

# Torrejita antianémica

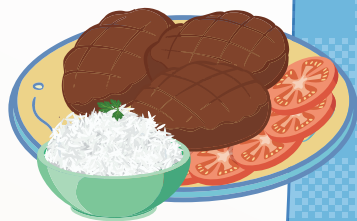
12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★ 1 rodaja gruesa de zanahoria
- ★ 1/3 de rama pequeña de brócoli (flor)
- ★ 1/3 de huevo de gallina
- ★ 1 cucharada de agua
- ★ 1 cucharada de harina de trigo sin preparar
- ★ 1 cucharada de bazo
- ★ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ★ 2 rodajas de tomate
- ★ Gotas de limón y 1 pizca de sal
- ★ 4 cucharadas de arroz (graneado)

## Preparación

1. Sancochar el bazo en baño maría. Luego, picar en cuadraditos.
2. En un tazón, batir la harina con el agua. Agregar el huevo, el bazo, la zanahoria rallada, el brócoli picado (sólo la flor) y una pizca de sal.
3. Freír las torrejitas en el aceite caliente.
4. Para preparar la ensalada, lavar, pelar y cortar en rodajas el tomate, sazonar con el jugo de limón y una pizca de sal.
5. Servir una torrejita de bazo, acompañada con la ensalada de tomate y el arroz graneado.



# Arroz chaufa con hígado

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de hígado de res
- ★ 1 cabeza de cebolla china
- ★  $\frac{1}{2}$  cucharada de pimienta
- ★  $\frac{1}{4}$  de zanahoria mediana
- ★ 1 cucharada de espinacas
- ★ 5 cucharadas de arroz
- ★ 1 huevo de gallina
- ★ 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★  $\frac{1}{4}$  de pepino pequeño
- ★  $\frac{1}{2}$  tomate pequeño

## Preparación

1. Granear el arroz.
2. Freír el hígado, previamente condimentado con sal, pimienta y comino. Una vez frito, retirar del fuego y luego picar en cuadraditos.
3. En una sartén, agregar el huevo y remover hasta que dore. Luego, agregar el hígado picado, el arroz, el pimienta picado y las espinacas, finamente picadas. Mezclar todo y agregar sillao al gusto.
4. Servir con ensalada de pepino y tomate en cuadraditos.



# Solterito de lentejas

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de lentejitas
- ★ 1 trozo pequeño de brócoli
- ★ Zumo de  $\frac{1}{2}$  limón
- ★ 1 trozo pequeño de pechuga de pollo
- ★  $\frac{1}{2}$  papa
- ★ 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 1 pizca de sal (muy pequeña)
- ★ 4 cucharadas de arroz (graneado)
- ★  $\frac{1}{4}$  de pepino pequeño
- ★  $\frac{1}{2}$  tomate pequeño



## Preparación

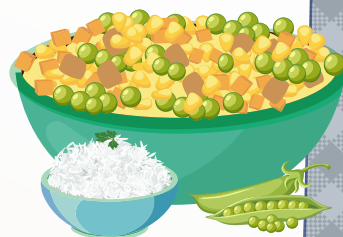
1. Sancochar las lentejitas, el pollo, la papa y el brócoli por separado.
2. Cortar el pollo, la papa, el brócoli en cuadraditos.
3. Mezclar las lentejitas con la papa, el pollo, el brócoli y añadir el zumo de limón. Agregar la pizca de sal y el aceite.
4. Servir acompañado con arroz graneado y ensalada de pepino y tomate en cuadraditos.

# Mix de verduras

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★  $\frac{1}{4}$  de choclo
- ★ 1 puñado de arvejas frescas
- ★  $\frac{1}{4}$  de zanahoria (chica)
- ★ 1 trozo pequeño de pechuga de pollo
- ★ 2 cucharadas de pan molido
- ★  $\frac{1}{4}$  de cebolla de cabeza chica
- ★ 1 diente de ajo
- ★ 1 pizca de sal
- ★ 2 cucharadas de aceite vegetal
- ★ 1 taza de agua
- ★ Pasas (opcional)
- ★ 4 cucharadas de arroz (graneado)



## Preparación

1. Hacer un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos y una pizca de sal.
2. Agregar el trozo de pollo cortado en cuadrados, la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas, el choclo desgranado y el agua.
3. Una vez cocinado, espesar con el pan molido.
4. Si desea, en el último hervor, agregar las pasas.
5. Servir el mix de verduras acompañado con arroz.

# Chanfainita de bofe

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★ ½ papa blanca mediana
- ★ 2 cucharadas colmadas de bofe, sancochado y picado
- ★ 1 cucharadita de cebolla
- ★ 1 cucharadita de tomate
- ★ 7 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 1 diente pequeño de ajo
- ★ 1 ramita de hierbabuena
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ 7 cucharadas de arroz, cocido o graneado



## Preparación

1. Preparar el aderezo con 5 cucharaditas de aceite, el ajo, la cebolla y el tomate, todos picados finamente.
2. Agregar el bofe junto con la papa, picada en cuadraditos.
3. Añadir agua hervida hasta cubrir la preparación y dejar cocinar.
4. Agregar una pizca de sal y la hierbabuena picada finamente. Servir.
5. Añade una cucharadita de aceite sobre la preparación.

Porciones recomendadas:

De 12 a 23 meses:

5 cucharadas de arroz + 4 cucharadas de chanfainita.

De 24 a 35 meses:

7 cucharadas de arroz + 6 cucharadas de chanfainita.

# Atamaladito de quinua con pescado

12 a 35 me

## Ingredientes

- ★ 11 cucharadas de quinua cocida
- ★ 1 cucharadita de cebolla, picada finamente
- ★ 3 cucharaditas de pasta de tomate casera
- ★ 1 diente de ajo pequeño, picado finamente
- ★ 7 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ 1/8 de cebolla picada en cuadrados medianos
- ★ 1/4 de tomate mediano, picado en cuadrados medianos
- ★ 1/2 cucharadita de vinagre blanco
- ★ 3 cucharaditas al ras de mantequilla
- ★ 2 cucharadas de conserva de pescado



## Preparación

1. Preparar el aderezo con 2 cucharaditas de aceite, el ajo, la cebolla picada finamente y 2 cucharaditas de pasta de tomate. Agregar al aderezo, la quinua cocida, con una pizca de sal. Mezclar bien y añadir la mantequilla, que ayudará a la consistencia. Reservar.
2. Para el pescado, preparar un aderezo con 1 cucharadita de aceite, la cebolla picada en cuadrados medianos y el tomate. Una vez listo, agregar 1 cucharadita de pasta de tomate, más 2 cucharadas de agua y vinagre. Dejar cocinar por 2 minutos, agregar el pescado y mezclar. Servir.
3. Añade una cucharadita de aceite sobre la preparación.

Porciones recomendadas:

De 12 a 23 meses:

8 cucharadas de atamalado de quinua + 2 cucharadas de pescado

De 24 a 35 meses:

11 cucharadas de atamalado de quinua + 2 cucharadas de pescado

# Lomito saltado

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de carne cocida
- ★ 1 cucharada de cebolla, picada en cuadrados medianos
- ★ 1 cucharada de tomate, picado en cuadrados medianos
- ★ 1 diente de ajo pequeño, picado finamente
- ★ 7 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ 1/2 papa amarilla mediana, sancochada con cáscara, cortada en cubitos
- ★ ½ cucharadita de vinagre blanco
- ★ 1 pizca de orégano molido
- ★ 7 cucharadas de arroz cocido o graneado



## Preparación

1. Marinar la cebolla y tomate en una salsa de orégano, sal, ajo y vinagre. Reservar.
2. En una sartén con 5 cucharaditas de aceite, dorar los cubitos de papa amarilla y reservar.
3. Calentar bien la sartén por 2 minutos hasta que humee, luego agregar 2 cucharaditas de aceite. Cuando el aceite esté caliente, adicionar la carne, así como la cebolla y el tomate marinado. Agregar 2 a 3 cucharadas de caldo de carne o agua hervida. Dejar cocinar por 2 minutos más. Servir.

Porciones recomendadas:

De 12 a 23 meses: 4 cucharadas de arroz + 2 cucharadas de papas fritas + 3 cucharadas de lomito

De 24 a 35 meses: 7 cucharadas de arroz + 3 cucharadas de papas fritas + 3 cucharadas de lomito

# Brócoli chifero con sangrecita

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★ 2 cucharadas de sangrecita cocida
- ★ ½ taza de brócoli picado, con tallitos pequeños
- ★ ½ cucharadita de kion rallado
- ★ 2 cucharaditas de cebolla china (una cucharadita de la parte blanca y una de la parte verde), picadas finamente
- ★ 5 cucharaditas de aceite vegetal
- ★ 1 pizca de sal yodada
- ★ ½ huevo de gallina (cocido)
- ★ 1 taza de agua helada o hielo
- ★ 7 cucharadas de arroz, cocido o graneado



## Preparación

1. Blanquear el brócoli: En una olla con agua hirviendo, agregar el brócoli y dejarlo cocinar por 1 o 2 minutos. Luego, escurrirlo y colocarlo en un tazón o bowl con agua helada o con cubitos de hielo, por 5 minutos. Ecurrir y reservar.
2. Para el marinado, calentar la sartén por 2 minutos hasta que humee. Luego, agregar 3 cucharaditas de aceite. Cuando esté caliente, agregar una parte sobre el recipiente de vidrio (pyrex) que contiene el kion y la parte blanca de la cebollita china. Al final, agregar la parte verde de la cebollita china. Reservar.
3. En la misma sartén, con el resto de aceite que quedó, agregar el brócoli y dorar. En otra sartén, sofreír la sangrecita con 2 cucharaditas de aceite y una pizca de sal. Agregar el marinado de cebolla china y kion. Añadir el brócoli salteado. Mezclar todo y servir acompañado de arroz graneado.

Porciones recomendadas:

De 12 a 23 meses: 4 cucharadas de arroz + ½ huevo cocido + 3 cucharadas de brócoli + 2 cucharadas de sangrecita.

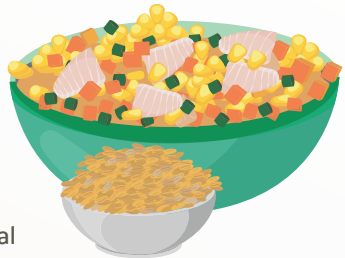
De 24 a 35 meses: 7 cucharadas de arroz + ½ huevo cocido + 3 cucharadas de brócoli + 2 cucharadas de sangrecita.

# Pescado a la jardinera

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★ 3 cucharadas de pescado
- ★ 4 cucharadas de trigo
- ★ 1 cucharada de choclo
- ★ 1 cucharada de zanahoria
- ★ 1 cucharada de vainitas
- ★  $\frac{1}{2}$  cucharada de cebolla
- ★  $\frac{1}{2}$  cucharada de tomate
- ★ Orégano al gusto
- ★  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite vegetal



## Preparación

1. Poner agua a hervir en una olla. Una vez empiece a burbujear, añadir el pescado.
2. Retirar el pescado de la olla, escurrirlo, dejarlo enfriar, quitar cuidadosamente las espinas y desmenuzar. Guardar el caldo de cocción.
3. Cocinar por separado el choclo, vainitas y zanahoria. Picar la zanahoria en cuadraditos.
4. En una olla, preparar un aderezo con la cebolla y tomate, y agregar los ingredientes cocidos. Mezclar bien.
5. Finalmente, servir acompañado de trigo graneado.

# Solterito de pescado con lentejas

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★ 3 cucharadas de pescado
- ★ 3 cucharadas de lentejas crudas
- ★ 1 papa blanca pequeña
- ★ 1 cucharada de zanahoria
- ★ 1 cucharada de brócoli
- ★ Cantidad necesaria de zumo de limón
- ★ ½ cucharada de aceite vegetal



## Preparación

1. Poner agua a hervir en una olla. Una vez empiece a burbujear, añadir el pescado.
2. Retirar el pescado de la olla, escurrirlo, dejarlo enfriar, quitar cuidadosamente las espinas y desmenuzar. Guardar el caldo de cocción.
3. Sancochar las lentejas.
4. Aparte, sancochar la papa, el brócoli y la zanahoria y una vez cocido todo, cortarlo en cuadraditos.
5. Finalmente mezclar todos los ingredientes y servir.

# Hamburguesa de lentejas con ensalada rallada

12 a 35 meses

## Ingredientes

### Hamburguesa de lentejas

- ★ 4 cucharadas de lentejas cocidas y escurridas
- ★ 1 cucharadita de cebolla en cubos
- ★ 1 huevo
- ★ 1 cucharadita de pimienta en cubos
- ★ 1 cucharada de avena en hojuelas
- ★ 2 cucharadas de harina de trigo
- ★ 2 cucharadas de aceite vegetal

### Ensalada rallada

- ★  $\frac{1}{4}$  de taza de col (repollo), picado finamente
- ★  $\frac{1}{8}$  de zanahoria pequeña rallada
- ★ 1 cucharadita de cebolla rallada
- ★  $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite

## Preparación

1. Mezclar las lentejas con la avena, el huevo y la harina de trigo. Agregar el pimienta y la cebolla.
2. Unir todos los ingredientes, hasta obtener una masa homogénea.
3. Formar hamburguesas y freír en aceite caliente. Servir.
4. Para preparar la ensalada, mezclar en un recipiente hondo: la col (repollo), la zanahoria y la cebolla; y añadir el aceite como aderezo (si es aceite de oliva, mejor).



# Arepa de espinacas con hígado de pollo

12 a 35 meses

## Ingredientes

- ★  $\frac{1}{4}$  de taza de harina de maíz, blanca y precocida
- ★  $\frac{3}{4}$  de taza de agua
- ★ 1 puñado de espinacas
- ★ 2 cucharadas de hígado desmenuzado (desmechado)



## Preparación

1. Licuar las espinacas con el agua. Luego, verter la mezcla en un recipiente hondo y agregar la harina de maíz, poco a poco, removiendo constantemente.
2. Dejar reposar la masa por 2 minutos. Posteriormente, formar bolas con la masa y aplanar hasta hacer varios discos.
3. Cocinar en una plancha a fuego medio, por cinco minutos a cada lado. Abrir y rellenar con hígado desmenuzado (desmechado). Servir.