



modo
mamá

200 LONCHETIPS POR VIDA GAVIRIA

RECETAS FÁCILES Y SANAS PARA LAS MERIENDAS
DE TODO EL AÑO ESCOLAR





A Modo Papá y mis cachorros.

Vida

200 Lonchetips

Escrito por Vida Gaviria.

Recetas por Vida Gaviria

Proyecto desarrollado por Brutal para Modo Mamá.

Edición y corrección: Mónica Gómez Vesga.

Diseño y maquetación: Valentina Alvarado y Paola Soto.

Fotografías: Isadora Gaviria, Maiskell Sánchez y Fotoruido.

Todos los derechos reservados.

Lonchetips es una Marca Registrada de Modo Mamá.

200 LoncheTips está protegido por la licencia Atribución No Comercial SinDerivar 4.0

Internacional de Creative Commons. Se prohíbe su reproducción parcial o total, así como su distribución digital sin autorización del autor.

ÍNDICE

PRÓLOGO	3
RECOMENDACIONES	4
LONCHETIPS	6
GLOSARIO	47
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS	48
EPÍLOGO	49



Bienvenidos al libro electrónico de LoncheTips y meriendas que te permitirá incorporar mejoras en tu planificación, siempre en beneficio de nuestros niños. Entendemos que la lonchera es un pedacito de casa que cada niño lleva a su colegio diariamente, por lo que dedicamos especial atención a su preparación.

En cada página encontrarás cinco propuestas que sugerimos como meriendas o **LoncheTips**. Cuando veas un nombre en negritas es porque la receta la consigues en esa misma página o más adelante.

Sabemos que la elaboración diaria de las loncheras requiere planificación y creatividad, sobre todo cuando queremos que nuestros hijos se alimenten sanamente y disfruten su comida.

Este libro electrónico te ayudará a planificar con anticipación, la compra necesaria que deberás hacer para tener todo a mano a la hora de preparar las loncheras.

Así mismo, es una propuesta saludable para formar buenos hábitos alimenticios desde la infancia temprana. Si tus niños tienen algún régimen especial, sustituye algunos alimentos ***¡y crea tus propias combinaciones!***

Espero que te diviertas preparando las loncheras de tus hijos y que ellos, al disfrutarlas, sientan el amor que has puesto en ellas.

VIDA



RECOMENDACIONES

- 1.- Es preferible enviar las frutas enteras o en pedazos. De esta manera conservan su fibra y se mantienen en mejor estado.
- 2.- El agua es el único líquido que calma la sed y repone los elementos perdidos durante la actividad física y mental. Aunque no lo creas, los jugos naturales sacian el hambre.
- 3.- Si quieres enviar jugos, merengadas o avena en la lonchera, congélalos la noche anterior. Para el momento que tengan que tomarlo, el líquido estará descongelado y en perfecto estado. ¡Además, te ayudará a mantener la temperatura fría del resto de los alimentos!
- 4.- Las notas de amor le dan a tus comidas un toque aún más especial. Los niños se emocionan al recibirlas y te sienten cerca.
- 5.- Mantén un individual lavable en la lonchera de tu hijo y siempre envíale una servilleta de papel. De esta manera se acostumbrará a comer sentado.
- 6.- ¡Los cortadores de galletas son aliados maravillosos para cambiarle la presentación a tus comidas!
- 7.- La calidad de los contenedores es fundamental para la buena conservación de los alimentos.
- 8.- Prepara las raciones según las edades de tus hijos.

- 9.- Recuerda que los niños deben desayunar en casa antes de salir al colegio. La merienda que envías es un suplemento a esta comida, pero no un sustituto.
- 10.- Siempre es preferible hornear los alimentos en vez de freírlos.
- 11.- Embutidos como las salchichas aportan proteína, pero hay que estar atentos a la cantidad de sodio y grasa que contienen.
- 12.- Aprender a leer las etiquetas de los alimentos es de gran utilidad para saber qué le estamos dando a nuestros hijos.
- 13.- Hay tres alimentos que les gustan a la mayoría de los niños: pasta, arroz y pollo. ¡Ten confianza en usarlos para sus loncheras!
- 14.- 1 taza equivale a 200 gramos, que es lo mismo que 16 cucharadas.
- 15.- El truco para levantar claras de huevo a punto de nieve es usar huevos a temperatura ambiente y agregar una pizca de sal.
- 16.- Para conservar la temperatura de la comida en la lonchera, es fundamental no mezclar alimentos calientes con alimentos fríos.
- 17.- Ten diferentes utensilios identificados según su uso para frutas, verduras y carnes (cuchillos, paletas y tablas de picar).
- 18.- Los alimentos nuevos se prueban en casa. La lonchera es para enviar alimentos probados y aprobados ;-)
- 19.- Ajusta las loncheras a las necesidades de tu peque. Si solo merienda o también almuerza en el colegio, usa estas propuestas para crear tus propias combinaciones.
- 20.- Aprovecha los viernes para lavar a fondo tus loncheras con agua y jabón y dejarlas secar al sol.

L O N C H E T I P S

- 1.- Tortilla de papas + banana entera.
- 2.- **Arepitas de remolacha** + mini quesito amarillo redondo holandés + mango deshidratado.
- 3.- Tortilla de harina de trigo enrollada, rellena con pollo picadito y queso crema + kiwi picadito.
- 4.- Sándwich en pan tipo banquete o chino con carne mechada + ciruelas pasas.
- 5.- Bagel con queso crema y mermelada de fresa + avena.



¡QUE TENGAS UN DÍA FELIZ!
MAMI

AREPITAS DE REMOLACHA

INGREDIENTES:

Harina de maíz
Agua
Una pizca de sal
Remolacha

PREPARACIÓN:

Agrega suficiente agua a la harina hasta lograr la consistencia de una masa de arepa. Aparte, pela y cocina la remolacha hasta que ablande. Retira la remolacha del agua y procésala hasta hacer un puré. Añade la remolacha a la masa de arepa y mezcla hasta lograr una masa homogénea. Haz discos pequeños con la masa y ásalos en un sartén bien caliente.

También puedes hacerlas de otras verduras como plátano, zanahoria, auyama, etcétera.

- 1.- Pan de hierbas + aceitunas verdes sin semilla + gusanitos de gelatina.
- 2.- Ensalada de pasta con maíz y pimentón + uvas verdes congeladas.
- 3.- **Biscuit** de pavo + queso blanco en cuadritos + cerezas enteras.
- 4.- Bolitas de atún + mini casabe tostado + manzana entera.
- 5.- Mini pizza casera de jamón y queso + barrita de chocolate.

BISCUITS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de leche
- 2 huevos ligeramente batidos
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharadas de azúcar (o sustituto)
- 4 cucharadas de mantequilla derretida

OPCIONAL:

Queso rallado, queso crema, pavo, jamón, mermelada, pasitas, nueces, etcétera.
También los puedes hacer dulces sin agregarle la sal.

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Mezcla todos los ingredientes con una espátula o paleta de madera. Vierte la mezcla en una bandeja para ponquecitos/cupcakes previamente engrasada y enharinada y hornea por 30 minutos o hasta que doren.
¡Suben bastante así que rellena solo la mitad de la bandeja!



- 1.- **Arepitas de remolacha** + queso blanco duro rallado + mini bocadillo de guayaba.
- 2.- Cous cous con pollo desmenuzado + tomates cherry + pera entera.
- 3.- Papitas amarillas asadas + yogurt natural bien espeso + uvas verdes congeladas.
- 4.- **Bolitas de atún** + palitos de zanahoria + banana entera.
- 5.- Nachos de maíz + salsa casera de tomate + rollitos de queso amarillo + durazno picadito.



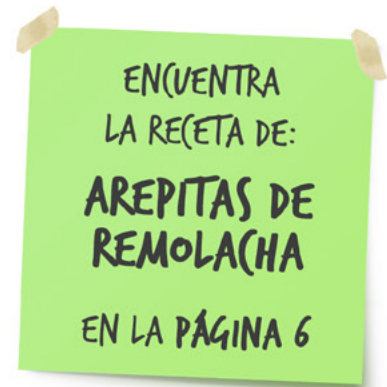
BOLITAS DE ATÚN

INGREDIENTES:

- 1 taza de atún natural en agua escurrido
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 cucharadita de perejil o cilantro picadito
- ¼ de taza de pan molido,
- Una pizca de harina de trigo
- Aceite de canola
- Una pizca de sal.

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Mezcla el atún con el huevo, el perejil y la sal. Añade el pan rallado y mezcla bien. Incorpora la harina necesaria para que los ingredientes queden bien unidos. Haz 20 bolitas y refrigéralas por unos 15 minutos. Con una brocha de cocina, pinta una bandeja para hornear con un poco de aceite y coloca las bolitas. Hornea por 20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes. Déjalas enfriar sobre un papel absorbente.



L O N C H E T I P S

- 1.- Mini lumpias/springroll horneadas + maíz chino + melón en bolitas.
- 2.- Bolitas de carne molida horneadas + maíz en granos + triangulito de queso blanco fundido + mini pan pita.
- 3.- Papitas amarillas asadas + queso crema + ensalada de frutas casera.
- 4.- **Bolitas de queso** + sirope de maple + uvas verdes sin semilla.
- 5.- Mini pan tipo banquete (semi dulce) con queso blanco + avena + pasitas.



BOLITAS DE QUESO

INGREDIENTES:

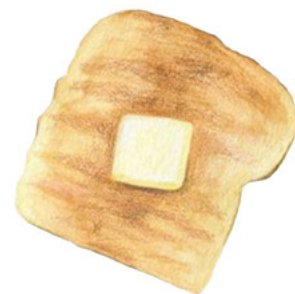
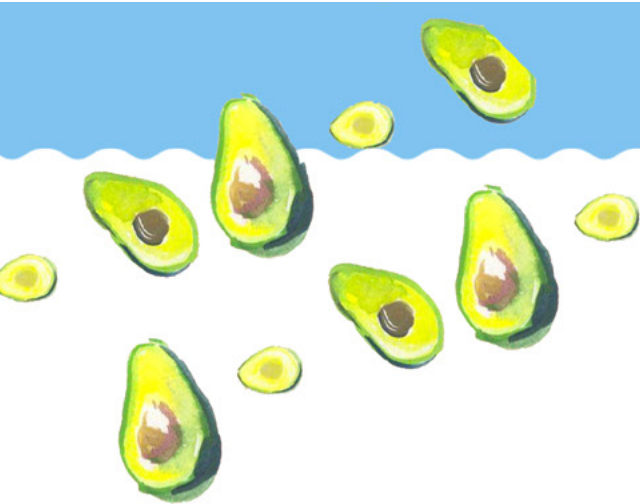
- ½ taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 taza de harina todo uso
- 2 huevos

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 400°F o 200°C. Bate la mantequilla con los huevos y el queso (puedes usar batidora o tenedor) y poco a poco, incorpora la harina. Con tus manos, haz bolitas con esta mezcla y colócalas en una bandeja para hornear. Refrigéralas por unos 30 minutos para que conserven la forma al hornearse.

Hornéalas 10 minutos o hasta que doren. Déjalas enfriar sobre una rejilla.





- 1.- Cubos de queso amarillo + palitos de pretzel + uvas moradas enteras.
- 2.- Aguacate en pedacitos con gotas de limón + tomates cherry + señoritas/grissinis + uvas verdes.
- 3.- Ensalada de pasta con jamón y guisantes + ciruela entera.
- 4.- Tostada francesa + banana entera.
- 5.- **Bolitas frías de queso de cabra** + casabe tostado + tomates cherry.

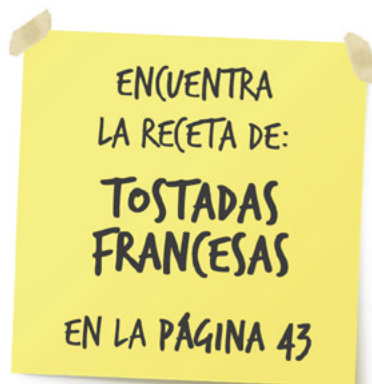
BOLITAS FRÍAS DE QUESO DE CABRA

INGREDIENTES:

- 1 taza de queso de cabra
- ½ taza de yogurt natural espeso
- ½ taza de queso parmesano rallado
- Una pizca de sal

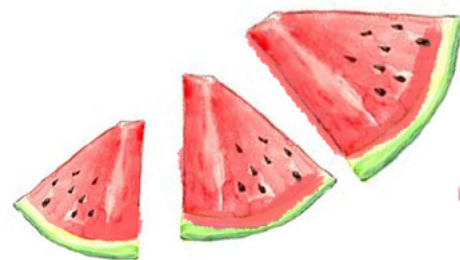
PREPARACIÓN:

Mezcla el queso de cabra con el yogurt hasta obtener una masa homogénea y blanda, mas no líquida. Con tus manos, haz bolitas del tamaño de un bocado. Ten cuidado de no amasarlas demasiado porque el calor de tus manos puede ablandar la masa. Pasa las bolitas por el queso parmesano y una vez listas, refrigera hasta el día siguiente.



ENCUENTRA
LA RECETA DE:
**TOSTADAS
FRANCESAS**
EN LA PÁGINA 43

- 1.- Tequeños horneados + hongos rebanados + yogurt natural + banana y nueces.
- 2.- Tortilla de verduras (incluye las de su preferencia) cortada en círculos + leche.
- 3.- Sándwich de chocolate derretido + patilla/sandía en cuadritos.
- 4.- Tortica de maíz + palitos de zanahoria + tomates cherry.
- 5.- **Corazones de queso** + melocotón con uvas moradas.



CORAZONES DE QUESO

INGREDIENTES:

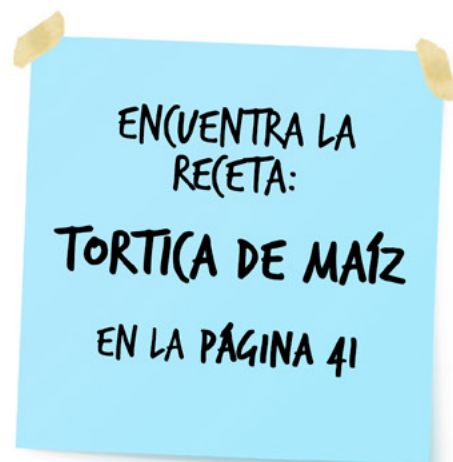
- ¾ de taza de mantequilla a temperatura ambiente
- ¾ de taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de queso cheddar rallado
- 1 de taza de harina de trigo todo uso
- Una pizca de sal
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de leche.

OPCIONAL:

- 2 ½ cucharadas de semillas de ajonjolí.

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Bate en un bowl la mantequilla con los quesos hasta obtener una mezcla cremosa. Agrega la harina, la sal, la yema de huevo y el aceite. Trabaja la masa con las manos hasta mezclar bien. Envuélvela en papel plástico de cocina y refrigera por una hora. Desenvuelve la masa y sobre una superficie enharinada, extiéndela con un rodillo hasta que tenga un centímetro de grosor. Usa la cantidad de harina que necesites para que la masa se despegue de la superficie de trabajo. Corta corazones con un cortagalletas y colócalos en una bandeja, hornéalos por 20 minutos o hasta que estén dorados y déjalos enfriar sobre una rejilla.



L O N C H E T I P S

- 1.- Bollito de maíz + queso blanco blando en cuadritos + fresas.
- 2.- Sándwich de pan blanco con queso amarillo y pavo cortado en forma de corazón + pasitas.
- 3.- Mini croissant tostado + queso de cabra natural + mango en cuadritos.
- 4.- Crepe enrolladita y rellena con pavo y queso blanco + avena + durazno en pedacitos.
- 5.- **Cous cous** con pasitas y pedacitos de nueces + ensalada de frutas.



COUS COUS

Plato típico de Marruecos y demás países del norte de África. Su ingrediente principal es la sémola de trigo que se compra precocida en los supermercados. Este plato nos lo presentó mi papá así que, en su nombre, lo comparto con ustedes.

INGREDIENTES:

¾ de taza de sémola precocida (la caja dice Cous Cous)

1 taza de agua o caldo caliente

OPCIONAL:

Almendras fileteadas o pasitas.

PREPARACIÓN:

Agrega el agua a la sémola y mezcla con un tenedor hasta que el agua se absorba por completo. El grano se hidrata, crece y debe quedar suelto como un arroz. Agrega la cantidad deseada del ingrediente opcional. Añade un toque de mantequilla al final.

TAMBIÉN SE PUEDE COMER FRÍO
COMO ENSALADA, CON PEREJIL,
TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA
(A LA MANERA DEL TABULEH
ÁRABE)
O USARSE COMO BASE PARA
AGREGAR VERDURAS DE TU
PREFERENCIA (COMO AUYAMA O
ALABACÍN/ZUCCHINI).

- 1.- Mini sándwich de pavo y queso + yogurt de mora + galletas de avena.
- 2.- Mini pita con queso derretido, tomate y pavo en pedacitos pequeños + **galletas de avena** caseras.
- 3.- Lonjas de queso blanco suave en forma de manzana + jamón en forma de estrellas + pan en forma de círculos + pie de limón.
- 4.- Pastina con queso crema + galletas súper fáciles.
- 5.- Ensalada de atún + pan negro o pumpernickel + galletas de banana.

GALLETAS DE AVENA

INGREDIENTES:

- 1 taza de mantequilla
- 1 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1 taza de harina
- 1 ½ taza de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de pasitas



PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Bate la mantequilla, los huevos y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Añade la harina y el polvo para hornear, la avena y, por último, las pasitas. Con la ayuda de dos cucharas, coloca la mezcla en una bandeja engrasada para hornear y deja espacio entre las galletas.

Hornea por 10 minutos y déjalas enfriar sobre una rejilla.

Y SIEMPRE:
¡AGUA!

VIDA.

- 1.- Mini panquecas cortadas en forma de corazón + orejones de durazno.
- 2.- Empanada horneada de jamón y queso + galletas caseras de canela.
- 3.- Sándwich tostado de queso amarillo y pavo + natilla con melocotón picadito.
- 4.- Nuggets caseros de pollo + yogurt natural espeso + **galletas de banana.**
- 5.- Mini pizza casera de maíz + ciruela entera.

GALLETAS DE BANANA

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 tazas de harina todo uso
- 1 taza de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de banana bien madura

OPCIONAL:

Chispas de chocolate, nueces, pasitas o almendras.

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Con un tenedor, mezcla el huevo y el azúcar. Agrega la mantequilla, la banana y, por último, la harina. Agrega la cantidad deseada del ingrediente opcional hasta que la mezcla quede pegajosa. Con dos cucharas, saca un poco de la mezcla y coloca cada porción sobre una bandeja para hornear galletas. Debes dejar unos tres centímetros de separación entre las galletas, ya que crecen cuando están en el horno. Déjalas allí por 20 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados.

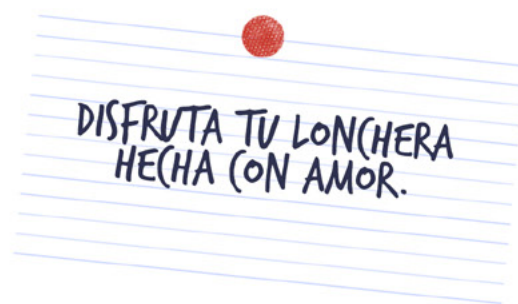


¡QUE TENGAS UN DÍA
BRILLANTE!

MAMI.

L O N C H E T I P S

- 1.- Tartaleta de queso crema con maíz + fresas enteras.
- 2.- Bocconcini de mozzarella con tomates cherry + cuadritos de pavo + pan tostado + ciruela entera.
- 3.- Tequeños horneados + bolitas de patilla/sandía + mini bocadillo de guayaba.
- 4.- **Galletitas de queso y tomate** + mango en cuadritos + yogurt natural endulzado con azúcar o sustituto.
- 5.- Tortilla de espinaca enrollada y rellena con queso crema y pavo + cerezas sin semilla.



GALLETAS DE QUESO Y TOMATE

INGREDIENTES:

- 1/3 de taza de harina leudante
- 1/3 de taza de harina integral
- 200 ml. de jugo de tomate
- 1/4 de taza de mantequilla
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado
- Una pizca de sal



PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Mezcla en un bowl las dos harinas, el queso y la sal. Agrega el jugo de tomate y la mantequilla derretida (guarda un poco para pintar las galletas) y mezcla bien hasta obtener una masa blanda. Amasa un minuto sobre una superficie enharinada, extiende con un rodillo hasta que la mezcla tenga un centímetro de grosor y corta con un cortador de galletas o con un vaso pequeño. Coloca las galletas en una bandeja para hornear galletas y al final, píntalas con la mantequilla que reservaste. Hornéalas 10 minutos o hasta que estén doradas. Déjalas enfriar sobre una rejilla.

L O N C H E T I P S

- 1.- Yogurt natural con fresas y mango + cereal de hojuelas de maíz tostadas.
- 2.- Mini panquecas con mermelada de naranja + bolitas de melón.
- 3.- Pan de manzanas, pasas y nueces + avena.
- 4.- Panqueca en forma de corazón + bolitas de melón y patilla/sandía .
- 5.- **Galletas súper fáciles** + moras y fresas.



GALLETAS SÚPER FÁCILES

INGREDIENTES:

- ½ taza de mantequilla
- 2/3 tazas de azúcar
- 1 huevo
- 2 tazas de harina todo uso
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Bate la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa. Agrega el huevo y, poco a poco, añade el resto de los ingredientes. Cuando tengas una masa homogénea, haz un rollo y envuélvelo en papel encerado. Refrigerera por cuatro horas o congela por una hora. Desenvuelve la masa y córtala en rueditas iguales. Coloca las galletas en una bandeja y hornéalas por 15 minutos. Déjalas enfriar sobre una rejilla.

ENCUENTRA LA
RECETA:

PAN DE MANZANA
Y NUECES

EN LA PÁGINA 31



- 1.- Sándwich de pan pita con rueditas de mozzarella y tomate + ciruela + galletas de banana.
- 2.- Maíz chino + zanahoria al vapor en cuadritos + granola casera.
- 3.- Pastelito horneado de queso + ensalada de frutas.
- 4.- Sándwich de pollo + hojaldre con manzana.
- 5.- Enrolladitos de pavo y queso blanco + pan chino o semi dulce + **gelatina de frutas.**



TE AMO HASTA LAS ESTRELLAS.
MAMI

GELATINA (ON FRUTAS)

INGREDIENTES:

- 1 sobre de gelatina del sabor de preferencia de tus peques
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 taza de agua helada
- Frutas al gusto picadas en cuadritos

PREPARACIÓN:

Agrega el sobre de gelatina al agua hirviendo. Una vez que la gelatina esté bien disuelta, añade el agua helada. Coloca las frutas picadas en el fondo del envase que vas a mandar en la lonchera. Cubre las frutas con la gelatina y refrigera desde la noche anterior.

- 1.- Ponquecito/cupcake de zanahoria + uvas verdes enteras.
- 2.- Sándwich tostado de chocolate + kiwi en rueditas.
- 3.- Pinchos de frutas + yogurt natural endulzado + galletas súper fáciles.
- 4.- **Granola casera** + avena + fresas enteras.
- 5.- Pan de manzanas, pasitas y nueces + tomates cherry + avena.

GRANOLA CASERA

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas de miel
- 1 taza de aceite de canola
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 ¼ taza de avena en hojuelas
- 1 taza de sésamo
- 2 ½ tazas de orejones de durazno en pedacitos
- 2 ½ tazas de pasitas rubias
- Una pizca de canela en polvo
- 1 taza de almendras fileteadas

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. En una olla a fuego medio, calienta la miel, el aceite y el jugo de naranja. Retira del fuego y agrega los ingredientes secos. Mezcla todo y vierte esta preparación en una bandeja. Hornea por 45 minutos o hasta que esté bien seco. Déjala enfriar y consérvala en un envase hermético para preservar su textura crocante.

¿SABES QUE TE QUIERO
MUCHO?





- 1.- Sándwich de pan integral con jamón, queso y pepinillo + uvas moradas.
- 2.- Quesadilla + hongos rebanados + manzana roja entera.
- 3.- **Guacamole** + mini casabe + bocconcini de mozzarella.
- 4.- Enrolladito de pavo, queso y tortilla de trigo + fresas enteras.
- 5.- Tortilla de papas + hongos rebanados.



GUACAMOLE

INGREDIENTES:

½ aguacate maduro
Jugo de ½ limón
Tomate picadito sin semillas
Cebolla picadita
Cilantro o perejil picadito
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Con un tenedor aplasta el aguacate hasta hacer un puré. Agrega los demás ingredientes secos y el jugo de limón. Rectifica el punto de sal.



L O N C H E T I P S

- 1.- Casabe + cuadritos de pavo + salsa casera de tomate + ensalada de frutas.
- 2.- Sándwich de chocolate con "huevo de corazón" + cuadritos de manzana.
- 3.- Tartaleta de manzana + avena líquida.
- 4.- **Gusanitos de gelatina** + salchichas en rueditas + ensalada de frutas.
- 5.- Ponquecito/cupcake de naranja + yogurt natural.



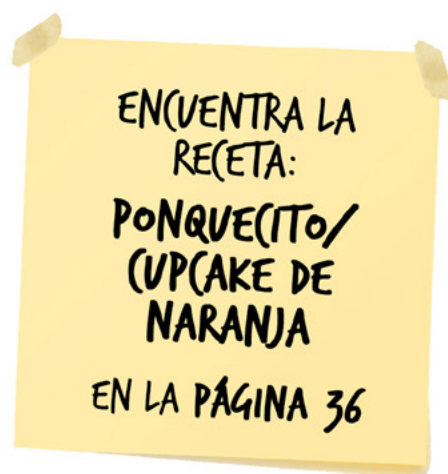
GUSANITOS DE GELATINA

INGREDIENTES:

- 5 sobres de gelatina sin sabor
- 1 caja pequeña de gelatina con sabor
- 2 ½ tazas de agua
- Azúcar o sustituto
- Extracto de limón

PREPARACIÓN:

Mezcla la gelatina sin sabor con el agua a temperatura ambiente. Lleva el agua a hervir y agrega la gelatina con sabor. Incorpora el jugo de limón y endulza al gusto. Cuando todo esté mezclado, retíralo del fuego y agrega 1 taza de agua helada. Vierte esta mezcla en un pyrex o molde refractario rectangular. Déjala cuajar en la nevera por una hora. Con un cortador de pizza, haz cortes verticales de 1 centímetro de separación por toda la mezcla y luego horizontales. ¡Saca con cuidado y disfruta!



- 1.- **Hojaldre con frutas** + queso blanco en cuadritos.
- 2.- Gelatina de capitas de colores + triangulito de queso blanco fundido + señoritas/grissinis.
- 3.- Queso blanco en cuadritos + pavo en cuadritos + ponquecitos/cupcakes arcoíris.
- 4.- Mini panquecas cortadas en forma de osito + orejones de durazno.
- 5.- Yogurt natural + lechosa en cuadritos + plantillas de almendras.



HOJALDRE (ON FRUTAS)

INGREDIENTES:

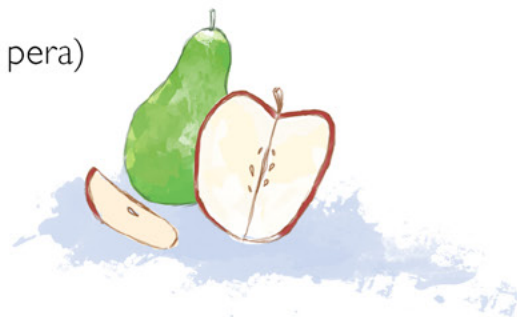
Masa de hojaldre comercial

Mantequilla sin sal

Rebanadas de frutas de tu elección (como ciruela, manzana o pera)

OPCIONAL:

Canela, azúcar o sustituto.



PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Extiende la masa de hojaldre y corta rectángulos de unos 4 por 8 centímetros. Coloca las rebanadas de fruta y si lo deseas, espolvorea con azúcar y canela. Hornea por 20 minutos en una bandeja con papel encerado. Déjalas enfriar sobre una rejilla.

¡HOLA RATÓN SIN COLA!

- 1.- Mini casabe tostado + bolitas frías de queso de cabra + pasitas.
- 2.- Mini pizzas + gelatina de capitas de colores.
- 3.- Aguacate en pedacitos con gotas de limón + tomates cherry + señoritas/grissinis + uvas verdes.
- 4.- Tostada francesa + gajos de naranja.
- 5.- **Mandocas asadas** + uvas verdes sin semilla.



MANDOCAS

INGREDIENTES:

1 plátano maduro

Harina de maíz

Agua

Queso blanco rallado

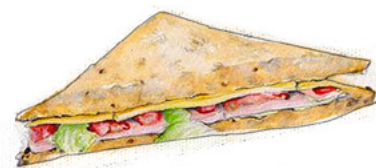
Papelón (azúcar blanca, azúcar morena o sustituto dietético que se pueda cocinar)

PREPARACIÓN:

Haz una mezcla homogénea (como la de arepa) con todos los ingredientes.

Con las manos, haz una bolita y luego la estiras hasta formar una tira que se asemeje a una "culebrita" con la masa y únela en sus extremos. La receta original dice que se deben freír, pero yo las prefiero homeadas para evitar la grasa.

Se pueden comer calientes acompañadas de mantequilla y queso blanco.



- 1.- Mini pita con queso derretido, tomate y pavo en pedacitos pequeños + galletas de banana.
- 2.- Pavo en forma de luna + queso amarillo en forma de estrella + pan en forma de círculo + **mousse de parchita/maracuyá**.
- 3.- Señoritas/grissinis envueltas en pavo + ponquecitos/cupcakes de naranja.
- 4.- Sándwich de pan pita con queso de cabra, alfalfa, tomate y aceite de oliva + galletas de chocolate.
- 5.- Tartaleta de queso crema y maíz + palitos de zanahoria + gusanitos de gelatina.

Y SIEMPRE:
¡AGUA!

VIDA.

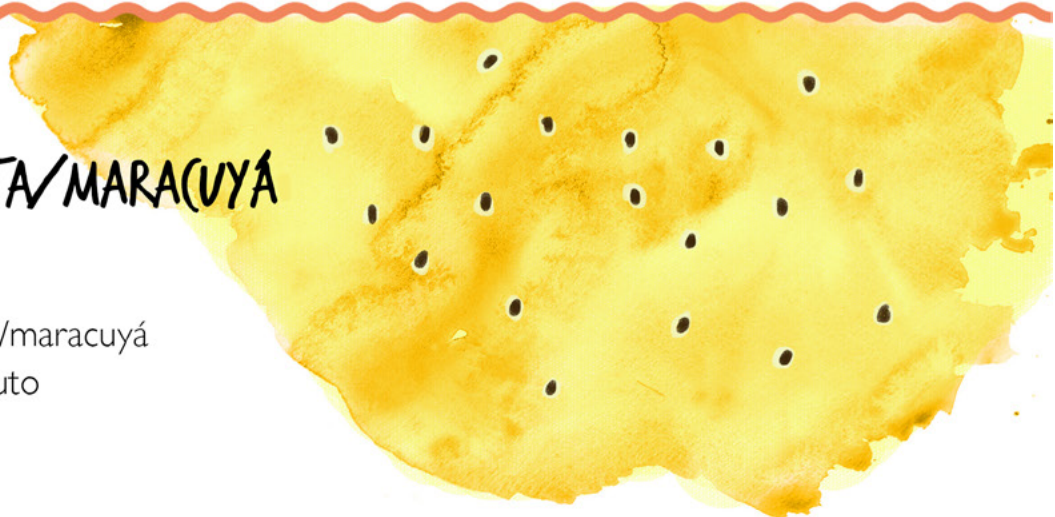
MOUSSE DE PARCHITA/MARACUYÁ

INGREDIENTES:

- 3 tazas de jugo de parchita/maracuyá
- 1 ½ taza de azúcar o sustituto
- 5 claras de huevo
- 2 tazas de agua fría
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 6 cucharadas de maicena
- Una pizca de sal

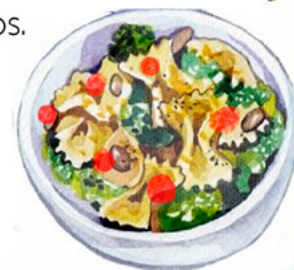
PREPARACIÓN:

En una olla a fuego medio, calienta el jugo con el azúcar y la maicena. Aparte, disuelve la gelatina en el agua fría. En un bowl, bate las claras con la pizca de sal hasta alcanzar el punto de nieve. Agrega la gelatina y las claras batidas al jugo. Vierte esta mezcla en los envases que vas a usar para enviar al colegio. Refrigerar toda la noche para que cuaje.



L O N C H E T I P S

- 1.- Triángulito de queso blanco fundido + zanahoria bebé al vapor + señoritas/grissinis + ponquecito de naranja.
- 2.- Ensalada de pasta con mozzarella, tomate y albahaca + mango en cuadritos.
- 3.- Tartaleta con guiso de pollo + ciruela entera.
- 4.- Crepes con queso crema + **medallones de manzana**.
- 5.- Tortilla de trigo o maíz con atún y lechuga + natilla con fresas picaditas.



MEDALLONES DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 2 manzanas verdes
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de maicena y mantequilla

PREPARACIÓN:

Pela las manzanas, córtalas en ruedas bien finas y elimina las semillas. Aparte, mezcla la leche y los huevos ligeramente batidos. Agrega la maicena con movimiento envolvente. Pasa cada aro de manzana por esta mezcla y retíralas con un tenedor. Ponlas a freír inmediatamente por ambos lados en un sartén bien caliente con un poco de mantequilla. Déjalas reposar sobre papel absorbente hasta que se enfríen.

ENCUENTRA LA
RECETA:
CREPES
EN LA PÁGINA 32

- 1.- Tortilla de trigo enrolladita con queso blanco, lechuga y tomate + melocotones en almíbar.
- 2.- Galletas de queso y tomate + patilla/sandía en pedacitos.
- 3.- Cous cous con pasitas y almendras + orejones de durazno.
- 4.- Sándwich de pan pita con pollo + gajos de naranja.
- 5.- **Mini pizzas caseras** + piña picadita.

MINI PIZZAS

INGREDIENTES:

Pan pita del más pequeño
Salsa casera de tomate
Queso mozzarella rallado

OPCIONAL:

Hongos, jamón, pavo, maíz en granos, calabacín/zucchini ¡y todo lo que se les ocurra para acompañar sus pizzas!

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Coloca salsa de tomate bien distribuida sobre el pan pita. Agrega el queso rallado y ya tienes una pizza básica o Margarita. Ahora, con ayuda de tus peques, agrega los ingredientes opcionales preferidos. Hornea por 10 minutos y sirve.



ENCUENTRA LA
RECETA:
COUS COUS CON
PASITAS Y ALMENDRAS
EN LA PÁGINA 12



- 1.- **Natilla casera** + ensalada de frutas.
- 2.- Bolitas de carne molida caseras + brochetas de frutas + yogurt natural.
- 3.- Sándwich de jamón y queso en forma de flor + merengada de fresa y banana.
- 4.- Ponqué/bizcocho blanco en forma de corazón + ciruela entera.
- 5.- Tartaleta rellena con crema de maíz + bolitas de melón.

NATILLA CASERA

INGREDIENTES:

- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata grande leche condensada
- 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas colmadas de maicena
- 1 litro de leche en polvo
- Un chorrito de vainilla

PREPARACIÓN:

Mezcla en un bowl $\frac{1}{2}$ litro de leche con la maicena. Aparte revuelve a fuego lento, en una olla que no se pegue, la leche condensada, la leche evaporada, el otro $\frac{1}{2}$ litro de leche y las yemas de huevo ligeramente batidas.

Es importante revolver todo el tiempo con paleta de madera para que no se formen grumos ni se queme la mezcla. Cuando esta mezcla comience a espesar, retírala del fuego y agrega la leche que reservaste con la maicena. Continúa revolviendo hasta lograr una mezcla homogénea. Refrigera en los envases que vas a enviar en la lonchera desde la noche anterior.

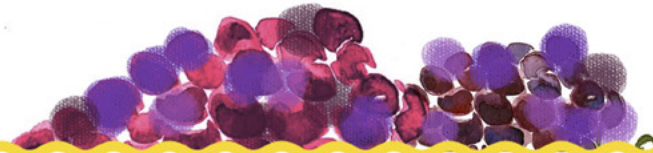
ENCUENTRA LA
RECETA:

**PONQUÉ
/BIZCOCHO**

EN LA PÁGINA 34

L O N C H E T I P S

- 1.- Mini clubhouse + cerezas enteras.
- 2.- Biscuits + queso blanco en cuadritos + fresas y manzana verde picada.
- 3.- **Nidos de papa** con queso de cabra y nueces + pasitas.
- 4.- Sándwich de pan integral con jamón, queso y pepinillo + uvas moradas.
- 5.- Quesadilla + hongos rebanados + manzana roja entera.



NIDOS DE PAPA

INGREDIENTES:

- 1 papa mediana rallada
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 cucharada de harina todo uso
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Unta una bandeja de ponquecitos/cupcakes con mantequilla y harina. Mezcla los ingredientes y cubre los moldes con una cuchara para que no te queden espacios vacíos. Con esta mezcla vas a imitar la forma de un nido. Hornea unos 25 a 30 minutos; al final van a quedar doraditos y blandos. Los puedes rellenar con los ingredientes de la elección de tus peques. ¡A mis hijos les encantan con tomates cherry y queso de cabra!



L O N C H E T I P S

- 1.- Mandocas + queso blanco en cuadritos + kiwi en rueditas.
- 2.- Sándwich de jamón y queso en pan buffete/banquete + aceitunas verdes sin semilla.
- 3.- Palmitos en ruedas + palitos de zanahoria + señoritas/grissinis + natilla casera.
- 4.- **Niditos de plátano** + fresas enteras.
- 5.- Sándwich desarmado + uvas moradas congeladas.



NIDITOS DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 1 taza de queso blanco duro rallado
- ½ taza de harina todo uso

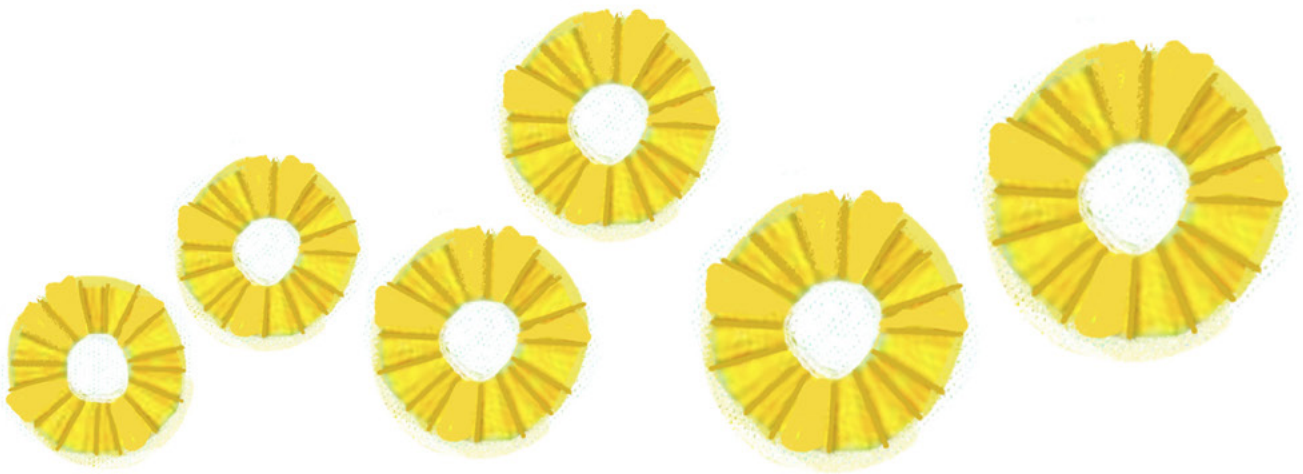
PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Machaca el plátano con un tenedor; mézclalo con la harina. Con tus manos, haz unas bolitas tamaño bocado. Hunde el centro de cada bolita con tu dedo índice y con una cucharita, rellénalo con el queso rallado. Cierra la bolita con un poco más de masa. Colócalas sobre un papel encerado en una bandeja para hornear y hornéalas por 35 minutos o hasta que doren.

Déjalas enfriar sobre una rejilla.



- 1.- Sándwich de queso, jamón, alfalfa y tomate + ensalada de frutas casera.
- 2.- Cestica de pan con hongos + queso de cabra natural + piña en rueditas.
- 3.- Ensalada de pasta con pollo + mini señoritas/grissinis + nueces peladas.
- 4.- Tartaletas de queso crema y espinacas + tomate en rueditas + melón en bolitas.
- 5.- **Omelette** de queso amarillo + maíz chino.



OMELETTE

INGREDIENTES:

2 huevos

Una pizca de sal

OPCIONAL:

Queso amarillo, queso blanco, pavo, jamón, hongos, maíz, tomate picadito, etcétera.

PREPARACIÓN:

Bate ligeramente los huevos y agrega la pizca de sal. Viértelos en un sartén bien caliente con un poquito de mantequilla. Cubre toda la sartén con la mezcla para que la omelette quede bien redonda. Cuando haya empezado a cocinarse, agrega la cantidad deseada de los ingredientes opcionales. Dobra la omelette antes de sacarla de la sartén para que quede como un medio círculo.

TE MANDO TRES
MORDISQUITOS Y
MUCHOS BESITOS.

- 1.- Zanahorias bebé al vapor + yogurt natural espeso + pan pita tostado + natilla.
- 2.- Papitas amarillas asadas + queso crema + rollitos de pavo + ciruela entera.
- 3.- Ensalada de pasta de caracolitos con pollo + señoritas/grissinis + mango en cuadritos.
- 4.- Sándwich de queso amarillo derretido con rúgula + bolitas de melón.
- 5.- **Pan de hierbas** + pavo enrolladito + pasitas.

**Y SIEMPRE:
¡AGUA!**
VIDA.

PAN DE HIERBAS

INGREDIENTES:

- ½ taza de hojas de espinaca fresca
- ¼ de taza de mantequilla
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de hierbas frescas picadas como perejil, ciboulette o estragón
- 1 taza de harina de trigo leudante
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Una pizca de sal
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 huevo
- 1 taza de leche



PREPARACIÓN:

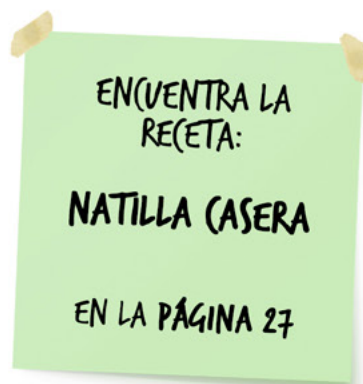
Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Coloca capacillos en una bandeja para hornear ponquecitos/cupcakes. Aparte, pon las espinacas en un colador y vierte agua hirviendo encima para ablandarlas. Deja que se enfríen y escúrrelas presionando para que salga toda el agua. Pícalas finitas. En una olla pequeña, derrite la mantequilla a fuego bajo y déjala enfriar. Mezcla el queso con las hierbas, la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y la levadura en un bowl y por último, añade las espinacas. Bate la mantequilla con el huevo y la leche, vierte esta mezcla sobre los ingredientes secos y mezcla ligeramente hasta obtener una masa algo grumosa. Rellena los capacillos hasta la mitad de su capacidad y hornea por 15 minutos. ¡Déjalos entibiar y disfruta!

- 1.- Mini panquecas con mermelada de durazno + mango picadito + queso blanco en cuadritos.
- 2.- Natilla casera + fresas + Ponqué/bizcocho de vainilla.
- 3.- Granola casera + manzana verde en ruedas con gotas de limón para que no se oxide.
- 4.- Crepes con queso blanco + mango picadito.
- 5.- **Pan de manzanas, nueces y pasas** + mini queso amarillo holandés + mandarina entera.

PAN DE MANZANAS, NUECES Y PASAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina todo uso
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de mantequilla
- 1 taza de azúcar o sustituto
- 2 huevos
- 2 cucharadas de crema agria
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de pasitas
- 1 taza de manzanas peladas y picadas en cubos



PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Mezcla en un bowl la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Aparte, mezcla la mantequilla y el azúcar hasta lograr una mezcla cremosa. Añade a esta mezcla los huevos uno por uno, la crema agria y la mezcla de harina, las nueces, las pasitas y las manzanas. Vierte la mezcla en un molde para pan previamente engrasado y enharinado. Hornea de 30 a 35 minutos o hasta que, al introducir un cuchillo en la preparación, este salga limpio.

Deja reposar sobre una rejilla antes de desmoldar.

- 1.- Bocconcini de mozzarella con tomates cherry + pan tostado + mango y durazno en pedacitos.
- 2.- Crepe enrolladita y rellena con pavo y queso blanco + avena + durazno en pedacitos.
- 3.- Biscuits + avena + pasitas.
- 4.- Mini clubhouse de queso amarillo, queso de cabra y pavo + pasitas rubias
- 5.- Bollito de maíz + queso blanco blando en cuadritos + banana entera.



PANQUECAS o (REPES):

INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de harina leudante
- 1 ½ taza de leche
- 3 huevos
- 1 cucharada de azúcar o sustituto
- 1 cucharada de mantequilla derretida.

OPCIONAL:

- 1 cucharada de avena.

PREPARACIÓN:

Licúa todos los ingredientes y vierte un poco de la mezcla en una sartén. El grosor de las panquecas dependerá del gusto de ustedes. A mis hijos les encantan finitas tipo crepes para poderlas enrollar.

Acompáñalas con miel, sirope, queso o lo que te provoque.



- 1.- Puré de papas + zanahorias bebé al vapor (sin piel y enteras) + pistachos sin concha.
- 2.- Pan pita con atún + **pie de limón**.
- 3.- Palitos de zanahoria + crema de yogurt árabe + rollitos de pavo + durazno en pedacitos.
- 4.- Nuggets caseros de pollo + salsa BBQ casera + patilla/sandía en cuadritos.
- 5.- Mini lasagna de carne molida + maíz en granos.



PIE DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 1 paquete de galletas María
- 1 queso crema a temperatura ambiente
- 1 lata grande de leche condensada
- ½ taza de mantequilla derretida
- Jugo de limón al gusto

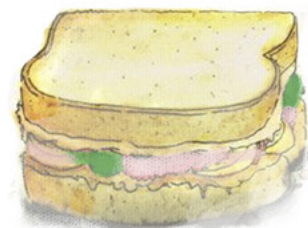


PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. En un bowl, mezcla la leche condensada con el queso crema. A esta preparación incorpora el jugo de limón hasta que tenga el punto de ácido deseado. Aparte y poco a poco, muele todas las galletas María en la licuadora hasta obtener un polvo fino y agrega la mantequilla derretida que te ayudará a que la mezcla se mantenga en su sitio cuando la pongas en el molde. Forra un envase para pies con la preparación de las galletas María. Hornea por 10 minutos. Vierte la mezcla de leche condensada, limón y queso crema y refrigera en los envases que vayas a enviar en la lonchera desde la noche anterior. Esta misma receta la puedes hacer sustituyendo el jugo de limón por almíbar de melocotón y luego, decoras el pie con rebanadas de melocotón.

L O N C H E T I P S

- 1.- Nuggets caseros de pollo + salsa casera de tomate + **ponqué/biscocho blanco**.
- 2.- Sándwich de pan pita con pepino y queso de cabra + galletas de banana.
- 3.- Sándwich de pavo y queso blanco en forma de corazón + mousse de parchita/maracuyá.
- 4.- Palitos de queso blanco envueltos en jamón de pavo + ponquecitos/cupcakes arcoíris.
- 5.- Sándwich de pollo + hojaldre con manzana.




PONQUÉ/BIZCOCHO BLANCO

INGREDIENTES:

- ¾ taza de mantequilla sin sal
- 3 tazas de harina leudante
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Una pizca de sal
- 1 ¼ taza de azúcar o sustituto
- 6 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de leche

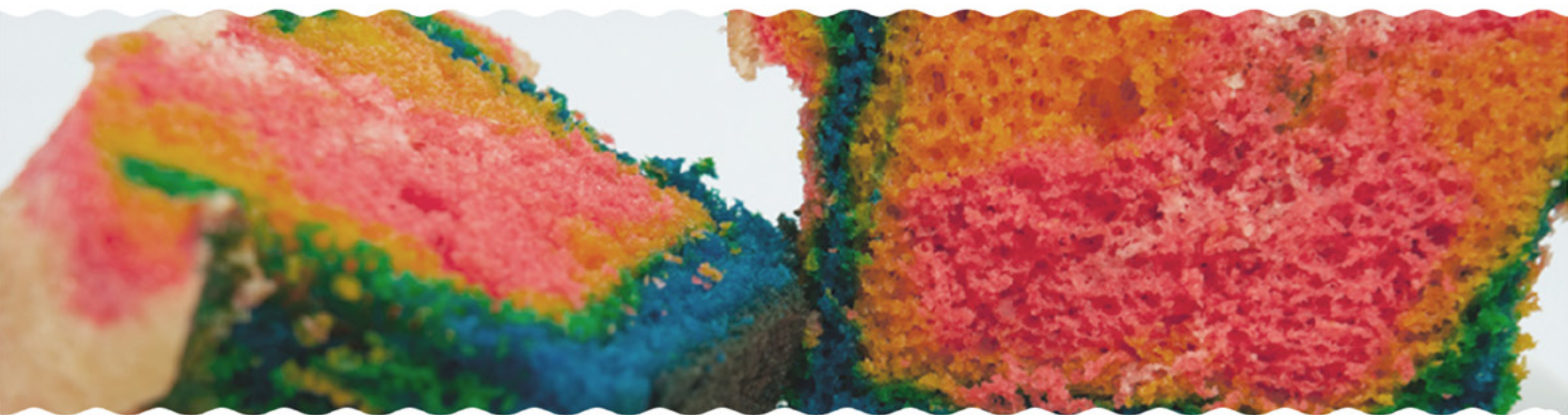
PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Mezcla la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa. Uno por uno, agrega los huevos y luego la leche con la vainilla. Añade la harina con la pizca de sal. Vierte la mezcla en un molde para pan previamente engrasado y enharinado. Hornea de 30 a 35 minutos o hasta que al introducir un cuchillo en la mezcla, este salga limpio. Deja reposar sobre una rejilla antes de desmoldar.



ENCUENTRA LA
RECETA:
**PONQUECITOS/
CUPCAKES DE ARCOÍRIS**
EN LA SIGUIENTE
PÁGINA

- 1.- Nuggets caseros de pollo + yogurt natural endulzado con pedacitos de melocotón.
- 2.- Sándwich tostado de queso crema y mermelada + fresas y duraznos picaditos.
- 3.- Mini arepitas rellenas de queso blanco rallado + banana entera.
- 4.- Bolitas frías de queso de cabra + galletas de soda sin sal + **ponquecito arcoíris**.
- 5.- Mini sándwich de pavo y queso + yogurt de melocotón.



PONQUECITOS/CUPCAKES ARCOÍRIS

INGREDIENTES:

- ¾ de taza de mantequilla sin sal
- 3 tazas de harina todo uso
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Una pizca de sal
- 1 ¼ taza de azúcar o sustituto
- 6 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de leche

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Si no vas a usar capacillos, engrasa y enharina previamente la bandeja de ponquecitos/cupcakes. Mezcla la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa. Uno por uno, agrega los huevos y luego la leche con la vainilla. Añade la harina con la pizca de sal. Separa la mezcla en cantidades iguales de acuerdo al número de colorantes que vayas a usar. Agrega 2 gotas de color a cada porción y revuelve bien en cada caso. Con una cuchara diferente para cada color, coloca un poco de mezcla en la bandeja para hornear ponquecitos/cupcakes. Repite este procedimiento intercalando colores hasta alcanzar ¾ de la capacidad de la bandeja. Hornea de 30 a 35 minutos o hasta que al introducir un cuchillo en la mezcla, éste salga limpio. Deja reposar sobre una rejilla antes de desmoldar.

L O N C H E T I P S

- 1.-Sanduchito de atún + maíz chino + galletas súper fáciles.
- 2.- Cuadritos de queso blanco y amarillo + galletas de soda sin sal + ponquecito/cupcake arcoíris.
- 3.- Palitos de queso blanco enrollados en pavo + **ponquecito/cupcake de naranja**.
- 4.- Mini sándwich tostado de pavo y queso blanco + medallones de manzana.
- 5.- Galletas de soda con mermelada y mantequilla + hojaldre con ciruelas.



PONQUECITOS/CUPCAKES DE NARANJA

INGREDIENTES:

- 8 huevos
- 2 tazas de harina leudante
- 2 ¼ taza de azúcar o sustituto
- ½ taza de aceite
- ¾ taza de jugo de naranja
- 3 cucharaditas de ralladura de naranja

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Bate las claras a punto de nieve. Aparte, bate las yemas con el azúcar hasta que se disuelva y agrega el aceite poco a poco. Incorpora las claras a punto de nieve. Alternadamente, agrega la harina y el jugo de naranja. Al terminar, agrega la ralladura de naranja. Vierte la mezcla en una bandeja para ponquecitos/cupcakes previamente engrasada y enharinada. Hornea por 45 minutos o hasta que, al introducir un cuchillo en la mezcla, este salga limpio.

¡SUERTE EN TU PARTIDO!

MAMI

- 1.- Mezcla de cubos de queso blanco y pavo + pretzels + natilla casera.
- 2.- Mini crepes de jamón y queso en triángulos + arbolitos de brócoli.
- 3.- Sándwich de pan integral con pavo, tomate y punto de mostaza + galletas súper fáciles.
- 4.- Pan de banquete con mantequilla, pavo y queso amarillo + **ponquecito/cupcake de zanahoria**.
- 5.- Señoritas/grissinis + queso crema + ponquecitos/cupcakes arcoíris.

PONQUECITOS/CUPCAKES DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina todo uso
- ¾ taza de azúcar o sustituto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- Una pizca de nuez moscada
- 2 huevos
- ½ taza de aceite de canola
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- ½ tazas de nueces picadas
- ½ taza de pasitas



PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. En un bowl, mezcla la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la nuez moscada. Aparte, bate los huevos hasta que hagan espuma. Agrega en forma envolvente la zanahoria, las nueces, las pasitas y los ingredientes secos. Vierte la mezcla en una bandeja para ponquecitos/cupcakes previamente enharinada y engrasada. Rellena solo ¾ de la bandeja para evitar derrames. Hornea de 25 a 30 minutos y déjalos reposar sobre una rejilla antes de desmoldarlos.

L O N C H E T I P S

- 1.- Sándwich de queso amarillo derretido + pie de melocotón.
- 2.- Pavo tostado sin aceite + pan de sándwich en cuadritos + mandarina.
- 3.- Sándwich de pan pita con surimi y pepino + orejones de durazno.
- 4.- Brócoli al vapor con uvas moradas y almendras fileteadas + barrita de chocolate.
- 5.- Casabe + **salsa casera de tomate** + ensalada de frutas.

SALSA CASERA DE TOMATE

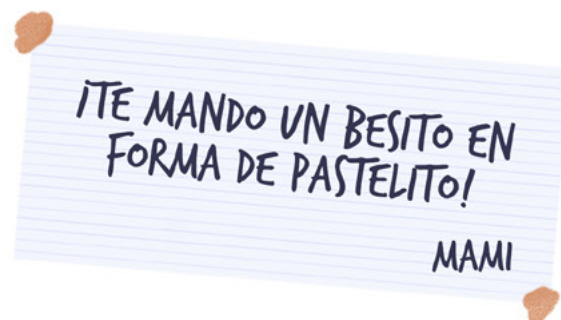
INGREDIENTES:

- 6 tomates sin piel ni semillas
- Cebolla
- Albahaca fresca
- Orégano
- Aceite de canola
- Una pizca de sal



PREPARACIÓN:

Sofríe la cebolla en un poquito de aceite. Agrega los tomates cuando la cebolla este dorada. Añade la sal, la albahaca y el orégano. Puedes refrigerar o congelarla para futuras ocasiones.



- 1.- Mandocas + queso blanco en cuadritos + uvas verdes.
- 2.- Natilla casera + fresas + Ponqué/bizcocho de vainilla.
- 3.- Granola casera + manzana verde en ruedas con gotas de limón para que no se oxide.
- 4.- Arepitas de colores (incorpora puré de auyama, espinaca o remolacha a la masa para darle colores diferentes) + bolitas de patilla/sandía.
- 5.- Ensalada de pasta con jamón y guisantes + ciruela entera.



SÁNDWICH DESARMADO

INGREDIENTES:

- Palitos de pretzel
- Tomate picadito
- Queso blanco en cubos
- Jamón o pavo en cubos
- Pan de sándwich en cuadritos pequeños
- Un palillo de dientes

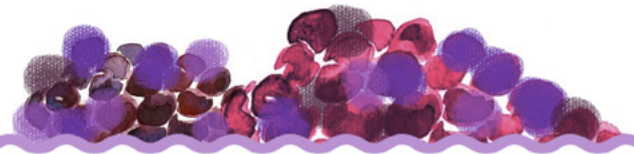


PREPARACIÓN:

Con el palillo de dientes perfora todos los ingredientes. Atraviesa los ingredientes hasta lograr un pincho con todos ellos. Este mismo procedimiento lo puedes hacer con frutas, marshmallows o pedacitos de torta/bizcocho.



- 1.- Mini arepitas rellenas de queso blanco rallado + yogurt de fresas.
- 2.- Mini empanadita asada de pollo + manzana en cuadritos pasada por agua de limón para que no se oxide.
- 3.- **Tartaleta** rellena con crema de maíz + bolitas de melón.
- 4.- Crepes con queso blanco + mango picadito.
- 5.- Sándwich desarmado + uvas moradas.



TARTALETAS

INGREDIENTES:

- ½ taza de mantequilla sin sal
- 1 ½taza de azúcar pulverizada
- 2 yemas de huevo
- Una pizca de sal
- 1 ½ taza de harina todo uso



PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Bate la mantequilla con el azúcar pulverizada, las yemas y la harina. Amasa la mezcla con las manos y forra una bandeja de ponquecitos/cupcakes. Pincha la mezcla con un tenedor para evitar que se infle. Hornéalas por 20 minutos o hasta que doren. Esta masa la puedes hacer sin el azúcar pulverizada para la versión salada.

¡Las opciones de rellenos son infinitas y sirven también como abrebocas!

Y SIEMPRE:
¡AGUA!

VIDA.

L O N C H E T I P S

- 1.- Sándwich de queso amarillo fundido en forma de osito + tomates cherry + durazno entero.
- 2.- Bagel de salmón y queso crema + fresas enteras.
- 3.- Ensalada de pasta + ruedas de plátano maduro horneado + fresas enteras.
- 4.- Bollitos de maíz + queso blanco duro rallado + ensalada de frutas.
- 5.- **Torticas de maíz** + yogurt de vainilla.



TORTICAS DE MAÍZ

INGREDIENTES:

- 1 taza de maíz en granos
- 1 taza de queso blanco duro rallado
- ½ taza de harina leudante
- ½ taza de leche
- 1 cucharada de azúcar o sustituto
- 1 huevo

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 350°F o 175°C. Licúa todos los ingredientes y vierte la mezcla en una bandeja para ponquecitos/cupcakes previamente enharinada. Llena cada porción hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Las torticas se esponjan mientras están en el horno y se desinflan un poco al sacarlas. Hornea por 30 minutos o hasta que la mezcla esté dorada.

PONLE AMOR A TUS
TRABAJOS HOY.

MAMI



L O N C H E T I P S

- 1.- Tortilla de trigo enrolladita con queso blanco, lechuga y tomate + melocotones en almíbar.
- 2.- Galletas de queso y tomate + patilla/sandía en pedacitos.
- 3.- Tequeños horneados + enrolladitos de pavo + pasitas.
- 4.- Sándwich tostado de queso amarillo y mermelada de fresa + manzana verde en ruedas con unas gotas de limón para evitar que se oxide.
- 5.- **Tortilla de papas** con guisantes y pimentón + galletas de soda + mousse de parchita /maracuyá



TORTILLA DE PAPAS

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- ½taza de crema agria
- ½ taza de leche
- Aceite de oliva
- 1 cebolla finamente picada
- 2 papas peladas, cocidas y cortadas en cubos
- Una pizca de sal



PREPARACIÓN: bate los huevos con la crema y la leche de forma envolvente.

Aparte, saltea la cebolla en un sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté transparente. Agrega las papas y la sal. Cuando las papas comiencen a dorar, añade la mezcla de huevos. Baja el fuego y cocina hasta que esté cocido. Voltea la preparación con ayuda de un plato y cocina por el otro lado.

- 1.- Mini arepitas rellenas de queso blanco rallado + manzana en cuadritos.
- 2.- Mini sandwich clubhouse de queso amarillo, queso de cabra y pavo + pasitas rubias.
- 3.- **Tostadas francesas** en cuadritos + fresas.
- 4.- Crepe enrolladita y rellena con pavo y queso blanco + avena + durazno en pedacitos.
- 5.- Palitos de queso blanco blando envueltos en tajada de plátano maduro + tomate cherry + uvas verdes congeladas.

TOSTADAS FRANCESAS

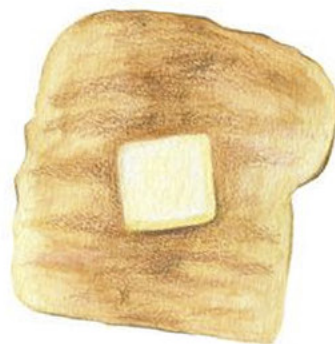
INGREDIENTES:

2 huevos enteros

1 taza de leche

Un chorrito de vainilla

Pan de sándwich sin concha



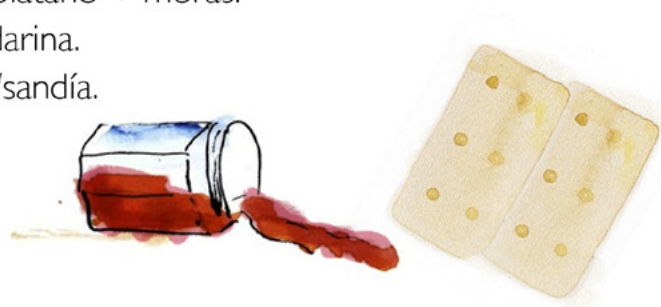
PREPARACIÓN: vierte la leche en un plato hondo con el chorrito de vainilla. En otro plato hondo, pon los huevos ligeramente batidos. Remoja una rebanada de pan en la leche con vainilla por ambos lados, cuidando que no se humedezca demasiado y se rompa. Pasa la misma rebanada por el huevo por ambos lados. En un sartén bien caliente, derrite un poquito de mantequilla y fríe las tostadas hasta que estén doradas. Acompaña con mermelada, sirope, frutas o queso blanco.

Y SIEMPRE:
¡AGUA!

VIDA.

L O N C H E T I P S

- 1.- Galletas de soda sin sal con mermelada de fresa y queso crema + pera en pedacitos pasada por agua de limón para que no se oxide.
- 2.- Queso blanco en palitos enrollado en tajada de plátano + moras.
- 3.- Rollitos de pavo + obleas con chocolate + mandarina.
- 4.- **Quesadilla** + crema de leche + bolitas de patilla/sandía.
- 5.- Crepes de maíz + bolitas de patilla/sandía.



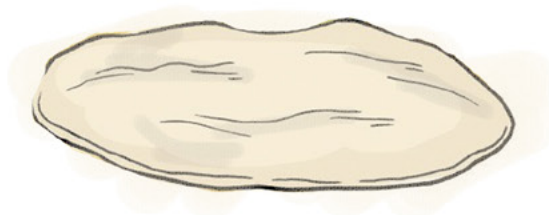
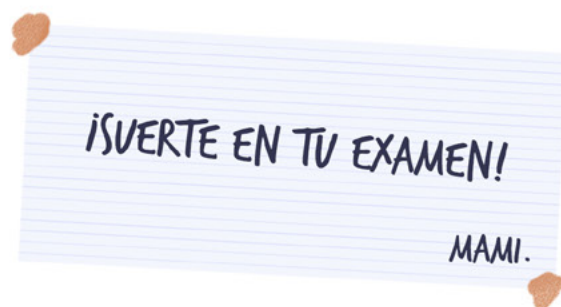
QUESADILLA

INGREDIENTES:

Tortillas de harina de trigo o de maíz
Queso amarillo rallado
Mantequilla

PREPARACIÓN:

Sobre una tortilla, coloca suficiente queso para poderla doblar. Dobla en 4 partes hasta lograr un triángulo. En un sartén bien caliente, derrite un poquito de mantequilla y asa hasta que el queso quede derretido dentro de la tortilla.



L O N C H E T I P S

- 1.- Sándwich de pavo, queso, tomate y alfalfa + cereal de hojuelas de maíz tostadas + ciruela entera.
- 2.- Galletas de soda integral + rollitos de pavo ahumado + queso amarillo en forma de cohete.
- 3.- Pepino en rueditas + pan pita en triángulos + rollitos de jamón.
- 4.- Galletas de soda saladas + triangulito de queso blanco fundido + kiwi en cuadritos.
- 5.- Bollitos de maíz + queso blanco duro rallado + ensalada de frutas.



- 1.- Brócoli crujiente al horno con aceite de oliva y sal marina + tomates cherry + barrita de chocolate.
- 2.- Mini lumpias/springroll horneadas vegetales + queso blanco en cuadritos + manzana roja entera pasada por agua de limón para que no se oxide.
- 3.- Empanaditas de carne molida horneadas + banana entera.
- 4.- Enrolladitos de pavo ahumado + estrellitas de queso + mini bocadillo de guayaba.
- 5.- Bolitas de queso + melón en bolitas.



L O N C H E T I P S

- 1.- Bolitas de atún + tostadas de pan + mango en pedacitos.
- 2.- Pan de hierbas + queso de cabra natural + tomates cherry.
- 3.- Arepita de remolacha + queso crema + ensalada de frutas.
- 4.- Omelette de jamón y queso + fresas enteras.
- 5.- Tortilla de papas + banana entera.



SÚPER MERIENDA
PARA MI SÚPER PEQUE.
MAMI

L O N C H E T I P S

- 1.- Tequeños horneados + mezcla de frutos secos *(maní, merey/cajuil, almendras, pasitas)
*Para mayores de 3 años.
- 2.- Cesticas de pan con hongos + maíz chino + fresas enteras.
- 3.- Sándwich desarmado + gelatina de capitas.
- 4.- Mini crepes de jamón y queso en triángulos + tomates cherry.
- 5.- Palitos de zanahoria + yogurt natural espeso + ciruela entera.



Y SIEMPRE:
¡AGUA!

VIDA.

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

Arepitas de remolacha	6
Biscuits	7
Bolitas de atún	8
Bolitas de queso	9
Bolitas frías de queso cabra	10
Corazones de queso	11
Cous Cous	12
Galletas de avena	13
Galletas de banana	14
Galletas de queso y tomate	15
Galletas súper fáciles	16
Gelatina con frutas	17
Granola casera	18
Guacamole	19
Gusanitos de gelatina	20
Hojaldre con frutas	21
Mandocas	22
Mousse de parchita	23
Medallones de manzana	24
Mini pizzas	25
Natilla casera	26
Niditos de papa	27
Nidos de plátano	28
Omelette	29
Pan de hierbas	30
Pan de manzanas, nueces y pasas	31
Panquecas o crepes	32
Pie de limón	33
Ponqué/bizcocho blanco	34
Ponqué arcoíris	35
Ponquesitos de naranja	36
Ponquesitos de zanahoria	37
Salsa casera de tomate	38
Sándwich desarmado	39
Tartaletas	40
Torticas de maíz	41
Tortilla de papas	42
Tostadas francesas	43
Quesadilla	44



Vida Gaviria es madre de tres niños, esposa, licenciada en Idiomas con Componente Docente, locutora, curiosa de temas de crianza, relaciones y psicología.

El libro electrónico que tienes en tus manos te permitirá organizar tus compras y tener 200 recetas variadas, sanas, atractivas y muy fáciles de preparar. Incluimos aquí todas las preparaciones que Vida comparte con nosotros vía digital, radio y televisión.

Siempre queremos lo mejor para nuestros hijos y una buena alimentación es parte de ello.

¿Anhelas que tus hijos disfruten sus loncheras
y se coman todo lo que les envías?

¡Este libro electrónico es la solución para ti!

modo,
mamá

www.modomama.com @modomama