



Torrejitas punche

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ 1 cucharada de bazo
- ★ 1/3 de huevo
- ★ 1 cucharada de agua
- ★ 1 cucharada colmada de zanahoria rallada
- ★ 1/3 de rama de brócoli picado (solo la flor)
- ★ 1 cucharada de harina de trigo sin preparar
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ 4 cucharadas de arroz cocido graneado

Preparación

1. Sancochar el bazo picado en cuadraditos pequeños.
2. En un tazón mezclar la harina con el agua, agregar el huevo, el bazo, la zanahoria, el brócoli y la sal. Batir.
3. Freír las torrejitas en aceite caliente.
4. Servir una torrejita con arroz y ensalada (ver receta)..

Fuente: Recetario nutricional para niñas y niños de 6 a 23 meses. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. 2014.

Para la ensalada:

Sazonar 2 rodajas de tomate con unas gotas de jugo de limón y una pizca de sal yodada.

Para el refresco:

Hervir una cucharadita colmada de cebada en un vaso con agua y dejar enfriar. Agregar gotas de limón, endulzar con una cucharadita de azúcar y remover hasta que se integre todo.

¡Acompáñalo
con una
mandarina!



UNITED WAY
Perú

Sangrecita saltarina

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ ¼ taza de sangrecita cocida picada
- ★ 1 cucharada colmada de cebolla picada en cuadraditos
- ★ ¼ taza de zanahoria cocida en bastones
- ★ ¼ cucharadita de ajo molido
- ★ Orégano al gusto
- ★ 1 pizca de sal yodada

Preparación

1. Un día antes cocinar la sangrecita con orégano. Picar en cuadraditos y reservar.
2. Al día siguiente, saltear la sangrecita con la cebolla, el ajo molido y la sal.
3. Servir con la zanahoria cortada en bastones.

Fuente: Refrigerio escolar saludable: inicial.
Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. 2022.



¡Acompáñalo
con 1 taza de
papaya picada,
1 manzana y agua!



UNITED WAY
Perú

Bombitas divertidas

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ $\frac{1}{4}$ taza de carne molida
- ★ $1\frac{1}{2}$ taza de pepino dulce en trozos
- ★ $\frac{1}{4}$ de camote pequeño
- ★ $\frac{1}{3}$ taza de brócoli cocido
- ★ $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal
- ★ $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo molido
- ★ Orégano al gusto
- ★ 1 pizca de sal yodada

Preparación

1. Lavar y sancochar el camote y el brócoli de forma separada. Reservar.
2. Sancochar la carne molida con el ajo y el orégano (no se requiere freír).
3. Aplastar el camote, agregar la carne molida aderezada y una pizca de sal. Mezclar formando bolitas y servir acompañando con brócoli.

Fuente: Refrigerio escolar saludable: inicial.
Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. 2022.



UNITED WAY
Perú



Pescado en acción

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ 1 cucharada de maíz pop corn
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 2 cucharadas de pescado en conserva
- ★ 1 cucharada de cebolla picada en cuadraditos
- ★ 1 cucharada de apio picado en cuadraditos
- ★ 1 pizca de sal yodada

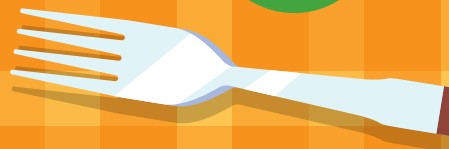
Preparación

1. Mezclar en un plato el pescado en conserva junto con la cebolla y el apio previamente lavados y picados, adicionalmente agregar zumo de limón y sal al gusto.
2. Freír el maíz pop corn en aceite hasta que los granos revienten, sin agregar sal.
3. Servir en un táper el pop corn y la preparación de atún en compartimientos separados.

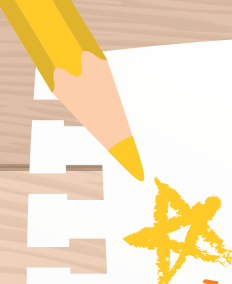
Fuente: Refrigerio escolar saludable: inicial.
Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. 2022.



Para el refresco:
Hervir una cucharadita colmada de cebada en un vaso con agua y dejar enfriar. Agregar gotas de limón, endulzar con una cucharadita de azúcar y remover hasta que se integre todo.



UNITED WAY
Perú



Sanguchón delicioso

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de bazo cocido
- ★ $\frac{1}{2}$ cucharada de harina de trigo
- ★ $\frac{1}{2}$ huevo
- ★ 1 pan
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ 1 rodaja de tomate
- ★ 1 cucharada de zanahoria cocida, picada en cuadraditos
- ★ $\frac{1}{2}$ taza de brócoli cocido y picado
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Batir el huevo y agregar la sal. Echar la harina poco a poco y seguir batiendo. Agregar el bazo, la zanahoria y el brócoli.
2. En una sartén calentar el aceite y verter la mezcla anterior, dorando aproximadamente de 3 a 4 minutos por cada lado.
3. Poner la torrejita de bazo dentro del pan, acompañado de rodajas de tomate con limón y una pizca de sal.

Fuente: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud.



Para el refresco:

Cortar un maracuyá mediano en mitades, licuar la pulpa y colar el contenido. Añadir agua y una cucharadita de azúcar o miel. Remover hasta que se integren.

¡Acompáñalo con una mandarina!



UNITED WAY
Perú

Delipan marino

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ ½ filete pequeño de tilapia
- ★ 1 pan
- ★ 1 hoja de lechuga lavada
- ★ 1 rodaja de tomate
- ★ 1 cucharadita de aceite
- ★ 1 chorrito de limón
- ★ 1 pizca de sal yodada

Preparación

1. Calentar el aceite en una sartén.
2. Freír el filete de tilapia, previamente condimentado con sal.
3. Poner la tilapia frita dentro del pan, con lechuga y tomate.

Fuente: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud.

Para el refresco:

Hervir ¼ de maíz morado en agua con los trozos de piña, canela y el clavo de olor. Colar, enfriar, endulzar con miel o azúcar y agregar zumo de limón al gusto.

¡Acompáñalo con una mandarina!



UNITED WAY
Perú

Mousse negrito

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ 50g de sangrecita
- ★ ½ paquete de galletas de vainilla
- ★ 1 cucharada de azúcar
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ 1 chorrito de esencia de vainilla
- ★ 3 fresas picadas
- ★ ½ plátano picado
- ★ Agua hervida con canela y clavo

Preparación

1. Cocer la sangrecita y licuar con las galletas, azúcar y la esencia de vainilla.
2. Agregar un chorrito de agua hervida, previamente, con canela y clavo.
3. Servir acompañado con las fresas y el plátano en rodajas.

Fuente: Asociación UNACEM.



Para el refresco:
Lavar y desinfectar una carambola. Luego, picarla en trozos y licuar con agua hervida. Finalmente, colar.

¡Acompáñalo con plátano y fresas en rodajas!



UNITED WAY
Perú



Super panqueques

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de avena
- ★ 1 huevo
- ★ ½ plátano de seda pequeño
- ★ 1 chorrito de leche
- ★ 1 chorrito de vainilla

Preparación

1. Licuar todos los ingredientes y dejar reposar por unos minutos.
2. En la sartén caliente agregar la mezcla, formando pequeños panqueques.
3. Servir con 3 fresas picadas y un puñado de arándanos.

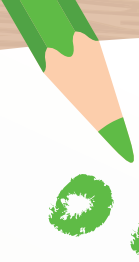
Fuente: United Way Perú.

¡Acompáñalo
con cinco
huevoitos de
codorniz!

Para el refresco:
Hervir una manzana
con canela y clavo.
Licuar y colar.
Finalmente, dejar enfriar.



UNITED WAY
Perú



Tequeños locos

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ 4 unidades masa wantán
- ★ 3 cucharadas de sangrecita cocida
- ★ 1 cucharada de ajo molido
- ★ 1/2 unidad de cebolla roja picada
- ★ 1 cucharada de cebolla china picada
- ★ 1/2 cucharada de hierba buena picada
- ★ 1 cucharada de aceite
- ★ Sal yodada

Preparación

1. En una sartén sofreír la cebolla, hierba buena, ajo y sal. Cuando dore, agregar la sangrecita y la cebollita china. Revolver.
2. Tomar una por una la masa de wantán y rellenar con la sangrecita. Enrollar formando tubitos y sellar con ayuda de agua y un tenedor.
3. Calentar el aceite en una sartén y freír.

Fuente: Asociación UNACEM.



¡Acompáñalo
con una
mandarina
y agua!

Croquetas marinas

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ ½ lata de atún
- ★ 1 huevo
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ ½ paquete de galletas de soda trituradas

Preparación

1. En un recipiente agregar el atún escurrido, junto con las galletas, el huevo y una pizca de sal. Mezclar.
2. Agregar la mezcla en una sartén previamente calentada con un chorrito de aceite.
3. Freír por ambos lados y servir.

Fuente: United Way Perú.



Para el refresco:

Cortar trozos de piña y licuar con agua.



UNITED WAY
Perú

Deditos bonitos

2 a 3 años

Ingredientes

- ★ ½ taza de quinua sancochada
- ★ 1 filete de bonito cocido al vapor
- ★ 1 huevo
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ 1/2 cucharada de perejil picado

Preparación

1. Mezclar en un recipiente la quinua con el bonito desmenuzado, el huevo, la sal y el perejil.
2. Formar deditos y freír en una sartén previamente calentada.

Fuente: United Way Perú.

¡Acompáñalo
con diez uvas!

Para el refresco:

Cortar un maracuyá mediano en mitades, licuar la pulpa y colar el contenido. Añadir agua y una cocharadita de azúcar o miel. Remover hasta que se integren.



UNITED WAY
Perú

