# 60 DÍAS PARA CONSTRUIR HÁBITOS QUE ACOMPAÑAN SU CRECIMIENTO

Una experiencia familiar para observar avances, fortalecer rutinas y celebrar cada pequeño logro.

**Para familias con niños de 5 a 13 años**




OBSERVAR | ACOMPAÑAR | CELEBRAR

## UNA EXPERIENCIA FAMILIAR

# ¿QUÉ ES GENIUS KIDS 60?

Es una guía práctica para convertir acciones cotidianas en una rutina más consciente. Durante 60 días, la familia observa, acompaña y registra hábitos que influyen en cómo el niño vive su día.

**La idea central**
No se trata de buscar un niño perfecto. Se trata de reconocer patrones, crear constancia y descubrir qué rutinas le ayudan a sentirse más preparado para aprender, jugar, descansar y convivir.

### El programa se vive en tres movimientos

**OBSERVAR**
Mirar la semana con atención y registrar señales sencillas, sin juzgar ni comparar.
1

**ACOMPAÑAR**
Elegir uno o dos hábitos familiares que puedan practicarse de forma realista.
2

**CELEBRAR**
Reconocer constancia, esfuerzo y pequeños cambios que antes podían pasar desapercibidos.
3

### ¿Qué recibe la familia?

- Una ruta clara de 60 días, dividida en etapas fáciles de seguir.
- Un tracker semanal con siete áreas de observación.
- Ideas sencillas para alimentación, hidratación, movimiento, descanso y organización.
- Un momento semanal de conversación familiar para ajustar sin culpas.

### El papel de Genius Kids

La propuesta nutricional acompaña el programa como complemento. El centro de la experiencia son los hábitos repetidos en casa y la participación de la familia.

## EL CORAZÓN DEL PROGRAMA

# UN TRACKER DE HÁBITOS Y OBSERVACIÓN

Cada semana, mamá, papá o cuidador registra aspectos sencillos. No es un examen: **es una fotografía de cómo se vivió la semana.**

**ATENCIÓN**
¿Pudo mantenerse presente en actividades adecuadas para su edad?

**TAREAS**
¿Mostró disposición para comenzar y terminar pequeñas responsabilidades?

**SUEÑO**
¿Tuvo horarios más predecibles y despertó con buena energía?

**ALIMENTACIÓN**
¿Hubo variedad, horarios y mayor contacto con alimentos reales?

**HIDRATACIÓN**
¿Tomó agua durante el día sin depender de recordatorios constantes?

**MOVIMIENTO**
¿Tuvo oportunidades de jugar, caminar, correr o moverse activamente?

**REGULACIÓN EMOCIONAL**
¿Pudo expresar lo que sentía y recuperar la calma con acompañamiento?

**LA REGLA DEL TRACKER**
Registrar lo que ocurrió, no lo que esperábamos que ocurriera. Una semana difícil también ofrece información útil para acompañar mejor.

## MEDIR SIN PRESIONAR

# ¿CÓMO SE REGISTRA EL PROGRESO?

Una vez por semana, el adulto elige el nivel que mejor representa la experiencia general del niño. La puntuación sirve para comparar al niño consigo mismo, nunca con otros.

| NIVEL | ¿QUÉ SIGNIFICA? | LECTURA PARA LA FAMILIA |
|---|---|---|
| 1 | Necesitó mucho acompañamiento | Observar sin corregir todo; elegir una sola prioridad |
| 2 | Fue irregular | Reconocer los momentos en que sí funcionó |
| 3 | Se mantuvo estable | Sostener la rutina antes de agregar cambios |
| 4 | Mostró avance | Celebrar el esfuerzo y repetir lo que ayudó |
| 5 | Se volvió más autónomo | Dar confianza y conservar el hábito |

### La conversación semanal de 10 minutos

- ¿Qué salió mejor esta semana?
- ¿Qué fue difícil y en qué momento ocurrió?
- ¿Qué hábito queremos repetir?
- ¿Qué pequeño ajuste probaremos durante los próximos siete días?

### SÍ HACER

Hablar de esfuerzo, constancia, descanso, emociones y momentos concretos.

### EVITAR

Etiquetar, comparar hermanos, castigar una puntuación o cambiar demasiadas cosas a la vez. El progreso real no siempre sube en línea recta. Lo importante es detectar tendencias y comprender qué necesita el niño.

## UNA RUTA SENCILLA

# LOS 60 DÍAS EN CUATRO ETAPAS

Cada etapa tiene una intención diferente. La familia avanza sin prisa, manteniendo lo que funciona y ajustando lo necesario.

**DÍAS 1-15 — OBSERVAR**
Conocer el punto de partida. Registrar horarios, energía, apetito, sueño y disposición sin intentar cambiarlo todo.

**DÍAS 16-30 — ORDENAR**
Dar estructura a dos momentos clave: el inicio del día y la rutina de noche.

**DÍAS 31-45 — FORTALECER**
Repetir hábitos sencillos hasta que requieran menos recordatorios y más participación del niño.

**DÍAS 46-60 — CONSOLIDAR**
Reconocer avances, elegir las rutinas que continuarán y celebrar la nueva dinámica familiar.

### Un hábito por vez

Si la familia intenta cambiar siete cosas al mismo tiempo, el programa se vuelve pesado. La mejor estrategia es elegir una prioridad semanal y sostenerla.

El objetivo no es terminar 60 días perfectos. Es llegar al día 60 con una familia que entiende mejor sus rutinas.

## LA RUTINA QUE SOSTIENE EL PROGRAMA

# CINCO MOMENTOS DEL DÍA

No hace falta llenar el día de reglas. Basta con diseñar algunos momentos predecibles que den estructura, conexión y tranquilidad.

**1 — AL DESPERTAR**
Agua, luz natural, aseo y una frase clara sobre lo que viene en el día.

**2 — PRIMERA COMIDA**
Un momento sentado, sin prisa y con alimentos que aporten energía para empezar.

**3 — REGRESO A CASA**
Pausa breve, agua, alimento y unos minutos para moverse o desconectarse.

**4 — MOMENTO DE ENFOQUE**
Una tarea a la vez, espacio preparado y descansos breves entre actividades.

**5 — CIERRE DEL DÍA**
Cena tranquila, preparación del día siguiente, menos pantallas y una rutina repetible.

### Ritual familiar de 2 minutos

**POR LA MAÑANA**
¿Qué necesitas para sentirte listo hoy? El niño elige una intención sencilla: escuchar, participar, terminar o pedir ayuda.

**POR LA NOCHE**
¿Qué fue lo mejor de tu día? La familia reconoce un logro, prepara lo necesario y cierra con calma.

**Clave comercial**
La experiencia se siente ligera cuando cabe dentro de la vida real. Genius Kids acompaña a la familia; no complica su rutina.

## ENERGÍA PARA SU DÍA

# COMER, BEBER Y DESCUBRIR ALIMENTOS

La alimentación del programa se trabaja desde la variedad y la repetición amable. No hay alimentos perfectos ni familias perfectas: hay decisiones que pueden hacerse más frecuentes.

**MÁS SEGUIDO**
Agua simple, frutas, verduras, frijoles y lentejas, avena y maíz, huevo, pollo, pescado, yogurt natural, semillas y comidas preparadas en casa.

**MENOS FRECUENTE**
Refrescos, bebidas energéticas, jugos azucarados, cereales muy dulces, postres diarios, frituras, embutidos y productos que desplazan comidas completas.

### La fórmula práctica de una comida

**COLOR**
Frutas o verduras

**ENERGÍA**
Tortilla, arroz, avena, papa o pan

**CRECIMIENTO**
Huevo, frijoles, pollo, pescado o lácteos

Tres acciones que sí se pueden sostener

- Mantener agua visible y disponible durante el día.
- Ofrecer al menos un alimento conocido junto a uno que el niño está aprendiendo a aceptar.
- Comer juntos cuando sea posible y evitar convertir la mesa en una negociación.

### Para recordar

La exposición repetida y tranquila suele ser más útil que obligar. El adulto decide qué se ofrece; el niño aprende a escuchar hambre y saciedad.

## MENOS FRICCIÓN, MÁS PRESENCIA

# CONCENTRACIÓN QUE SE ACOMPAÑA

La atención no depende de una sola cosa. El entorno, el descanso, las instrucciones y la forma de iniciar una actividad pueden hacer el momento más fácil.

### Rutina de enfoque

Preparar el espacio, explicar una sola tarea, acordar un tiempo corto, retirar distracciones y cerrar reconociendo el esfuerzo.

**ANTES**
Agua disponible, materiales listos y una instrucción concreta.

**DURANTE**
Una actividad a la vez, pausas breves y ayuda solo cuando sea necesaria.

**DESPUÉS**
Cerrar, guardar y reconocer qué estrategia ayudó a terminar.



### El sueño prepara el día siguiente

- Mantener una hora de inicio de rutina que sea lo más estable posible.
- Bajar luces y actividad antes de dormir.
- Dejar pantallas fuera del cierre nocturno y del espacio de descanso.
- Preparar mochila, ropa y agua para reducir prisas por la mañana.

**PANTALLAS CON INTENCIÓN**
Definir cuándo, dónde y por cuánto tiempo se usan. Evitar que acompañen cada comida, tarea o momento de aburrimiento.

**MOVIMIENTO COMO PAUSA**
Antes de pedir más concentración, probar una pausa activa: caminar, estirar, bailar, brincar o jugar unos minutos.

TAMBIÉN SE APRENDE

# REGULACIÓN EMOCIONAL EN FAMILIA

Regular una emoción no significa dejar de sentirla. Significa reconocerla, expresarla con seguridad y encontrar una forma de volver a la calma.

**P** **PARAR**
Hacer una pausa antes de corregir o responder.

**A** **AIRE**
Respirar lento y bajar el volumen de la interacción.

**U** **UBICAR**
Nombrar lo que parece estar sintiendo: enojo, miedo, cansancio o frustración.

**S** **SELECCIONAR**
Elegir una opción segura: hablar, tomar agua, moverse, pedir espacio o recibir ayuda.

**A** **ACOMPAÑAR**
Volver al problema cuando ambos estén más tranquilos.

## FRASES QUE AYUDAN

**VALIDAR**

- Veo que esto fue difícil.
- Tu emoción tiene sentido.
- Estoy aquí para ayudarte a volver a la calma.

**GUÍAR**

- Primero respiramos; después resolvemos.
- Puedes enojarte, pero no lastimar.
- ¿Quieres ayuda o un minuto de espacio?

**Lo que registra el tracker**
No busca contar emociones buenas o malas. Observa si el niño identifica lo que siente, acepta acompañamiento y recupera la calma con mayor facilidad.

## UNA VEZ POR SEMANA

# TRACKER SEMANAL GENIUS KIDS

**Completar en familia.** Marcar un nivel del 1 al 5 y escribir una observación breve basada en un momento real de la semana.

**SEMANA:** **FECHAS:**

**HÁBITO PRIORITARIO:**

| ÁREA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | OBSERVACIÓN BREVE |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Atención | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| Disposición para tareas | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| Sueño | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| Alimentación | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| Hidratación | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| Movimiento | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| Regulación emocional | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

**Lo mejor de esta semana**

**Lo que queremos ajustar**

**Nuestro pequeño compromiso para la próxima semana**

## EL MAPA COMPLETO

# OCHO SEMANAS Y CUATRO DÍAS

**El tracker se completa al cierre de cada semana.** La meta sugerida mantiene al programa simple y ayuda a la familia a enfocarse en una sola dirección.

| SEMANA | ENFOQUE FAMILIAR | PREGUNTA DE OBSERVACIÓN |
|---|---|---|
| 1 | Conocer el punto de partida | ¿Cómo se vive actualmente un día normal? |
| 2 | Ordenar horarios | ¿Qué momento necesita más estructura? |
| 3 | Agua y primera comida | ¿Qué ayuda a comenzar con mejor disposición? |
| 4 | Rutina de tareas | ¿Qué facilita iniciar sin tanta fricción? |
| 5 | Movimiento diario | ¿Cómo cambia su energía después de moverse? |
| 6 | Cierre de pantallas | ¿Qué mejora cuando la noche es más tranquila? |
| 7 | Expresar emociones | ¿Qué estrategia le ayuda a volver a la calma? |
| 8 | Mayor autonomía | ¿Qué puede hacer ahora con menos recordatorios? |
| Días 57–60 | Celebrar y elegir | ¿Qué tres hábitos queremos conservar? |

**DOMINGO: MIRAR**
Completar el tracker, elegir un aprendizaje y definir la prioridad de la siguiente semana.

**DURANTE LA SEMANA: VIVIR**
Aplicar el hábito sin perseguir perfección. Registrar solo lo que valga la pena recordar.

**Consejo** Imprimir nueve copias del tracker semanal o llenarlo en formato digital. Lo importante es poder mirar el recorrido completo al terminar.

## CERRAR, RECONOCER Y CONTINUAR

# DÍA 60

**El final del programa no es una calificación.** Es una oportunidad para mirar todo lo que la familia aprendió sobre sus horarios, necesidades, fortalezas y formas de acompañarse.

| ÁREA | AL INICIO | AL DÍA 60 | LO QUE APRENDIMOS |
|---|---|---|---|
| Atención | | | |
| Tareas | | | |
| Sueño | | | |
| Alimentación | | | |
| Hidratación | | | |
| Movimiento | | | |
| Emociones | | | |

### Tres hábitos que continuaremos

1.

2.

3.

### Celebración familiar

Elegir una forma sencilla de cerrar: una comida especial, una actividad juntos, una carta al niño o un reconocimiento por su constancia.
Crecer también es aprender hábitos que acompañan toda la vida.

**GENIUS KIDS**
**60 días para observar, acompañar y celebrar.**
Este material ofrece orientación general para hábitos familiares y no sustituye la valoración de profesionales de salud, nutrición o desarrollo infantil.

# RECETARIO DESAYUNOS

## BOWL DE KÉFIR CON FRESA, QUINOA Y SEMILLAS

**Ingredientes**
- Yogurt Kéfir
- Fresas
- Quinoa inflada o pop
- Semillas de calabaza o girasol



**Preparación**
En un bowl agregar el yogurt kéfir y colocar como toppings las fresas, la quinoa pop y las semillas de calabaza o girasol.

## BOWL DE AVENA CON MANZANA Y FRESAS

**Ingredientes**
- Avena
- Manzana y fresas
- Leche entera o vegetal o agua
- Canela en polvo
- Coco rallado sin azúcar



**Preparación**
Cocer la avena con agua o leche y agregar un poco de canela en polvo. Cuando ya esté por terminar la cocción agregar manzana rallada. Servir y decorar con fresas y coco rallado.

## BOWL DE YOGURT CON FRUTOS ROJOS, POP, HEMP Y COCO

**Ingredientes**
- Yogurt natural sin azúcar
- Frutos rojos
- Quinoa pop
- Semillas de hemp y coco rallado



**Preparación**
En un bowl agregar el yogurt natural y colocar como toppings fresas y zarzamoras. Quinoa pop, hemp y coco rallado.

## MUGCAKE DE MANZANA

**Ingredientes**
- 1 huevo
- 1 cda de leche almendra
- 1 cdita de crema de almendra
- 1 cdita de vainilla
- 3 cdas harina avena
- 1/2 cdita de canela en polvo
- 1/4 cdita de polvo para hornear



**Preparación**
Mezclar todos los ingredientes húmedos y después incorporar los secos. Llevar al horno microondas por 2 min esperar a que enfríe para ofrecer.

## CHOCO AVENA CON PLÁTANO Y GENIUS SHAKE

**Ingredientes**
- Avena
- Leche de almendra
- 1 medida de Genius Shake
- Plátano
- Hemp y coco rallado



**Preparación**
Cocer la avena con leche de almendra. Agregar 1 medida de Genius Shake y mezclar. Vacíar a un bowl y agregar como toppings plátano, coco rallado y hemp.

## DONITAS DE NARANJA

**Ingredientes**
- Huevo
- Crema de macadamia
- Harina de almendra
- Ejote
- Naranja y blueberry



**Preparación**
Pre calienta la plancha para mini donas hasta llegar a la temperatura deseada, mientras tanto en una licuadora o procesador, agrega un huevo, una naranja pelada, 1/3 de taza de leche (la que consuma tu peque), 1/2 taza de harina de almendra, 1 cdita. de polvo para hornear y una pizca de canela. Licúa, agrega la preparación a la plancha y espera 2 minutos hasta que estén listas.

## MUFFINS DE HUEVO + AVENA TRASNOCHADA

**Ingredientes**
- Huevo
- Crema de cacahuate
- Avena (gluten free)
- Jitomate, espinaca
- Durazno y guayaba picados



**Preparación**
En un recipiente mezcla 1 huevo, jitomate y espinaca previamente picados, añade un poco de queso panela rallado. Vacía la mezcla en moldes de silicona y lleva a la freidora de aire por 10 minutos a 180°C
Sirve dos cucharadas de avena trasnochada, puedes calentar un poco.

## MINI PIZZA DULCE

**Ingredientes**
- Huevo
- Coco rallado
- Harina de almendra
- Elote, chícharo y zanahoria
- Fresa y mamey



**Preparación**
En un recipiente agrega: 1 huevo, 1/3 de taza de leche de almendra, 1/3 de taza de harina de almendra, 1 pizca de canela, licúa y reserva. En una sartén engrasada y muy caliente vierte la preparación y esparcirás por toda la superficie del sartén y estará lista cuando las orillas se puedan despegar. Puedes ocupar un cortador para hacerlo divertido. Añade a tu base, crema de algún fruto seco, y la fruta picada.

## PAPITAS HASH BROWN CON ESPINACA

**Ingredientes**

- Huevo
- Aceite de aguacate
- Coco rallado
- Zanahoria
- Calabaza
- Papa
- Espinaca
- Fresas



**Preparación**

Rallar una papa y con ayuda de una servitoalla exprime el exceso de líquido. Colocar la papa rallada en un recipiente, agrega cuadritos de espinaca, queso vegano (el de tu elección) y un huevo (el huevo se agrega para poder formar las tortitas). Agrega pimienta y una pizca de sal al gusto. En un sartén engrasado con aceite de aguacate, coloca cucharadas de la mezcla y voltea pasados 3 minutos. Una vez listas puedes utilizar cortadores de figuras para hacer tus bocados más divertidos.

## ESTRELLAS DE QUINOA

**Ingredientes**

- Huevo
- Coco rallado
- Aceite de aguacate
- Quinoa
- Betabel
- Espinaca
- Mandarina



**Preparación**

En la licuadora o procesador agrega 1/2 taza de quinoa cocida, 5 hojas de espinaca, 1 huevo y licúa. En una sartén caliente engrasa y agrega la preparación. Obtendrás una tortilla, ayúdate de un cortador para darle un toque divertido.

## CHÍA PUDDING CON FRUTA

**Ingredientes**

- Leche de almendra
- Chía
- Coco rallado
- Groovies de quinoa
- Calabacita
- Fresa
- Plátano



**Preparación**

Hidrata una cucharada de chía por 10 minutos en 1/4 de taza de leche de almendra. Sirve en el platito de tu peque. Sirve un puñito de cereal de quinoa, en este caso groovies de fruta.

Corta las fresas y el plátano en forma de pececitos o figuritas que más te agraden para darle color al pudding de chía y hacerlo más atractivo.

## DEDITOS DE VERDURAS

**Ingredientes**

- Huevo
- Aguacate
- Harina de coco
- Semillas de hemp
- Papa
- Zanahoria
- Acelga
- Manzana



**Preparación**

Necesitarás 1 papa chica cocida machacada, 1 zanahoria, 1 hoja de acelga picada finamente, 1 huevo, 2 cucharadas de harina de avena. Integramos los ingredientes y tendremos una masa a la cual le daremos forma de deditos, los llevas a la freidora de aire por 8 minutos a 180°.

Parte la mitad de un aguacate y hazlo pure, añadirás 2 cucharadas de harina de coco, incorpóralos muy bien y realiza bolitas, te puedes ayudar del molde para hacer bolitas.

## WAFFLE MANZANA-CANELA

**Ingredientes**

- Huevo
- Kéfir
- Harina de avena
- Quinoa pop
- Zanahoria rallada
- Crema de nuez de la india
- Jitomate
- Manzana



**Preparación**

En un recipiente mezcla 1 huevo, 1/2 manzana rallada, 1/2 cdita. de canela en polvo, 1/4 de taza de leche de almendra, 1 cdita. de polvo para hornear y 1/2 taza de harina de avena. Pre calienta por 2 minutos la wafflera y posteriormente vierte la mezcla. Una vez listos córtalos en tiras. Crema de nuez de la india: Unta una cucharadita sobre los waffles.

## COLIFLOR CAKES

**Ingredientes**

- Huevo
- Harina de garbanzo
- Coco rallado
- Amaranto
- Coliflor
- Nopal
- Cebolla
- Jitomate



**Preparación**

Pre calienta la máquina para hotcakes por dos minutos. En una licuadora o procesador añades 4 arbolitos de coliflor, 3 cucharadas de harina de garbanzo, 1 huevo, 1 cucharadita de polvo para hornear, 2 cucharadas de amaranto y licúa. Engrasa la planchita y vacía la mezcla, estarán listos en minutos.
Nopales a la mexicana: En una sartén agrega la cebolla picada, añade el nopal previamente cocido y por último agrega el jitomate, tapas y deja cocinar por 4 minutos. Acompaña con fruta de tu elección, usamos carambola en este caso.

## BITES AVENA Y CIRUELA PASA

**Ingredientes**
- Huevo
- Crema de macadamia
- Avena (gluten free)
- Mix de vegetales
- Ciruela pasa
- Guayaba



**Preparación**
Pon a cocer 1/4 de taza de hojuelas de avena (gluten free) con 1/4 de taza de bebida vegetal (almendra o coco). Mezcla todo el tiempo y cuando ya esté cocida agrega guayaba y ciruela pasa machacada. Mezcla muy bien. Irás obteniendo una pasta, deja que enfríe un poco y después forma bolitas. Crema de nuez de macadamia: Agrega una cucharadita en los bites de avena.
Huevo revuelto: Prepara un huevo, puede ser revuelto, en tortilla o estrellado.

## WAFFLES DE QUINOA

**Ingredientes**
- Huevo
- Semillas de hemp y calabaza
- Quinoa
- Calabacita
- Zanahoria rallada
- Cherry
- Papaya



**Preparación**
Pre calienta tu máquina de waffles hasta alcanzar la temperatura deseada. Mientras tanto agrega todos los ingredientes a un recipiente e intégralos muy bien para tener una mezcla homogénea. Engrasa la planchita y vierte la mezcla, espera unos minutos y estará listo.

## PANQUÉ DE AVENA-MANZANA

**Ingredientes**
- Huevo
- Kéfir
- Semillas de hemp
- Harina de avena
- Zanahoria
- Manzana
- Frutos rojos



**Preparación**
En un recipiente mezcla 1 huevo, 1/4 de zanahoria rallada, 1/2 manzana roja rallada, 1 cdita. de aceite de coco y posteriormente agrega 1/2 taza de harina de almendra, 2 cdas. de harina de avena, 1 cdita. de polvo para hornear, integra muy bien y vierte ésta mezcla en capacillos o moldes de silicona. Lleva a la freidora de aire por 10 minutos a 180°C.

## PASTA DE LENTEJA CON LOMO DE CERDO

**Ingredientes**
- Lenteja
- Cerdo
- Aguacate
- Hojuelas de quinoa
- Jitomate cherry
- Papaya



**Preparación**
Pon a cocer la pasta de lenteja de acuerdo con las instrucciones del empaque.
Agrega el lomo de cerdo desmenuzado.
Añade el jitomate cherry cortado en mitades.
Espolvorea hojuelas de quinoa sobre la fruta o el aguacate para agregar textura y nutrientes.

# LICUADOS SALUDABLES

## PLÁTANO Y CHÍA

**Ingredientes**
- Leche de almendra
- Plátano
- Avena
- Genius shake





## FRESA Y ALMENDRA

**Ingredientes**
- Leche de almendra
- Fresa
- Genius shake
- Crema de almendra

## PLÁTANO Y BLUEBERRY

**Ingredientes**
- Leche de avena-linaza
- Genius shake
- Blueberry
- Semillas de chía o amaranto



## CHOCO PLÁTANO

**Ingredientes**
- Leche de almendra o coco
- Plátano
- Avena o amaranto
- Genius Shake





## COCO PLÁTANO

**Ingredientes**
- Leche de coco
- Plátano
- Linaza o coco rallado.
- Genius Shake

## NUEZ Y ZANAHORIA

**Ingredientes**
- Leche entera o vegetal
- Trozo zanahoria
- Nuez pecana y Amaranto
- 1 medida Genius Shake



# RECETARIO COMIDAS

## CROQUETAS DE ATÚN

**Ingredientes**

- Atún
- Semillas de hemp
- Papa
- Pimiento
- Pepino
- Papaya



**Preparación**

en una sartén agrega pimiento rojo finamente picado y cebolla, sofríe hasta que esté doradita la cebolla y retira. En un recipiente aplasta la papa previamente cocida, añade el atún y el sofrito previo. Con las manos húmedas puedes hacer bolitas u ocupar cortadores para darle un toque atractivo. Lleva a la freidora de aire por 8 minutos a 200°C.

## FILETE DE PESCADO EN SALSA ROJA

**Ingredientes**

- Filete de pescado
- Hemp
- Arroz
- Jitomate
- Sandía



**Preparación**

licúa 1 jitomate con 1 trozo pequeño de cebolla y ajo. En un sartén hondo agrega 1 cucharadita de aceite de oliva y vacía el jitomate, agrega una pizca de sal y deja cocinar por 3 minutos. Posteriormente agrega el filete de pescado, deja cocinar de 3 a 5 minutos o hasta que el pescado se haya cocido. Arroz rojo: prepara el arroz rojo como de costumbre. Como recomendación, utiliza aceite de aguacate para dorarlo y poca sal.

## CANASTITAS CON RES

**Ingredientes**
- Carne molida de res
- Aceite de oliva
- Arroz integral
- Pimiento amarillo
- Jícama
- Zanahoria
- Pitahaya



**Preparación**

Pica finamente 1 diente de ajo, 1/4 de cebolla, 1 pimiento amarillo y 1 zanahoria, y reserva. En una cacerola caliente agrega aceite de oliva, el ajo y cebolla hasta dorar, agrega el pimiento, la zanahoria y la carne. Procura que no se hagan pelotitas de carne para garantizar que se cocine bien. Tapa y espera unos minutos, para que la carne esté hidratada puedes agregar salsa de tomate a la preparación.

Canastitas de arroz: Cocina 1/3 de taza de arroz, cuando esté listo aplasta para tener una masa que pondrás en capacillos o moldes de silicona como base, llévalos a hornear por 10 minutos a 180°C en la freidora de aire, estarán listos cuando salgan con facilidad del molde.

## BASTONES DE PESCADO Y ARROZ

**Ingredientes**
- Filete de pescado
- Ajonjolí
- Aguacate
- Arroz
- Hojuelas de quinoa
- Pepino
- Sandía



**Preparación**

En un plato agrega 1/2 taza de pescado blanco desmenuzado, 1/4 de taza de arroz, 2 cdas. de hojuelas de quinoa y 1 cda. de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Mezcla e integra muy bien todos los ingredientes y forma bastones o tortitas. Hornea en freidora de aire por 5 min a 180°C o séllalos en un sartén por 3 minutos. Agrega semillas de ajonjolí.

## PASTELITO DE SARDINA

**Ingredientes**
- Sardina y huevo
- Aguacate
- Avena gluten free y amaranto
- Calabacita
- Mango



**Preparación**
En una sartén caliente agrega 1 pimiento picado, 1/4 de cebolla morada picada y sofríe por dos minutos, en este momento agrega la sardina sin hueso para que se integre con los demás sabores y reserva. En un recipiente bate 1 huevo e integra 1/3 de taza de harina de avena y la sardina previamente cocinada. Lleva a capacillos o un molde de silicona para freidora de aire por 12 minutos a 180°C.
Pasta de calabacita: Ayúdate de un espiralizador para obtener "fideos" de calabacita o corta en julianas muy delgadas. En una sartén agregas cebolla y 1 ajo picado, agrega la calabacita, estará lista cuando esté suave.

## HAMBURGUESAS DE RES Y QUINOA

**Ingredientes**
- Carne de res
- Aceite de aguacate, hemp
- Tortilla, quinoa
- Calabacita, zanahoria



**Preparación**
En un recipiente agrega 1 taza de carne molida de res, 1/2 taza de zanahoria y calabaza cocida, 1/4 de taza de quinoa cocida, sal y pimienta al gusto. Incorpora todos los ingredientes y forma tortitas pequeñas. Cocina en un sartén con aceite de aguacate, sella cada tortita de 2 a 3 min de cada lado.
Tortilla de maíz: Corta una tortilla de maíz en tiras o con un cortador que tenga figuras llamativas.

## ROLLITOS CON POLLO

**Ingredientes**
- Pollo y huevo
- Coco rallado
- Avena gluten free y pasta de garbanzo
- Betabel, berenjena
- Naranja



**Preparación**

Necesitarás pechuga previamente desmenuzada o picada. Corta láminas muy delgadas de berenjena, te puedes apoyar de un pelador de verdura. Coloca las láminas de berenjena sobre una superficie y añade pollo desmenuzado, enrolla y pasa por huevo y después por avena molida. Lleva a la freidora de aire por 14 minutos a 160°C, la berenjena tiene que estar suave.

Pink pasta: Cocina la pasta como de costumbre y cuando esté al dente, reserva. En una sartén sofríe ajo y cebolla hasta dorar, en la licuadora o procesador vacía la cebolla y el ajo dorado, procesador y 1/4 de betabel, procesa o licúa y baña la pasta con ésta salsa.

## PALOMITAS DE SALMÓN

**Ingredientes**
- Salmón
- Aceite de aguacate
- Empanizador de maíz
- Zanahoria, pepino
- Fresa liofilizada



**Preparación**

Corta el salmón en cubos pequeños.

En un plato bate un huevo y pasa los cubos de salmón por el huevo y después por el empanizador de maíz. Coloca los cubos ya empanizados en un papel encerado y agrega aceite de aguacate en spray. Lleva a la freidora de aire por 8 min a 180°C. También los puedes cocinar en un sartén con aceite de aguacate.

## CORAZONES DE LENTEJA

**Ingredientes**
- Lenteja
- Goji berries
- Arroz integral
- Chayote
- Guayaba



**Preparación**
Licúa 1/2 taza de arroz previamente cocido y 1 taza de lentejas cocidas obtendrás una masa, ésta tiene que ser pastosa para poder moldear. Con las manos húmedas toma porciones y dale forma de corazón para posteriormente llevarlas al sartén precalentado con aceite de aguacate. Dora un poco y estarán listas.

## POLLO EMPANIZADO CON QUINOA

**Ingredientes**
- Pollo
- Aceite de aguacate
- Aguacate
- Hojuelas de quinoa
- Jitomate cherry
- Durazno



**Preparación**
En un plato bate un huevo y en otro coloca 1/2 taza de hojuelas de quinoa. Coloca la milanesa de pollo en el huevo y después en las hojuelas de quinoa, cubre muy bien la pieza de pollo con las hojuelas. Calienta un sartén con aceite de aguacate y cocina la milanesa de 2 a 3 min por cada lado. Reserva en una servitolla para retirar el exceso de grasa.

## TORTITAS DE PAPA CON QUESO



**Ingredientes**
- Huevo y pollo
- Aguacate
- Papa
- Brócoli

**Preparación**

Ocuparás 1 papa mediana cocida, 1/3 de taza de pollo picado finamente, 1 huevo y 1 cucharada de harina de coco. Incorpora muy bien los ingredientes hasta tener una masa y dale formas divertidas. Llévalas a un sartén previamente caliente y dora por unos minutos por ambos lados.

Bolitas de brócoli: corta finamente el brócoli previamente cocido al vapor, aplasta con ayuda de un tenedor 1/2 aguacate, agrega unas gotas de limón y añade el brócoli, con ayuda de un moldeador de bolitas las tendrás al instante.

## CALDITO DE POLLO



**Ingredientes**
- Pollo
- Ajonjolí
- Arroz
- Zanahoria
- Calabaza
- Chayote
- Melón
- Fresa

**Preparación**

En una olla colocar una pechuga, dos muslos y dos piernas sin piel, agrega agua, aproximadamente 1 litro y medio, un trozo de cebolla y un trozo de ajo. En otra olla agrega 1 litro y 1/2 de agua, zanahoria, calabaza y chayote en cubos y 2 jitomates licuados. Agrega sal al gusto y deja cocer las verduras. Una vez que esté cocido el pollo, pasa las piezas a la olla con las verduras y deja cocinar por otros 5 minutos para integrar. Para servir, pica la carnita de un muslo en cuadritos y agregar 2 o 3 cdas. de caldito. Arroz rojo: prepara el arroz rojo como de costumbre, agrega 3 cdas. de caldo y las verduras cocidas encima.

## PIERNITAS DE ESPINACA



**Ingredientes**

- Huevo
- Aceite de oliva
- Quinoa
- Amaranto
- Espinaca
- Papaya

**Preparación**

licúa una taza de quinoa previamente cocida y 5 hojas de espinaca. Obtendrás una pasta, la cual con las manos húmedas irás formando la figura de "piernita", pasa por 1 huevo batido y después por empanizador o amaranto molido. Llévalas a la freidora de aire por 10 minutos a 160°C.
Ensalada de verduras: mezcla zanahoria rallada, aguacate picado, cebolla morada picada y cherry picado, agrégale unas gotas de limón, media cucharada de aceite de oliva y mezcla.

## ALBÓNDIGAS DE CERDO Y ALUBIAS



**Ingredientes**

- Cerdo
- Alubias
- Linaza
- Arroz
- Pepino
- Pera

**Preparación**

En un bowl agrega 1/2 kilo de carne molida de cerdo, 1/4 de calabacita rallada, 1/4 de zanahoria rallada, 1/4 de taza de arroz cocido y 1 huevo, mezcla muy bien y después forma bolitas, resérvalas. Licúa 2 jitomates maduros, 1 trozo de cebolla y ajo y ponlo a cocinar en una olla con 1 cda. de aceite de oliva y sal al gusto. Cuando el caldito de jitomate esté por soltar hervor agrega las albóndigas y cocina por 15 minutos. Para servir, coloca las albóndigas en el plato de tu peque, con poco caldo y 2 o 3 cdas. de alubias (cocidas previamente).

# RECETARIO CENAS

## MUFFINS DE ZANAHORIA

**Ingredientes**
- Huevo
- Leche de almendra
- Crema de almendra
- Harina de almendra
- Brócoli
- Jitomate cherry
- Fresa



**Preparación**
en un bowl agrega 1 huevo, un chorrito de vainilla, 1 cucharada de crema de almendra, 1/3 de taza de leche de almendra, 1/2 taza de harina de almendra y 1 cucharadita de polvo para hornear. Mezcla muy bien y agrega 1 zanahoria rallada.

Para decorar los muffins, puedes mezclar 2 cucharadas de kéfir y 1 cucharada de coco o harina de coco, mézclalo y agrégalo sobre el muffin.

## FROZEN BANANA

**Ingredientes**
- Huevo
- Aceite de aguacate
- Cereal de arroz y plátano
- Calabacita
- Guayaba
- Uva pasa



**Preparación**
en un bowl agrega 1/4 de calabacita rallada, 1 huevo (también puedes agregar un poco de queso vegano de tu preferencia), sal al gusto. Mezcla muy bien y lleva a un sartén engrasado con aceite de aguacate y cocina formando una tortilla. Corta en tiras o utiliza cortadores de figuras.
Por practicidad y si tienes poco tiempo puedes agregar unos puffs o cereal libre de azúcar y colorantes que tengas en casa para completar la cena con un cereal nutritivo y saludable.

## POLLO A LA HAWAIANA

**Ingredientes**
- Pollo
- Aceite de oliva
- Coco rallado
- Pasta de vegetales
- Jitomate
- Cebolla
- Ajo
- Durazno



**Preparación**
Pica 1/4 de cebolla, 1 ajo, 2 rodajas de piña y el pollo. Agrega a una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, la cebolla, la piña y el ajo. Cuando esté dorado, toma una parte de ese sofrito (aproximadamente 2 cucharadas) y reserva. Es momento de agregar el pollo, tapa y espera a que se cocine. Mientras tanto, licúa un jitomate previamente cocido con el sofrito que reservaste y un chorrito de agua. Agrega al pollo, déjalo hervir un poco y apaga. Sirve con un poco de ajonjolí. Acompaña con pasta con aceite de oliva.

## BOMBITAS DE SARDINA Y VEGETALES

**Ingredientes**
- Sardina
- Aguacate
- Papa
- Amaranto
- Calabaza
- Zanahoria
- Mango



**Preparación**
En un recipiente agrega 1 sardina y desmenúzala. Enseguida agrega 1/2 papa cocida, 1/4 de zanahoria cocida y 1/4 de calabaza cocida. Condimenta al gusto y mezcla muy bien. Forma bolitas y lleva a la freidora de aire por 5 minutos a 180°C (solo para dorar un poco las bombitas).

## MANZANA CON ALMENDRA

**Ingredientes**

- Harina de garbanzo
- Crema de almendra
- Semillas de calabaza
- Harina de amaranto
- Champiñones
- Kiwi



**Preparación**

Ralla una manzana y agrégala en un bowl. Añade 2 cucharadas de crema de almendra, 3 cucharadas de harina de garbanzo y 1 cucharada de amaranto. Mezcla muy bien; te quedará una pasta. Con las manos húmedas moldea para hacer círculos. Hornea por 6 minutos a 160°C.

Champiñones encebollados: pica finamente los champiñones y 1/4 de cebolla. Colócalos en un sartén caliente, tapa y cocina a fuego lento.

## PORRIDGE DE QUINOA

**Ingredientes**

- Leche de almendra
- Crema de almendra
- Coco rallado
- Quinoa
- Ejotes
- Durazno



**Preparación**

pon a hervir 1/2 taza de quinoa con canela y un chorrito de vainilla y 1/4 de taza de leche de almendra. Añade ralladura de naranja. Cocínala a fuego lento; cuando comience a secarse la leche no dejes de mover para que espese. Estará lista cuando brote la quinoa. Agrega a la quinoa crema de almendra y coco rallado.

## NUGGETS DE POLLO

**Ingredientes**
- Pollo
- Semillas de hemp
- Pasta de quinoa
- Chícharo
- Papaya



**Preparación**
Mezcla 1/2 pechuga molida, ajo, cebolla y 1 cucharada de harina de coco. Tendrás una pasta, a la cual le darás forma de croquetas. Lleva a la freidora de aire por 15 minutos a 180°C.

Salsa de chícharo: licúa 1/2 taza de chícharos con ajo y cebolla, sofríe en una sartén caliente y condimenta al gusto. Cocina la pasta de quinoa al gusto y báñala con la salsa de chícharo.

## CERDO EN SALSA DE CIRUELA

**Ingredientes**
- Cerdo
- Semillas de hemp
- Pasta de legumbres
- Zanahoria
- Ciruela



**Preparación**
Hierve 250 g de lomo de cerdo con ajo y cebolla.
Mientras tanto, deja remojar en agua caliente 6 ciruelas pasas. En una sartén agrega 1/4 de cebolla picada y 1 ajo. Cuando estén listas las ciruelas, licúa el ajo, cebolla y las ciruelas. Desmenuza el cerdo y báñalo con la salsa.

Sopita de verduras: en una cacerola caliente con aceite agrega la pasta y, cuando esté dorada, agrega la salsa de tomate, ajo y cebolla previamente licuada. Añade agua y deja que hierva.

## GOMITAS DE KÉFIR Y FRUTOS ROJOS

**Ingredientes**
- Salmón
- Coco rallado
- Pasta vegetal
- Calabacita
- Zanahoria
- Pimiento rojo
- Espárragos
- Guayaba



**Preparación**

Corta zanahoria, calabacita, pimiento en julianas. Saltea los vegetales en un sartén engrasado con aceite de aguacate y posteriormente agrega espagueti previamente cocido. Mezcla muy bien y reserva. En un sartén sin grasa, poner a cocinar el salmón. Sirve la pasta vegetal y encima trocitos de salmón.

Espárragos: en un sartén con 1 cda. de aceite de aguacate pon a asar los espárragos, agrega una pizca de sal. Corta en palitos cortos.

## BOLITAS DE PLÁTANO

**Ingredientes**
- Avena alta en proteína gluten free
- Coco rallado
- Ajonjolí
- Zanahoria
- Chícharo
- Fresa



**Preparación**

Mezcla 1/4 de taza de harina de avena alta en proteína gluten free y 1/2 plátano, 1 cucharadita de polvo para hornear, intégralos muy bien hasta obtener una masa. Con las manos húmedas tomarás una porción y le darás forma de cazuelita para poner crema de cacahuate, agrega ajonjolí y lo cierras y horneas por 10 minutos a 180°C.

## SUSHI DE POLLO Y ESPINACA

**Ingredientes**
- Pollo
- Crema de cacahuate
- Ajonjolí
- Galleta de arroz y quinoa inflado
- Espinacas
- Jitomate
- Cebolla
- Uvas



**Preparación**
Prepara una taza de espinacas a la mexicana y reserva. En una milanesa de pollo agrega las espinacas a la mexicana y cubitos de tofu, haz un rollito y cocina en un sartén con aceite de aguacate hasta que esté bien cocido el pollo. Una vez cocido, corta en rollitos pequeños simulando el tamaño del sushi.

Corta una galleta de arroz en cuatro partes y unta crema de frutos secos.

## STICKS DE GARBANZO

**Ingredientes**
- Pollo
- Harina de garbanzo
- Linaza
- Aceite de oliva
- Avena gluten free
- Cebolla morada
- Pimientos
- Brócoli
- Blueberry



**Preparación**
En un bowl agrega 1 huevo, 1/3 de taza de harina de garbanzo, 1 cda. de avena gluten free, 1 cdita. de polvo para hornear y pollo picado. Obtendrás una mezcla homogénea, vacía a capacillos y hornea por 7 minutos a 180°C. Puedes sustituir la avena con linaza hidratada. Agrega 2 cdas. de linaza con un poquito de agua. Mix de verduras: corta en julianas la cebolla morada, pimiento y brócoli, cocínalos con un poco de aceite de oliva. Cuida que no se sobrecocinen.

# PASTA DE CHÍCHARO EN SALSA DE AGUACATE Y CHERRY

**Ingredientes**

- Pollo
- Pasta de chícharo
- Aceite de oliva extra virgen
- Jitomate cherry
- Aguacate
- Sandía



**Preparación**

pon a cocer la pasta de chícharo como lo indica el empaque.
Machaca 2 rebanadas de aguacate y agrega 1 cda. de aceite de oliva extra virgen. Mezcla con la pasta y agrega mitades de jitomate cherry. Espolvorea ajonjolí tostado sobre la pasta.

Pollo: lo puedes ofrecer cocido o a la plancha con aceite de aguacate.

# RECETARIO LUNCH

Niños menores de 3 años

## WAFFLES DE BETABEL Y TORTILLA DE HUEVO CON QUESO

**Ingredientes**
- Huevo, queso
- Fresas y Betabel
- Avena
- Crema de almendra



**Preparación**
Waffles de betabel: licuar 1 plátano, ¼ trozo de betabel cocido, 2 huevos, 1 taza de harina de avena, 1 cda. de crema de almendras, 1 taza de leche de tu preferencia. Precalentar tu planchita de waffles por 2 a 3 minutos y comenzar a prepararlos. Tortilla de huevo con queso: batir un huevo con 1 puñito de queso de tu preferencia (yo puse oaxaca) y cocinar esta mezcla en un sartén engrasado con un poco de aceite de oliva. Cortar en cuadritos o formar rollitos.

## TORTITAS DE PAPA CON ATÚN

**Ingredientes**
- Huevo
- Atún
- Guayaba
- Pepino
- Zanahoria
- Papa
- Aceite de oliva



**Preparación**
En un bowl machaca 2 papas cocidas y agrega 1 lata de atún en bolsa conservado en aceite de oliva. Añade sal, pimienta o paprika al gusto. Mezcla con 1 huevo para darle firmeza y forma las tortitas.

Cocina las tortitas de papa en un sartén ligeramente engrasado con aceite de oliva, hasta que estén doradas por ambos lados.

## POPEYE WAFFLES Y YOGURT NATURAL

**Ingredientes**

- Huevo
- Yogurt natural
- Plátano
- Fresas
- Espinacas
- Avena
- Cheerios
- Coco rallado



**Preparación**

Licúa muy bien 1 plátano, 2 huevos, 1 taza de leche, 1 taza de harina de avena, 1 cdita. de canela, vainilla al gusto y un puño de espinacas.

Precalienta tu wafflera y prepara los waffles con la mezcla. Déjalos 1 minuto más de lo normal para que queden doraditos por fuera.

## TORTITAS DE LENTEJA CON HUEVO Y AVENA

**Ingredientes**

- Lentejas
- Huevo
- Avena
- Melón
- Fresas
- Cheerios
- Crema de almendras



**Preparación**

Machaca 1 taza de lentejas cocidas en un bowl. Agrega 1 huevo, 2 cucharadas de avena molida y condimentos al gusto. Integra muy bien los ingredientes.

En un sartén caliente agrega un poco de aceite de aguacate o de tu preferencia y forma las tortitas. Cocina de 2 a 3 minutos por cada lado.

# WAFFLES DE PAPA CON CALABACITA Y ZANAHORIA

**Ingredientes**
- Huevo
- Papa
- Calabacita
- Zanahoria
- Frambuesas
- Blueberry
- Pepino
- Ajonjolí negro



**Preparación**

Cuece con anticipación 1 papa, 1 zanahoria y 1 calabacita medianas. En un bowl machaca la papa, la calabacita y la zanahoria. Agrega 1 huevo, una pizca de sal (+1 año) y paprika al gusto. Integra muy bien los ingredientes.

Calienta tu planchita de waffles por 3 minutos y vierte la mezcla. Espera a que se cocinen bien y queden doraditos. Corta los waffles en mitades para acomodarlos en la lonchera.

# RECETARIO LUNCH

Niños mayores de 3 años

## HUEVO DURO CON CHERRY Y WAFFLES DE BETABEL

**Ingredientes**

- Huevo
- Plátano
- Betabel
- Avena
- Leche
- Melón
- Tuna
- Jitomate cherry
- Semillas de hemp



**Preparación**

Waffles de betabel: Licúa 1 plátano, ½ betabel, 2 huevos, 1 taza de harina de avena, 1 taza de leche de tu preferencia y canela al gusto. Vierte la mezcla en una waflera previamente engrasada con mantequilla sin sal GHEE y cocina hasta que los waffles estén doraditos.

Bowl de huevo duro: Pon a cocer en agua hirviendo 1 huevo por 12 minutos o menos. Una vez listo, retira la cáscara y corta en mitades. Agrega jitomate cherry en mitades y condimenta al gusto.

## TORTITAS DE LENTEJA CON HUEVO Y AVENA

**Ingredientes**

- Salmón
- Genius Shake
- Melón
- Jitomate cherry
- Avena
- Crema de avellana



**Preparación**

Hotcakes de chocolate: Licúa ½ plátano maduro, 1 huevo, 1 cda. de Genius Shake en polvo, 1 taza de harina de avena y 1 taza de leche de tu preferencia. Prepara los hotcakes en un sartén engrasado con aceite de coco o mantequilla sin sal GHEE y déjalos cocinar por 2 a 3 minutos de cada lado.

Salmón a la plancha con finas hierbas: En un sartén previamente calentado coloca un trozo de salmón, condimenta con finas hierbas y cocina por completo. Corta en cuadros y colócalo en el bowl de tu lonchera.

## TORTILLA DE HUEVO CON QUESO Y DONITA DE AVENA

**Ingredientes**

- Huevo
- Genius Shake
- Fresas
- Uvas
- Pepino
- Zanahoria
- Avena
- Crema de avellana
- Cacao



**Preparación**

Rollitos de huevo con queso: Bate 1 huevo, agrega un poco de sal (+1 año) y forma una tortilla. Coloca un poco de queso Oaxaca o manchego y haz un rollito. Corta en varias partes.

Donitas de avena con manzana: Mezcla muy bien 1 manzana rallada, 2 huevos, 2 cdas. de aceite de coco, 1 taza de harina de avena y ½ cdita. de polvo para hornear sin aluminio. Agrega 1 scoop de Genius Shake.

Vacía la mezcla en un molde para donas o cupcakes y hornea por 20 minutos a 180 °C en horno convencional. ¡No olvides hacer la prueba del palillo para comprobar la cocción!

## BOLILLO CON ATÚN A LA MEXICANA

**Ingredientes**

- Atún
- Fresas
- Mango
- Zarzamoras
- Pepino
- Bolillo de masa madre
- Aceite de oliva



**Preparación**

Bolillo con atún a la mexicana: Pica finamente jitomate, cebolla y un poco de cilantro. Mezcla con 1 sobre de atún conservado en aceite de oliva, de preferencia para aportar grasa saludable a la preparación.

Coloca la mezcla en el bolillo de masa madre y corta por la mitad.

## BURRITO DE HUEVO CON ESPINACAS

**Ingredientes**
- Huevo
- Mango, mandarina
- Espinaca, cherry
- Tortilla de harina
- Aceite de oliva



**Preparación**
Picar 3–4 hojitas de espinacas y mezclarlas con 1 huevo. Agregar sal al gusto.
Cocinar en un sartén en forma de tortilla o revuelto.
Calentar una tortilla de harina para que quede suave.
Colocar el huevo con espinacas sobre la tortilla, enrollar en forma de burrito y cortar por la mitad.
Complementar con frutas y verduras frescas.

## TORTITAS DE LENTEJA CON HUEVO Y AVENA

**Ingredientes**
- Panela
- Yogurt
- Toronja
- Mandarina
- Pepino
- Pan de caja
- Aguacate
- Coco rallado
- Nibs de cacao



**Preparación**
Sándwiches de panela y aguacate: untar una cucharada de aguacate a los panes y colocar 1 rebanada de queso panela. Poner a tostar un poco el sándwich y cortar en 2 o 4 mitades. ¡No olvides tostar un poco el pan para evitar que se apelmace en la boquita de tu peque!.

Bowl de yogurt: colocar en el bowl de acero de 2 a 4 cucharadas de yogurt natural sin azúcar y complementar con alguna grasa saludable como coco rallado, chía o linaza molida.

## MUFFINS DE AVENA Y BLUEBERRY

**Ingredientes**
- Huevo
- Mango
- Pepino
- Avena
- Amaranto
- Semillas de hemp



**Preparación**
Muffins de avena y blueberry: machacar 1 plátano, agregar 2 huevos, 1 taza de leche de tu preferencia, 1 taza de harina de avena, 1 cdita. de canela, 1 cdita. de polvo para hornear sin aluminio y 1 puñito de blueberry. Incorporar muy bien estos ingredientes.

Verter la mezcla en moldes de silicona y llevar a tu freidora de aire por 12 a 15 min a 180°. Verifica cocción con un palillo.

## BOWL DE PASTA TRICOLOR CON HUEVO DURO

**Ingredientes**
- Huevo
- Sandía
- Limón
- Pepino
- Pan de caja
- Quinoa pop
- Aceite de oliva



**Preparación**
Poner a cocer ¼ de taza de pasta tricolor y 1 huevo.
Cortar el huevo en mitades y mezclar con la pasta.
Puedes agregar un poco de aceite de oliva y sal para potenciar sabores.
Complementa con frutas y verduras frescas.

# RECETARIO COLACIONES

## PALETA DE FRESA COLADA



**Ingredientes**
- Kéfir
- Coco rallado
- Fresa

**Preparación**
En un recipiente agrega el kéfir y el coco rallado. Revuelve muy bien.
Pica la fresa o hazla puré. En cada molde agrega una capa de fresa, después una cucharada de kéfir, otra capa de fresa y continúa alternando hasta llenar el molde. Lleva al congelador durante 2 horas.

## FROZEN BANANA



**Ingredientes**
- Kéfir natural
- Crema de cacahuate
- Hemp
- Plátano

**Preparación**
Corta el plátano en rueditas y colócalas sobre papel encerado. Con ayuda de un vaso, aplasta cada ruedita. Unta kéfir natural sin azúcar sobre cada pieza. Agrega crema de cacahuate o de almendra. Espolvorea semillas de hemp. Congela durante 5 horas.

## BITES DE YOGURT

**Ingredientes**
- Kéfir
- Crema de nuez de la india/ Chía
- Fresa



**Preparación**
En un bowl agregar el yogurt natural y colocar como toppings fresas y zarzamoras. Quinoa pop, hemp y coco rallado.

## MUGCAKE DE MANZANA

**Ingredientes**
- Garbanzo
- Aceite de oliva
- Betabel
- Papa



**Preparación**
En un procesador agrega el garbanzo previamente cocido, el aceite de oliva, el betabel cocido y el ajo. Procesa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
Para la papita divertida, aplasta una papa precocida hasta obtener una especie de masa.
Extiéndela sobre una superficie plana y córtala de manera divertida.
Llévala a la freidora de aire durante 5 minutos a 200 °C.

## MOUSSE DE MANGO

**Ingredientes**
- Kéfir natural
- Crema de nuez pecana
- Amaranto
- Mango
- Grenetina hidratada



**Preparación**
En una licuadora agrega el mango, la grenetina hidratada y el kéfir. Licúa. Para la base, mezcla el amaranto con la crema de nuez pecana hasta obtener una pasta. Coloca la pasta en el fondo de un capacillo o molde de silicona. Agrega encima la preparación de mango. Lleva al refrigerador durante 2 horas.

## BARRITAS ALMENDRA POP

**Ingredientes**
- Crema de almendra
- Linaza
- Quinoa pop
- Ciruela pasa



**Preparación**
En un recipiente agrega 1/4 de taza de crema de almendra, 2 cucharadas de linaza molida, 1 cucharada de puré de ciruela pasa y 1/3 de taza de quinoa pop. Integra hasta obtener una preparación pastosa. Lleva la preparación a capacillos o moldes de silicona y, con ayuda de una cuchara, comprime la masa. Refrigera por al menos 2 horas hasta solidificar. ¡A saborear!

## CRACKERS DE SEMILLAS DE GIRASOL

**Ingredientes**
- Aceite de oliva
- Semillas de girasol
- Avena sin gluten
- Ciruela pasa
- Plátano



**Preparación**

Crackers de semillas de girasol: En un recipiente mezcla 5 cdas. de harina de avena sin gluten, 1 cdita. de polvo para hornear sin aluminio, 3 cdas. de aceite de oliva, 5 cdas. de agua, una pizca de sal y 1 cda. de semillas de girasol trituradas. Integra muy bien los ingredientes; puedes amasar con tus manos.
Extiende la mezcla en un papel encerado. Con ayuda de un cuchillo marca cuadros para que después del horneado sea más fácil cortarlas. Lleva a la freidora de aire por 10 minutos a 180°C y, una vez listas, corta en cuadritos.

Dip de ciruela pasa: Haz puré 1/2 plátano con 3 ciruelas pasas. Disfruta con los crackers.

## BARRITAS CIRUELA

**Ingredientes**
- Coco rallado
- Groovies de cacao
- Ciruela pasa
- Betabel
- Camote



**Preparación**

En un recipiente agrega todos los ingredientes e intégralos hasta obtener una preparación pastosa. Lleva la preparación a capacillos o moldes de silicona. Puedes apoyarte de papel encerado para comprimir la mezcla. Agrega el coco rallado encima. Refrigera por lo menos 2 horas, desmolda y ¡listo!

# GOMITAS DE KÉFIR Y FRUTOS ROJOS

**Ingredientes**
- Kéfir natural
- Coco
- Fresas
- Frambuesas
- Moras azules
- Grenetina



**Preparación**
En un recipiente coloca 1/3 de taza de kéfir natural sin azúcar y agrega harina de coco. Mezcla muy bien con un globo batidor.

En 1/4 de taza de agua muy caliente agrega 1 cucharada de grenetina natural. Mezcla muy bien para eliminar los grumos. Una vez que esté fría, agrégala al kéfir e integra.

En un molde de silicona con diferentes figuras, coloca trozos de fresas, frambuesas y moras azules. Vierte el kéfir y refrigera por una noche. Desmolda y disfruta con tu peque.

**NOTA**
Es muy importante mezclar la grenetina con el kéfir una vez que la grenetina ya esté fría. NO MEZCLAR EN CALIENTE.

## HELADO DE FRESA Y PIÑÓN

**Ingredientes**
- Kéfir natural sin azúcar
- Piñón
- Fresa
- Dátiles



**Preparación**
Tritura un poco el piñón para que sea más agradable y seguro consumirlo en el helado.
En un procesador de alimentos agrega 10 fresas congeladas, 1/2 taza de kéfir natural sin azúcar, 2 dátiles previamente hidratados y 1 cda. de piñón. Procesa hasta integrar muy bien los ingredientes.
Sirve en un bowl, agrega 1 cda. más de piñón triturado y lleva el helado al congelador por 1 hora. Sirve un vasito de helado y disfruta.

## BROCHETAS DE MINI HOTCAKES

**Ingredientes**
- Huevo
- Crema de nuez de la India
- Harina de almendra
- Betabel
- Leche de coco o almendra
- Plátano
- Ciruela pasa
- Canela
- Fresa



**Preparación**
Licúa 1 huevo, 1/4 de betabel, 1/3 de taza de harina de almendra, 6 ciruelas pasas previamente hidratadas, 1 cdita. de polvo para hornear, 1/3 de taza de leche de coco o almendra y 1 pizca de canela.

En un sartén previamente engrasado, con ayuda de una cuchara vierte la mezcla y haz pequeños círculos hasta terminar la preparación.

## CORN RICE PIZZA

**Ingredientes**
- Crema de pistache
- Galleta de arroz y quinoa
- Fresa
- Guayaba



**Preparación**
Cortar en cuatro partes una galleta de arroz y quinoa inflado, unta crema de pistache o del fruto seco que tengas en casa. Coloca trocitos de fresas y guayaba o las frutas preferidas y que tengas en casa. Disfruta con tú pequeño.

## MINI PAY HELADO DE DURAZNO

**Ingredientes**
- Crema de cacahuate
- Quinoa inflada
- Durazno



**Preparación**
Mermelada de durazno:
En una cacerola a fuego medio coloca 1 durazno en trocitos, 1 cdita. de canela en polvo y agrega un poco de agua. Deja que se vayan calentando y, después de un par de minutos, aplasta y mezcla constantemente los trozos de durazno hasta que se absorba la mayor parte del agua. Retira del fuego y deja enfriar por completo.

Mini pay de durazno: En moldes de silicona coloca una cucharada de crema de cacahuate, bolitas de quinoa pop y enseguida la mermelada de durazno. Congela por una noche, desmolda y disfruta.

## PALITOS DE COCO

**Ingredientes**
- Crema de nuez pecana
- Aceite de coco
- Harina de coco



**Preparación**
En un bowl agrega 2 cucharadas de aceite de coco, 1/3 de taza de harina de coco, 1 chorrito de bebida vegetal de tu preferencia, 1 cucharadita de polvo para hornear y 1 cucharada de crema de nuez pecana. Incorpora muy bien hasta obtener una masa.
Extiende la masa sobre una superficie plana con papel encerado y déjala reposar por 20 minutos en el refrigerador. Pasado el tiempo, córtala en tiras y lleva a hornear por 10 minutos a 160 °C. Quedarán dorados por fuera y suaves por dentro. Puedes acompañar con hummus.

## PAPITAS DE CAMOTE

**Ingredientes**
- Huevo
- Semillas de hemp y calabaza
- Quinoa
- Calabacita
- Zanahoria rallada



**Preparación**
Papitas de camote: Quita la cáscara de un camote naranja y córtalo en palitos, estilo papas a la francesa. Coloca los palitos de camote en una bandeja para horno o sobre papel encerado, agrega aceite de oliva y sal al gusto. Hornea en freidora de aire por 8 minutos a 180 °C o en horno convencional por 12 minutos a 180 °C.
Aderezo de aguacate: Mezcla 1/2 aguacate con 2 cucharadas de kéfir natural y unas gotitas de limón.

## BARRITAS DE ZARZAMORA



**Ingredientes**
- Avena alta en proteína gluten free
- Crema de cacahuate
- Zarzamora

**Preparación**
En un bowl agrega 1/2 taza de copos de avena, 2 cucharadas de crema de cacahuate, 1 manzana en puré y 1 cucharadita de polvo para hornear. Intégralos bien y añade las zarzamoras. Agrega la preparación a capacillos o moldes de silicona y hornea por 10 minutos a 180 °C.

## SMOOTHIE BOWL DE MANGO + GROOVIES



**Ingredientes**
- Hojuelas de coco
- Cereal de quinoa
- Mango

**Preparación**
En la licuadora agrega 1 taza de mango congelado, 1/4 de taza de leche de almendra y 1 cdita. de vainilla. Procesa hasta que el mango quede bien triturado. Sirve en un bowl y agrega cereal de quinoa (groovies) y hojuelas de coco.

# BOCADOS DE PEPITAS

**Ingredientes**
- Avena alta en proteína
- Semillas de calabaza
- Harina de coco
- Crema de cacahuate
- Ciruela pasa



**Preparación**

En un recipiente agrega 1/3 de taza de avena, 1/4 de taza de harina de coco, 1 cda. de crema de cacahuate y 1 cda. de puré de ciruela pasa. Intégralos hasta obtener una masa.

Lleva la preparación a capacillos o moldes de silicona y, con ayuda de una cuchara, comprime la masa. Agrega las semillas de calabaza.

Refrigera por lo menos 2 horas, desmolda y disfruta.