

Prepara con tus hijos estos riquísimos menús:

1	<ul style="list-style-type: none">• Sándwich con pan integral pechuga de pavo, 1 rebanada de queso panela, germen de alfalfa y ¼ de aguacate• 1 taza de pepinos con limón	2	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de cuadritos de pechuga de pavo con ½ taza de pasta, chicharos y zanahorias• 1 manzana mediana	3	<ul style="list-style-type: none">• 1 wrap de pollo con 1 tortilla de harina, lechuga, jitomate, pechuga de pollo a la plancha• 7 zanahorias <i>baby</i>
4	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de fruta picada con 4 cucharadas de yogurt griego natural y 5 almendras• 2 salchichas asadas en rodajas	5	<ul style="list-style-type: none">• 3 rollos de pechuga de pavo rellenos de queso panela con guarnición de pepino y zanahoria con limón• 10 galletas habaneras	6	<ul style="list-style-type: none">• 2 brochetas de cubos de pollo, pepino, zanahoria, queso panela y jícama• 1 mandarina mediana• 5 piezas de galletas saladas
7	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 pan pita relleno de zanahoria, jícama, pepino y espinacas con huevo revuelto• 8 fresas	8	<ul style="list-style-type: none">• 2 <i>hot cakes</i> (1 huevo, ½ taza de leche y ½ plátano) con 2 cucharadas de avena• 1 salchipulpo asado	9	<ul style="list-style-type: none">• 1 rollo de pan con ensalada rusa de atún• Guarnición de lechuga y jitomates <i>cherry</i> con limón• 7 uvas medianas
10	<ul style="list-style-type: none">• 1 rebanada de pan tostado con crema de cacahuete y ½ plátano• 1 taza de brócoli con 1/2 taza de cuadritos de queso panela	11	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de espinacas con zanahoria, jícama, pollo y requesón• 5 galletas saladas• 1 taza de melón picado	12	<ul style="list-style-type: none">• 5 <i>nuggets</i> de pollo empanizados con avena y guarnición de zanahoria, chicharos y brócoli• 1 naranja en gajos
13	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 taza de cereal de avena con 4 cucharadas de yogur griego• 1 manzana mediana• 2 rollitos de pechuga de pavo	14	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 sándwich de ensalada rusa de atún con 1 cdita de mayonesa y lechuga• 1 pera mediana	15	<ul style="list-style-type: none">• Salpicón de pollo con lechuga, zanahoria, jitomate y jícama• 2 galletas de avena• 1 durazno mediano