

A woman with dark hair, wearing a white t-shirt and a long, flowing orange skirt, is holding a young child with blonde hair. They are in a kitchen with white tiled walls and wooden countertops. The woman is holding a yellow lemon in her left hand. On the counter, there are several oranges. In the background, there is a stove with a red pot, a sink, and various kitchen items on shelves.

M^a TERESA MARÍN-BLÁZQUEZ
@lasmariacocinillas

AQUÍ COMEMOS TODOS

100 RECETAS FÁCILES PARA TODA LA FAMILIA

A close-up shot of the woman's legs from the previous image. She is wearing the same long, flowing orange skirt and flat sandals. She is standing on a light-colored wooden floor. The background shows the white kitchen cabinets and a white towel hanging on the oven handle.

OBERON

M^a TERESA MARÍN-BLÁZQUEZ
@lasmariacocinillas

AQUÍ COMEMOS TODOS

100 RECETAS FÁCILES PARA TODA LA FAMILIA

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: M.^a Teresa Marín-Blázquez

© Copyright de las fotografías: M.^a Teresa Marín-Blázquez

© Copyright de las ilustraciones: Marta Orse



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M.2.6133-2023

ISBN: 978-84-415-4872-5

Impreso en España

*A las mujeres de mi vida:
mis abuelas, mi madre, mi hermana.*

*Y en especial a mi hija, Lucía,
gracias por darme la oportunidad de ser madre,
de poder vivir desde esta nueva perspectiva la vida,
por aprender de tu mano la verdadera esencia de las cosas,
por dejarme volver a ser niña otra vez.*

*Ojalá, tu energía por crear, ilusionarte y descubrir,
te dé alas siempre para vivir libre,
desde el respeto y la tolerancia.
Te quiero hija.*

ÍNDICE

9 INTRODUCCIÓN

- 10 De la teta a la mesa
- 13 ¿A ti que te funciona, Tere?
Consejos para hacerlo más fácil
- 16 Congelación de alimentos.
¡Busca aliados!
- 19 Sustitutos
- 20 Cómo hacer el menú semanal
de comidas o cenas muy fácil
- 21 Imprescindibles en nuestra mesa

22 PRÓLOGO

25 BÁSICOS QUE TE SALVAN

- 26 Caldo de huesos
- 29 Fiambre de pavo casero
- 30 Hummus
- 33 Mantequilla de almendras
- 34 Mermelada sin azúcar
- 34 Yogur de cabra
- 36 Nachos de quinoa
- 39 Nachos de trigo
- 40 Pan de verduras
- 43 Paté de berenjena
- 44 Paté de hígado de pollo
- 47 Paté de mejillones
- 48 Paté de pimientos asados con crudités
- 51 Puré de patatas
- 52 Salsa bechamel de coliflor
- 54 Salsa de tomate
- 55 Compota de pera y manzana
- 56 Sobrasada vegetal

59 DESAYUNOS, MERIENDAS Y SNACKS

- 60 Batido de chocolate
- 63 Batido de fresa
- 64 Bolitas de boniato y remolacha
- 67 Choco Krispies caseros
- 68 Dónuts de manzana
- 71 Dónuts de naranja
- 72 Gofres
- 75 Gofres de patata

- 76 Granola de trigo sarraceno
- 79 Macedonia de frutas
- 80 Pancakes de avena y plátano
- 83 Pancakes de remolacha
- 84 Pastelitos de verduras
- 87 Porridge de avena
- 88 Pudín de chía de chocolate
- 91 Tabla de fruta y frutos secos

- 93 **HUEVOS, HUEVOS, HUEVOS**
- 94 Frittata
- 97 Huevos al plato
- 98 Huevos duros
- 98 Huevo mollet (o pasado por agua)
- 99 Huevo poché
- 100 Huevos rellenos
- 102 Huevos revueltos
- 103 Tortilla de plátano y canela
- 103 Tortilla francesa

- 105 **CENAS EN FAMILIA**
- 106 Albóndigas de coliflor
- 109 Albóndigas en salsa de calabaza
- 110 Alitas de pollo con salsa de aguacate
- 113 Arroz de coliflor a la cubana
- 114 Bastones de boniato con dip de queso vegano
- 117 Berenjenas rellenas
- 118 Bocaditos de brócoli con dip de yogur
- 121 Brochetas de pollo con salsa satay
- 122 Canelones de calabacín
- 125 Crema de calabaza
- 126 Crema de setas
- 129 Curry de langostinos
- 130 Empanada
- 133 Ensalada César de salmón
- 134 Espaguetis parmigiana
- 137 Gofres de brócoli
- 138 Gratén de patatas y acelgas con sardinas
- 141 Hamburguesas de pescado
- 142 Hamburguesa vegetal de lentejas
- 145 Mejillones al pesto
- 146 Minipizzas esponjosas

- 149 Muffins de brócoli
- 150 Nachos caseros
- 153 Nuggets de merluza
- 154 Pasta al pesto
- 157 Pastelitos de patata
- 158 Patatas de yuca con mayonesa
- 161 Patatas gajo con kétchup casero
- 162 Pimientos rellenos
- 165 Pizza con base de yuca
- 166 Poke de salmón
- 169 Quiche de verduras
- 170 Rabo de vaca con patatas fritas
- 173 Salmón a la naranja
- 174 Sopa ramen
- 177 Tortitas de calabacín
- 178 Vichyssoise

- 181 **MOMENTOS ESPECIALES**
- 182 Arroz con leche de coco
- 185 Banana bread
- 186 Bizcocho de naranja
- 189 Brownie de chocolate
- 190 Cookies de avena y plátano
- 193 Crema de cacao y avellanas
- 194 Dalky de chocolate
- 197 Ferrero Rocher
- 198 Filipinos caseros
- 201 Galette de higos
- 202 Helado de plátano cremoso
- 205 Mousse chocolate
- 206 Muffins de pera y chocolate
- 209 Natillas de caqui
- 210 Petit-suisse de fresa
- 213 Phoskitos caseros
- 214 Polos 3 ingredientes
- 217 Polos frigopié, «nutella saludable» y aguacate
- 218 Tarta de cumpleaños
- 221 Tiramisú

- 222 **AGRADECIMIENTOS**

INTRODUCCIÓN

DE LA TETA A LA MESA

A pesar de que esta es la segunda vez que me pongo delante del ordenador para escribir un libro, muchos años y muchas cosas han pasado en mi vida del primero al segundo, y qué maravilla poder ver con otros ojos y desde otra perspectiva todo lo que me rodea.

En el primero vivía en Barcelona, llevaba un año con Lauren y teníamos una serie de sueños e ilusiones por cumplir laboralmente. Fue un libro a pequeña escala, pero lleno de esas ganas de expansión que nos rodeaban. Este segundo, lo estoy escribiendo desde Cádiz, con la familia preciosa que hemos creado, y con mi hija de quince meses a mi lado, durmiendo, mientras escribo estas líneas. Con una mirada muy «hacia adentro», muy desde la calma y la revolución, que me ha traído ser madre, sacando esa naturaleza mamífera que llevaba dentro.

Nadie dijo que la maternidad fuera fácil, tenemos que enseñar desde cero a un ser vivo a hacer todo, y algunas de esas cosas son tan vitales, como alimentarnos o nutrirnos. Porque sí, son dos cosas diferentes y ambas superimportantes. Sobre todo la segunda.

Hablamos de alimentar, cuando empezamos a introducir alimentos a nuestros peques, les ofrecemos comida y ellos van probando y comiendo aquello que les damos.

Y de nutrirnos, cuando esos alimentos que les ofrecemos, tienen un valor nutricional tan bueno, que les aporta a nivel interno vitaminas, minerales, proteínas... Todo lo que un ser humano necesita para desarrollarse de manera óptima. Por eso, es tan importante lo que les damos de comer, y saber, qué les nutre y qué no.

Cada uno de vuestros hijos es diferente, pero hay patrones que se repiten en todos los niños y la idea de este libro es poder ayudarte con trucos y recetas que te saquen un poco de tu «sota, caballo, rey», que te aporte recursos para esos días, en los que «no quiere nada» y puedes llegar a agobiarte o frustrarte, o para esas ocasiones especiales en las que puedas compartir con más gente o incluso cocinar con él. La mayoría de las recetas, llevan ingredientes que, muchas veces, «les cuestan», y están «aliñadas» con otros llenos de nutrientes para que, por poco que coman, se nutran.

Pero sobre todo, quería aprovechar esta introducción del libro, para contaros mi experiencia y algunos de los trucos que usamos en casa para que la peque disfrute y tenga una relación sana con la comida, para que sepa elegir la opción más saludable y para no agobiarnos cuando, de forma esporádica, come algo que se sale de nuestra alimentación familiar.

Creo que la base para que los niños coman de todo es que desde muy bebés se acostumbren a comer cualquier alimento (respetando el ritmo de introducción de la alimentación complementaria), y a comer lo mismo que el resto de la familia. Eso de «el menú infantil» o «alimentos para bebés/niños» me parece un error, ya que los niños tienen el paladar limpio, y somos nosotros los encargados de ir modificándolo, con los alimentos que les damos a probar. El niño no sabe si come brócoli o churros, pero sí notará la potencia de sabor de los alimentos «menos saludables», y si intentamos que esa segunda opción la prueben lo más tarde posible, podremos enriquecer su paladar con la gran cantidad de alimentos nutritivos y variados que tenemos. Comer frutas, verduras, huevos, carnes, pescados... mientras están experimentando con la comida será un auténtico placer para ellos (aún recuerdo la primera vez que Lucía probó la yema del huevo y ¡fue un disfrute máximo!), luego vendrán las «crisis de alimentación», en las que tirarán todo y no querrán de nada, pero tendrán en su paladar esos sabores limpios a los que volverán, y harán su elección y marcarán sus gustos sobre ellos.

Cada día se sabe más de la introducción de alimentos y, dentro del primer año, podemos ofrecerles casi la mayoría. Sé que muchas veces es por miedo nuestro a que se puedan atragantar, o por las temidas alergias, pero no sabéis la cantidad de alimentos con los que probar y hacer disfrutar a nuestro peque. Para empezar, os recomiendo que lo hagáis con el método que más seguridad os aporte, sea BLW, purés o mixta.

Nosotros empezamos las primeras semanas con mixta, y luego seguimos solo con BLW y os tengo que decir que, desde muy pequeña, la peque se ha manejado muy bien con los alimentos, siente mucho interés por la comida y ha sido muy fácil poder ir dándole de todo, pero no siempre es así, así que, podéis ir haciendo puré, luego alimentos chafados, algún trocito más entero, empezar por los alimentos más cremosos..., y poco a poco, ir dándole más apariencia normal a los alimentos, para que ellos los sepan identificar. Y fundamental, en cada etapa o edad, ser superpacientes y flexibles, todos tenemos días malos y no tienen por qué tener siempre la misma hambre.

El título de la introducción es «De la teta a la mesa» porque ha sido nuestro proceso, ella está con lactancia materna desde que nació, aunque ya os digo que, si hay mejillones, adiós teta. Ja, ja, ja. Fuera bromas, en estos quince meses, mi hija disfruta muchísimo de la comida, ya va marcando qué alimentos le gustan más, y cuáles menos, y hacerla participe desde el principio en todo el proceso, desde la compra hasta el cocinado y plato final en la mesa, le aporta una seguridad increíble. Es un bebé, y juega y tira y, obviamente, no tiene autonomía suficiente para alimentarse por sí misma, pero creo que tiene muy buena base para poder saber decir que sí o que no a lo que pueda nutrirla en su futuro. Y ojalá, con las ideas del libro, pueda ayudar a que vuestros peques, disfruten tanto como la mía.

CÓMO HACER EL MENÚ SEMANAL DE COMIDAS O CENAS MUY FÁCIL

Al principio, iba a hacer un libro que solo fuera de cenas, ya que suele ser uno de los quebraderos de cabeza más habitual en todas las casas, pero me pareció mejor idea, introducir otros capítulos para que pudierais nutrir a los peques durante todo el día, y si en la cena llegáis con menos tiempo y comen menos, al menos que ya vayan bien equipados del resto de comidas.

Pero os voy a contar cómo hago en casa para hacer el menú semanal de cenas o comidas, es aplicable a ambas, para que os resulte aún más fácil y podáis planificarlo de una semana a otra.

Lo primero que hago es elegir la proteína principal, y pongo una en cada día. Luego añado en forma de verduras la guarnición y así tenemos cubierto la dosis de proteína y verduras de ese plato. Y compensar con grasas saludables, cereales..., el resto

de comidas del día. Por ejemplo, me gusta dejar los huevos para desayunos o cenas porque son siempre un recurso maravilloso.

Dependiendo de la estación del año, este menú podemos ir rotándolo con elaboraciones frías o calientes, unas lentejas estofadas en invierno y una ensalada de lentejas en verano, pero siempre tendremos toda la semana cubierta con los nutrientes básicos que necesitamos. La mayoría de las elaboraciones las podemos hacer un día, e ir sacándolas para comer los restantes, solo habría que marcar a la plancha la proteína; por ejemplo, el estofado, el curry, el brócoli y el salteado de col, aguantan 2 o 3 días en nevera, bien cerrados herméticamente. Consumimos primero, los alimentos que pueden ser más perecederos y dejamos para el final de la semana los guisos o patés vegetales.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne roja	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Lentejas
Hamburguesas de ternera con brócoli al vapor y salsa tahini	Merluza a la plancha con salteado de col lombarda, manzana y nueces	Boquerones al horno con patatas y espárragos trigueros	Curry de pollo con calabaza + arroz basmati	Estofado de lentejas con verduras (tomate, brócoli, pimiento rojo, cebolla, calabacín) Para una cena podría ser un paté de lentejas o una ensalada de lentejas

IMPRESCINDIBLES

EN NUESTRA MESA

Os dejo una lista con los que, para mí, son fundamentales en la alimentación de cualquier niño y nunca faltan en nuestro menú:

- Caldo de huesos
- Huevos dígito 0
- Hígado de animales de pasto
- Mejillones, berberechos o almejas
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos y tahini
- Verduras de todos los colores
- Pescado azul
- Carne de pasto
- Beber agua, pasar mucho tiempo al aire libre, con sol, naturaleza y inmovimiento! :)





sésamo



pimentón



comino

sal



pimienta

quinua



agua



aceite
de oliva
virgen extra



limón

BÁSICOS
QUE TE SALVAN

CALDO DE HUESOS

4 personas | 24 horas

INGREDIENTES

700 g de huesos de ternera
500 g de morcillo de ternera
1 carcasa de pollo
1 pie de cerdo
1 cda. de vinagre de manzana
Agua mineral
2 hojas de laurel
3 zanahorias
1 cebolla
1 nabo
1 chirivía

ELABORACIÓN

Lava muy bien todas las carnes para eliminar las impurezas y restos de sangre.

Seca muy bien la carne y ásalala en el horno a 200 grados hasta que esté todo bien dorado.

Lava y pela las verduras (no es necesario cortarlas).

Junta la carne con las verduras, el agua mineral, las hojas de laurel y el vinagre de manzana en una olla. El agua mineral tiene cubrirlo todo. Ponlo a cocer.

Una vez rompa a hervir, elimina las impurezas que se van formando en la parte superior de la olla. Déjalo cocer 3-4 horas a fuego suave.

Cuela todo el caldo y déjalo que se enfríe a temperatura ambiente. Después pásalo al frigorífico al menos durante 12 horas para que se decante toda la grasa y la puedas eliminar fácil.

Divide el caldo de huesos en recipientes herméticos y vuelve a refrigerarlo o congélalo.

¿Quieres un consejo?

Puedes preparar tu caldo de huesos con carnes de ternera, pollo, cordero, pavo o cerdo.

Elige carnes que tengan mucho colágeno.

Dorar las carnes da un plus de sabor a tu caldo de huesos, pero no es obligatorio hacerlo. Puedes poner todo desde crudo.

Es importante desangrar todas las carnes muy bien y que sean muy frescas.

En cuanto a los métodos de cocción puedes hacerlo en una olla al fuego suave (3-4 horas), olla rápida (1 hora), olla lenta (12 horas en cocción lenta).





FIAMBRE DE PAVO CASERO

4 personas | 80 minutos

INGREDIENTES

1 kg de redondo de pavo
125 ml de agua mineral
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra molida
Tomillo fresco (opcional)

ELABORACIÓN

Lo primero que debes hacer es sacar el redondo de pavo 1 hora antes de cocinarlo para que se vaya atemperando. Condiméntalo con sal, pimienta y úntalo con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Transcurrida la hora enciende el horno a 180 grados. A la vez calienta una sartén para sellar el redondo de pavo que tienes condimentado y atemperado. Sállalo bien por todos sus lados, controlando la temperatura de la sartén y, si fuera necesario, agrega un poco más de aceite de oliva virgen extra.

Pasa el redondo de pavo condimentado y sellado a una fuente de hornear, agrega el agua mineral y las hierbas aromáticas.

Hornea 20 minutos a 180 grados. Después déjalo a temperatura ambiente al menos 30 minutos para que al cortar la carne no pierda todos sus jugos.

Lamínalo con un cuchillo afilado o con cortafiambres lo más fino que puedas.

¿Quieres un consejo?

El redondo son dos pechugas de pavo unidas una encima de la otra y cubiertas por una malla de carnicero. Al cocinarse la proteína de la carne hace que se queden pegadas.

Si no tienes redondo de pavo puedes hacerlo con 1 o 2 pechugas por separado. Teniendo en cuenta los tiempos de cocción. Para 1 kilo de carne necesitas 20 minutos de cocción; si haces 500 gramos, el tiempo se reduce a la mitad.

Es fundamental atemperar un rato antes la carne, como indico en la receta. Si lo cocinas desde el frío de la nevera, el tiempo de cocción se alargará.

A mí me gusta laminar toda la pieza de carne cocinada y congelarla en recipientes herméticos. En el frigorífico aguanta 3-4 días en perfecto estado.

Guarda el jugo de la cocción para servirlo con el fiambre. Le da mucho sabor y jugosidad.

Añade o quita especias y hierbas aromáticas a tu gusto.