

Prepara con tus hijos estas deliciosas opciones de

lunch saludable

kilotónjr



¡No olvides incluir una botella de agua pura o té al gusto sin azúcar, en cada opción de lunch!



Deditos de pescado blanco empanizados con amaranto



Ingredientes:

- 100 g de pescado blanco en tiras
- ½ taza de amaranto
- Para empanizar: aceite de oliva, huevo entero y amaranto

Complemento

Ensalada de espinaca con mitades de jitomate cherry



Fruta

1 pieza de pera



Dato nutricional

El jitomate cherry:

Es rico en antioxidantes carotenoides, que junto a una dieta alta en frutas y verduras, favorecen la salud visual y la respuesta inmune.



Frutos rojos con yogurt griego

Ingredientes:

- 1/2 taza de frutos rojos: fresas, frambuesa, berries, zarzamoras
- 3 cucharas de yogurt griego natural versión clásica
- 2 cucharadas de amaranto
- 1 cucharadita de chía



Complemento

1 pieza de huevo hervido



Verdura

5 zanahorias baby



Dato nutricional

El yogurt griego:

A diferencia del yogurt tradicional, tiene un alto contenido en proteínas de buena calidad y es bajo en grasas saturadas.

Pan tostado con crema de cacahuete y plátano

Ingredientes:

- 1 pan tostado integral
- 1 cucharada de crema de cacahuete versión clásica
- ½ pieza de plátano en rodajas



lunch saludable

Complemento

1 cucharada de nuez en trozos



Verdura

palitos de apio y zanahoria con jugo de limón



Dato nutricional

El plátano:

Posee gran valor nutritivo y energético que reduce la presión arterial, es fuente de energía y calma la acidez del estómago.

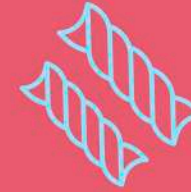




Pasta de tornillo con atún y verduras

Ingredientes:

- 100 g de filete de atún asado
- 2/3 taza de pasta de tornillo cocida
- 1 taza de salsa de jitomate para guisar con la pasta



Molletes minis con queso panela y jamón de pechuga de pavo

Ingredientes:

- 2 mitades de bolillo mini sin migajón
- 2 cucharadas de frijol molido para untar
- 2 rebanadas de queso panela
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo



Complemento

Brócoli, calabaza y zanahoria en cubos al vapor



Fruta

1 pieza de kiwi en rodajas



Dato nutricional

Cocinar al vapor:

Permite que los alimentos conserven todos sus nutrientes, vitaminas y minerales. No se añaden grasas ni aceites extra.

lunch saludable

Complemento

jitomate y cebolla picados



Fruta

1 manzana verde



Dato nutricional

La cebolla:

Es rica en minerales y oligoelementos, también en vitaminas (A, B, C y E). Posee propiedades bactericidas y fungicidas

Papaya con queso cottage y almendras

Ingredientes:

- 1 taza de papaya
- 3 cucharadas de queso cottage
- 2 cucharadas de almendras fileteadas



Complemento

4 piezas de galletas habaneras integrales



lunch saludable

Complemento

palitos de apio y zanahorias con jugo de limón



Dato nutricional

Ventajas del queso cottage:

Es rico en proteína, vitaminas y minerales como el calcio, beneficia la salud ósea.

Dato nutricional

Ventajas de la avena integral:

Es un cereal rico en fibra, que aporta suficiente energía para el desempeño físico y escolar. Es ideal para el día de educación física.

Hot cake de avena integral con fresas

Ingredientes:

- 2 minis hotcakes elaborados a base de harina de avena integral, huevo y leche light
- 2 piezas de fresas rebanadas
- 1 taza de leche





Nuggets de pollo

Ingredientes:

- 5 piezas empanizadas con avena



Complemento

zanahoria rallada



Fruta

1 naranja en gajos



Dato nutricional

Ventajas de la avena:

Es un cereal rico en fibra, que aporta suficiente energía para el desempeño físico y escolar.

lunch saludable

Complemento

5 zanahorias baby



Fruta

1 manzana



Dato nutricional

La zanahoria :

es fuente de vitamina E, de vitaminas del grupo B y minerales como potasio y fósforo.



Wrap de Pollo

Ingredientes:

- 1 wrap de tortilla de harina
- lechuga y jitomate (al gusto)
- pechuga de pollo a la plancha
- 1 cucharadita de mayonesa





Salpicón de res con pimiento morrón

Ingredientes:

- 100 g de carne de res deshebrada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/3 pieza de aguacate
- Verduras: lechuga, jitomate, pimiento morrón anaranjado



Complemento

1 pieza de tostada horneada



Fruta

1 naranja en gajos



Dato nutricional

La naranja:

Alto contenido en vitamina C estimula la producción de glóbulos blancos y contribuye a reforzar el sistema inmunológico.

lunch saludable

Complemento

1 paquete de galletas de maíz horneadas



Fruta

4 piezas de fresas



Dato nutricional

Las fresas:

Son ricas en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales, lo que ayuda a mantener un intestino saludable.



Brochetas asadas de pollo, queso y vegetales

Ingredientes:

- 100 g de pechuga de pollo en cubos
- 80 g de queso panela en cubos
- Verduras: jitomate cherry, calabaza y pimiento morrón

