



## RECETARIO:

12

### opciones prácticas de lonchera para tus hijos

Cuando de cocina para niños se trata, es necesario sacar a flote toda nuestra creatividad y conocimiento para crear opciones de alimentación saludable y deliciosa. En este recetario encontrarás 12 opciones prácticas de lonchera para tus hijos que te sacarán de apuros y le aportarán a tus pequeños todos los nutrientes que necesitan en su día a día.

*Te recomendamos Recetas de cocina para niños: opciones saludables*

Pero antes, queremos mencionarte los alimentos que siempre deben formar parte de estas loncheras:



Frutas



Vegetales



Proteínas



Lácteos



Carbohidratos y grasas



Frutos secos

Ahora si toma nota, alista tus ingredientes y

¡manos a la obra!





## Sándwich de arepa de avena y huevo

### Ingredientes:



Harina de maíz



Avena en hojuelas



Queso mozzarella



Jamón de cerdo



Huevos



Lechuga y tomate finamente picados

### Preparación:

- 1 Mezcla la harina de maíz y la avena en hojuelas con una pizca de sal y pimienta.
- 2 Añade agua y disuelve hasta que quede una masa consistente.
- 3 Forma y cocina las arepas en una parrilla o sartén.
- 4 Cuando estén frías ábrelas por la mitad, de modo que de cada arepa resulten dos.
- 5 Pon sobre una de las mitades el queso y el jamón y lleva al fuego hasta que el queso se derrita.
- 6 Prepara unos huevos revueltos tradicionales y agrégalos sobre el jamón y el queso.
- 7 Coloca una capa del tomate y la lechuga picados sobre el huevo y tapa con la otra parte de la arepa.

Acompáñalo con fruta picada y yogurt o kumis casero.







# Sándwich de pollo

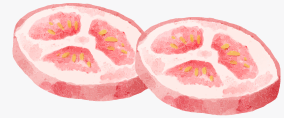
## Ingredientes:



Pan  
tajado



Una hoja  
de lechuga



Tomates  
en rodajas



Pechuga  
de pollo



Queso  
mozzarella



Media cucharada  
de ajonjolí

## Preparación:

1

Tuesta el pan para que quede crujiente.

2

Agrega alguna salsa o vinagreta casera a los vegetales

3

Cocina la pechuga de pollo y desmenuza.

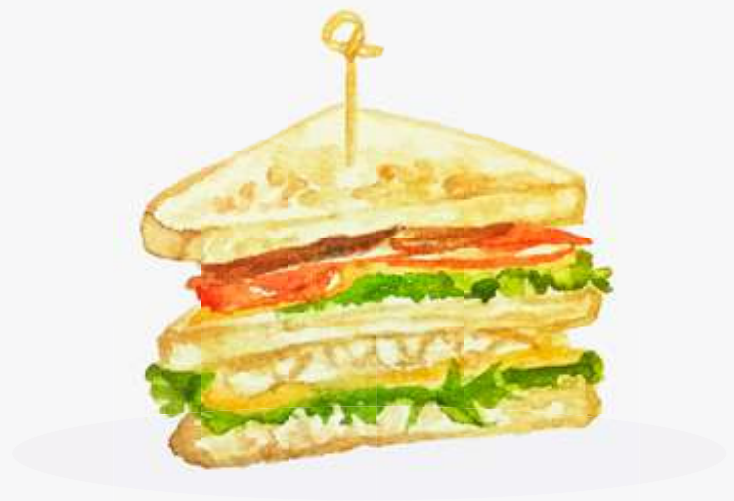
4

Agrega sal y pimienta a tu gusto y mezcla un poco de ajonjolí.

5

Sobre la lechuga pones el queso, el pollo, los tomates y termina de armar el sandwich.

Acompáñalo con un jugo de fruta sin azúcar o endulzado con stevia y un mix de frutos secos.





## Mix de frutas

Esta es una combinación muy sencilla y deliciosa que puedes tener lista en 5 minutos y sirve para reemplazar todos los cereales de caja que no aportan muchas vitaminas a tus pequeños.

### Ingredientes:



2 Bananos



2 Manzanas



Fresas



Una taza de yogurt



Almendras



Un trozo de coco

### Preparación:

- 1 Corta en trozos pequeños las manzanas y los bananos.
- 2 Mezcla la fruta picada con la granola y agrega yogurt.
- 3 Tritura las almendras y agrega sobre la mezcla junto con el coco rallado.

Acompáñalo con unas galletas de sal

[Te puede interesar: ¿Cuándo puedo hacer ejercicio después del parto?](#)







# Galletas de banano

## Ingredientes:



3 bananos



2 huevos



Nueces



Media taza  
de leche



Mantequilla



Avena precocida  
en hojuelas

## Preparación:

1

Licúa los bananos y los huevos y agrega la leche poco a poco hasta que la mezcla tenga una consistencia homogénea.

2

Adiciona 4 cucharadas de avena en hojuelas precocida y licúa por unos segundos.

3

Agrega las nueces trituradas a la mezcla.

4

En una sartén agrega la mezcla usando moldes para dar forma a las galletas.

Este es un excelente acompañamiento para la lonchera de tus peques y puede reemplazar las galletas de paquetes que tanto les gustan.





# Burritos con huevos

## Ingredientes:



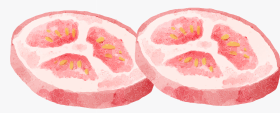
Tortillas convencionales



Huevos



Lechuga



Tomate



Aguacate

## Preparación:

1

Tritura el aguacate en un bol hasta que su textura sea como la del guacamole.

2

Pon una capa de aguacate sobre la tortilla.

3

Pica la lechuga y agrega algunos trozos sobre el aguacate.

4

Cocina los huevos hasta que queden duros, córtalos en trozos y agrega a la preparación.

5

Enróllalo y listo, tendrás una versión divertida y saludable de burritos para niños.

6

Acompáñalos con un jugo de fruta sin azúcar o endulzado con stevia.





## Muffins saludables

### Ingredientes:



Media taza de arándanos



Media taza de nueces picadas



1 1/2 de harina de trigo



Aceite vegetal



2 huevos



Polvo para hornear



3/4 de taza de azúcar



3 o 4 bananos

### Preparación:

1

En un tazón grande, tamiza la harina, el polvo para hornear, el azúcar y la sal.

2

Aparte, macera los bananos junto con los huevos y el aceite.

3

Une las dos mezclas y revuelve hasta que se incorporen todos los ingredientes.

4

Añade las nueces y los arándanos secos.

5

Colocar la mezcla en moldes para muffins y hornea por 20 o 25 minutos.

Acompaña con fruta picada y yogurt griego







# Huevos de dinosaurio

Esta es una receta super fácil de preparar y muy muy divertida, a tus hijos les encantará.

## Ingredientes:



Huevos de codorniz  
(cantidad según requieras)



Agua y vinagre blanco

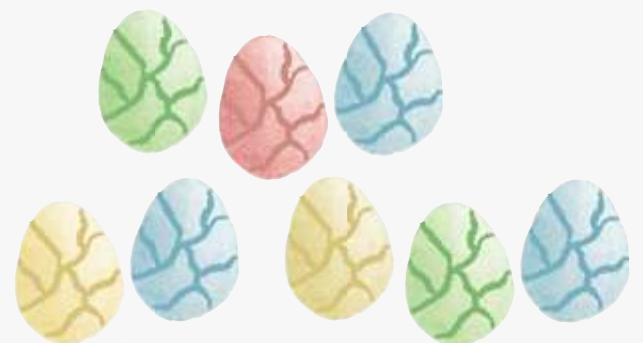


Colorantes vegetales  
verde, rojo, azul, amarillo

## Preparación:

- 1 Cocina los huevos durante 12 minutos.
- 2 Cuando los huevos estén cocidos y fríos, dale pequeños golpes a la cáscara para que ésta se quiebre, sin retirarla. El huevo debe quedar cubierto totalmente con la cáscara quebrada.
- 3 En bolsas pequeñas vierte el colorante vegetal, una bolsa para cada color, agrega un poco de vinagre a cada bolsa.
- 4 Mete los huevos dentro de las bolsas y mueve hasta que todo el huevo esté cubierto del colorante. Deja reposar por 15 minutos.
- 5 Lava los huevos y retira la cáscara, verás como el huevo ha tomado el color en formas agrietadas.

¡Y listo! Tendrás unos divertidos huevos de dinosaurio a los que tus niños no podrán resistirse. Acompáñalo con pan tostado o sándwich, juego de fruta y un mix de frutos secos.





# Pancakes de banano

## Ingredientes:



Avena molida



2 Huevos



2 bananos



1 Cucharadita de polvo de hornear



Canela al gusto

## Preparación:

1

Amasa los bananos hasta hacer una pasta.

2

Añade los huevos y mezcla con una batidora.

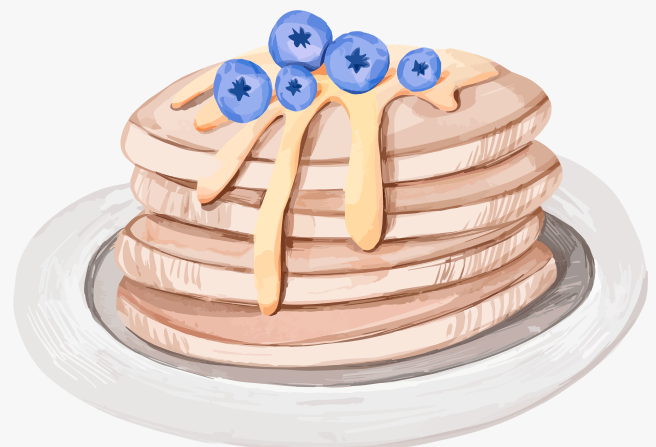
3

En otro recipiente mezcla la avena y el polvo para hornear e intégralo a la mezcla anterior hasta lograr una pasta homogénea.

4

Lleva la mezcla a fuego medio en un sartén anti-adherente, y voltea por ambos lados hasta que estén dorados.

Sírvelo con fresas picadas y uvas y dale más sabor con un poco de miel. Acompáñalo con un jugo de frutas sin azúcar o endulzado con Stevia.





## ★ Ensalada de frutas con queso rallado y maní ★

### Ingredientes:



Fresas en trozos



Bananos en trozos



Papaya en trozos



Manzana en trozos



Kiwi en trozos



Crema de leche



Queso rallado



Maní o nueces picadas

### Preparación:

- 1 Mezcla todas las frutas cúbreelas con la crema de leche, el queso y las nueces.

Acompaña con galletas de sal y agua o jugo.







# Torta de plátano

## Ingredientes:



3 plátanos  
maduros picados



7 rebanadas de pan  
tajado blanco sin bordes



1 vaso de leche  
deslactosada



Una pizca de polvo  
para hornear



2 huevos



2 cucharadas de  
azúcar morena

## Preparación:

1

Mezclar la leche con el pan macerado hasta formar una masa uniforme.

2

Tritura los plátanos maduros y agrégalos a la mezcla.

3

Bate los huevos con el azúcar y el polvo de hornear, luego añádelos a la mezcla.

4

Engrasa el molde con un poco de margarina y pon ahí la preparación.

5

Agrega trocitos de banano, fresa y nueces trituradas a la mezcla.

6

Lleva al horno a 250° por 30 minutos.

Acompáñala con leche y una fruta como manzana o pera





# Pan Nube

## Ingredientes:



1 cucharada de  
Proteína Vegetal



1 cucharada de  
polvo de hornear



1 Cucharada de  
queso crema blanco



2 huevos

## Preparación:

- 1 Separa las yemas de las claras de huevo.
- 2 Mezcla las claras con el polvo de hornear y bate a punto de nieve.
- 3 Aparte bate las yemas con la proteína vegetal y el queso crema blanco.
- 4 Une ambas preparaciones y mezcla muy bien.

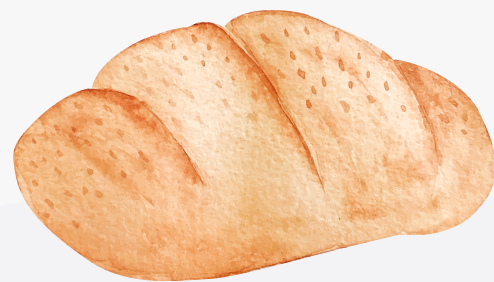
5

Coloca la mezcla en un molde y cubre con papel parafinado o encerado.

6

Lleva al horno a temperatura media durante 15 minutos.

Acompaña con alguna bebida láctea y un mix de fruta picada.





# Tostadas Francesas

## Ingredientes:



Pan  
tajado



Canela  
al gusto



1 huevo



1 cucharada  
de leche

## Preparación:

- 1 Bate el huevo, agrega la leche, la canela y mezcla.
- 2 Humedece el pan por ambos lados.
- 3 Engrasa el sartén y lo pones a fuego medio, luego doras el pan por ambos lados.
- 4 Realiza figuras con moldes y acompaña con fruta picada.



Esperamos que estas recetas te sean muy útiles y sobre todo que a todos hijos les fascinen.

Ten en cuenta que una alimentación adecuada desde la niñez aportará a la salud de tus hijos en su presente y futuro.

Encuentra las más hermosas prendas para tus hijos y de la mejor calidad en nuestro [Universo Lapinou](#).

