

FÁCIL
RICO
NUTRITIVO

MENÚS INFANTILES

PARA VIANDAS

BY JB

60

RECETAS

30 + 30
DULCES SALADAS

BONUS
EXCLUSIVO

20 RECETAS
PARA CONGELAR

IDEAL PARA
JARDÍN

ESCUELA

COLEGIO

JB
EDICIONES
DIGITALES

COMIDAS CASERAS, FÁCILES Y DELICIOSAS PARA CADA DÍA



ÍNDICE

RECETAS DULCES

30 IDEAS DELICIOSAS PARA LA VIANDA
DE TODOS LOS DÍAS



1 Muffins de banana



2 Muffins de vainilla



3 Muffins de chocolate



4 Budín marmolado



5 Budín de naranja



6 Budín de limón



7 Galletitas de manteca



8 Galletitas con chips



9 Alfajorcitos



10 Brownies



11 Bizcochuelo de vainilla



12 Bizcochuelo de chocolate



13 Pan de leche



14 Pancakes



15 Waffles



16 Donas al horno



17 Rosquitas



18 Cookies de avena



19 Barritas de cereal



20 Trufas saludables



21 Bombones de avena



22 Muffins de manzana



23 Muffins de zanahoria



24 Bizcochitos dulces



25 Medialunas caseras



26 Rollitos de canela



27 Pan dulce infantil



28 Mini tartitas de fruta



29 Cuadrados de coco



30 Cupcakes infantiles



RECETAS
FÁCILES,
RÁPIDAS Y
DELICIOSAS

Cada receta está pensada para que tus
pequeños disfruten de sabores increíbles
en su vianda, con amor y nutrición.





ÍNDICE

RECETAS SALADAS

FÁCILES,
RÁPIDAS Y
LLENAS DE
SABOR

30 IDEAS DELICIOSAS PARA
VIANDAS NUTRITIVAS Y DIVERTIDAS



- 1 Mini hamburguesas caseras 
- 2 Nuggets de pollo 
- 3 Bastones de queso 
- 4 Muffins de jamón y queso 
- 5 Muffins de espinaca 
- 6 Pancitos rellenos 
- 7 Rollitos de jamón y queso 
- 8 Mini pizzas 
- 9 Empanaditas de pollo 
- 10 Empanaditas de carne 
- 11 Empanaditas de choclo 
- 12 Tortilla de papas 
- 13 Omelette al horno 
- 14 Croquetas de arroz 
- 15 Croquetas de pollo 

- 16 Albóndigas al horno 
- 17 Mini pastel de papas 
- 18 Fideos gratinados 
- 19 Arroz primavera 
- 20 Milanesitas de pollo 
- 21 Bastones de merluza 
- 22 Sandwichitos divertidos 
- 23 Wraps infantiles 
- 24 Pan de queso 
- 25 Chipá casero 
- 26 Budín salado 
- 27 Tarta de verduras 
- 28 Tarta de jamón y queso 
- 29 Pizzetas integrales 
- 30 Panqueques rellenos 

IDEAS
QUE A TUS
PEQUES LES
ENCANTARÁN



Recetas caseras, nutritivas y
pensadas para acompañar el
crecimiento de los más chicos.





ÍNDICE

20 RECETAS EXTRAS

VIANDAS PARA CONGELAR



Recetas prácticas que podés preparar con anticipación, congelar y disfrutar cuando más lo necesites.

¡AHORRÁ TIEMPO Y TENÉ SIEMPRE OPCIONES LISTAS!

- | | | | | | |
|----|---------------------|--|----|---------------------------|--|
| 1 | Nuggets caseros | | 11 | Pancakes | |
| 2 | Albóndigas | | 12 | Pan casero | |
| 3 | Hamburguesas | | 13 | Pan de queso | |
| 4 | Croquetas | | 14 | Rollitos de jamón y queso | |
| 5 | Muffins salados | | 15 | Milanesitas | |
| 6 | Muffins dulces | | 16 | Bastones de pescado | |
| 7 | Mini pizzas | | 17 | Galletitas | |
| 8 | Empanadas | | 18 | Brownies | |
| 9 | Tartas individuales | | 19 | Barritas de avena | |
| 10 | Budines | | 20 | Cookies | |

Incluye consejos para: cómo congelar correctamente, tiempo de conservación, cómo descongelar y cómo recalentar sin perder calidad.



BONUS EXCLUSIVO

TE VAS A LLEVAR MUCHO MÁS QUE RECETAS

1

GUÍA PARA VIANDAS PERFECTAS



Consejos prácticos para armar viandas completas, balanceadas y atractivas.

2

PLANIFICADOR SEMANAL



Organizá tu semana con ideas ricas, variadas y fáciles de preparar.

3

INGREDIENTES Y SUSTITUCIONES



Opciones saludables y sustituciones inteligentes para cada receta.

4

TIPS DE CONSERVACIÓN



Cómo conservar mejor los alimentos y mantener su sabor y textura.

5

IDEAS PARA HACERLAS MÁS DIVERTIDAS



Trucos para que los chicos disfruten cada bocado.

¡TODO PENSADO PARA HACER TU DÍA A DÍA MÁS FÁCIL Y DELICIOSO!



© 2026 JB Ediciones Digitales. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial, distribución, venta, cesión o difusión de este material por cualquier medio sin autorización expresa del autor.
Copia Oficial de "MENÚS INFANTILES PARA VIANDAS BY JB".

JB
EDICIONES
DIGITALES

20



TRUFAS SALUDABLES



INGREDIENTES

- ♥ 1 taza de dátiles sin carozo
- ♥ 1/2 taza de avena arrollada
- ♥ 1/4 taza de cacao amargo en polvo
- ♥ 2 cucharadas de manteca de maní (o almendras)
- ♥ 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ♥ 1/4 taza de chips de chocolate amargo (opcional)
- ♥ Coco rallado, cacao en polvo o frutos secos picados para rebozar



RINDE

Aprox.
18 trufas



TIEMPO

Preparación: 15 min
Reposo: 30 min
Total: 45 min



PREPARACIÓN



1 Procesar los dátiles hasta obtener una pasta pegajosa.



2 Agregar la avena, el cacao, la manteca de maní y la esencia de vainilla.



3 Procesar hasta integrar todo. Si la mezcla está muy seca, agregar 1 cucharadita de agua.



4 Incorporar los chips de chocolate y mezclar con una espátula.



5 Llevar la mezcla a la heladera por 30 minutos para que tome consistencia.



6 Formar bolitas del tamaño deseado con las manos.



7 Rebozar las trufas en cacao en polvo, coco rallado o frutos secos picados.



8 Colocar las trufas en pirotines de papel.



9 Conservar en la heladera hasta servir. ¡Disfrutalas frías!



TIP JB

Podés sumar ralladura de naranja, coco, frutos secos o semillas para variar el sabor y la textura.



IDEAL PARA:

La merienda, picadas dulces, regalar o llevar como snack saludable.





MINI TARTITAS DE FRUTA



INGREDIENTES

MASA

- 200 g de harina 0000
- 100 g de manteca fría
- 60 g de azúcar impalpable
- 1 yema
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

CREMA PASTELERA

- 500 ml de leche
- 100 g de azúcar
- 2 yemas
- 40 g de maicena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

DECORACIÓN

- Frutas frescas variadas (frutillas, arándanos, kiwi, durazno, etc.)
- Brillo para tortas o gelatina neutra (opcional)



RINDE

Aprox.
12 a 15
mini tartitas



TIEMPO

Preparación: 25 min
Refrigeración: 30 min
Cocción: 15 min
Total: 1 h 10 min



PREPARACIÓN



En un bowl, mezclar la harina, el azúcar impalpable y la sal. Agregar la manteca fría en cubos y desmenuzar con las puntas de los dedos hasta obtener una textura arenosa.



Incorporar la yema y la esencia de vainilla. Unir hasta formar un bollo. Envolver en film y refrigerar 30 minutos.



Estirar la masa sobre la mesada enharinada y cortar círculos para forrar moldes de mini tartitas. Pinchar el fondo con un tenedor.



Hornear a 180 °C durante 12-15 minutos o hasta que estén doradas. Dejar enfriar.



Para la crema pastelera, calentar la leche con la mitad del azúcar y la esencia de vainilla. En otro bowl, batir las yemas con el azúcar restante y la maicena.



Agregar la mezcla de yemas a la leche caliente sin dejar de revolver. Cocinar hasta que espese. Retirar y dejar enfriar, cubriendo con film.



Rellenar las tartitas frías con la crema pastelera.



Decorar con las frutas frescas a gusto.



Pincelar con brillo para tortas o gelatina neutra (opcional) para un acabado brillante. ¡Listas para disfrutar!

TIP JB

Usá frutas de estación y combiná colores para que tus tartitas sean aún más irresistibles. Conservá en la heladera hasta el momento de servir.



IDEAL PARA:

Meriendas, cumpleaños, reuniones familiares o para vender. ¡Siempre son un éxito!



CONSERVACIÓN:

Guardar en la heladera en un recipiente hermético. Consumir dentro de 2 a 3 días.





CROQUETAS DE ARROZ



INGREDIENTES

- ♥ 2 tazas de arroz cocido (preferentemente del día anterior)
- ♥ 1 huevo
- ♥ 1/2 taza de queso rallado (opcional)
- ♥ 1/4 taza de cebolla picada
- ♥ 1 diente de ajo picado
- ♥ 2 cdas. de perejil picado
- ♥ Sal y pimienta a gusto
- ♥ 1/2 taza de harina (aprox.)
- ♥ Pan rallado c/n
- ♥ Aceite para freír o cocinar al horno



TIEMPO TOTAL
35 minutos



RINDE
12 a 14 unidades aprox.

¡CRUJIENTES POR FUERA, SUAVES POR DENTRO!



¡IDEALES PARA MERIENDAS, PICADAS O COMO GUARNICIÓN!



PREPARACIÓN



En un bowl, mezclá el arroz cocido con la cebolla, el ajo, el perejil, sal, pimienta y el queso rallado (si lo usás).



Agregá el huevo y mezclá bien todos los ingredientes.



Incorporá la harina de a poco hasta lograr una mezcla húmeda pero que se pueda moldear.



Tomá porciones de la mezcla y formá croquetas o bolitas aplanzadas.



Pasalas por pan rallado, cubriendo bien todos los lados.



Freí en abundante aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.



Retirá y colocá sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



¡Serví calientes y disfrutá estas deliciosas croquetas de arroz! También podés hacerlas al horno.



TIP JB

Si la mezcla queda muy húmeda, agregá un poco más de harina. Usá arroz cocido del día anterior, queda más firme y es más fácil de trabajar.



IDEAL PARA:

Acompañar carnes, ensaladas, guarniciones o llevar en la vianda escolar.

VARIÁ Y DISFRUTÁ

Probá agregando choclo, jamón picado, zanahoria rallada o espinaca para darles un toque diferente y nutritivo.





INGREDIENTES ★

- ♥ 4 tortillas de trigo integral
- ♥ 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- ♥ 1/2 taza de zanahoria rallada
- ♥ 1/2 taza de choclo
- ♥ 1/2 taza de lechuga picada
- ♥ 1/2 palta en cubos
- ♥ 4 cdas. de queso crema (o yogur natural)
- ♥ 1 cda. de mayonesa (opcional)
- ♥ Jugo de 1/2 limón
- ♥ Sal y pimienta a gusto



TIEMPO TOTAL
20 minutos



RINDE
4 unidades
aprox.



¡PERFECTOS PARA
LUNCH, MERIENDA
O CENAS
RÁPIDAS!



PREPARACIÓN

1



En un bowl, mezclá el pollo desmenuzado, la zanahoria rallada y el choclo.

2



Sumá el queso crema, la mayonesa (opcional), jugo de limón, sal y pimienta. Mezclá bien.

3



Untá cada tortilla con una fina capa de queso crema o yogur natural.

4



Agregá hojas de lechuga picada sobre toda la superficie.

5



Colocá la mezcla de pollo en el centro y agregá cubos de palta.

6



Doblá los bordes laterales hacia adentro.

7



Enrollá firmemente desde la parte inferior hacia arriba.

8



Cortá a la mitad y serví.
¡Listos para disfrutar! ♥

TIP JB

Podés usar atún, jamón y queso o huevo revuelto como variantes. ¡Animate a combinarlos con tus vegetales favoritos!



IDEAL PARA:

Lunch box, salidas, meriendas o cenas livianas. Fáciles de llevar y muy nutritivos.



VARIÁ Y DISFRUTÁ

Probá con tortillas integrales, de espinaca o de remolacha para darles color y más nutrientes.





★ RECETAS ★

EXTRAS

RECETAS
SALUDABLES,
NUTRITIVAS Y
DELICIOSAS

★ MÁS IDEAS, MÁS SABOR
PARA **DISFRUTAR** CADA DÍA ★



RECETAS EXTRA
PARA COMPLEMENTAR
TUS MENÚS Y **SORPRENDER**
A TODOS EN CASA.





9

TARTAS INDIVIDUALES DE VERDURAS

LIVIANAS, COLORIDAS Y DELICIOSAS



PERFECTAS PARA FREEZAR Y TENER SIEMPRE A MANO

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina común
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de agua tibia
- 1/2 cdta. de sal
- 1 zapallo italiano
- 1 morrón rojo
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de queso rallado
- Sal, pimienta y orégano a gusto



TIP JB



Podés reemplazar el queso por queso cremoso o ricota para una opción más suave.



Se pueden freezar crudas (sin hornear) o ya cocidas. Duran hasta 2 meses.



Ideales para viandas, almuerzos rápidos o meriendas nutritivas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por porción (1 tarta)

- ⚡ Energía: 190 kcal
- 🍲 Proteínas: 8 g
- 🍞 Carbohidratos: 18 g
- 🔥 Grasas: 9 g
- 🌿 Fibra: 3 g

PASO A PASO

- 1 En un bowl, mezclá las harinas con la sal. Sumá el aceite y el agua tibia de a poco. Amasá hasta formar una masa lisa.
- 2 Estirá la masa y forrá moldes individuales para tartas aceitados. Pinchá la base con un tenedor.
- 3 Cociná las verduras: en sartén con un poco de aceite, salteá la cebolla. Agregá el morrón, el zapallo italiano y la zanahoria. Cociná 8-10 minutos. Condimentá.
- 4 En un bowl, batí los huevos con la leche, sal, pimienta y orégano.
- 5 Distribuí las verduras en los moldes. Volcá la mezcla de huevo y espolvoreá con el queso rallado.
- 6 Llevá a horno precalentado a 180°C durante 25-30 minutos o hasta que estén doradas y firmes.
- 7 Dejá entibiar y desmoldá. ¡Listas para disfrutar!



IDEAL PARA

- ✓ Viandas escolares y laborales
- ✓ Cenas livianas con ensalada
- ✓ Picnics y paseos
- ✓ Tener siempre opciones caseras en el freezer



JB
EDICIONES DIGITALES



BONUS

EXCLUSIVO

TU GUÍA EXTRA PARA
APROVECHAR AL MÁXIMO
TUS VIANDAS CONGELADAS

Consejos, trucos y recursos
prácticos para organizarte,
ahorrar tiempo y disfrutar cada
receta sin estrés.

5 BONOS EXCLUSIVOS

1

GUÍA PARA
VIANDAS
PERFECTAS



Consejos prácticos
para armar viandas
completas, balanceadas
y atractivas.



2

PLANIFICADOR
SEMANAL



Organizá tu semana
con ideas ricas,
variadas y fáciles
de preparar.



3

INGREDIENTES
Y SUSTITUCIONES



Opciones saludables
y sustituciones
inteligentes para
cada receta.



4

TIPS DE
CONSERVACIÓN



Cómo conservar
mejor los alimentos
y mantener su sabor
y textura.



5

IDEAS PARA
HACERLAS MÁS
DIVERTIDAS



Trucos para que los
chicos disfruten
cada bocado.



¡PEQUEÑOS DETALLES QUE TRANSFORMAN TU RUTINA
Y TE AYUDAN A LOGRAR RESULTADOS INCREÍBLES!

JB
EDICIONES
DIGITALES



© 2026 JB Ediciones Digitales. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial, distribución, venta, cesión o difusión de este material por cualquier medio sin autorización expresa del autor.

Copia Oficial de "MENÚS INFANTILES PARA VIANDAS BY JB".