino y los *fingers* de pavo.
- Finalmente, espolvorear un poco de pimentón sobre el hummus.

✓ Las legumbres contienen hidratos de carbono y proteínas y por tanto se pueden integrar tanto en el cuadrante de los cereales como en el de las carnes, huevos y pescados. Por ello, puedes configurar el plato con la mitad de verduras y la otra mitad con legumbres acompañadas de pequeñas cantidades de carne, pescado o lácteos. También puedes comer las legumbres con cereales en partes iguales y la otra mitad del plato con verduras.

 En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, puedes rebozarlo con harina sin gluten.

# NUTRIPLATO®

Ingredientes  
**CRUDOS**

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Muevete

Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

Bebé  
Agua

Muevete

Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva



Bebe



Vegetales



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

SIN GLUTEN

# Merluza al horno con patatas

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Merluza.....	1 medallón (80 g).....	1 medallón (120 g)
Patata .....	1 unidad pequeña (150 g) .....	1 unidad mediana (200 g)
Tomate .....	1 unidad mediana.....	1 unidad mediana
Cebolla.....	1 unidad pequeña.....	1 unidad pequeña
Calabacín .....	1/4 de unidad.....	1/4 de unidad
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Una pizca de sal		

## Preparación

- Lavar y cortar en rodajas la patata con piel, tomate, cebolla y calabacín.
- En una fuente para horno, poner las rodajas de patata en la base, y encima la cebolla y el tomate.
- Rociarlo con el aceite de oliva y llevar al horno 15 minutos.
- Sacar del horno y colocar encima el calabacín y el medallón de pescado y salpimentar.
- Cocerlo 15 minutos aproximadamente en el horno a temperatura media.

Ingredientes  
**CRUDOS**

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

aqua

bebé



Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

Bebé

Bebé

Muevete

Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

agua

bebé



Carnes, pescado



Muevete

Come fruta

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# Gazpacho y tostadas con lomo

## Ingredientes para el gazpacho

Tomates maduros .....	1 kg
Pimiento verde .....	1/4 de unidad
Pepino .....	1/3 de unidad
Cebolla.....	1/2 unidad
Ajo.....	1 diente
Aceite de oliva .....	4 cucharadas
Vinagre blanco .....	2 cucharadas
Agua fría .....	1 litro
Huevo duro.....	4 unidades (1 unidad por persona)
Una pizca de sal	

## Ingredientes para la tostada con lomo

**Cantidad por ración  
> 3 a 6 años**

**Cantidad por ración  
7 a 12 años**

Pan de payés integral .....	1 a 2 rebanadas (30g) .....	2 a 3 rebanadas (40g)
Lomo de cerdo .....	30 g .....	60 g

## Preparación

- Poner todas las verduras en un recipiente y pasarlas por la batidora. Agregar agua fría, si es necesario, hasta que la mezcla tenga la textura adecuada.
- Servir el gazpacho en un bol pequeño y espolvorear un huevo duro picado por encima.
- Acompañar con tostadas de pan y lomo de cerdo a la plancha.

✓ Puedes acompañarlo con ensalada.

ⓘ En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, puedes prepararlo con pan sin gluten.

# NUTRIPLATO®

Ingredientes  
**CRUDOS**

Usa aceite  
y de Oliva

agua

bebida

PER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

Muevete



Come fruta



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

Bebida

Bebé

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

Muevete

Come fruta



# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

Muevete

Come fruta





## Bistec con patatas

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Bistec .....	60 g .....	90 g
Patata .....	1 unidad pequeña (150 g) .....	1 unidad mediana (200 g)
Canónigos .....	1/2 taza.....	1/2 taza
Lechuga .....	1/2 taza.....	1/2 taza
Cebolla germinada .....	1 a 2 cucharadas .....	1 a 2 cucharadas
Tomates <i>cherry</i> .....	2 unidades .....	3 unidades
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Vinagre y una pizca de sal		

### Preparación

- Lavar y cortar las patatas con piel a lo largo. Freírlas en aceite de oliva caliente hasta que estén hechas y ligeramente doradas.
- Asar la carne sazonada con un poco de sal en una plancha muy caliente con una cucharada de aceite. Retirarla y reservar.
- Preparar una ensalada con lechuga, tomates, canónigos y germinado de cebolla. Aliñar con un poco de aceite de oliva, vinagre y sal.
- Servir el filete con las patatas y la ensalada. En lugar de patatas fritas, puedes prepararlo con puré de patatas.

Ingredientes  
**CRUDOS**

NUTRIPLATO®

Usa aceite de oliva

agua

bebé

Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

Bebé

Bebé

Muevete

Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración

7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva



Bebé



Carnes, Pescado



Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# Crema de calabaza y zanahoria con pincho de sardinas

## Ingredientes para la crema

Calabaza pelada .....	500 g
Zanahorias.....	2 unidades
Patata .....	1 unidad mediana de 250 g
Puerro .....	1 unidad
Aceite de oliva .....	4 cucharadas
Agua .....	cantidad necesaria
Sal y pimienta	

## Acompañamientos

	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Pan .....	1 rebanada (30 g).....	2 rebanadas (40 g)
Sardinas.....	1-2 unidades .....	2-3 unidades

## Preparación

- Cortar el puerro en trozos medianos. Pelar y cortar la calabaza, la zanahoria y la patata en dados grandes.
- En una olla, poner a calentar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, y sofreír el puerro con un poco de sal por encima para pocharlos bien.
- Añadir a la olla los trozos de patata, zanahoria y la calabaza, y rehogar un par de minutos removiéndolos bien; después, agregar el agua suficiente para que queden bien cubiertos, y ponerlos a fuego fuerte hasta que el agua comience a hervir; entonces, ponerlos a fuego medio y cocinar unos 20 o 25 minutos, hasta que comprobemos que las verduras están tiernas.
- Pasarlo todo a un vaso de batidora y batirlo lo mejor posible, o bien por batidora directamente en la olla, hasta dejarlo todo convertido en una crema homogénea. Corregir el punto de sal y ya estaría lista para servir en caliente.
- Acompañar esta crema con 2 pinchos de sardinas. Poner 2 tostadas de pan y los filetitos de sardinas.
- Decorar con aceitunas o pimiento morrón (opcional).

 En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, utiliza para el acompañamiento pan sin gluten.

# NUTRIPLATO®

Ingredientes  
**CRUDOS**



NESTLÉ for  
**HEALTHIER KIDS**

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

Bebida

Bebé

Come fruta

Muevete



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica



# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Muevete



Come fruta



Carnes, pescados, huevos y/o legumbres

Cereales y/o tubérculos

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# Pasta mediterránea

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Pasta integral cruda en forma de lazos .....	50 g .....	70 g
Espinaca <i>baby</i> .....	150 g .....	150 g
Albahaca.....	4 hojas .....	4 hojas
Tomates <i>cherry</i> .....	4 unidades.....	4 unidades
Queso <i>feta</i> .....	20 g .....	40 g
Nueces .....	20 g (un puñado).....	20 g (un puñado)
Aceite de oliva .....	1 cucharada .....	1 cucharada
Vinagre balsámico .....	1 cucharada .....	1 cucharada
Una pizca de sal y pimienta		

## Preparación

- Hervir la pasta con una pizca de sal. Escurrir y reservar en una fuente.
- Lavar y secar las hojas de espinaca y albahaca.
- Lavar los tomates y partirlos por la mitad.
- Picar las hojas de albahaca y las nueces.
- Cortar el queso en dados pequeños.
- Mezclar las hojas de espinaca, albahaca, tomates, queso y nueces con la pasta cocida.
- Hacer una vinagreta con aceite, vinagre, sal y pimienta. Añadirla a la pasta, mezclarla y servir inmediatamente.

(i) En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, puedes prepararlo con pasta sin gluten, arroz o quínoa.

# NUTRIPLATO®

Ingredientes  
**CRUDOS**

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Muevete

Come fruta

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJDS  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica



# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# Tortilla de patatas y calabacín

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Patata .....	1 unidad pequeña (150 g) .....	1 unidad (150 g)
Cebolla picada.....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Calabacín .....	1/3 de unidad.....	1/3 de unidad
Aceite de oliva .....	2 cucharadas .....	2 cucharadas
Huevo.....	2 unidades .....	2 unidades
Pan integral .....	- .....	1 a 2 rebanadas (30g)
Tomate.....	1 unidad.....	1 unidad
Limón y una pizca de sal		

## Preparación

- Lavar la patata y el calabacín.
- Cortar el calabacín y la patata en láminas no muy finas.
- Freír las patatas en aceite de oliva virgen. Una vez estén hechas reservar en un plato.
- Poner el calabacín a la plancha y cuando esté hecho reservar.
- Batir los huevos en un recipiente, sazonar con sal y pimienta y agregar las patatas, el calabacín y 2 cucharadas de sofrito de cebolla.
- Aparte, ponemos en una sartén una cucharada de aceite y cuando esté bien caliente verter la preparación anterior para preparar la tortilla. Cocinar a fuego medio y esperar a que se cuaje bien el huevo antes de darle la vuelta y cocinarla por el lado contrario.
- Una vez lista, servir con ensalada de tomate aderezada con limón y sal. Para niños de 7 a 12 años, acompañar con pan integral.

 En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, si lo acompañas con pan, utiliza pan sin gluten.

Ingredientes  
**CRUDOS**

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

aqua

Beso

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

Muevete



Come



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

agua

bebé

Muevete

Come fruta

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración

7 a 12 AÑOS

Usa aceite de Oliva



aqua



bebé

Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica



SIN GLUTEN

## Brochetas de pollo

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años (para 2 brochetas)	Cantidad 7 a 12 años (para 3 brochetas)
Pechuga de pollo.....	60 g .....	90 g
Champiñones .....	2 unidades .....	3 unidades
Tomates <i>cherry</i> .....	2 unidades .....	3 unidades
Cebolla picada.....	4 dados .....	6 dados
Pimiento verde.....	4 dados .....	6 dados
Maíz .....	1/2 mazorca pequeña .....	1 mazorca pequeña
Aceite de oliva .....	1 cucharada .....	1 cucharada
Brócoli.....	3 tallitos .....	3 tallitos
Patata .....	40 g .....	60 g

### Preparación

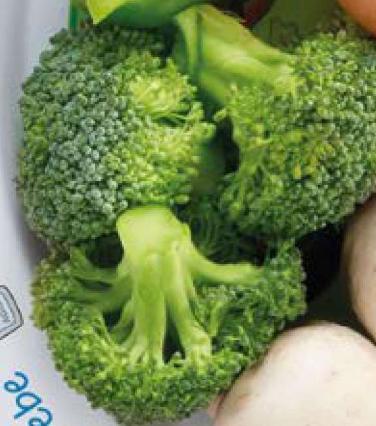
- Poner, en una brocheta, primero un champiñón, luego un dado de cebolla, luego un dado de pimiento y luego un tomate *cherry* y acabar con un dado de pollo. Repetir la misma acción hasta terminar de llenar las brochetas.
- Luego, salpimentarlas y llevarlas al horno con un chorrito de aceite de oliva por encima. Cocinar de 20 a 25 minutos aproximadamente.
- Aparte, hervir la mazorca de maíz, las patatas y el brócoli, todo por separado.
- Servir en un plato las brochetas. Acompañar con el maíz, las patatas y el brócoli, y aderezar con un chorrito de aceite de oliva.

Ingredientes  
**CRUDOS**

NUTRIPLATO®

Usa aceite de Oliva

agua



bebé

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
Sant Joan de Déu  
Nutrición Pediátrica

Muevete



Come fruta



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de

> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO®

Usa aceite



Bebé

Máis y hortalizas



Carnes, pescados, huevos  
y bumbres

Muevete



Come fruta



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

SJD  
San Juan de Dé  
Nutrición Pediátrica

# NUTRIPLATO®

Ración  
7 a 12 AÑOS



