

MENÚS INFANTILES SALUDABLES

80 RECETAS PARA NIÑOS



FÁCILES
Y NUTRITIVAS



SIN
ULTRAPROCESADOS



IDEAL PARA
TODA LA FAMILIA



30
RECETAS
SALADAS



30
RECETAS
DULCES



20
RECETAS
EXTRA
APTAS PARA
CONGELAR



By JB Ediciones Digitales



Ingredientes reales



Recetas probadas



Pasos simples



¡A los niños les encantan!



ÍNDICE

Explorá todas las recetas
que preparamos para vos y tu familia



RECETAS SALADAS (30)



- 1 Mini hamburguesas de pollo
- 2 Nuggets caseros
- 3 Bastones de verduras
- 4 Muffins de espinaca
- 5 Pizza saludable
- 6 Tortilla de verduras
- 7 Albóndigas al horno
- 8 Croquetas de pollo
- 9 Empanaditas integrales
- 10 Pastel de papas saludable
- 11 Arroz con vegetales
- 12 Fideos con salsa de calabaza
- 13 Bastones de pollo
- 14 Pan de queso saludable
- 15 Omelette arcoíris

- 16 Mini tartas
- 17 Raviolos caseros
- 18 Gnocchis saludables
- 19 Rollitos de jamón y queso
- 20 Quesadillas saludables
- 21 Puré tricolor
- 22 Zapallitos rellenos
- 23 Panqueques salados
- 24 Pollo crocante al horno
- 25 Brochetas divertidas
- 26 Mini canastitas
- 27 Budín de verduras
- 28 Bocaditos de arroz
- 29 Papas al horno con queso
- 30 Medallones de lentejas



30 recetas saladas, nutritivas, fáciles
y deliciosas para toda la familia.





ÍNDICE

Explorá todas las recetas
que preparamos para vos y tu familia



RECETAS DULCES (30)

- 1 Muffins de banana
- 2 Budín integral
- 3 Galletitas de avena
- 4 Pancakes saludables
- 5 Brownies de cacao
- 6 Trufas energéticas
- 7 Helado de frutas
- 8 Barritas caseras
- 9 Yogur con frutas
- 10 Alfajorcitos saludables
- 11 Donas al horno
- 12 Cookies de manzana
- 13 Torta de zanahoria
- 14 Flan saludable
- 15 Arroz con leche fit

- 16 Compota de frutas
- 17 Licuados nutritivos
- 18 Gelatina natural
- 19 Muffins de manzana
- 20 Bizcochuelo integral
- 21 Pan de banana
- 22 Chocobites saludables
- 23 Waffles integrales
- 24 Bombones de avena
- 25 Crepes dulces
- 26 Pudding de chía
- 27 Ensalada de frutas divertida
- 28 Galletitas de coco
- 29 Magdalenas integrales
- 30 Mousse de yogur y frutas



30 recetas dulces, nutritivas, fáciles
y deliciosas para toda la familia.





ÍNDICE

Explorá todas las recetas
que preparamos para vos y tu familia



20 RECETAS EXTRAS APTAS PARA CONGELAR

IDEALES PARA
PREPARAR CON
ANTICIPACIÓN



1 Hamburguesas de lentejas

2 Nuggets de pollo

3 Albóndigas caseras

4 Croquetas de verduras

5 Muffins salados

6 Panqueques

7 Empanaditas

8 Salsa de tomate casera

9 Puré de calabaza

10 Puré de batata

11 Budín de banana

12 Galletitas de avena

13 Mini pizzas

14 Bastones de pollo

15 Medallones de espinaca

16 Pastel de carne

17 Mini tartas

18 Arroz con verduras

19 Pan integral casero

20 Waffles saludables



Cociná una vez, congelá
y disfrutá más tiempo en familia.



AHORRÁ TIEMPO



MENOS DESPERDICIO



COMIDAS SALUDABLES
SIEMPRE LISTAS



IDEAL PARA TODA
LA FAMILIA



ÍNDICE DE BONUS

8 BONUS EXCLUSIVOS

Guías prácticas y consejos resumidos para acompañarte cada día en la alimentación de tus hijos. ♥



1

BONUS 1

Cómo crear un menú saludable semanal para niños.

Pasos simples para planificar menús equilibrados, variados y nutritivos para toda la semana.



2

BONUS 2

Ideas de meriendas saludables (20 ejemplos rápidos en una sola página).

Opciones fáciles, ricas y nutritivas para disfrutar cada día.



3

BONUS 3

Cómo armar una vianda escolar equilibrada.

Claves para combinar alimentos y lograr viandas completas y atractivas.



4

BONUS 4

Guía de porciones infantiles por edad.

Referencias prácticas de cantidades recomendadas según la etapa de crecimiento.

PORCIONES ORIENTATIVAS			
	2-3 años	4-8 años	9-13 años
Verduras			
Frutas			
Cereales			
Proteínas			
Lácteos			



5

BONUS 5

Receta de 5 salsas y aderezos saludables.

Salsas caseras, deliciosas y nutritivas para sumar sabor sin excesos.



6

BONUS 6

Snacks saludables listos en menos de 10 minutos (8-10 ideas).

Opciones rápidas y prácticas para cualquier momento del día.



7

BONUS 7

Guía de conservación y congelado de alimentos.

Cómo conservar mejor los alimentos, tiempos, métodos y consejos prácticos.



8

BONUS 8

Método del plato saludable para niños.

Cómo combinar proteínas, verduras, cereales y frutas de forma equilibrada en cada comida.



Estos bonus fueron diseñados especialmente para ayudarte a criar niños sanos, felices y con buenos hábitos.

¡Disfrutá cada receta y cada momento en familia! ♥





RECETAS
SALADAS

RECETA

1

Mini hamburguesas de pollo

¡Pequeñas por fuera,
gigantes en sabor y nutrición!



TIEMPO TOTAL
35 min.



COCCIÓN
20 min.



DIFICULTAD
Fácil



PORCIONES
12 unidades



INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo picada
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo
- 4 cdas. de avena arrollada
- 2 cdas. de pan rallado integral
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cdita. de orégano
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva (spray o pincel)
- Pan integral mini
- Hojas de lechuga
- Rodajas de tomate



TIP JB

Podés agregar queso fresco, palta o zanahoria rallada cruda para más sabor y nutrición.

PREPARACIÓN

- 1 En un bowl, mezclá el pollo picado con la zanahoria, la cebolla, el ajo, el huevo, la avena, el pan rallado, el perejil, el orégano, sal y pimienta.
- 2 Integrá bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3 Formá bolitas y luego aplastalas suavemente para darles forma de hamburguesas pequeñas.
- 4 Colocálas en una bandeja apta para horno con papel manteca y pincelalas con un poquito de aceite de oliva.
- 5 Horneá a 200 °C durante 18-20 minutos o hasta que estén doradas. También podés cocinarlas en sartén antiadherente.
- 6 Armá las mini hamburguesas con lechuga y tomate. ¡Listas para disfrutar!



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por unidad)

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
120 kcal	10 g	10 g	4 g	1,5 g





RECETAS
SALADAS

28

BOCADITOS DE ARROZ

Crocantes por fuera, suaves por dentro
y llenos de sabor. ¡Perfectos para
cualquier ocasión! ♥



Una receta fácil,
económica y deliciosa.
Ideales como entrada,
acompañamiento o
para la vianda.
¡A toda la familia
le encantarán!



TIEMPO TOTAL

40 MINUTOS



PORCIONES

18 BOCADITOS



DIFICULTAD

FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 morrón rojo picado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 huevos
- 1/2 taza de queso rallado
- 1/4 taza de pan rallado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano a gusto
- Aceite para cocinar



PREPARACIÓN

- 1 En una sartén, calentá el aceite y rehogá la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
- 2 Agregá el morrón y la zanahoria. Cociná 5 minutos más. Retirá del fuego y dejá enfriar.
- 3 En un bowl grande, mezclá el arroz cocido con las verduras, los huevos, el queso, el pan rallado, el perejil, sal, pimienta y orégano.
- 4 Integrá bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- 5 Formá bolitas o bocaditos del tamaño que prefieras.
- 6 Calentá un poco de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
- 7 Cociná los bocaditos de arroz de ambos lados hasta que estén dorados y crocantes.
- 8 Serví calientes acompañados de tu salsa favorita.



TIP JB

Si querés una versión más liviana,
podés hornearlos a 200 °C durante
20-25 minutos, dándoles vuelta
a la mitad de la cocción.



Sabrosos, crocantes y hechos con ingredientes simples.

¡Una receta que siempre suma!





RECETAS
DULCES



1

MUFFINS DE BANANA

Esponjosos, dulces y naturales.
¡Perfectos para la merienda o el desayuno! ❤️



Hechos con ingredientes
simples y saludables.

Ricos en fibra, energía
y sabor natural.

¡A toda la familia
les encantarán!



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



PORCIONES
12 UNIDADES



DIFICULTAD
FÁCIL

INGREDIENTES



- 2 bananas maduras
- 1 huevo
- 1/2 taza de azúcar mascabo o moreno
- 1/3 taza de aceite de coco o girasol
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina integral o común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- Opcional: pepitas de chocolate, nueces o avena



PREPARACIÓN



- 1 Precalentá el horno a 180 °C.
- 2 Pisá las bananas en un bowl hasta formar un puré.
- 3 Agregá el huevo, el azúcar, el aceite y la vainilla. Mezclá bien.
- 4 Incorporá la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato y la sal. Mezclá hasta integrar.
- 5 Si querés, agregá pepitas de chocolate, nueces o avena.
- 6 Distribuí la mezcla en pirotines para muffins.
- 7 Llevá al horno y cociná durante 20–22 minutos o hasta que al insertar un palillo, salga limpio.
- 8 Dejá enfriar unos minutos y disfrutá.



TIP JB

Usá bananas bien maduras,
son más dulces y le dan
mejor textura a los muffins.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción: 1 muffin)

Calorías: 170 kcal
Proteínas: 3 g
Carbohidratos: 24 g

Grasas: 6 g
Fibra: 2 g



Sencillos, saludables y llenos de amor.
¡Pequeños bocados que hacen feliz a toda la familia!





RECETAS
DULCES



13

TORTA DE ZANAHORIA

Húmeda, especiada y llena de sabor.
¡Irresistible en cada bocado! ♥



Una torta clásica que nunca
pasa de moda.

La combinación perfecta
de zanahoria, especias
y nueces, con un frosting
suave y cremoso.

¡Ideal para compartir!



TIEMPO TOTAL

60 MINUTOS
+ 10 MINUTOS
DE REPOSO



DIFICULTAD

MEDIA



PORCIONES

10-12
PORCIONES

INGREDIENTES



- 2 tazas de zanahoria rallada
- 2 tazas de harina leudante
- 1 y 1/2 tazas de azúcar mascabo
- 1/2 taza de aceite de girasol
- 4 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de clavo de olor en polvo
- 1/2 taza de nueces picadas
- Pizca de sal

Para el frosting:

- 200 g de queso crema
- 100 g de manteca a temperatura ambiente
- 2 tazas de azúcar impalpable
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



PREPARACIÓN



- 1 Precalentá el horno a 180 °C. Engrasá y enhariná un molde redondo de 22 cm.
- 2 En un bowl, batí los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos.
- 3 Agregá el aceite y la esencia de vainilla. Mezclá bien.
- 4 Incorporá la zanahoria rallada y mezclá.
- 5 En otro bowl, tamizá la harina, la canela, la nuez moscada, el clavo de olor y la pizca de sal.
- 6 Agregá los ingredientes secos a la mezcla húmeda y mezclá hasta integrar.
- 7 Sumá las nueces picadas y mezclá suavemente.
- 8 Volcá la preparación en el molde y horneá por 45-50 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 9 Dejá enfriar completamente antes de colocar el frosting.



TIP JB

Para una torta aún más húmeda,
podés agregar 1/4 de taza de
piña en cubitos escurrida.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción: 1/12 de torta)

Calorías: 320 kcal
Proteínas: 4 g
Carbohidratos: 38 g

Grasas: 16 g
Fibra: 1,7 g



Clásica, casera y hecha con amor.



© 2026 JB Ediciones Digitales. Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción, distribución o reventa total o parcial de esta obra sin autorización expresa de JB Ediciones Digitales. Copia Oficial.

20
RECETAS



MÁS IDEAS PARA DISFRUTAR



RECETAS EXTRAS

Más recetas para endulzar tu día
y sorprender a todos

Más sabor,
más ideas,
más disfrute



PASO A PASO
EXPLICADO



INGREDIENTES
ACCESIBLES



IDEALES PARA
CUALQUIER OCASIÓN



PERFECTAS PARA
COMPARTIR



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS



APTAS PARA CONGELAR



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/2 cebolla picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas. de avena arrollada
- 1 cda. de semillas de chía
- 1 cda. de salsa de soja
- Sal, pimienta y pimentón a gusto
- Perejil picado
- Aceite de oliva c/n



PREPARACIÓN

- 1 Sofreí la cebolla, el ajo y la zanahoria en un poco de aceite hasta que estén tiernos.
- 2 En un bowl, colocá las lentejas cocidas y pisalas ligeramente.
- 3 Agregá el sofrito, la avena, la chía, la salsa de soja, el perejil, sal, pimienta y pimentón.
- 4 Mezclá bien hasta integrar.
- 5 Formá las hamburguesas con las manos.
- 6 Cociná en sartén con un poco de aceite hasta dorar ambos lados.



TIP JB

Podés llevarlas al horno o a la Air Fryer para una opción más liviana.



CONGELADO

Colocá las hamburguesas ya frías en un recipiente hermético o separadas por papel manteca. Conservan hasta 2 meses en el freezer.



PORCIONES

6 unidades



TIEMPO TOTAL

40 minutos



COCCIÓN

20 minutos

DIFICULTAD



Fácil



Una opción saludable, nutritiva y deliciosa para toda la familia.



AHORRÁ TIEMPO



MENOS DESPERDICIO



COMIDAS SALUDABLES
SIEMPRE LISTAS



IDEAL PARA TODA
LA FAMILIA

RECETA EXTRA

15

MEDALLONES DE ESPINACA

Livianos, nutritivos y muy sabrosos
¡Perfectos para acompañar cualquier comida!



TIEMPO TOTAL
20-22 min.



TEMPERATURA
180°C



COCCIÓN
12-14 min.



PORCIONES
4 unidades



INGREDIENTES

- ✓ 300 g de espinaca fresca (o 1 paquete congelada)
- ✓ 1 zanahoria rallada
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1/2 taza de avena (o pan rallado integral)
- ✓ 2 cdas. de queso rallado (opcional)
- ✓ Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- ✓ Aceite de oliva en aerosol



TIP JB

Podés sumar queso mozzarella en cubitos en el centro para que queden aún más sabrosos.



PREPARACIÓN

- 1 Lavá bien la espinaca. Si usás congelada, descongelá y escurrí muy bien.
- 2 En una sartén, salteá la cebolla, el ajo y la zanahoria con 1 cda. de aceite hasta que estén tiernos.
- 3 Agregá la espinaca y cociná 2 minutos más. Retirá del fuego y dejá enfriar.
- 4 En un bowl, mezclá todo con el huevo, la avena, el queso, sal, pimienta y nuez moscada.
- 5 Formá medallones con las manos.
- 6 Rocíalos con aceite de oliva en aerosol.
- 7 Cociná en la Air Fryer a 180°C durante 12-14 minutos, dando vuelta a la mitad de la cocción.



APTO PARA FREEZER

Congelalos crudos o cocidos.
Guardalos en un recipiente hermético. Duración: hasta 2 meses en el freezer.



SALUDABLE
Y NUTRITIVO



POCO ACEITE
Y MÁS LIVIANO



RÁPIDO
Y PRÁCTICO



IDEAL PARA
TODA LA FAMILIA

© 2026 JB Ediciones Digitales. Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción, distribución o reventa total o parcial de esta obra sin autorización expresa de JB Ediciones Digitales. Copia Oficial.

BONUS 2

JB
EDICIONES
DIGITALES



IDEAS DE MERIENDAS SALUDABLES

20 OPCIONES RÁPIDAS Y NUTRITIVAS

Opciones fáciles, ricas y equilibradas para disfrutar cada día. Ideales para dar **energía** y cuidar su **bienestar**.



1
Yogur natural
con frutas y avena.



2
Manzana en rodajas
con mantequilla
de maní.



3
Banana con canela
y un toque de miel
(opcional).



4
Zanahoria en bastones
con hummus casero.



5
Batido de frutas
con leche o yogur.



6
Sándwich integral
de queso y tomate.



7
Palomitas de maíz
caseras sin manteca.



8
Pepino con queso
crema y orégano.



9
Tomatitos cherry
con bocconcini.



10
Ensalada de frutas
de estación.



11
Galleta de arroz
con palta.



12
Mix de frutos secos
y pasas de uva.



13
Panquequito de avena
con banana.



14
Leche con cacao
y galletitas integrales.



15
Pera en rodajas
con queso.



16
Chipá o pancitos
de queso caseros.



17
Bastones de verduras
con dip de yogur.



18
Tostada integral
con palta pisada.



19
Queso cottage
con arándanos.



20
Bolitas de avena
con cacao y coco.

TIPS PARA TENER EN CUENTA



Varía los ingredientes para que sean coloridas, atractivas y nutritivas.



Prepara con anticipación y ten siempre opciones listas.



Acompaña siempre con agua para una buena hidratación.



Involucra a los niños en la elección y preparación.



Pequeñas elecciones hoy, grandes **hábitos** para toda la vida.





JB
EDICIONES
DIGITALES

Gracias por confiar en **JB EDICIONES DIGITALES**

Recetas prácticas, ricas y nutritivas
para criar **niños sanos, felices** y con **buenos hábitos**.

HECHO CON
AMOR
PARA VOS Y
TU FAMILIA

CONOCE NUESTRA COLECCIÓN DE EBOOKS



+250
RECETAS



+340
PÁGINAS



BONUS
EN CADA EBOOK



FOTOGRAFÍAS
EN ALTA CALIDAD

RECETAS PROBADAS,
EXPLICADAS PASO A PASO
Y PENSADAS PARA
TODA LA FAMILIA.



Nuestra misión

Queremos acompañarte con herramientas
útiles y **deliciosas** para que cocinar en casa sea
más fácil, más saludable y, sobre todo,
más disfrutable.



**RECETAS
EXCLUSIVAS**

Ideales para el día a día
de tu familia.



**INGREDIENTES
NATURALES**

Opciones saludables
y accesibles.



**RÁPIDAS Y
PRÁCTICAS**

Pensadas para tu tiempo
y tu rutina.



**HECHO CON
AMOR**

Cada receta fue creada
pensando en vos.



**PARA TODA
LA FAMILIA**

Grandes y chicos
las van a disfrutar.



**SEGUIMOS CREANDO
PARA VOS**

¡Nos vemos en la
próxima receta!



Encontrá más recetas, novedades
y promociones en nuestras redes.



JB Ediciones Digitales



ISBN 978-987-1234-56-7



★ Cocinar **saludable** hoy, es construir un **mañana mejor.**