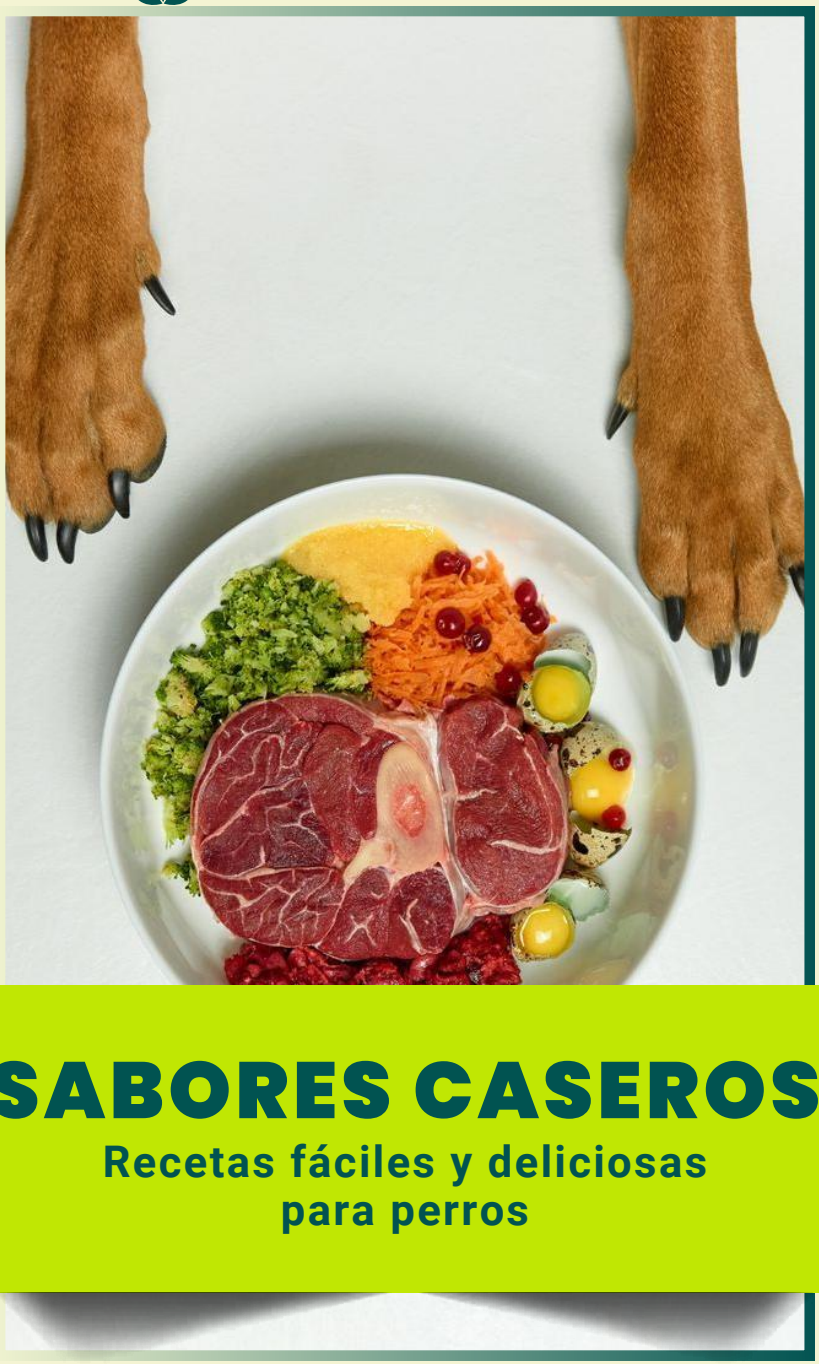
GreenGrowth



SABORES CASEROS

Recetas fáciles y deliciosas para perros

Índice

Introducción..... 3
Consejos para alimentar bien a tu peludito..... 4
¿Cómo introducir una nueva receta?..... 5
Receta: Pollo y arroz con verduras..... 6
Receta: Sopa de hígado de pollo..... 7
Receta: Tortitas de avena y zanahoria..... 8
Receta: Puré de yuca con sardina..... 9
Receta: Galletas de plátano y avena..... 10
Receta: Pastelito de camote y huevo..... 11
Receta: Galletitas crujientes de maíz y pollo..... 12
Receta: Arroz con huevo y espinaca..... 13
Preguntas frecuentes..... 14
Sobre Greengrowth..... 16
¿Ahora que sigue?..... 17

GreenGrowth

¡Hora de consentir a tu peludito!

¿Tu perro mueve la cola solo con oír que vas a la cocina?

Entonces este recetario es para vos (y para él, claro).
Aquí encontrarás recetas caseras fáciles, sabrosas y 100% perri-aprobadas, hechas con ingredientes que puedes conseguir en cualquier tiendita o mercado en el país donde te encuentres. ¡Perfectas para sorprender a tu peludo sin complicarte!

Desde tortitas de avena hasta pastelitos de camote, estas preparaciones están pensadas con amor y cuidado, para que tu mejor amigo coma rico y sano.

Consejo de amigo: Estas recetas son un complemento delicioso, no sustituyen el alimento balanceado diario ni el control veterinario.
Ahora sí… ¡a poner la olla al fuego y la cola a mover!



GreenGrowth

Consejos para alimentar bien a tu peludito

Dar comida casera a tu perro no significa darle las sobras del almuerzo. Alimentarlo con amor también es informarse para cuidar su salud. Aquí te dejamos algunos consejos prácticos para que las recetas caseras sean un verdadero aporte a su bienestar.

Alimentos prohibidos para perros

Algunos ingredientes que usamos los humanos pueden ser tóxicos para los perros.

- Cebolla y ajo: pueden causar anemia.
- Chocolate y café: contienen teobromina, muy tóxica para los peluditos.
- Uvas y pasas: pueden afectar los riñones.
- Huesos cocidos: se astillan y causan daños internos.
- Pan con levadura cruda: puede fermentarse y causar problemas digestivos.
- Comida muy salada, picante o condimentada: su estómago no está hecho para eso.

¿Cuánta cantidad puedo darle?

La comida casera debe ser un complemento, no la dieta total (a menos que esté indicada por un veterinario). Aquí te dejamos una idea orientativa:

- Perros pequeños (menos de 10 kg): ½ a 1 taza por comida
- Perros medianos (10–25 kg): 1 a 1 ½ tazas por comida
- Perros grandes (más de 25 kg): 2 tazas o más

Siempre observa su energía, peso y digestión. Cada peludito es único.

GreenGrowth

¿Cómo introducir una nueva receta?

Si tu perro nunca ha comido comida casera, hazlo de forma gradual:

1. Mezcla una pequeña porción de la receta con su comida habitual.
2. Observa si hay cambios en sus heces, ánimo o piel.
3. Si todo va bien, aumenta poco a poco la cantidad.
4. ¡Siempre asegúrate de que tenga agua limpia y fresca disponible!

Tip adicional de Greengrowth:

✅ Usa ingredientes locales, frescos y naturales.
✅ Cocina sin sal, condimentos ni aceite en exceso.
✅ Guarda las porciones en la refri por un máximo de 3 días.
✅ Consulta con un veterinario si tu perro tiene condiciones especiales (alergias, obesidad, problemas renales, etc.)





GreenGrowth

Pollo y arroz
Con verduras

Receta No.1

Ingredientes:

- 200 g de pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- 1/2 taza de arroz blanco
- 1/2 taza de zanahorias cocidas en cubitos
- 1/4 taza de guisantes cocidos
- 1 cucharadita de aceite
- 1/4 taza de caldo de pollo bajo en sodio (opcional)

Preparación:

- Cocina la pechuga de pollo en agua hasta que esté bien cocida, luego córtala en trozos pequeños.
- En una olla aparte, cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
- Cocina las zanahorias y los guisantes hasta que estén tiernos.
- Mezcla el pollo, el arroz y las verduras en un tazón grande.
- Añade el aceite y el caldo de pollo para darle sabor.
- Deja enfriar la mezcla antes de servirla a tu perro.



GreenGrowth

Sopa de hígado *de pollo*

Receta No.2

Ingredientes:

- 100 g de hígado de pollo sin grasa
- 4 tazas de agua
- 1/4 taza de arroz blanco
- 4 ramitas de cilantro o apio
- 1/2 taza de zanahoria en cubos
- 1/2 taza de papa en cubos
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

- Cocina el hígado de pollo en agua con el cilantro o apio hasta que esté medio cocido.
- Agrega el arroz, zanahoria en trozos y papas.
- Hervir hasta que el arroz y los vegetales estén blandos
- Deja enfriar la sopa antes de servirla a tu perro.



GreenGrowth

Tortitas de avena
y zanahoria

Receta No.3

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite vegetal (oliva o maíz)
- Agua (cantidad necesaria)

Preparación:

- En un tazón, mezcla la avena, la zanahoria rallada y el huevo.
- Añadí el aceite vegetal y un poco de agua para dar consistencia.
- Forma pequeñas tortitas con las manos.
- Cocina en una sartén antiadherente sin aceite, a fuego medio, hasta que doren por ambos lados (2-3 minutos por lado).
- Deja enfriar y serví como premio o complemento.



GreenGrowth

Puré de yuca

con sardina

Receta No.4

Ingredientes:

- 1 taza de yuca pelada y cocida
- ½ taza de zanahoria cocida
- 1 lata de sardinas en agua (sin sal ni condimentos)
- 1 cucharadita de cúrcuma (opcional)

Preparación:

- Herví la yuca hasta que esté bien suave (aprox. 20 minutos).
- Cocina la zanahoria aparte y escurrí.
- Tritura la yuca y la zanahoria hasta formar un puré.
- Agrega las sardinas desmenuzadas y mezcla todo bien.
- Añadí la cúrcuma si quieres un toque antiinflamatorio natural.
- Deja enfriar antes de servir.



GreenGrowth

Galletas de plátano *y avena*

Receta No.5

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 cucharada de mantequilla de maní natural (sin azúcar ni sal)

Preparación:

- Machaca el plátano en un recipiente hasta hacerlo puré.
- Mezcla con la avena y la mantequilla de maní.
- Forma galletas pequeñas con las manos.
- Puedes servirlas así crudas o meterlas al horno a 180°C por 10-12 minutos si quieres que queden más firmes.
- Deja enfriar completamente antes de ofrecer.



GreenGrowth

Pastelito de camote *y huevo*

Receta No.6

Ingredientes:

- 1 camote mediano cocido y pelado
- 2 huevos
- 1 cucharada de harina de maíz o avena molida
- 1 pizca de orégano seco (opcional)

Preparación:

- Tritura el camote en un bol hasta formar un puré suave.
- Añade los huevos batidos, la harina y el orégano.
- Mezcla bien y coloca en un molde pequeño engrasado o forrado con papel manteca.
- Hornea a 180°C por 20-25 minutos o hasta que cuaje y se vea dorado por encima.
- Deja enfriar, corta en porciones y serví.



GreenGrowth

Galletitas crujientes de *maíz y pollo*

Receta No.7

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz (masa de tortilla molida)
- ½ taza de pollo cocido y desmenuzado
- 1 huevo
- Agua (cantidad necesaria)

Preparación:

- Mezcla la harina con el pollo y el huevo.
- Agrega agua poco a poco hasta lograr una masa manejable.
- Extiende la masa y corta con cuchillo o molde en forma de huesitos o círculos.
- Hornea a 180°C durante 20 minutos o hasta que estén firmes.
- Enfría y almacena en un frasco limpio y seco.



GreenGrowth

Arroz con huevo *y espinaca*

Receta No.8

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido
- 2 huevos
- ½ taza de espinaca cocida y picada finamente
- 1 cucharadita de aceite de coco o vegetal

Preparación:

- Cocina los huevos revueltos con el aceite en una sartén.
- Añade la espinaca picada y cocina por 1-2 minutos más.
- Mezcla con el arroz cocido hasta integrar.
- Deja enfriar antes de servir.



Preguntas frecuentes

¿Puedo darle estas recetas todos los días?
¡Sí, pero con balance!. Estas recetas están diseñadas como complemento o premio nutritivo, no para sustituir por completo el alimento balanceado (a menos que lo recomiende tu veterinario). Lo ideal es combinarlas de forma inteligente: algunos días como comida principal, otros como extra o refuerzo.

¿Qué pasa si mi perro tiene sobrepeso?
Si tu peludito tiene pancita de más, ino te preocupes!. Puedes adaptar las recetas reduciendo el arroz, la grasa o los ingredientes más calóricos. Elegí versiones más livianas, como el arroz con espinaca o las tortitas de avena y zanahoria.

¿Y si tiene alergias o problemas de salud?
¡Ojo aquí!. Si tu perro tiene una condición especial (alergia, problemas de piel, hígado, riñones, etc.), siempre es mejor consultar con el veterinario antes de cambiar su dieta. Algunos ingredientes naturales pueden no ser adecuados para ciertos casos.

¿Puedo guardar o congelar las recetas?
¡Claro que sí!. Varias recetas se pueden refrigerar por hasta 3 días o congelar por 2–3 semanas en porciones individuales.

¿Puedo usar carne de res, cerdo o pescado?
Sí, pero con ciertos cuidados.

Preguntas frecuentes

- La carne de res es excelente si está bien cocida y sin grasa excesiva.
- El pescado es muy nutritivo (como sardina o tilapia), pero asegúrate de quitarle todas las espinas.
- El cerdo cocido es seguro en pequeñas cantidades, pero no debe estar frito ni condimentado.

¿Estas recetas sirven para cachorros?
Algunas sí, pero con precaución. Los cachorros tienen necesidades muy específicas porque están en etapa de crecimiento. Puedes usar versiones suaves (como puré de camote o arroz con huevo), pero lo mejor es que su dieta principal sea un alimento formulado para su edad.



Sobre Greengrowth

En Greengrowth, creemos que cuidar de tus animales es una forma de sembrar amor. Ya sea tu perro, tus gallinas o tus plantas, nos mueve una misma pasión: el bienestar de todo lo que crece con cariño.

Nacimos como un agroservicio local en la zona de Acajutla, Sonsonate, con el sueño de acompañar a familias, agricultores y amantes de las mascotas con productos confiables, educación práctica y un trato cercano, como de buenos vecinos.

Con el tiempo, fuimos creciendo junto a nuestra comunidad, escuchando sus necesidades, resolviendo dudas y compartiendo consejos útiles tanto en tienda como en redes sociales. Hoy, somos más que un agroservicio: somos un espacio donde se cultiva confianza.

💚 Nuestro compromiso

Creemos que cada mascota merece ser bien alimentada, cada planta bien cuidada y cada familia bien acompañada. Por eso creamos este recetario: para ayudarte a darle lo mejor a tu lomito, sin complicaciones y con mucho amor.

Conecta con nosotros

📍 Ubicación: Plaza Jiménez, Acajutla, Sonsonate, El Salvador

Whatsapp o consultas: 6061-7112

Facebook: Greengrowth

Tienda física y pedidos disponibles

¡Gracias por amar tanto a tu peludito!

Si llegaste hasta aquí, ¡tu perro tiene muchísima suerte!

Porque detrás de cada receta, cada platito preparado y cada premio casero... hay alguien como vos, que no solo cuida: ama de verdad.
Al cocinarle a tu peludito, no solo llenas su pancita. También le das salud, atención y tiempo de calidad, que para él... ¡lo es todo!

¿Qué sigue ahora?
Prueba una receta y compartí una foto de tu peludito feliz.
Etiquétanos en redes como @Greengrowth y usa el hashtag #peluditoFelizConGreengrowth.
Nos encanta ver a los peludos de la comunidad disfrutando con sus familias. 🐾🎉

¿Te gustó este recetario?
Recomiéndalo a otros cuidadores responsables. Entre más personas sepan, más perritos sanos y felices tendremos en el mundo.

"Un perro no necesita palabras para agradecerte... solo una mirada con esos ojitos brillosos después de una buena comida." 💚

GreenGrowth