

## Recetas con alto contenido de fibra



Las siguientes recetas pueden ayudar a añadir fibra y sabor a la dieta de su hijo.

**Las recetas con alimentos duros y crujientes pueden no ser apropiadas para niños pequeños ni para aquellos con problemas para masticar o tragar.**

### Panecillos de puré de manzana y pasas

<p><math>\frac{3}{4}</math> de taza de harina común <math>\frac{1}{2}</math> taza de harina integral <math>\frac{1}{2}</math> taza de azúcar 1 cucharada de polvo de hornear <math>\frac{1}{2}</math> cucharadita de bicarbonato <math>\frac{1}{4}</math> de cucharadita de sal 1 cucharadita de canela</p>	<p>2 tazas de cereal All-Bran de Kellogg's 1 <math>\frac{1}{2}</math> taza de puré de manzana sin endulzar <math>\frac{1}{4}</math> de taza de leche descremada 3 claras de huevo <math>\frac{1}{4}</math> de taza de pasas</p>
---	---

1. Mezcle los dos tipos de harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y la canela. Reserve esta mezcla.
2. En un recipiente grande, mezcle el cereal, el puré de manzana y la leche. Deje reposar unos 5 minutos o hasta que el cereal se ablande.
3. Agregue las claras de huevo al cereal, puré de manzana y leche. Bata bien. Mezcle las pasas.
4. Agregue la mezcla de harinas y mezcle sólo hasta lograr que todo esté combinado.
5. Con una cuchara, distribuya la preparación de forma pareja en recipientes para panecillos de 2  $\frac{1}{2}$  pulgadas rociados con aerosol para cocinar.
6. Hornee a 400° durante unos 20 minutos o hasta que tomen un color tostado claro. Sírvalos tibios.

Tiempo de preparación: 20 minutos. Tiempo de cocción: 20 minutos.

Rinde 12 panecillos. Tamaño de la porción: 1 panecillo = 5 gramos de fibra.

### Ensalada de frijoles negros

<p>4 tazas de frijoles negros cocidos, preparados sin sal 2 naranjas grandes, peladas y separadas en gajos <math>\frac{2}{3}</math> de taza de cebolla de verdeo en rebanadas finas <math>\frac{1}{3}</math> de taza de salsa con trocitos de tomate</p>	<p><math>\frac{1}{4}</math> de taza de jugo de limón 2 dientes de ajo, picados <math>\frac{1}{3}</math> de cucharadita de comino molido Hojas de lechuga 70 galletas Triscuits</p>
--	--

1. En un recipiente, mezcle todos los ingredientes menos la lechuga y las galletas, y revuelva con cuidado.
2. Enfríe durante al menos 2 horas para que los sabores se fusionen.
3. Sirva la ensalada sobre un colchón de lechuga con Triscuits.

Rinde 10 porciones. Tamaño de la porción:  $\frac{1}{2}$  taza de ensalada + 7 galletas = 10 gramos de fibra.

## Panqueques

3 tazas de mezcla completa para panqueques                      1 taza de salvado  
 2 tazas de agua    ½ cucharadita de vainilla

1. Mezcle bien. Si está un tanto espeso, agregue agua.
2. Cocine según las indicaciones del paquete de la mezcla para panqueques.
3. Sírvalos con bayas.

Rinde 18 porciones. Tamaño de la porción: 2 panqueques + ¼ de taza de bayas = 5 gramos de fibra.

## Panecillos de salvado

2 tazas de salvado 100%	1/3 de taza de azúcar morena	1 huevo batido
1 ¼ taza de leche descremada	comprimida	1 plátano maduro en puré
1 taza de harina	2 cucharaditas de bicarbonato	¼ de taza de pasas
	¼ de taza de aceite vegetal	

1. Mezcle el salvado y la leche; deje reposar unos 5 minutos.
2. Mezcle bien los otros 4 ingredientes. Reserve esta mezcla.
3. Mezcle el aceite y el huevo con la mezcla de salvado y plátano en puré, hasta que todo se una.
4. Con una cuchara, vierta la preparación en 12 recipientes recubiertos para panecillos de 2 ½ pulgadas.
5. Hornee a 400° durante 18-20 minutos o hasta que estén cocidos

Rinde 12 panecillos. Tamaño de la porción: 1 panecillo = 5 gramos de fibra.

## Pudín de semillas de chía

1 taza de leche de almendras sabor vainilla sin endulzar	1/8 de cucharadita de sal
1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa	¼ de taza de semillas de chía
2 cucharadas de miel pura de maple	½ litro de fresas sin tallo y picadas
1 cucharadita de extracto puro de vainilla	¼ de taza de almendras en rodajas tostadas

1. En un recipiente mediano, bata suavemente le leche de almendras, yogurt, miel, vainilla y sal hasta que se mezclen. Agregue y bata las semillas de chía. Deje reposar durante 30 minutos.
2. Mezcle para distribuir las semillas si se han asentado. Cubra y refrigere toda la noche.
3. Al siguiente día, en un recipiente mediano, mezcle las fresas y las almendras.
4. Con una cuchara, ponga el pudín en 4 platos hondos y coloque encima las fresas y las almendras.

Rinde 4 porciones. Tamaño de la porción: ½ taza = 6 gramos de fibra.

## Avena horneada con bayas

2 tazas de avena seca	1 ½ cucharadita de canela
2 cucharaditas de extracto de vainilla	1 ½ tazas de bayas mixtas congeladas
½ taza de nueces (walnuts) picadas	2 tazas de leche
1 huevo grande	2 plátanos medianos
1 cucharadita de polvo de hornear	2 cucharadas de miel de maple
1/2 cucharadita de sal	1 cucharada de mantequilla sin sal

1. Rocíe el interior de un recipiente para hornear de 8x8 con spray de cocina.
2. En un recipiente, mezcle la avena, polvo para hornear, canela, sal y la mitad de las nueces.
3. En otro recipiente, bata la miel de maple, leche, huevos, mantequilla (un poco derretida) y la vainilla.
4. Rebane los plátanos en pedazos de 1/2 pulgada y acomódelos en una sola capa en el fondo del recipiente.
5. Ponga 2/3 de las bayas sobre los plátanos.
6. Cubra todo con la mezcla de avena.
7. Vierta despacio la mezcla de leche sobre la avena, después sacuda el recipiente suavemente para asegurarse de que la leche se mueva por todo el plato.
8. Cubra con las nueces que sobran.
9. Hornee durante 35 minutos a 375°F o hasta que la parte superior esté dorada y la mezcla de avena se haya asentado.
10. Deje enfriar antes de partir y servir.

Rinde 6 porciones. 1 porción = 8 gramos de fibra

## Sopa Minestrone

2 (14 ½ onzas) latas de caldo de pollo bajo en sodio	2 tazas de frijoles rojos cocidos, preparados sin sal
¼ de taza de macarrones crudos de concha	1 cucharadita de ajo en polvo
1 (16 onzas) paquete de verduras congeladas mixtas	
1 (16 onzas) lata de tomates cocidos, sin escurrir y picados en trozos gruesos	
1 cucharadita de hojas secas de albahaca	42 galletas Triscuits

Caliente todos los ingredientes menos las galletas en un sartén grande. Cocine a fuego medio-alto hasta que hierva. Baje el fuego; deje hervir durante 20 minutos o hasta que los macarrones estén cocidos. Sirva la sopa con Triscuits.

Rinde 6 porciones. Tamaño de la porción: 1 taza de sopa y 7 galletas = 12 gramos de fibra.

### Tacos de frijoles negros y camote

<p>12 tortillas chicas</p> <p>2 camotes medianos, pelados y picados en cubos de ½ y ¼ de pulgada</p> <p>2 cucharadas de aceite de oliva en dos partes</p> <p>½ cebolla grande picada</p> <p>1 lata de (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados</p>	<p>1 cucharadita de sal en dos partes</p> <p>½ cucharadita de pimienta molida</p> <p>2 cucharaditas de chile en polvo</p> <p>½ cucharadita de comino molido</p> <p>¼ de taza de agua</p> <p>½ taza de cilantro fresco</p>
--	---

1. En un pedazo grande de papel aluminio, apile las tortillas y envuélvalas completamente. Déjelas a un lado.
2. Precaliente el horno a 425°F.
3. Coloque el camote en un recipiente para hornear con borde.
4. Rocíe 1 cucharada de aceite con ½ cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta molida. Mezcle para combinar y extienda en una sola capa.
5. Hornee durante 20 minutos, después voltee con una espátula plana y empuje a un lado, dejando vacía una esquina del recipiente para hornear.
6. Coloque el paquete de tortillas en el espacio vacío y continúe horneando hasta que los camotes estén dorados y tiernos y las tortillas se hayan calentado, aproximadamente 10 minutos más. Mientras tanto, cocine los frijoles.
7. Caliente la otra cucharada de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto hasta que hierva. Añada la cebolla y cocine hasta que esté suave, aproximadamente 3 minutos.
8. Agregue y revuelva el chile en polvo, comino y la ½ cucharadita de sal restante.
9. Añada los frijoles y el agua. Cubra y reduzca el fuego para mantener el hervor.
10. Cocine durante 5 minutos y después destape y use la parte trasera de un tenedor para triturar parcialmente los frijoles. Si sobra agua en el sartén, hierva sin cubrir hasta que se evapore, aproximadamente 30 segundos más.
11. Añada los camotes asados y el cilantro a los frijoles negros y mezcle suavemente para combinar. Rellene las tortillas con la mezcla y ponga encima guacamole y queso (si lo desea).

Rinde 12 tacos. Tamaño de la porción: 2 tacos = 10 gramos de fibra

## Chili de lentejas

1 cucharada de aceite de canola 2 camotes, pelados y en cubitos 1 cebolla grande picada	2 cucharadas de chile en polvo 2 cucharadas de puré de tomate 1 cucharada de ajo en polvo 1 cucharadita de orégano ½ cucharadita de sal ¼ de cucharadita de pimienta de cayena (si lo desea)	1 lata de 540-mL de lentejas verdes, escurridas y enjuagadas 1 lata de 540-mL de mezcla de frijoles, escurridos y enjuagados
	1 lata de 796-mL de tomates en cubos 1 taza de agua	

1. Caliente una olla grande a fuego medio.
  2. Añada el aceite, cebolla y camotes. Cocine hasta que la cebolla se ablande y el camote comience a dorarse, aproximadamente 5 minutos.
  3. Agregue el chile en polvo, puré de tomate, ajo en polvo, orégano, sal y pimienta de cayena (si lo desea).
  4. Añada los tomates y el agua. Cocine hasta que los camotes estén tiernos, aproximadamente 25 minutos.
  5. Agregue los frijoles y las lentejas hasta que se calienten, aproximadamente 2 minutos.
  6. Ponga encima queso, crema agria y cebollines.
- Rinde 6 porciones. 1 porción = 13 gramos de fibra

**Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:**

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**