

A LLENAR  
JUNTOS  
LA COCINA  
DE RICOS  
SABORES Y  
OLORES



♥ SABORES DE  
LA INFANCIA ♥

unicef 

para cada niño

✓  
LA COMIDA CASERA  
SIEMPRE ES LA  
MEJOR OPCIÓN



Ningún producto preparado  
sustituye a la comida casera y  
el acto de cocinar.

.....

La comida casera siempre es la mejor opción y es insustituible para la salud de la familia.

Resulta imprescindible dedicar un mayor espacio a las actividades culinarias, no solo por la salud, sino porque ayudan a interactuar con los demás miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos.

Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan y permiten transitar las prácticas, los ritos y costumbres transmitidos por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.





¡MANOS A LA OBRA!

## Cocinar juntos

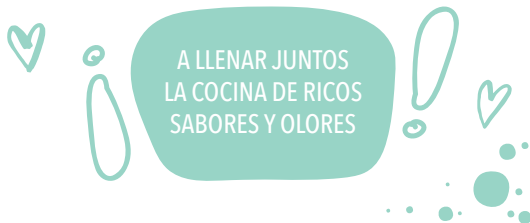
Preparar alimentos junto con la familia es la mejor forma de desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable.

Con este material los invitamos a cocinar juntos; a darles espacio a los niños y las niñas para que puedan participar en la planificación y la preparación de las comidas.

Involucrarlos desde pequeños en la cocina los llena de recuerdos y es una forma de motivarlos a comer nuevos alimentos y descubrir nuevos sabores, olores y texturas, que disfrutarán siempre.

Por eso, ¡manos a la obra y a llenar juntos la cocina de ricos olores y sabores!





## Índice de recetas

---

5. Pastel tricolor
6. Croquetas de quinoa y espinaca
7. Fainá de zapallitos
8. Rollitos de pescado con ricota y perejil
9. Guiso de lentejas
10. Hamburguesas de carne
11. Milanesas de pescado
12. Bastones de lentejas
13. Ñoquis de papa
14. Croquetas de pescado
15. Zapallo relleno de espinaca y lentejas
16. Guiso de carne y verdura
17. Rollitos de berenjenas con vegetales y ricota
18. Ensalada de tres colores
19. Rebozado de brócoli y coliflor
20. Hummus de porotos negros
21. Mayonesa de zanahoria
22. Pan
23. *Brownie* de porotos negros
24. Torta de naranja
25. Galletitas de avena
26. Pan de banana
27. Magdalenas de zanahoria
28. Escones con harina integral
29. Palitos helados de frutillas







## Pastel tricolor

Rinde 8 porciones

### Ingredientes

- 1 calabacín mediano
- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 3 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 atado de acelga cocida
- 200 g queso en fetas
- Orégano a gusto
- Pimentón a gusto
- Pimienta a gusto

### Preparación

Lavar y pelar el calabacín. Cortarlo en trozos medianos y hornear hasta que esté cocido. Hacer puré y reservar.

Procesar los garbanzos con una puretera, licuadora o mixer. Mezclar con los huevos y reservar.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltearlos en una sartén aceitada hasta que estén cocidos. Agregar la acelga y los condimentos. Retirar del fuego y reservar.

Colocar en una asadera aceitada, primero los garbanzos procesados, luego la preparación de acelga y por último el puré de calabacín. Cubrir con el queso en fetas y hornear a temperatura media hasta dorar.



## Croquetas de quinoa y espinaca

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 1 ¼ taza de quinoa
- 2 ½ tazas de agua
- 300 g de espinaca cruda (150 g cocida)
- ½ cebolla finamente picada
- 2 huevos
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de aceite

### Preparación

Cocinar la quinoa.

Cocinar la espinaca, escurrirla y picarla fina en juliana.

Mezclar la espinaca y la quinoa.

Picar la cebolla y el ajo. Calentar una sartén y rehogar en aceite el ajo y la cebolla.

Agregar la espinaca picada y la quinoa.

Revolver y apagar el fuego.

Aparte batir ligeramente los huevos, el perejil picado y agregarlos a la mezcla de espinaca y quinoa.

Darles forma como si fueran hamburguesas.

Llevar a una plancha caliente y cocinar de los dos lados, o llevar a horno caliente en asadera aceitada.



## Fainá de zapallitos

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 3 zapallitos medianos rallados crudos
- 3 huevos
- 1 1/3 taza de leche entera o descremada
- ½ taza de harina
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de queso rallado fino

### Preparación

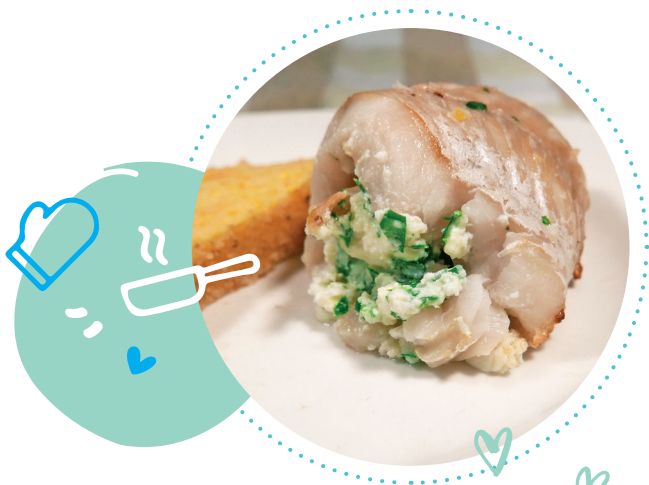
Batir los huevos, el aceite, la leche, la harina y el polvo de hornear.

Rallar los zapallitos. Mezclar los zapallitos con la mezcla de los huevos y el queso rallado.

Verter en asadera de 24 centímetros de diámetro aceitada y hornear en horno moderado durante 20 minutos o hasta que al pinchar el fainá el pincho salga limpio.

#### TIPS

PUEDEN USAR ZANAHORIAS, ZUQUINI, BRÓCOLI, CHOCLO EN GRANO UN POCO RALLADO O MEZCLAS DE ESTAS VERDURAS.



## Rollitos de pescado con ricota y perejil

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 4 filetes de pescado fresco sin espinas
- 1 cucharada de perejil picado
- 8 cucharadas de ricota
- 1 cucharada de aceite

### Preparación

Mezclar la ricota con el perejil.

Estirar los filetes de pescado y cubrir cada bife con una cucharada generosa de la pasta de ricota.

Enrollar cada filete y cerrar con un palito de dientes.

Untar una asadera con aceite y colocar los rollitos.

Cocinar en horno moderado, precalentado, hasta que la pulpa de pescado esté bien blanca.

#### TIPS

PUEDEN AGREGAR VEGETALES A LA RICOTA, COMO ZANAHORIA RALLADA O ESPINACA PICADA MUY FINA.



## Guiso de lentejas

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 1/2 kg de carne de vaca procesada
- 3/4 taza de arroz crudo
- 1 taza de lentejas crudas
- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de zapallo en cubitos
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 morrón
- 1 taza de pulpa de tomates
- 4 tazas de caldo casero o agua caliente
- 3 cucharadas de aceite

### Preparación

Cocinar las lentejas. Rehogar en el aceite la cebolla y el morrón picados. Agregar la carne procesada. Condimentar a gusto y revolver.

Agregar las lentejas reservadas y el caldo casero o agua caliente. Añadir la pulpa de tomates. Mezclar bien. Agregar las zanahorias en rodajas. Cuando las lentejas y verduras estén tiernas, agregar el arroz y el zapallo en cubitos.

Luego cocinar durante 10 minutos, con la olla destapada. Controlar que el líquido sea suficiente. Si hace falta, agregar más. Dejar reposar y servir.



## Hamburguesas de carne

Rinde 4 porciones, 8 unidades

### Ingredientes

750 g de carne picada  
1 taza de avena laminada  
½ manzana rallada  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de orégano

### Preparación

Colocar la carne picada en un bol. Mezclar bien con la avena laminada, la manzana rallada y el orégano.

Formar bollos del tamaño del puño de la mano y aplastarlos. Se puede utilizar un molde para hacer hamburguesas.

Disponer las hamburguesas en asadera previamente aceitada y llevar a horno caliente a 200°C. Cocinar 10 minutos, dar vuelta y cocinar 10 minutos más, hasta que las milanesas estén doradas y bien cocidas.



**PUEDEN USAR CARNE DE CERDO,  
POLLO O PESCADO EN LUGAR DE  
CARNE DE VACA.**



## Milanesas de pescado

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 4 filetes medianos de pescado sin espinas
- 2 huevos batidos
- 1 taza de pan rallado
- ½ taza de salvado de avena
- 2 cucharadas de aceite

### Preparación

Limpiar los filetes de pescado.

Pasar los filetes por pan rallado, luego por huevo batido y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena en partes iguales (½ taza de pan rallado y ½ taza de avena).

Acondicionar en asadera previamente aceitada y cocinar en horno moderado o fuerte hasta que estén doradas.

Darlas vuelta y dorar nuevamente. Retirar del horno y servir.



**LAS MILANESAS SE PUEDEN HACER DE CARNE, POLLO O CERDO, BIEN TIERNIZADAS.**



## Bastones de lentejas

Rinde 8 bastones

### Ingredientes

- 1 ½ taza de lentejas
- 1 taza de pan rallado
- ½ cebolla
- ½ morrón
- 3 cucharadas de queso rallado
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Perejil

### Preparación

Cocinar las lentejas. Colarlas y pisarlas con un tenedor hasta obtener un puré.

Picar la cebolla, el morrón y el ajo. Luego saltarlo todo en el aceite.

Mezclar las lentejas, los vegetales salteados, 2 huevos y el queso rallado. Si la mezcla queda muy húmeda para armar los bastones, agregar pan rallado.

Armar los bastones y pasarlos por pan rallado, luego huevo batido y pan rallado nuevamente.

Llevar a horno moderado hasta que se doren.





## Ñoquis de papa

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

700 g de papas (4 papas medianas)  
200 g de harina  
2 cucharadas de queso fresco rallado  
1 huevo  
Pizca de pimienta  
Pizca de nuez moscada  
Aceite

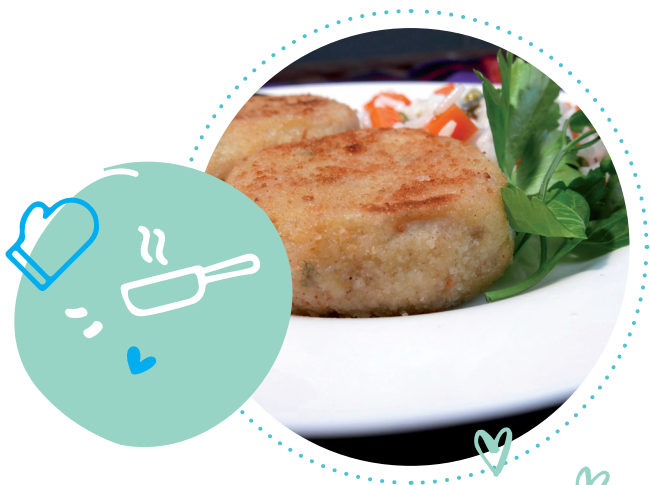
### Preparación

Lavar las papas, ponerlas con cáscara en agua fría y cocinarlas. Cuando estén listas, pelarlas, pisarlas y dejarlas enfriar.

Batir un huevo y mezclarlo con el puré, la harina y el queso rallado. Condimentar con pimienta y nuez moscada.

Amasar la mezcla, armar rollitos, cortarlos formando pequeños cilindros y pasarlos por un tenedor.

Cocinarlos en abundante agua hirviendo.



## Croquetas de pescado

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 1 taza de pescado cocido desmenuzado
- 1 ½ tazas de puré de papas
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de salvado de avena
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil picado
- Pizca de nuez moscada

### Preparación

Mezclar el pescado, el puré de papas, el huevo, el jugo de limón y el perejil.

Formar bolitas. Pasarlas por huevo y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena.

Colocarlas en asadera previamente aceitada.

Cocinarlas en horno moderado hasta que se doren, darlas vuelta y retirarlas del horno.



## Zapallo relleno de espinaca y lentejas

Rinde 6 porciones

### Ingredientes

- ½ zapallo
- 1 atado de espinaca
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 huevo
- ¼ taza de queso rallado
- Tomillo a gusto
- Pimienta a gusto

### Preparación

Ahuecar el zapallo retirando las semillas y condimentar.

Colocar en una asadera con agua y cocinar en horno a temperatura media hasta que quede tierno.

Para el relleno lavar y picar la espinaca. Saltearla con la cebolla y el ajo picados hasta que estén cocidos. Retirar del fuego y agregar las lentejas y el huevo.

Rellenar el zapallo con esta mezcla.

Espolvorear con el queso rallado y llevarlo al horno para gratinar.



## Guiso de carne y verdura

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

500 g de carne de vaca  
1 cebolla mediana  
2 batatas  
3 papas medianas  
2 zanahorias medianas  
2 tomates  
1 cucharada de aceite  
Laurel

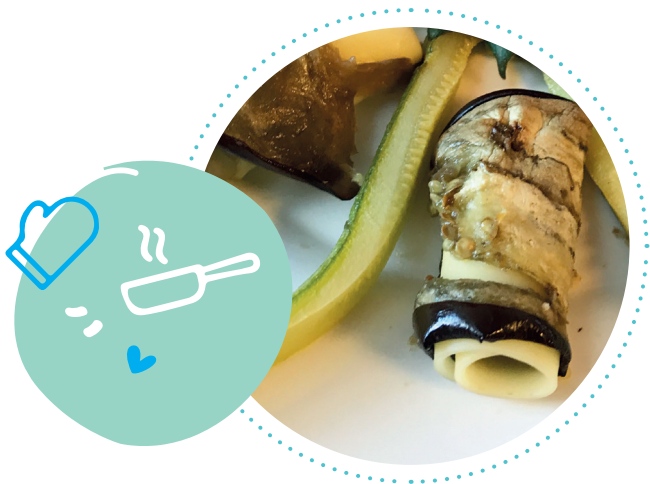
### Preparación

Cortar la carne en cubitos y rehogar en una cacerola con aceite.

Picar la cebolla y el tomate en cubitos. Lavar, pelar y cortar en cubos la papa y la batata, y en rodajas finas la zanahoria.

Incorporar la cebolla a la cacerola y rehogarla a fuego lento. Cuando haya quedado transparente, agregar el tomate, el laurel, la batata, la papa y las zanahorias.

Cubrir con agua o caldo casero. Dejar cocinar hasta que los vegetales estén tiernos, agregando agua si es necesario.



## Rollitos de berenjenas con vegetales y ricota

Rinde 6 porciones

### Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 zuquini
- 2 tomates
- 200 g de ricota
- Sal gruesa
- Albahaca a gusto

### Preparación

Lavar las berenjenas y cortar en láminas finas a lo largo. Dejar reposar en un colador con un poco de sal gruesa por 10 minutos. Retirar la sal con papel de cocina y cocinarlas en una sartén o al horno hasta dorar. Reservar.

Lavar, pelar y picar los vegetales. Saltear los dientes de ajo y la cebolla con un poco de aceite y luego agregar el zuquini y los tomates. Retirar del fuego, mezclar con la ricota y la albahaca picada y condimentar a gusto.

Rellenar colocando una cucharada de la mezcla en la parte más ancha de la lámina de berenjena y enrollar comenzando por ese lado. Servir fríos o calientes.



## Ensalada de tres colores

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 1 suprema de pollo
- 1 palta mediana
- 3 tomates pequeños
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada de aceite
- 1 hoja de laurel

### Preparación

Cocinar la suprema de pollo con laurel y orégano.

Enfriar y reservar.

Ahuecar la palta y cortarla en cubitos pequeños.

Lavar y cortar en trocitos los tomates. Se pueden usar tomatitos cherry en mitades.

Mezclar todos los ingredientes y servir.

#### TIPS

PUEDEN SUSTITUIR EL POLLO POR CUBITOS DE QUESO FRESCO O RICOTA.



## Rebozado de brócoli y coliflor

Rinde 6 porciones

### Ingredientes

½ brócoli  
½ coliflor  
1 huevo  
¼ taza de pan rallado  
Comino a gusto  
Pimienta a gusto

### Preparación

Cortar en flores el brócoli y la coliflor. Hervirlos en agua con comino hasta que estén blandos.

Rebozarlos en el huevo batido con los condimentos y luego el pan rallado.

Colocar en una asadera aceitada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que estén dorados de ambos lados.



SE PUEDEN ACOMPAÑAR CON HUMMUS DE POROTOS NEGROS (PÁG. 20).



## Hummus de porotos negros

Rinde 6 porciones

### Ingredientes

- 1 taza de porotos negros cocidos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de comino
- Pimienta a gusto

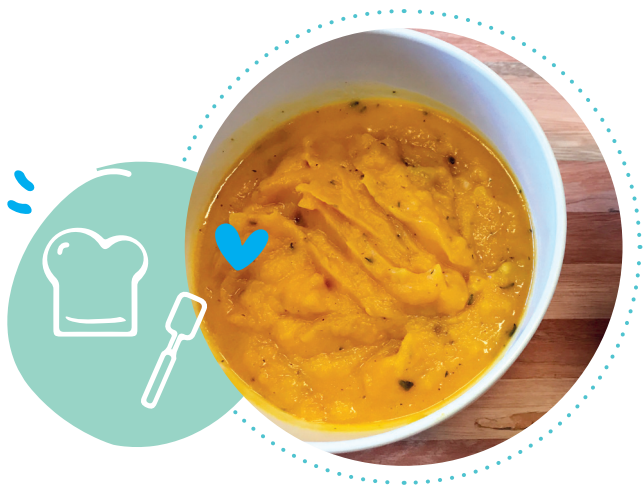
### Preparación

Procesar en mixer o licuadora la mitad de los porotos negros con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Incorporar el resto de los porotos y seguir procesando hasta lograr una pasta más espesa. Agregar un poco de agua, si es necesario, para facilitar el procesado.







## Mayonesa de zanahoria

Rinde 8 porciones

### Ingredientes

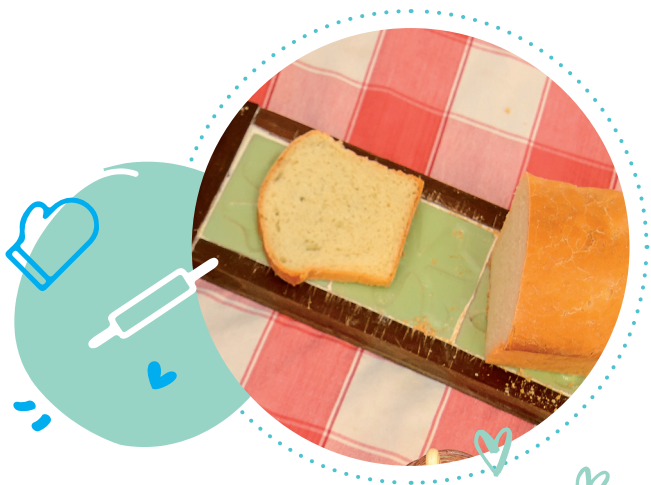
4 zanahorias  
2 dientes de ajo  
Jengibre a gusto  
Aceite de oliva a gusto  
Pimienta a gusto

### Preparación

Lavar y pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Cocinarlas en una olla con agua hirviendo, junto con un diente de ajo y el jengibre, hasta que estén tiernas. Colarlas y reservar ½ taza de agua.

Licuar las zanahorias junto con la ½ taza de agua, el otro diente de ajo, un chorro de aceite de oliva y la pimienta, hasta obtener una mezcla de textura homogénea.





## Pan

Rinde 2 unidades

### Ingredientes

- 4 tazas de harina
- 1 cucharada de levadura
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite

### Preparación

Mezclar la levadura, el azúcar y el agua tibia. Dejar descansar 10 minutos aproximadamente o hasta que comience a hacer burbujas. Agregar la sal, el aceite y la harina. Mezclar.

Amasar hasta que la mezcla esté elástica. Poner a leudar. Cuando duplique su tamaño, amasar y darle forma.

Colocarlo sobre una chapa, hacerle tajos en diagonal y pincelar con agua fría. Dejar leudar de ½ a 1 hora.

Pincelar con agua y poner al horno entre moderado y bajo. Después de 15 minutos de horno, pincelar con agua nuevamente y hornear 25 minutos más.



## Brownie de porotos negros

Rinde 8 porciones

### Ingredientes

1 taza de porotos negros cocidos  
½ taza de aceite  
½ taza de agua  
1 huevo  
2 cucharaditas de vainilla  
2/3 azúcar  
½ taza de avena  
1 cucharadita de polvo de hornear  
¾ taza de cacao amargo  
1 pizca de sal  
Nueces a gusto

### Preparación

Procesar en licuadora o mixer los porotos negros con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar a un bol y mezclar con el resto de los ingredientes.

Colocar en asadera enmantecada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que esté cocida la superficie y al pinchar con un palito salga húmedo y con algunas migas adheridas.



## Torta de naranja

Rinde 24 cuadraditos

### Ingredientes

3 tazas de harina  
½ taza de azúcar  
3 huevos  
½ taza de aceite  
1 taza de jugo exprimido de naranja o mandarina  
4 cucharaditas de polvo de hornear

### Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Por otro lado, mezclar los huevos, el aceite y el jugo de naranja.

Verter los ingredientes líquidos sobre los secos y mezclar enérgicamente con un tenedor.

Untar una asadera de 24 centímetros de diámetro con aceite y enharinar. Verter la mezcla y hornear a temperatura moderada durante 20 minutos o hasta que al pincharla el pincho salga limpio.

#### TIPS

PARA LA VERSIÓN DE TORTA DE VAINILLA PUEDEN UTILIZAR 1 TAZA DE LECHE Y 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA EN LUGAR DEL JUGO DE NARANJA.



## Galletitas de avena

Rinde 3 docenas

### Ingredientes

2 tazas de harina  
1 taza de avena laminada  
2 huevos  
2/3 taza de aceite (no de oliva)  
½ taza de azúcar (puede ser blanca o rubia)  
2 cucharadas de vainilla  
1 cucharadita de cáscara de limón rallada  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
Pizca de sal

### Preparación

Batir los huevos, agregar gradualmente el aceite y continuar batiendo.

Agregar la vainilla y la ralladura de limón.

Mezclar el azúcar, la harina, la avena, el polvo de hornear y la sal.

Agregar gradualmente la mezcla de huevos a la mezcla de harina.

Verter sobre chapa aceitada por cucharaditas. Hornear en horno moderado (200 °C) hasta que estén apenas doradas.



## Pan de banana

Rinde 15 porciones o rebanadas

### Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 taza de banana madura en rodajas
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1/3 taza de aceite
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Pizca de sal

### Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar.

Batir ligeramente los huevos y el aceite.

Pisar la banana y agregarla a la mezcla de huevos batidos.

Agregar revolviendo la mezcla seca con la húmeda hasta lograr una pasta homogénea.

Verter en molde de budín aceitado y enharinado.

Hornear en horno bajo durante 45 minutos.



ES UNA BUENA FORMA DE UTILIZAR  
LAS BANANAS CUANDO ESTÁN MUY  
MADURAS.



## Magdalenas de zanahoria

Rinde 25 magdalenas

### Ingredientes

- 3 tazas de harina
- 3 tazas de zanahorias ralladas fino
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- Pizca de sal

### Preparación

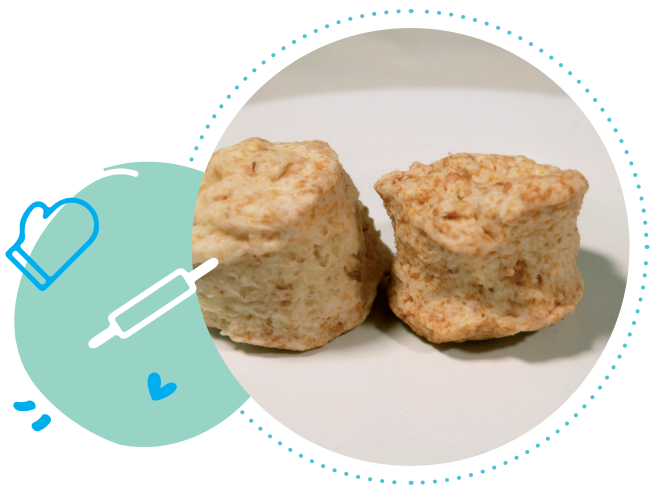
Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar.

Aparte, mezclar el aceite, la vainilla y la zanahoria rallada. Mezclar hasta lograr una masa homogénea.

Verter en moldes individuales y hornear en horno moderado a 180 °C.



EN LUGAR DE MOLDES INDIVIDUALES,  
PUEDEN USAR UNA ASADERA Y HACER  
UNA TORTA FAMILIAR.



## Escones con harina integral

Rinde 12 unidades medianas

### Ingredientes

2 tazas de harina (puede ser 1 ½ taza de harina blanca y ½ taza de harina integral)  
2/3 de taza de leche entera fresca  
1/3 de taza de aceite  
1 cucharada de polvo de hornear

### Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la pizca de sal.

Mezclar el aceite y la leche.

Agregar los líquidos gradualmente a la mezcla de harinas.

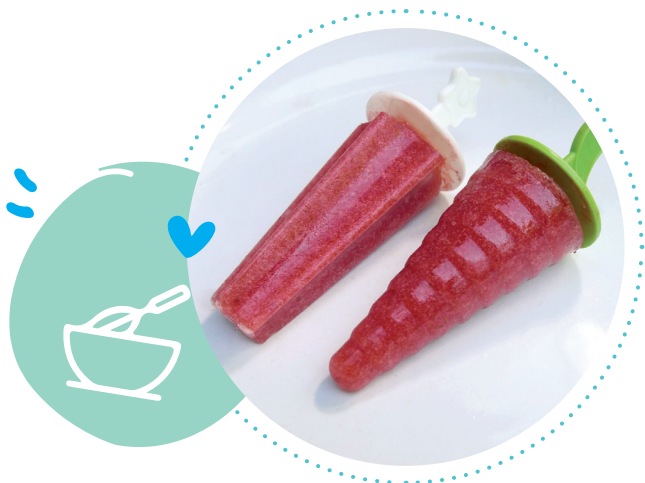
Unir los ingredientes para hacer una masa bien tierna. Evitar amasar. Estirar de 2 centímetros de espesor. Cortar en redondeles de 4 centímetros de diámetro.

Colocar sobre chapa de horno aceitada y llevar a horno moderado hasta que crezcan y se doren.

#### TIPS

OTRAS POSIBILIDADES PARA SABORIZAR:  
ORÉGANO, ALBAHACA PICADITA,  
CÚRCUMA, PIMENTÓN DULCE.





## Palitos helados de frutillas

Rinde 2 porciones

### Ingredientes

½ kg de frutillas dulces  
Jugo y ralladura de ½ naranja

### Preparación

Licuar las frutillas agregando el jugo y la ralladura de naranja.

Verter la mezcla en moldecitos para helados y llevar al freezer hasta que estén listos.

Para desmoldar, pasar los moldes por agua caliente durante unos segundos.

#### TIPS

PUEDEN USAR TAMBIÉN OTRAS FRUTAS, COMO BANANA Y MELÓN, ANANÁ, DURAZNO Y NARANJA, ARÁNDANOS U OTROS FRUTOS ROJOS, CIRUELA Y DURAZNO.



## TIPS

PARA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS MENORES DE 3 AÑOS SE RECOMIENDA NO AGREGAR SAL A LAS PREPARACIONES. PARA LA FAMILIA SE RECOMIENDA AGREGAR SAL EN CANTIDADES MODERADAS LUEGO DE FINALIZADA LA PREPARACIÓN.

RECUERDEN QUE PUEDEN SABORIZAR SUS PLATOS CON HIERBAS Y ESPECIAS, Y DISMINUIR ASÍ LA CANTIDAD DE SAL INCORPORANDO OTROS SABORES.

Al cocinar, conocemos y controlamos la cantidad de sal, azúcar y el tipo de grasa que usamos en las comidas, lo que nos permite saber realmente qué estamos comiendo.

.....

Ningún producto envasado  
sustituye a la comida casera.



LA MEJOR  
RECETA ES QUE  
LO HAGAN  
JUNTOS



Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan y permiten transitar las prácticas, los ritos y costumbres transmitidos por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

“Sabores de la infancia” es una adaptación del recetario “A llenar juntos la cocina de ricos sabores y olores”, elaborado por la oficina de UNICEF Uruguay en 2019. Las recetas fueron tomadas de:

. *Los primeros olores de la cocina de mi casa* / UNICEF, 3ª. ed., Montevideo, 2019

. *Sabores andantes. Encuentros de cocina* / Núcleo Interdisciplinario “Alimentación y bienestar”, Montevideo, 2019  
Créditos de fotografías:

© UNICEF/2019/Pazos pp. 1, 22, 30, 32

© UNICEF/2019/Sequeira pp. 6-14, 16, 18, 24-29

© UNICEF/2019/Barriola pp. 2, 3, 31, 32

© Agustina Vitola, Leticia Varela pp. 5, 15, 17, 19-21, 23,

© iStock pp. 3, 31

UNICEF Argentina  
buenosaires@unicef.org

www.unicef.org.ar

🐦 @UNICEFArgentina

📘 /UNICEFArgentina

📷 @unicefargentina

📞 @unicef

LA MEJOR  
RECETA ES QUE  
LO HAGAN  
JUNTOS



unicef 

para cada niño