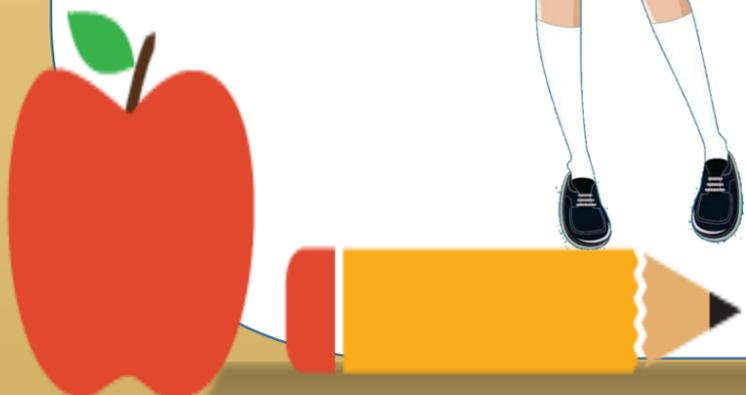




LONCHERAS SALUDABLES

**COLEGIO BETHLEMITAS
MEDELLIN
2021**



MI LONCHERA!

Tu lonchera deberá contener al menos un alimento de cada grupo alimenticio, recuérdalos!

GRUPO 1: **FORMADORES** → PROTEINAS (Animal y/o vegetal)

GRUPO 2: **ENERGETICOS** → CARBOHIDRATOS Y GRASAS

GRUPO 3: **REGULADORES** → FRUTAS, VERDURAS Y AGUA



OPCION 1

- Sándwich de (pollo, carne, atún, champiñones), queso y verduras
- Jugo de fruta natural.



OPCION 2

- Arepa con queso
- Fresas
- Avena fría

OPCION 3

- Ensalada de frutas de tu agrado con queso rallado y maní.



OPCION 4

- Rollitos de jamón, queso y espinaca
- Banano
- Kumis.

OPCION 5

- Deditos de queso horneados
- Manzana
- Yogurt.



OPCION 6

- Pancakes de zanahoria
- Fruta picada
- Agua.

OPCION 7

- Pancakes de avena y banano.
- Mermelada natural.
- Batido con verduras.



OPCION 8

Tortilla de huevo
(puedes
adicionar
espinaca y/o
brócoli)
Deditos de
Zanahoria.
Bebida
Achocolatada.

OPCION 9

- Burrito relleno con carne (pollo-res-cerdo-atún) y queso.
- Ensalada.
- Jugo de frutas natural



OPCION 10

- Nuggets
- Ensalada de papa cocinada, zanahoria y mayonesa.
- Agua saborizada naturalmente (Limón-Mandarina-Naranja)



RECETA PARA PANCAKES

INGREDIENTES (Aproximadamente 4 porciones)

- 1 taza de harina (Trigo, avena, arroz, etc)
- 1 cucharada de azúcar o miel.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharaditas de sal
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1 taza de leche

PREPARACIÓN

En un tazón combinar la harina, azúcar, polvo de hornear y sal, en otro tazón mezclar la mantequilla, leche y huevo, Poner la mezcla de leche al tazón de la harina y revolver con un batidor de globo. La pasta deberá quedar con unos grumos pequeños.

Calentar un sartén grande a que esté bien caliente y luego hacer los pancakes poniendo la pasta con una cuchara grande sobre el sartén a que queden del tamaño deseado.

Voltearlos con una espátula cuando empiecen a salir burbujitas, para cocinar del otro lado.



RECETA PARA TORTILLA DE HUEVO

INGREDIENTES:

1 Unidad Huevo

1 Pizca Sal De Mesa

1/2 cucharadita de Aceite Vegetal

PREPARACION

Abrir un huevo crudo en un plato hondo, agregar sal.

Variaciones: Adicionar zanahoria rallada- hojas de espinaca- brócoli rallado-tomates-cebolla-queso-etc)

Mezclar y reservar.

Colocar media cucharadita de aceite vegetal en una sartén. Agregar la mezcla de huevo y cocinar por un minuto por lado.

TIPS...



**TRAE TU
INDIVIDUAL**

**CONSERVA EL
DISTANCIAMIENTO
O A LA HORA DE
CONSUMIR TUS
ALIMENTOS**

**LAVATE LAS
MANOS ANTES Y
DESPUES DE
COMER**

**TRAE
CUBIERTOS Y
SERVILLETAS
NECESARIOS**

**AUMENTA EL
CONSUMO DE
AGUA**

**GUARDA EN
BOLSA PLASTICA
TU MASCARILLA
MIENTRAS ESTAS
COMIENDO**

