



MAXI *Guía*

LONCHERAS NUTRITIVAS

COLECCIONABLE

El crecimiento de sus pequeños depende de usted. Bríndeles recetas deliciosas y divertidas, preparadas con ingredientes de calidad y llenas de nutrientes esenciales. Contribuya a su desarrollo con estas opciones nutritivas para loncheras.

¡Bien alimentados y listos para aprender, jugar y crecer sanos!



BUÑUELOS DE QUESO

 **10**
PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ taza de harina de maíz precocida
- ½ taza de almidón de maíz
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 huevo batido
- ¼ de taza de leche
- Miel de maple
- Aceite para freír
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Cierna dos veces la harina, almidón de maíz y polvo de hornear. • En un *bow*l, mezcle los ingredientes cernidos, huevo, mantequilla, queso fresco rallado y añada, poco a poco, la leche. Vaya incorporando todo hasta obtener una masa tersa y añada sal al gusto. • Tome porciones y forme bolitas. • Fría en aceite muy caliente hasta que estén doradas. • Retire y coloque sobre papel absorbente. • Sirva acompañado de la miel de maple.

TIPS

¡Recuerde diversificar la dieta de su pequeño! Para una lonchera más completa, acompañe los buñuelos con una porción de fruta de temporada y una bebida saludable, como yogur natural sin azúcar.



NUGGETS DE PESCADO

 **8**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado blanco (corvina, tilapia o corvinilla)
- ½ cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 rama de cilantro finamente picada
- ½ taza de quinua cocida
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1 pizca de sal
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de harina
- ½ taza de leche

PREPARACIÓN

• En un procesador de alimentos, procese el pescado crudo con la mostaza, sal y pimienta. • Coloque el pescado en un *bowl* e incorpore la cebolla, quinua, zanahoria, ajo y cilantro. • Agregue un poco de pan molido y mezcle bien hasta formar una pasta. • Enharine sus manos, tome una porción de la masa y dele la forma que desee a las croquetas. • Una vez formadas, páselas primero por harina, luego por leche y finalmente por pan molido. • Para un empanizado más crujiente, vuelva a pasarlas por leche y pan molido una vez más. • Dispóngalas en una lata y lleve al congelador por una hora. • En una olla con abundante aceite caliente, fría los *nuggets* hasta que estén dorados, cuidando que no se quemen. • Una vez listos, retírelos del aceite y colóquelos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Si gusta, también puede hacerlos en la *air fryer* o al horno. • Sirva acompañados de una salsa agrídulce y con verduras al vapor.



GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

 **8 - 10**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 plátanos seda grandes y bien maduros, reducidos a puré
- 1 taza de avena en hojuelas
- ¼ de taza de avena normal
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de clavo de olor en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ¾ de taza de mix de frutos secos picados
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN

- En un *bow*l, coloque todos los ingredientes y mezcle hasta integrar por completo.
- Tome porciones con una cuchara, colóquelas en una lata de horno engrasada y forme las galletas.
- Lleve al horno precalentado a temperatura media de 180 °C durante 20 a 25 minutos o hasta que estén doradas.
- Retire del horno y deje enfriar.
- Acompáñelas con leche o la bebida favorita de su pequeño.

TIPS

Gracias a la dulzura natural del plátano maduro, estas galletas no necesitan azúcar añadida. Son una alternativa dulce, deliciosa y saludable para reducir el consumo de azúcares refinados. Intégrelas en la lonchera de su pequeño y acompáñelas con vegetales, fruta y sus bebidas nutritivas favoritas.



BOCADILLOS DE YUCA

 **20**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de almidón de yuca
- 3 tazas de queso fresco rallado finamente
- ½ taza de harina de maíz blanco
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 yemas de huevo
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de ajonjolí
- Leche tibia (la necesaria)

PREPARACIÓN

- En un *bowl*, coloque el almidón de yuca cernido junto con la harina de maíz blanco, polvo de hornear, sal y azúcar. Mezcle bien.
- Incorpore el queso rallado.
- Añada una yema de huevo batida y, poco a poco, agregue la leche tibia necesaria hasta obtener una masa manejable.
- Tome porciones pequeñas y forme los bocadillos.
- En una lata engrasada, coloque los bocadillos, pincele con la yema de huevo batida restante y rocíe el ajonjolí.
- Lleve al horno precalentado a temperatura media de 180 °C durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.
- Retire del horno y disfrute.

TIPS

Una opción libre de gluten, ideal para niños con celiaquía o sensibilidad al trigo. Estos bocadillos ofrecen energía duradera para acompañarlos durante toda la jornada escolar.



ENROLLADOS DE TRIGO

 2 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tortillas de trigo pequeñas
- 4 cucharadas de queso crema
- 4 rebanadas de queso sandwichero
- 4 hojas de lechuga crespa
- 1 taza de tomates secos en aceite
- 4 rebanadas de jamón york

PREPARACIÓN

• Caliente las tortillas y consérvelas envueltas en un trapo limpio. • Unte la superficie de cada tortilla con queso crema, extendiéndolo casi hasta los bordes. • Luego, distribuya los tomates secos picados, agregue las hojas de lechuga, jamón york y, por último, las rebanadas de queso. • Enrolle cuidadosamente y, si lo desea, coloque un palillo para sostener. • Sirva y disfrute.

TIPS

Puede reemplazar las tortillas de trigo tradicionales por tortillas integrales o de maíz, aportando más fibra y nutrientes. Además, agregar tiras finas de verduras frescas como zanahoria o pepino aportará más textura y un extra de vitaminas.



SMOOTHIE NUTRITIVO

 **2**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 plátano seda maduro, troceado y congelado
- 1 vaso de leche de avena
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- 1 cucharada de mantequilla de maní o almendra
- 1 cucharadita de miel
- ½ taza de fresas o arándanos
- 1 cucharadita de semillas de chía o linaza
- Hielo al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

- Coloque todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. • Licúe hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Si tiene dificultad al licuar, agregue un poco más de leche. • Sirva en vasos altos y disfrute de un batido nutritivo y delicioso.

TIPS

Una excelente alternativa para el desayuno o como merienda energética. Para una versión más cremosa, agregue yogur natural sin azúcar.