

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 uvas pasas Rinde 12 panecillos.

¾ taza de harina común	1 cucharadita de canela
½ taza de harina integral	2 tazas de cereal All-Bran de Kellogg's
½ taza de azúcar	1 ½ taza de puré de manzana sin endulzar
1 cucharada de polvo de hornear	¼ taza de leche descremada
½ cucharadita de bicarbonato	3 claras de huevo
¼ cucharadita de sal	¼ taza de uvas pasas

Mezcle los dos tipos de harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y la canela. Reserve esta mezcla. 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. Agregue las claras de huevo. Bata bien. Mezcle las uvas pasas. Agregue la mezcla de harinas y mezcle hasta lograr que todo se una. Con una cuchara, distribuya la preparación de forma pareja en recipientes para panecillos de 2 ½ " rociados con aerosol para cocinar. 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. (5 gramos de fibra)

Ensalada de frijoles negros Rinde 10 porciones

4 tazas de frijoles negros cocidos, preparados sin sal	¼ taza de jugo de lima
2 naranjas grandes, peladas y separadas en gajos	2 dientes de ajo, picados
2/3 taza de cebolla de verdeo en rebanadas finas	1/3 cucharadita de comino molido
1/3 taza de salsa con trocitos de tomate	Hojas de lechuga
	70 galletas Triscuits

En un recipiente, mezcle todos los ingredientes menos la lechuga y las galletas, y revuelva con cuidado. Enfríe por, al menos, 2 horas para que los sabores se fusionen. Sirva la ensalada sobre un colchón de lechuga con Triscuits. Información nutricional por porción (½ taza de ensalada, 7 galletas): (259 calorías, 10 g de proteína, 6 g de grasa, 10 g de fibra).

Panecillos de salvado Rinde 12 panecillos

2 tazas de salvado 100 %	1/3 taza de azúcar morena, envasada	1 huevo batido
1 ¼ taza de leche descremada	2 cucharaditas de bicarbonato	1 banana madura pisada
1 taza de harina	¼ taza de aceite vegetal	¼ taza de uvas pasas

Mezcle el salvado y la leche; deje reposar unos 5 minutos. Mezcle bien los otros 4 ingredientes. Reserve esta mezcla. Mezcle el aceite y el huevo con la mezcla de salvado y banana pisada, hasta que todo se una. Con una cuchara, vierta la preparación en 12 recipientes recubiertos para panecillos de 2 ½". Hornee a 400° durante 18-20 minutos o hasta que estén cocidos (175 calorías, 4 g de proteína, 5 g de grasa, 5 g de fibra).

Panecillos de salvado y calabaza Rinde 12 panecillos

1 ½ taza de harina	1 cucharadita de canela	1/3 taza de leche descremada
½ taza de azúcar	½ cucharadita de nuez moscada	1 huevo grande o 2 claras de huevo
1 cucharada de polvo de hornear	2 tazas de copos de salvado	1/4 taza de aceite
¼ cucharadita de sal	1 taza de calabaza sólida envasada	½ taza de uvas pasas

Mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear, la sal y las especias. Reserve esta mezcla. En un recipiente grande, mezcle los copos de salvado, la calabaza y la leche. Deje reposar unos 2 minutos o hasta que el cereal se ablande. Agregue el huevo y el aceite. Bata bien. Agregue las uvas pasas y mezcle bien. Agregue esta preparación a la mezcla de harina y mezcle hasta lograr que todo se una. Vierta en moldes para panecillos recubiertos con papel. Hornee a 400° durante unos 20 minutos o hasta que tomen un color tostado claro. Sírvalos tibios. Información nutricional: (200 calorías, 4 g de proteína, 2 de fibra).

Brownies (doble chocolate) Rinde 16 porciones

1 taza de harina común	¼ taza de agua	½ taza de nueces cortadas (opcional)
½ taza de cacao en polvo sin endulzar	1 cucharadita de vainilla	rocío vegetal para cocinar
1 cucharadita de polvo de hornear	2 huevos	
¼ cucharadita de sal	1 taza de cereal All-Bran de Kellogg's	
1 ½ taza de azúcar	½ taza de chocolate semiamargo en trocitos	
¼ taza de aceite vegetal		

Mezcle la harina, el cacao en polvo, el polvo de hornear y la sal. Reserve esta mezcla. En un recipiente grande, mezcle el azúcar, el aceite, el agua, la vainilla y los huevos. Agregue el cereal All-Bran de Kellogg's. Deje reposar unos 5 minutos o hasta que el cereal se ablande. Agregue el chocolate y las nueces. Añada los ingredientes secos y mezcle hasta que todo se una. Esparza la preparación en un molde para horno de 13 x 9 x 2 pulgadas previamente rociado con aerosol para cocinar. Hornee a 350° durante unos 35 minutos o hasta que el centro esté firme. Deje enfriar por completo antes de cortar. Tiempo de preparación: 25 minutos. Tiempo de cocción: 35 minutos. (2 g de fibra)

Ensalada de frutas Rinde 9 porciones

3 manzanas frescas con cáscara, cortadas	2 cucharadas de coco
1 lata pequeña de piña en trozos, escurrida	2 cucharadas de apio, en cubos
½ taza de nueces cortadas	½ taza de aderezo para ensaladas Miracle Whip Light
¼ taza de uvas pasas	

Mezcle todos los ingredientes y llévelos al frío. (135 calorías, 2 g de proteína, 7 g de grasa, 2 g de fibra).

Sopa Minestrone

2 (14 ½ onzas) latas de caldo de pollo	2 tazas de frijoles rojos cocidos, preparados sin sal
¼ taza de macarrones crudos	
1 (16 onzas) paquete de vegetales congelados mixtos	1 cucharadita de ajo en polvo
1 (16 onzas) lata de tomates cocidos, sin escurrir y cortados en trozos	1 cucharadita de hojas de albahaca secas 42 galletas Triscuits

Caliente todos los ingredientes menos las galletas en una 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. Tamaño de la porción = 1 taza de sopa y 7 galletas. (326 calorías, 15 g de proteína, 7 g de grasa).

Panqueques Rinde 18 panqueques

3 tazas de mezcla para panqueques completa

1 taza de salvado

2 tazas de agua

½ cucharadita de vainilla

Mezcle bien. Si está un tanto espeso, agregue agua. (80 calorías, 2.5 g de proteína, <1 g de grasa, 2 g de fibra)

Mezcla de frutos secos Rinde 7 ½ tazas o 30 porciones de dos onzas

4 tazas de copos Raisin Bran

½ taza de almendras cortadas

1 ½ taza de All Bran o Bran Buds

½ taza de nueces cortadas

1 (6 onzas) paquete de frutas secas en trozos

2 cucharadas de coco

Mezcle bien. Selle en un recipiente o bolsa. Consérvelo en el refrigerador.
(78 calorías, 2 g de proteína, 2.5 g de grasa, 3.3 g de fibra).

Parfaits de yogur Rinde 2 porciones

1 taza (8 onzas) de yogur de vainilla con sabor a fruta

1 taza de granola, semillas de girasol, frutos secos

1 taza de fruta cortada o frutos rojos

o uvas pasas

En cada uno de los dos parfait o vasos de agua altos, sirva en capas ¼ de yogur, ¼ de frutas y ¼ de ingredientes crujientes. Vuelva a repetir las capas en cada vaso. (360 calorías, 7.5 g de proteína, 2 g de grasa, 6.5 g de fibra).

ALERTA: Llame al médico de su hijo, al personal de enfermería o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud, o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se abordaron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.