



TOP 3 Ideas de comidas para niños

¡Hola Aventureros! ¿Están cansados de comer lo mismo todos los días? ¡No se preocupen más! Hoy les traemos el TOP 3 de ideas de comidas para niños, que les encantarán.



Hamburguesas caseras



Pizza casera



Tacos de pollo



Hamburguesas caseras

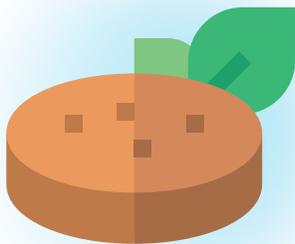
¿Cómo se hacen?

- ☀️ Carne molida
- ☀️ Pan de hamburguesa
- ☀️ Queso
- ☀️ Lechuga
- ☀️ Tomate
- ☀️ Cebolla
- ☀️ Condimentos como sal y pimienta

También pueden agregar otros ingredientes como tocino, champiñones o jalapeños. Si prefieren una opción vegetariana, pueden usar hamburguesas de soja o de frijoles.



¡A formar las hamburguesas!



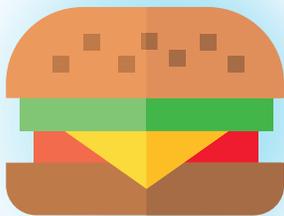
Se debe tomar la carne molida y formar una bola del tamaño que se desee para su hamburguesa. Presionar la bola para aplanarla y formar una hamburguesa delgada y uniforme. Debemos asegurarnos de no presionar demasiado, ya que esto puede hacer que la hamburguesa se vuelva seca.



Ahora, ¡a cocinarlas!

Pueden cocinar las hamburguesas a la parrilla, en una sartén o en el horno. Si están usando una parrilla, asegúrense de calentarla bien antes de colocar las hamburguesas. Si están usando una sartén, calienten un poco de aceite en la sartén y cocinen las hamburguesas a fuego medio durante unos 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén bien cocidas. Si están usando el horno, precaliéntenlo a 200°C y cocinen las hamburguesas durante unos 10-15 minutos.

Recuerden, siempre que se cocina, se debe hacer con mucho cuidado.



Es momento de armar nuestras hamburguesas

Coloca la hamburguesa en el pan y agrega tus ingredientes favoritos. Puedes poner lechuga, tomate, cebolla, queso y cualquier otra cosa que te guste. Agrega tus salsas favoritas como ketchup, mostaza o mayonesa.

¡Y así de fácil pueden preparar unas riquísimas hamburguesas en familia!



Pizza casera

¿Cómo se hacen?

Para nuestro siguiente truco, necesitamos:



Salsa de tomate



Queso mozzarella
rallado



Masa de pizza



Ingredientes adicionales

(pepperoni, champiñones, pimientos, jamón, etc.)



¡A preparar nuestra pizza!



Precalentar el horno a 200°C.



Estirar la masa de pizza sobre una bandeja para horno y cubrirla con salsa de tomate.



Espolvorear queso mozzarella rallado sobre la salsa de tomate.



Agregar los ingredientes adicionales, como, pepperoni, champiñones, pimientos, jamón, etc.



Horneen la pizza durante 10-12 minutos, o hasta que el queso esté dorado y la masa esté cocida.

¡Y listo! Ya tienen una deliciosa pizza casera que pueden personalizar con sus ingredientes favoritos.



Tacos de pollo

¿Les gusta la comida mexicana? Entonces, ¡los tacos de pollo son perfectos para ustedes!

¿Con qué ingredientes se preparan?



2 pechugas de pollo



1 cucharadita de sal



1/2 cucharadita de pimienta negra



1/2 cucharadita de comino



1/2 cucharadita de ajo en polvo



1/2 taza de cebolla picada



1/2 taza de cilantro picado



8 tortillas de maíz o trigo



Queso rallado



Lechuga picada



Salsa (opcional)



¡Y así se preparan!



Corten las pechugas de pollo en trozos pequeños y sazonen con sal, pimienta negra, comino y ajo en polvo.



Calienten un poco de aceite en una sartén grande y añadan el pollo. Cocinen hasta que esté dorado y cocido por completo.



Añadan la cebolla y el cilantro y cocinen por unos minutos más.



Calienten las tortillas en una sartén o en el horno.



Sirvan los tacos de pollo en las tortillas y añadan queso rallado, lechuga y salsa al gusto.

¡Y ahí lo tienen, aventureros! Una deliciosa comida que pueden preparar juntos en familia.

¡Esperamos que estas ideas les hayan gustado!



TOP 3 Ideas de comidas para niños

¡Atrévase a probarlas y a agregar sus propios ingredientes! Y recuerden, siempre es más divertido cocinar en familia.



Hamburguesas caseras



Pizza casera



Tacos de pollo