

# 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](http://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

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

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, pimienta 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.

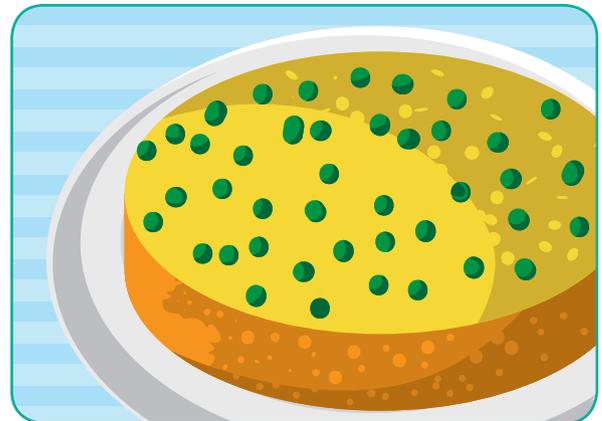
## TORTITAS DE VERDURAS

### 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 sírvalos 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:

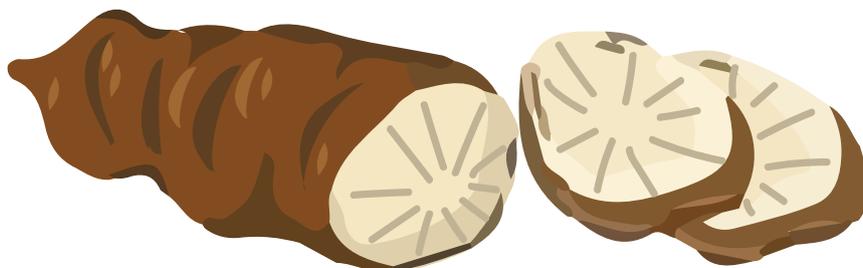
- Pescado y /o camarones
- 3 plátanos maduros
- 1 coco
- Sal al gusto

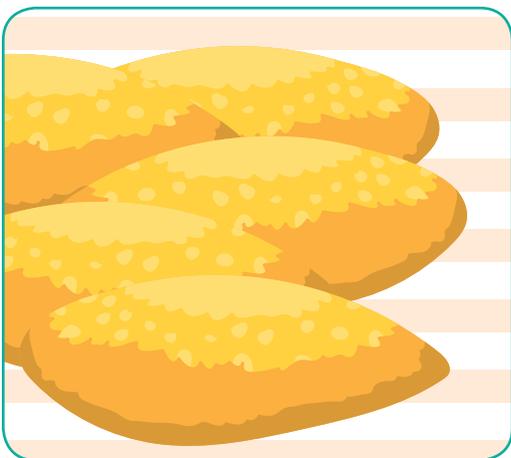
#### Preparación:

- 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
- ½ 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