

Loncheras Felices

RECETARIO PRINCIPAL

+215 recetas saludables para niños

Desayunos, loncheras, meriendas, comidas, cenas, aguas frescas y postres. Recetas rápidas, con ingredientes que encuentras en cualquier mercado o súper.

Bienvenida a Loncheras Felices

Este recetario nació para resolver la pregunta que más cansa a las mamás y papás de México: **"¿y hoy qué le mando?"**

Aquí tienes 215 recetas pensadas para la vida real: la mayoría se prepara en 15 minutos o menos de trabajo activo, con ingredientes fáciles de conseguir y sin azúcar añadida en los dulces. Muchas se congelan, así que puedes cocinar una vez y tener lonchera para toda la semana.

Cómo usar este recetario

- Cada receta tiene un **número**. Los bonos (menú semanal, domingo de preparación y loncheras divertidas) te mandan directo a ese número.
- El **tiempo** indica el trabajo activo; si la receta va al horno, lo verás aparte (por ejemplo: *10 min + 20 de horno*).
- Las **etiquetas** te ayudan a elegir rápido:

  Congelable · Para lonchera · Sin horno · Vegetariano · Económico · En 5 min

Medidas que usamos

1 taza = 240 ml · **1 cda** = 1 cucharada (15 ml) · **1 cdita** = 1 cucharadita (5 ml). La temperatura del horno siempre está en grados centígrados (°C).

> **Seguridad para los más pequeños:** para menores de 5 años corta uvas, jitomates cherry y salchichas a lo largo, en cuartos. No ofrezcas nueces ni cacahuates enteros, ni palomitas, a menores de 4 años. No uses miel en bebés menores de 1 año. Si tu hijo tiene alguna alergia o condición de salud, sigue siempre las indicaciones de su pediatra.

Índice de recetas

Desayunos rápidos

Hot cakes de plátano y avena 1
Avena nocturna de fresa 2
Molletes integrales con pico de gallo 3
Quesadillas de nopal y queso panela 4
Huevito revuelto con calabacita 5
Licuado de plátano, avena y canela 6
Wafles de avena y yogur 7
Sincronizadas de jamón de pavo 8
Chilaquiles horneados ligeros 9
Pan francés de horno 10
Tortitas de elote 11
Yogur con granola casera y mango 12
Enfrijoladas de queso fresco 13
Smoothie verde de piña 14
Burrito de huevo con frijoles 15
Pan tostado con aguacate y huevo 16
Muffins de huevo con verduras 17
Avena caliente de manzana y canela 18
Tostadas de pollo con frijol 19
Hot cakes de calabaza y canela 20
Chía pudding de cacao 21
Bolillo relleno de huevo y frijol 22
Panqué de plátano sin azúcar 23
Plátano con crema de cacahuate y avena 24
Sándwich de huevo y espinaca 25
Huevos a la mexicana suaves 26
Licuado de mamey 27
Tacos de papa con huevo 28
Crepas integrales de requesón 29
Tostadas de requesón y fruta 30
Arepitas de elote y queso 31
Bowl de papaya, yogur y amaranto 32
Waffles de espinaca "de Hulk" 33

Lonchera escolar

Bolitas de queso y avena 34
Empanadas de pollo y verduras al horno 35
Rollitos de tortilla con jamón y queso crema 36
Nuggets de pollo al horno 37
Mini pizzas en pan árabe 38
Muffins de plátano y avena 39
Sándwich de pollo y aguacate 40
Tortitas de atún y papa 41
Palitos de zanahoria y pepino con hummus 42
Mini quiches de espinaca 43
Pan pita relleno de frijol y queso 44
Galletas de avena y manzana 45
Wraps de huevo y verduras 46
Banderillas de salchicha de pavo horneadas 47
Brochetas de fruta con queso panela 48
Burritos de frijol y queso 49
Croquetas de brócoli y queso 50
Ensalada de pasta con atún 51
Hot cakes rellenos de crema de cacahuate 52
Mini burgers de res y zanahoria 53
Arroz con verduras en bolitas 54
Quesadillas de pollo y espinaca cortadas en tiras 55
Barritas de avena y amaranto 56
Rollitos de lechuga con pollo 57
Panquecitos de zanahoria 58
Tacos dorados de pollo al horno 59
Mini tortillas española de papa 60
Sándwich de frijol con queso al comal 61
Pepino y jícama con limón y chile en polvo suave 62
Albóndigas mini de pollo 63
Pan de elote casero 64
Huevos cocidos decorados 65
Mini tostadas de aguacate y atún 66
Croissant de jamón y queso integral (versión rápida) 67
Ensalada de garbanzo y elote 68
Sushi de tortilla 69
Molletitos de pan árabe 70
Galletas de queso y zanahoria 71
Pollo en tiras con salsa de yogur 72
Tortitas de avena y espinaca 73
Panes de calabacita y queso 74
Fruta picada con chamoy natural de frutos rojos 75
Tamalitos de elote en vaso 76
Taquitos de huevo con aguacate 77
Ensalada de pollo con manzana 78
Galletas de plátano y coco 79
Rollitos de pan con salchicha y queso 80
Mini sopes de frijol 81
Pasta con pesto de espinaca 82
Panecitos de yogur sin levadura 83
Huevo con jamón en "cupcakes" 84
Totopos horneados con guacamole 85

Snacks y meriendas de la tarde

Granola casera 86
Chips de manzana al horno 87
Palomitas caseras de olla 88
Paletas de yogur y fresa 89
Garbanzos crujientes 90
Rodajas de manzana "galleta" 91
Plátanos congelados con chocolate 92
Hummus de betabel con palitos 93
Barritas de cereal y cacahuate sin horno 94
Quesadillas de flor de calabaza 95
Esquites caseros 96
Pizzas de pan pita en sartén 97
Jícama, pepino y mango en vasito 98
Bolitas de dátil y cacao 99

Galletas de arroz con queso crema y fruta 100
Tostadas de salpicón de pollo 101
Elote cocido con limón 102
Nachos de camote al horno 103
Mini brochetas de jitomate cherry y queso 104
Yogur congelado en bocaditos 105
Calabacitas fritas al horno 106
Sándwich de pepino "de cuento" 107
Papas gajo al horno 108
Tortillitas de harina con canela 109
Gelatina de fruta natural 110
Pepinos rellenos de atún 111
Waffle de plátano en palito 112
Ensalada de fruta con yogur y granola 113
Rollitos de jamón con queso panela y pepino 114
Molletes dulces de requesón 115
Edamames con sal de limón 116
Tostadas de frijol con aguacate en mini 117
Malteada de chocolate y plátano sin azúcar 118
Mini empanadas de queso y elote en sartén 119
Pan tostado con frijol y queso derretido 120

Comidas para toda la familia

Tinga de pollo suave 121
Arroz rojo con verduras 122
Picadillo de res con papa y zanahoria 123
Sopa de fideo con verduras escondidas 124
Pollo en salsa de jitomate con calabacitas 125
Albóndigas en caldillo 126
Pescado empanizado al horno 127
Tacos de bistec con nopales 128
Crema de calabacita 129
Pollo con verduras al horno en charola 130
Espagueti con salsa de verduras 131
Enchiladas de pollo en salsa verde suave 132
Caldo de pollo con verduras 133
Tortitas de pollo con espinaca 134
Lentejas con plátano macho 135
Carne deshebrada a la mexicana 136
Tortitas de papa con queso 137
Pollo a la naranja casero 138
Calabacitas a la mexicana con elote y queso 139
Hamburguesas de pollo y zanahoria 140
Arroz con pollo 141
Frijoles charros suaves 142
Pasta con pollo y brócoli 143
Chiles rellenos de queso horneados (versión adultos y niños) 144
Tostadas de ceviche de pescado cocido 145
Fajitas de pollo con pimientos 146
Sopa de lentejas con chorizo de pavo 147
Pollo empanizado con avena 148
Bowl de arroz, frijol y aguacate 149
Tortitas de carne y verdura en caldillo 150
Pescado a la veracruzana suave 151
Mac and cheese con calabaza 152

Cenas ligeras

Sopa de verduras licuada exprés 153
Quesadillas de champiñones 154
Omelette de jamón y queso 155
Tostadas de atún 156
Sándwich caliente de pollo y queso 157
Crema de elote 158
Huevos rancheros sin picor 159
Tacos de pollo con aguacate 160
Pan pita con pollo y yogur 161
Sopa de tortilla ligera 162
Huevito con nopales 163
Tortitas de calabacita 164
Avena salada con huevo 165
Ensalada de pollo en tostadas de lechuga 166
Sopes de pollo 167
Molletes con pico de gallo y aguacate 168
Crema de brócoli 169
Hot cakes salados de espinaca y queso 170
Pasta con atún y jitomate 171
Burritos de huevo y papa 172
Tostadas de frijol con queso y lechuga 173
Sopa de letras con verduras 174
Pizza de tortilla en sartén 175
Tacos de frijol con queso 176
Calabacitas rellenas de queso 177
Yogur con fruta y granola de cena ligera 178

Aguas frescas y licuados

Agua de pepino con limón 179
Agua de sandía 180
Agua de jamaica con piña 181
Agua de melón 182
Agua de limón con chía 183
Agua de guayaba 184
Agua de mango 185
Agua de fresa 186
Agua de papaya con naranja 187
Agua de tamarindo natural 188
Licuado de fresa y avena 189
Licuado de papaya 190
Smoothie de mango y yogur 191
Atole de avena casero 192
Chocolate caliente con cacao y plátano 193
Agua de naranja y zanahoria 194
Limonada de fresa y menta 195

Postres y antojitos saludables

Helado de plátano "nice cream" 196
Brownies de camote 197
Gelatina de yogur y fresa 198
Arroz con leche sin azúcar 199
Paletas de mango con chile 200
Galletas de avena y chispas de chocolate 201

Manzanas horneadas con canela 202
Pay de queso sin horno en vasito 203
Trufas de chocolate y aguacate 204
Panqué de naranja y yogur 205
Fresas con yogur y chocolate 206
Pudín de chía y mango 207
Hot cakes de cacao con fresas 208
Gomitas de jugo natural 209
Pastel de zanahoria en taza 210
Paletas de agua de jamaica y fresa 211
Muffins de manzana y canela 212
Bombones de yogur con frutos rojos 213
Plátanos asados con canela 214
Flan de calabaza sin azúcar 215



33 RECETAS

Desayunos rápidos

Para salir de casa bien comidos aunque vayan con prisa.

1 Hot cakes de plátano y avena

⏱ **15 min** · 🍽 **4**

Congelable · Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 1 taza de avena
- 1/2 taza de leche
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Licúa todos los ingredientes hasta tener una mezcla espesa.
2. Calienta un sartén antiadherente a fuego medio con unas gotas de aceite.
3. Vierte 2 cucharadas de mezcla por hot cake y cocina 2 minutos por lado, hasta que dore.

Tip: Congélalos separados con papel encerado hasta 2 meses y caliéntalos en el tostador o en el comal.

2 Avena nocturna de fresa

⏱ **5 min + reposo** · 🍽 **2**

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de yogur natural
- 6 fresas picadas
- 1 cda de chía
- 1/2 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezcla la avena, la leche, el yogur, la chía y la vainilla en un frasco.
2. Agrega las fresas encima, tapa y refrigera toda la noche.
3. En la mañana revuelve y sirve frío o tibio.

Tip: Dura 3 días en el refri; prepara 3 frascos el domingo y tienes desayuno hasta el miércoles.

3 Molletes integrales con pico de gallo

⏱ 12 min · 🍽 4

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 4 bolillos integrales o teleras
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 taza de queso Oaxaca o manchego rallado
- 1 jitomate
- 1/4 de cebolla
- cilantro al gusto

PREPARACIÓN

1. Parte los bolillos a la mitad y úntalos con frijoles.
2. Cubre con queso y gratina 5 minutos en horno, tostador o comal tapado.
3. Pica jitomate, cebolla y cilantro, mezcla con sal y limón y sirve encima.

Tip: Para niños pequeños quita la cebolla cruda del pico de gallo o pícala muy fina.

4 Quesadillas de nopal y queso panela

⏱ 10 min · 🍽 4

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 2 nopales cocidos en tiras
- 200 g de queso panela rallado o en tiras
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Calienta las tortillas en el comal.
2. Rellena con queso panela y tiras de nopal y dobla.
3. Cocina 2 minutos por lado hasta que el queso se suavice.

Tip: Si a tu hijo no le gusta el nopal, pícalo muy chiquito: casi no se nota.

5 Huevito revuelto con calabacita

⏱ 8 min · 🍽 2

Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 calabacita rallada
- 1 cda de aceite
- sal al gusto
- 2 tortillas para acompañar

PREPARACIÓN

1. Sofríe la calabacita rallada en el aceite 2 minutos.
2. Agrega los huevos batidos con sal y revuelve a fuego bajo hasta que cuajen.
3. Sirve con tortilla caliente.

Tip: Rallada, la calabacita se esconde perfecto en el huevo.

6 Licuado de plátano, avena y canela

⏱ 3 min · 🍽 2

Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche
- 1 plátano
- 3 cdas de avena
- 1/2 cdita de canela
- 2 cubos de hielo

PREPARACIÓN

1. Coloca todo en la licuadora.
2. Licúa 1 minuto hasta que esté cremoso.
3. Sirve de inmediato.

Tip: Congela el plátano en rodajas para que quede como malteada sin necesidad de hielo.

7 Wafles de avena y yogur

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de avena molida
- 1 taza de yogur natural
- 2 huevos
- 1/4 de taza de leche
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes hasta integrar.
2. Engrasa la wafflera y vierte la mezcla.
3. Cocina 4 a 5 minutos hasta que doren.

Tip: Congélalos y luego tuéstalos directo del congelador: quedan crujientes.

8 Sincronizadas de jamón de pavo

⏱ 10 min · 🍽 4

Para lonchera · Económico

INGREDIENTES

- 8 tortillas de harina integral
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 1 taza de queso Oaxaca deshebrado
- 1/2 aguacate

PREPARACIÓN

1. Arma cada sincronizada con queso y jamón entre dos tortillas.
2. Dóralas en el comal 2 minutos por lado.
3. Corta en triángulos y sirve con rebanadas de aguacate.

Tip: Fría y cortada en triángulos es perfecta para la lonchera.

9 Chilaquiles horneados ligeros

⏱ 15 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 10 tortillas de maíz del día anterior
- 2 tazas de salsa verde casera suave
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco
- 1/4 de cebolla en aros

PREPARACIÓN

1. Corta las tortillas en triángulos y hornéalas a 200 °C 8 minutos hasta que estén crujientes.
2. Calienta la salsa en una olla y agrega los totopos un minuto.
3. Sirve con crema, queso y cebolla.

Tip: Hornear los totopos en lugar de freírlos baja mucho la grasa.

10 Pan francés de horno

⏱ 10 min + 15 de horno · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 6 rebanadas de pan integral
- 3 huevos
- 3/4 de taza de leche
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de vainilla
- fruta picada para servir

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Bate huevos, leche, canela y vainilla y remoja cada rebanada.
3. Acomoda en charola con papel y hornea 15 minutos, volteando a la mitad.
4. Sirve con fruta picada.

Tip: Se congela bien; caliéntalo en el tostador.

11 Tortitas de elote

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable · Vegetariano · Para lonchera

INGREDIENTES

- 2 tazas de granos de elote
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/4 de taza de leche
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Licúa la mitad del elote con huevos y leche.
2. Mezcla con el resto del elote, la harina, el polvo para hornear y la sal.
3. Cocina cucharadas de mezcla en sartén engrasado 3 minutos por lado.

Tip: Quedan dulcecitas de forma natural, sin agregar azúcar.

12 Yogur con granola casera y mango

⏱ 5 min · 🍽 2

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de yogur natural
- 1/2 taza de granola casera (ver receta en Meriendas)
- 1 mango en cubos
- 1 cdita de chía

PREPARACIÓN

1. Sirve el yogur en vasos.
2. Agrega el mango y la granola.
3. Espolvorea la chía y sirve.

Tip: Pon la granola en un recipiente aparte para la lonchera, así no se aguada.

13 Enfrijoladas de queso fresco

⏱ 15 min · 🍽 4

Vegetariano | Económico

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 2 tazas de frijoles cocidos con su caldo
- 1/4 de cebolla
- 1/2 taza de queso fresco
- 3 cdas de crema

PREPARACIÓN

1. Licúa los frijoles con la cebolla y un poco de caldo hasta tener una salsa ligera.
2. Calienta la salsa en una olla.
3. Pasa las tortillas calientes por la salsa, dóblalas y sirve con queso y crema.

Tip: Los frijoles aportan proteína y fibra; es un desayuno que llena hasta el recreo.

14 Smoothie verde de piña

⏱ 4 min · 🍽 2

Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 1 taza de piña
- 1 puño de espinaca baby
- 1 plátano
- 1 taza de leche o agua
- 1/2 taza de yogur natural

PREPARACIÓN

1. Coloca todo en la licuadora.
2. Licúa hasta que no se vean pedacitos de espinaca.
3. Sirve frío.

Tip: La piña y el plátano tapan el sabor de la espinaca; dile que es "el licuado de Hulk".

15 Burrito de huevo con frijoles

⏱ 12 min · 🍽 4

Congelable · Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina integral
- 4 huevos
- 1 taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de queso rallado
- 1/2 jitomate picado

PREPARACIÓN

1. Revuelve los huevos con el jitomate y sal.
2. Unta cada tortilla con frijoles, agrega huevo y queso.
3. Enrolla cerrando los lados y dora en el comal.

Tip: Envuélvelos en papel aluminio y congela; se calientan en 1 minuto en microondas (sin el aluminio).

16 Pan tostado con aguacate y huevo

⏱ 10 min · 🍽 2

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/2 aguacate
- 2 huevos
- sal y limón al gusto

PREPARACIÓN

1. Tuesta el pan.
2. Machaca el aguacate con sal y limón y úntalo.
3. Coloca encima un huevo estrellado o cocido en rodajas.

Tip: Para niños pequeños sirve el huevo bien cocido.

17 Muffins de huevo con verduras

⏱ 10 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable · Para lonchera

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 1/2 taza de espinaca picada
- 1/2 pimiento picado
- 1/2 taza de queso rallado
- 1/4 de taza de leche
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde para muffins.
2. Bate huevos con leche y sal, agrega verduras y queso.
3. Llena los moldes a 3/4 y hornea 20 minutos.

Tip: Duran 4 días en el refri y 2 meses congelados.

18 Avena caliente de manzana y canela

⏱ 10 min · 🍽 2

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 2 tazas de leche
- 1 manzana rallada
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Hierve la leche con la canela.
2. Agrega la avena y la manzana y cocina 5 minutos moviendo.
3. Retira la canela y sirve tibia.

Tip: La manzana endulza sola; no hace falta azúcar.

19 Tostadas de pollo con frijol

⏱ 10 min · 🍽 4

Económico

INGREDIENTES

- 8 tostadas horneadas
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 1/2 tazas de pollo deshebrado
- 1 taza de lechuga picada
- 1/2 taza de queso fresco

PREPARACIÓN

1. Unta las tostadas con frijoles.
2. Agrega pollo, lechuga y queso.
3. Sirve de inmediato para que no se aguaden.

Tip: Usa el pollo deshebrado que dejaste listo el domingo.

20 Hot cakes de calabaza y canela

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de puré de calabaza de Castilla
- 2 huevos
- 1 taza de harina integral
- 3/4 de taza de leche
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Mezcla el puré, los huevos y la leche.
2. Incorpora la harina, el polvo para hornear y la canela.
3. Cocina en sartén engrasado 2 minutos por lado.

Tip: Puedes usar puré de camote en lugar de calabaza.

21 Chía pudding de cacao

⏱ 5 min + reposo · 🍽 2

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 cdas de chía
- 1 taza de leche
- 1 cda de cacao en polvo sin azúcar
- 1 plátano machacado
- 1/2 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezcla todo en un frasco y revuelve bien.
2. Deja reposar 10 minutos y vuelve a revolver para que no se hagan grumos.
3. Refrigera toda la noche y sirve con fruta.

Tip: Para menores de 4 años sirve la chía siempre hidratada, nunca en seco.

22 Bolillo relleno de huevo y frijol

⏱ 10 min · 🍽 4

Para lonchera · Económico

INGREDIENTES

- 4 bolillos integrales
- 4 huevos
- 1 taza de frijoles refritos
- 1/4 de taza de queso rallado

PREPARACIÓN

1. Revuelve los huevos con sal.
2. Abre los bolillos, unta frijoles y rellena con huevo y queso.
3. Calienta en comal tapado 2 minutos.

Tip: Es la torta mañanera clásica, pero con pan integral.

23 Panqué de plátano sin azúcar

⏱ 10 min + 45 de horno · 🍽 10 rebanadas

Congelable · Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 plátanos muy maduros
- 2 huevos
- 1/3 de taza de aceite
- 1 3/4 tazas de harina integral
- 1 cdita de bicarbonato
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde de panqué.
2. Machaca los plátanos y mézclalos con huevos y aceite.
3. Incorpora harina, bicarbonato y canela sin batir de más.
4. Hornea 45 minutos o hasta que un palillo salga limpio.

Tip: Rebánalo, congela las rebanadas y saca una cada mañana.

24 Plátano con crema de cacahuate y avena

⏱ 3 min · 🍽 1

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 cda de crema de cacahuate natural
- 1 cda de avena
- 1 pizca de canela

PREPARACIÓN

1. Pela el plátano y córtalo a lo largo.
2. Unta la crema de cacahuate.
3. Espolvorea avena y canela.

Tip: Revisa si en la escuela de tu hijo permiten cacahuate antes de mandarlo.

25 Sándwich de huevo y espinaca

⏱ 10 min · 🍽 2

Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan integral
- 2 huevos
- 1 puño de espinaca
- 2 rebanadas de queso panela

PREPARACIÓN

1. Cocina los huevos revueltos con la espinaca picada.
2. Arma los sándwiches con huevo y queso.
3. Corta en cuadritos.

Tip: Envuélvelo en servilleta para que el pan no se humedezca.

26 Huevos a la mexicana suaves

⏱ 10 min · 🍽 2

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/2 jitomate picado
- 1 cda de cebolla picada
- 1 cdita de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla y el jitomate 2 minutos.
2. Agrega los huevos batidos con sal.
3. Revuelve a fuego bajo hasta que cuajen y sirve con frijoles.

Tip: Versión para niños: sin chile; para los adultos agrega chile serrano en su plato.

27 Licuado de mamey

⏱ 3 min · 🍽 2

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 1 taza de mamey
- 2 tazas de leche
- 1 cda de avena
- 1 pizca de canela

PREPARACIÓN

1. Coloca todo en la licuadora.
2. Licúa hasta que esté cremoso.
3. Sirve de inmediato.

Tip: El mamey es tan dulce que no necesita nada más.

28 Tacos de papa con huevo

⏱ 15 min · 🍽 4

Económico | Para lonchera

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 2 papas cocidas en cubos
- 3 huevos
- 1 cda de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Dora la papa en el aceite.
2. Agrega los huevos batidos y revuelve hasta que cuajen.
3. Rellena las tortillas calientes.

Tip: Cuece las papas desde el domingo y el desayuno sale en 5 minutos.

29 Crepas integrales de requesón

⏱ 15 min · 🍽 4

Vegetariano | Congelable

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- 2 huevos
- 1 1/4 tazas de leche
- 1 taza de requesón
- fresas picadas al gusto

PREPARACIÓN

1. Licúa harina, huevos y leche.
2. Cocina capas delgadas en sartén antiadherente 1 minuto por lado.
3. Rellena con requesón y fresa y enrolla.

Tip: Las crepas sin relleno se congelan separadas con papel encerado.

30 Tostadas de requesón y fruta

⏱ 5 min · 🍽 2

Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 4 cdas de requesón
- 4 fresas o 1/2 plátano en rodajas
- 1 pizca de canela

PREPARACIÓN

1. Tuesta el pan.
2. Unta el requesón.
3. Acomoda la fruta y espolvorea canela.

Tip: Deja que tu hijo acomode la fruta: hacen caritas y se lo comen todo.

31 Arepitas de elote y queso

⏱ 15 min · 🍽 6 piezas

Congelable · Para lonchera

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz precocida o masa de maíz
- 1 taza de granos de elote licuados
- 1/2 taza de queso fresco
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes hasta tener una masa suave.
2. Forma tortitas gruesas.
3. Cocina en comal 4 minutos por lado a fuego medio.

Tip: Se pueden abrir y rellenar con frijoles o pollo.

32 Bowl de papaya, yogur y amaranto

⏱ 5 min · 🍽 2

Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 2 tazas de papaya en cubos
- 1 taza de yogur natural
- 4 cdas de amaranto inflado
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Sirve la papaya en tazones.
2. Cubre con yogur.
3. Espolvorea amaranto y canela.

Tip: El amaranto le da el toque crujiente que tanto les gusta.

33 Waffles de espinaca "de Hulk"

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- 1 puño de espinaca
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 plátano
- 1 cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Licúa la espinaca, la leche, el huevo y el plátano.
2. Mezcla con la harina y el polvo para hornear.
3. Cocina en wafflera engrasada 4 minutos.

Tip: El color verde es parte de la diversión; ponles nombre de superhéroe.



52 RECETAS

Lonchera escolar

Recetas que aguantan hasta el recreo, se comen con la mano y regresan la lonchera vacía.

34 Bolitas de queso y avena

⏱ 15 min + 15 de horno · 🍽 20 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de avena molida
- 1 taza de queso manchego o Chihuahua rallado
- 1 huevo
- 1/4 de taza de leche
- 1/2 cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Mezcla todo hasta formar una masa suave.
3. Forma bolitas del tamaño de una nuez y acomódalas en charola con papel.
4. Hornea 15 minutos hasta que doren.

Tip: Congélalas crudas y hornéalas directo del congelador 3 minutos más.

35 Empanadas de pollo y verduras al horno

⏱ 15 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable | Para lonchera

INGREDIENTES

- 12 discos para empanada integrales
- 1 1/2 tazas de pollo deshebrado
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de chícharos
- 1/2 taza de queso panela rallado
- 1 huevo batido

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Mezcla pollo, zanahoria, chícharos y queso.
3. Rellena los discos, ciérralos con un tenedor y barniza con huevo.
4. Hornea 20 minutos.

Tip: Congeladas duran 2 meses; hornéalas sin descongelar 25 minutos.

36 Rollitos de tortilla con jamón y queso crema

⏱ 5 min · 🍽 2

Para lonchera · En 5 min

INGREDIENTES

- 2 tortillas de harina integral
- 2 cdas de queso crema
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 1/2 pepino en tiras

PREPARACIÓN

1. Unta las tortillas con queso crema.
2. Acomoda jamón y tiras de pepino.
3. Enrolla apretado y corta en rueditas.

Tip: Sujeta las rueditas con un palillo sin punta para que no se desarmen.

37 Nuggets de pollo al horno

⏱ 15 min + 15 de horno · 🍽 4

Congelable · Para lonchera

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo en cubos
- 1 huevo
- 1 taza de pan molido integral
- 2 cdas de queso parmesano
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Pasa el pollo por huevo batido y luego por pan molido mezclado con queso y ajo.
3. Acomoda en charola con papel y hornea 15 minutos volteando a la mitad.

Tip: En freidora de aire quedan en 10 minutos a 190 °C.

38 Mini pizzas en pan árabe

⏱ 12 min · 🍽 4

Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 panes árabes integrales chicos
- 1/2 taza de puré de jitomate natural
- 1 taza de queso Oaxaca deshebrado
- 1/2 taza de champiñones o elote
- 1 cdita de orégano

PREPARACIÓN

1. Unta el puré de jitomate en los panes.
2. Agrega queso, verduras y orégano.
3. Hornea o gratina 8 minutos.

Tip: Frías también se comen muy bien; córtalas en 4 para la lonchera.

39 Muffins de plátano y avena

⏱ 10 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable · Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros
- 2 huevos
- 2 tazas de avena
- 1/2 taza de leche
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Licúa todos los ingredientes.
3. Llena moldes para muffin a 3/4.
4. Hornea 20 minutos.

Tip: El consentido de la lonchera; congela 12 y saca uno cada noche.

40 Sándwich de pollo y aguacate

⏱ 8 min · 🍽 2

Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan integral
- 1 taza de pollo deshebrado
- 1/2 aguacate
- 2 cdas de yogur natural
- lechuga al gusto

PREPARACIÓN

1. Machaca el aguacate con el yogur, sal y limón.
2. Mezcla con el pollo.
3. Rellena el pan con la mezcla y lechuga.

Tip: El limón evita que el aguacate se ponga negro.

41 Tortitas de atún y papa

⏱ 15 min · 🍽 8 piezas

Congelable · Para lonchera

INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua escurrido
- 2 papas cocidas machacadas
- 1 huevo
- 2 cdas de cebolla picada fina
- 2 cdas de perejil
- 1/4 de taza de pan molido

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Forma tortitas.
3. Dora en sartén con poco aceite 3 minutos por lado.

Tip: Frías con un poco de jitomate son perfectas para el recreo.

42 Palitos de zanahoria y pepino con hummus

⏱ 10 min · 🍽 4

Para lonchera · Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos escurridos
- 2 cdas de aceite de oliva
- el jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 zanahorias
- 1 pepino

PREPARACIÓN

1. Licúa garbanzos, aceite, limón, ajo, sal y 3 cdas de agua hasta que esté cremoso.
2. Corta zanahoria y pepino en palitos.
3. Sirve el hummus en un recipiente pequeño con tapa.

Tip: El hummus dura 4 días en el refri.

43 Mini quiches de espinaca

⏱ 15 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 12 tortillas de harina chicas
- 5 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1 taza de espinaca picada
- 1/2 taza de queso rallado

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Recorta las tortillas en círculos y acomódalas en un molde para muffins.
3. Bate huevos, leche, espinaca y queso y rellena.
4. Hornea 20 minutos.

Tip: La tortilla sirve de base crujiente sin necesidad de pasta quebrada.

44 Pan pita relleno de frijol y queso

⏱ 8 min · 🍽 2

Para lonchera | Vegetariano | Económico

INGREDIENTES

- 2 panes pita integrales
- 1/2 taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de queso panela en cubitos
- 1/2 jitomate en cubos
- lechuga

PREPARACIÓN

1. Abre los panes pita.
2. Unta frijoles por dentro.
3. Rellena con queso, jitomate y lechuga.

Tip: Mete el jitomate al final para que no humedezca el pan.

45 Galletas de avena y manzana

⏱ 10 min + 15 de horno · 🍽 16 piezas

Congelable · Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 manzana rallada
- 1 plátano machacado
- 1 huevo
- 1 cdita de canela
- 1/4 de taza de pasas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla todo hasta integrar.
3. Forma galletas aplanadas en charola con papel.
4. Hornea 15 minutos.

Tip: Endulzadas solo con fruta; duran 4 días en recipiente cerrado.

46 Wraps de huevo y verduras

⏱ 10 min · 🍽 2

Para lonchera

INGREDIENTES

- 2 tortillas de harina integral
- 3 huevos
- 1/2 pimiento picado
- 2 cdas de queso rallado
- 1 puño de espinaca

PREPARACIÓN

1. Cocina los huevos revueltos con pimiento y espinaca.
2. Rellena las tortillas con huevo y queso.
3. Enrolla y corta a la mitad.

Tip: Envuelve en papel encerado para que no se abra.

47 Banderillas de salchicha de pavo horneadas

⏱ 15 min + 15 de horno · 🍽 8 piezas

Congelable · Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 salchichas de pavo partidas a la mitad
- 1 taza de harina integral
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- 1 cdita de polvo para hornear
- 8 palitos de madera

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C y engrasa un molde para muffins.
2. Mezcla harina, huevo, leche y polvo para hornear.
3. Vierte la mezcla en los moldes, mete una mitad de salchicha en cada uno con su palito.
4. Hornea 15 minutos.

Tip: Para la lonchera quita el palito y córtalas en trozos.

48 Brochetas de fruta con queso panela

⏱ 8 min · 🍽 4

Para lonchera · Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de uvas cortadas a la mitad
- 1 taza de melón en cubos
- 1 taza de queso panela en cubos
- 8 palitos sin punta

PREPARACIÓN

1. Corta la fruta y el queso en cubos parejos.
2. Ensarta alternando fruta y queso.
3. Guarda en recipiente con tapa.

Tip: Para menores de 5 años corta las uvas siempre en cuatro, a lo largo.

49 Burritos de frijol y queso

⏱ 10 min · 🍽 4

Congelable · Para lonchera · Económico

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina integral
- 1 1/2 tazas de frijoles refritos
- 1 taza de queso Oaxaca deshebrado
- 1/2 taza de arroz cocido

PREPARACIÓN

1. Unta los frijoles en las tortillas.
2. Agrega arroz y queso.
3. Enrolla cerrando los extremos y dora en el comal.

Tip: Envueltos individualmente se congelan hasta 2 meses.

50 Croquetas de brócoli y queso

⏱ 15 min + 18 de horno · 🍽 16 piezas

Congelable · Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de brócoli cocido y picado fino
- 1 huevo
- 1/2 taza de queso rallado
- 1/2 taza de pan molido
- 1 pizca de ajo en polvo

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Mezcla todo y forma croquetas.
3. Acomoda en charola con papel.
4. Hornea 18 minutos volteando a la mitad.

Tip: El brócoli escondido en queso es el truco más efectivo para niños selectivos.

51 Ensalada de pasta con atún

⏱ 15 min · 🍽 4

Para lonchera

INGREDIENTES

- 2 tazas de pasta corta cocida
- 1 lata de atún en agua
- 1/2 taza de elote
- 1/2 taza de chícharos cocidos
- 3 cdas de yogur natural
- 1 cda de mayonesa

PREPARACIÓN

1. Mezcla el yogur con la mayonesa, sal y limón.
2. Incorpora pasta, atún, elote y chícharos.
3. Refrigera hasta servir.

Tip: Mándala con un hielo en gel; es un alimento que debe ir frío.

52 Hot cakes rellenos de crema de cacahuate

⏱ 15 min · 🍽 8 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- 1 huevo
- 3/4 de taza de leche
- 1 cdita de polvo para hornear
- 4 cdas de crema de cacahuate natural

PREPARACIÓN

1. Mezcla harina, huevo, leche y polvo para hornear.
2. Vierte un poco de mezcla en el sartén, pon 1/2 cdita de crema de cacahuate y cubre con más mezcla.
3. Voltea cuando burbujee y cocina 1 minuto más.

Tip: Si la escuela no permite cacahuate, rellénalos con mermelada casera de fresa.

53 Mini burgers de res y zanahoria

⏱ 15 min · 🍽 8 piezas

Congelable | Para lonchera

INGREDIENTES

- 400 g de carne molida de res
- 1 zanahoria rallada fina
- 1 huevo
- 3 cdas de pan molido
- 8 panecitos chicos integrales
- lechuga y jitomate

PREPARACIÓN

1. Mezcla carne, zanahoria, huevo, pan molido y sal.
2. Forma 8 hamburguesitas y cocínalas en sartén 4 minutos por lado.
3. Arma en los panecitos.

Tip: Congela las carnes cocidas; arma el pan en la mañana.

54 Arroz con verduras en bolitas

⏱ 15 min · 🍽 12 piezas

Para lonchera · Congelable

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido
- 1/2 taza de zanahoria y chícharo cocidos
- 1 huevo
- 1/2 taza de queso rallado

PREPARACIÓN

1. Mezcla todo.
2. Forma bolitas con las manos húmedas.
3. Dóralas en sartén o hornéalas 15 minutos a 190 °C.

Tip: Aprovecha el arroz que sobró de la comida.

55 Quesadillas de pollo y espinaca cortadas en tiras

⏱ 10 min · 🍽 4

Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina integral
- 1 taza de pollo deshebrado
- 1 taza de queso Oaxaca
- 1 puño de espinaca picada

PREPARACIÓN

1. Rellena las tortillas con pollo, queso y espinaca.
2. Dobla y dora en el comal.
3. Corta en tiras.

Tip: En tiras se comen más fácil en el recreo.

56 Barritas de avena y amaranto

⏱ 10 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 taza de amaranto inflado
- 2 plátanos machacados
- 1/4 de taza de crema de cacahuate o de semillas
- 1/4 de taza de pasas
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla todo y presiona en un refractario con papel.
3. Hornea 20 minutos.
4. Deja enfriar y corta en barritas.

Tip: Mucho más baratas que las barras de súper y sin conservadores.

57 Rollitos de lechuga con pollo

⏱ 8 min · 🍽 2

Para lonchera | Sin horno

INGREDIENTES

- 6 hojas de lechuga orejona
- 1 taza de pollo deshebrado
- 1/2 zanahoria rallada
- 2 cdas de yogur natural
- 1/2 aguacate

PREPARACIÓN

1. Mezcla pollo, zanahoria y yogur con sal y limón.
2. Rellena las hojas de lechuga.
3. Agrega aguacate y enrolla.

Tip: Guárdalos apretados en el recipiente para que no se abran.

58 Panquecitos de zanahoria

⏱ 10 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de harina integral
- 2 zanahorias ralladas
- 2 huevos
- 1/3 de taza de aceite
- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla huevos, aceite y jugo.
3. Incorpora harina, polvo, canela y zanahoria.
4. Hornea 20 minutos en moldes para muffin.

Tip: Si quieres más dulzor agrega 1/4 de taza de pasas picadas.

59 Tacos dorados de pollo al horno

⏱ 15 min + 12 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable | Para lonchera

INGREDIENTES

- 12 tortillas de maíz
- 2 tazas de pollo deshebrado
- 1 cda de aceite
- lechuga y queso fresco para servir

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Calienta las tortillas, rellena con pollo y enrolla.
3. Barniza con aceite y hornea 12 minutos hasta que estén crujientes.

Tip: Sin freír y con el mismo crujiente; en la lonchera mándalos con su salsita aparte.

60 Mini tortillas española de papa

⏱ 15 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 papas cocidas en cubitos
- 1/4 de cebolla picada fina
- 1/4 de taza de leche
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate huevos con leche y sal.
3. Reparte papa y cebolla en moldes para muffin y cubre con el huevo.
4. Hornea 20 minutos.

Tip: Se comen frías sin problema.

61 Sándwich de frijol con queso al comal

⏱ 8 min · 🍽 2

Para lonchera · Económico · Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan integral
- 4 cdas de frijoles refritos
- 2 rebanadas de queso manchego

PREPARACIÓN

1. Unta frijoles en el pan.
2. Agrega queso y cierra.
3. Dora en el comal 2 minutos por lado.

Tip: El clásico que nunca falla, con fibra y proteína.

62 Pepino y jícama con limón y chile en polvo suave

⏱ 5 min · 🍽 4

Para lonchera · Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1/2 jícama
- el jugo de 1 limón
- 1 pizca de sal
- chile en polvo sin azúcar al gusto

PREPARACIÓN

1. Pela y corta en bastones pepino y jícama.
2. Agrega limón y sal.
3. Espolvorea chile solo si a tu hijo le gusta.

Tip: El snack más mexicano y fresco; mándalo con hielo en gel.

63 Albóndigas mini de pollo

⏱ **15 min + 15 de horno** · 🍽 **24 piezas**

Congelable · Para lonchera

INGREDIENTES

- 500 g de pollo molido
- 1 calabacita rallada y exprimida
- 1 huevo
- 3 cdas de avena
- 1/4 de cdita de ajo en polvo
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Mezcla todo y forma bolitas.
3. Hornea 15 minutos.

Tip: Sírvelas con un recipiente de puré de jitomate para dipear.

64 Pan de elote casero

⏱ **10 min + 40 de horno** · 🍽 **10 rebanadas**

Congelable · Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 tazas de granos de elote
- 3 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1/4 de taza de mantequilla derretida
- 1 taza de harina integral
- 1 cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Licúa elote, huevos, leche y mantequilla.
3. Mezcla con harina y polvo.
4. Hornea 40 minutos en molde engrasado.

Tip: El elote da el dulzor; no le pongas azúcar.

65 Huevos cocidos decorados

⏱ 12 min · 🍽 4

Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 huevos
- palitos de zanahoria
- 2 cdas de pepino en cubitos
- sal

PREPARACIÓN

1. Cuece los huevos 10 minutos en agua hirviendo.
2. Enfríalos en agua con hielo y pélalos.
3. Decora con zanahoria y pepino formando pollitos o caritas.

Tip: Un huevo cocido aguanta en la lonchera con hielo en gel.

66 Mini tostadas de aguacate y atún

⏱ 8 min · 🍽 4

Para lonchera

INGREDIENTES

- 8 tostadas horneadas chicas
- 1 lata de atún en agua
- 1/2 aguacate
- 2 cdas de jitomate picado
- limón y sal

PREPARACIÓN

1. Mezcla atún con jitomate, limón y sal.
2. Pon en un recipiente y el aguacate en otro.
3. Arma las tostadas al momento de comer.

Tip: Mandarlo por separado evita que las tostadas se aguaden.

67 Croissant de jamón y queso integral (versión rápida)

⏱ 10 min + 15 de horno · 🍽 8 piezas

Congelable Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina integral
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 4 rebanadas de queso manchego
- 1 huevo batido

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Corta cada tortilla en 2, pon jamón y queso y enrolla del lado ancho al angosto formando un cuernito.
3. Barniza con huevo y hornea 15 minutos.

Tip: Tienen forma de cuernito y los niños los aman.

68 Ensalada de garbanzo y elote

⏱ 8 min · 🍽 4

Para lonchera | Sin horno | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos escurridos
- 1 taza de elote
- 1/2 pepino en cubos
- 1/2 taza de queso panela en cubos
- limón, aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Aliña con limón, aceite y sal.
3. Guarda en recipiente con tapa.

Tip: Se come con cuchara o con totopos horneados.

69 Sushi de tortilla

⏱ 8 min · 🍽 2

Para lonchera | Sin horno

INGREDIENTES

- 2 tortillas de harina integral
- 2 cdas de queso crema
- 1/2 aguacate en tiras
- 1/2 pepino en tiras
- 1 zanahoria en tiras
- 2 rebanadas de jamón de pavo

PREPARACIÓN

1. Unta queso crema en las tortillas.
2. Acomoda las tiras de verdura y jamón en un extremo.
3. Enrolla apretado y corta en rodajas de 2 cm.

Tip: Se ve divertido y se come con la mano.

70 Molletitos de pan árabe

⏱ 10 min · 🍽 4

Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 panes árabes chicos
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 taza de queso rallado

PREPARACIÓN

1. Unta los panes con frijoles.
2. Cubre con queso.
3. Gratina 5 minutos y deja enfriar antes de guardar.

Tip: Guardarlos tibios humedece la lonchera; espera a que enfríen.

71 Galletas de queso y zanahoria

⏱ 15 min + 15 de horno · 🍽 20 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de queso rallado
- 1 zanahoria rallada fina
- 3 cdas de mantequilla fría
- 2 cdas de leche

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla harina, queso, zanahoria y mantequilla con los dedos.
3. Agrega la leche, extiende y corta con cortador de galletas.
4. Hornea 15 minutos.

Tip: Saladitas y crujientes, una alternativa a las galletas de paquete.

72 Pollo en tiras con salsa de yogur

⏱ 15 min · 🍽 4

Para lonchera

INGREDIENTES

- 2 pechugas en tiras
- 1 cdita de paprika
- 1 cda de aceite
- 1/2 taza de yogur natural
- 1 cdita de eneldo o perejil
- limón y sal

PREPARACIÓN

1. Sazona el pollo con paprika y sal.
2. Cocínalo en sartén con aceite 6 a 8 minutos.
3. Mezcla yogur, hierbas, limón y sal para el dip.

Tip: El dip en recipiente aparte y el pollo frío: listo para el recreo.

73 Tortitas de avena y espinaca

⏱ 15 min · 🍽 10 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1 taza de espinaca picada
- 2 huevos
- 1/2 taza de queso rallado
- 1/4 de taza de leche

PREPARACIÓN

1. Mezcla todo y deja reposar 5 minutos.
2. Cocina cucharadas en sartén engrasado.
3. Dora 3 minutos por lado.

Tip: Una forma fácil de meter hojas verdes sin pleitos.

74 Panes de calabacita y queso

⏱ 10 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 calabacitas ralladas y exprimidas
- 2 huevos
- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de queso rallado
- 1/4 de taza de leche
- 1 cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla todos los ingredientes.
3. Reparte en moldes para muffin.
4. Hornea 20 minutos.

Tip: Exprimir bien la calabacita evita que queden aguados.

75 Fruta picada con chamoy natural de frutos rojos

⏱ 10 min · 🍽 4

Para lonchera | Sin horno | Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de mango, piña y sandía en cubos
- 1/2 taza de fresas
- el jugo de 1 limón
- 1 pizca de chile en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

1. Licúa las fresas con el limón hasta formar una salsita.
2. Sirve la fruta en un recipiente.
3. Agrega la salsa encima o aparte.

Tip: Es la versión casera del chamoy, sin colorantes ni azúcar añadida.

76 Tamalitos de elote en vaso

⏱ 15 min + 25 de horno · 🍽 8 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de granos de elote
- 1/2 taza de harina de maíz para tamales
- 2 huevos
- 2 cdas de mantequilla derretida
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- 1/2 taza de queso fresco

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Licúa elote, huevos y mantequilla.
3. Mezcla con harina, polvo y queso.
4. Hornea en moldes para muffin 25 minutos.

Tip: Saben a uchepo y se desmoldan fácil.

77 Taquitos de huevo con aguacate

⏱ 10 min · 🍽 2

Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 tortillas de maíz chicas
- 3 huevos
- 1/2 aguacate
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Revuelve los huevos con sal.
2. Calienta las tortillas.
3. Rellena con huevo y aguacate y enrolla.

Tip: Envuélvelos en servilleta de tela para que lleguen suavecitos.

78 Ensalada de pollo con manzana

⏱ 10 min · 🍽 4

Para lonchera

INGREDIENTES

- 2 tazas de pollo deshebrado
- 1 manzana en cubitos
- 1/2 taza de apio picado
- 4 cdas de yogur natural
- 1 cda de mayonesa

PREPARACIÓN

1. Mezcla yogur y mayonesa con sal.
2. Incorpora pollo, manzana y apio.
3. Sirve en pan, tostada o con galletas saladas.

Tip: Va con hielo en gel en la lonchera.

79 Galletas de plátano y coco

⏱ 10 min + 15 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable · Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de avena
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Machaca los plátanos y mézclalos con avena, coco y vainilla.
3. Forma galletas en charola con papel.
4. Hornea 15 minutos.

Tip: Solo 4 ingredientes y sin azúcar añadida.

80 Rollitos de pan con salchicha y queso

⏱ 10 min + 12 de horno · 🍽 8 piezas

Para lonchera

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan integral sin orilla
- 4 salchichas de pavo
- 4 rebanadas de queso
- 1 huevo batido

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Aplana el pan con un rodillo.
3. Pon queso y media salchicha, enrolla y barniza con huevo.
4. Hornea 12 minutos.

Tip: Usa las orillas del pan para hacer pan molido casero.

81 Mini sopes de frijol

⏱ 15 min · 🍽 8 piezas

Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de queso fresco
- lechuga picada

PREPARACIÓN

1. Forma sopecitos de 8 cm y cuécelos en comal 2 minutos por lado.
2. Pellizca la orilla para formar el borde.
3. Unta frijoles y agrega queso y lechuga.

Tip: Mándalos armados solo con frijol; el queso y la lechuga en otro recipiente.

82 Pasta con pesto de espinaca

⏱ 15 min · 🍽 4

Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 250 g de pasta corta
- 2 tazas de espinaca
- 1/4 de taza de queso parmesano
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1/4 de taza de nueces (opcional)
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

1. Cuece la pasta.
2. Licúa espinaca, queso, aceite, nueces, ajo y un poco del agua de la pasta.
3. Mezcla con la pasta.

Tip: Se come fría o tibia; para menores de 4 años licúa muy bien la nuez o quítala.

83 Panecitos de yogur sin levadura

⏱ 10 min + 20 de horno · 🍽 8 piezas

Congelable | Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural
- 1 1/2 tazas de harina integral
- 2 cditas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 huevo batido para barnizar

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Mezcla yogur, harina, polvo y sal hasta formar una masa.
3. Forma 8 bolitas, barniza con huevo.
4. Hornea 20 minutos.

Tip: Ábrelos y rellénalos como pan de sándwich.

84 Huevo con jamón en "cupcakes"

⏱ 10 min + 18 de horno · 🍽 6 piezas

Para lonchera

INGREDIENTES

- 6 rebanadas de jamón de pavo
- 6 huevos
- 2 cdas de queso rallado
- sal y orégano

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Forra moldes para muffin con una rebanada de jamón cada uno.
3. Rompe un huevo dentro, agrega queso y sal.
4. Hornea 18 minutos hasta que la yema esté bien cocida.

Tip: Para la lonchera la yema siempre bien cocida.

85 Totopos horneados con guacamole

⏱ 15 min · 🍽 4

Para lonchera | Vegetariano

INGREDIENTES

- 6 tortillas de maíz
- 1 cda de aceite
- 1 aguacate
- 1/2 jitomate picado
- limón y sal

PREPARACIÓN

1. Corta las tortillas en triángulos, barnízalas y hornéalas 10 minutos a 200 °C.
2. Machaca el aguacate con jitomate, limón y sal.
3. Empaca el guacamole en recipiente bien cerrado.

Tip: Un hueso de aguacate dentro del guacamole ayuda a que no se oxide.



35 RECETAS

Snacks y meriendas de la tarde

Para la hora de la tarea y los antojos de las 5, sin bolsitas ni galletas de paquete.

86 Granola casera

⏱ **10 min + 20 de horno** · 🍽 **8 porciones**

Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 tazas de avena
- 1/2 taza de semillas de girasol o calabaza
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar
- 1/4 de taza de aceite
- 2 plátanos machacados
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 170 °C.
2. Mezcla todo hasta que la avena quede húmeda.
3. Extiende en charola con papel y hornea 20 minutos moviendo a la mitad.
4. Deja enfriar para que se ponga crujiente.

Tip: Dura 2 semanas en frasco de vidrio bien cerrado.

87 Chips de manzana al horno

⏱ **10 min + 1 h de horno** · 🍽 **4**

Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 manzanas
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 110 °C.
2. Rebana las manzanas muy delgadas, sin semillas.
3. Acomódalas en charola con papel y espolvorea canela.
4. Hornea 1 hora volteando a la mitad; se ponen crujientes al enfriar.

Tip: Con mandolina quedan parejas y se secan al mismo tiempo.

88 Palomitas caseras de olla

⏱ 8 min · 🍽 4

Para lonchera · Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 1/2 taza de maíz palomero
- 1 cda de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una olla grande con 3 granos de maíz.
2. Cuando revienten, agrega el resto y tapa.
3. Mueve la olla y retira del fuego cuando las explosiones se espacien.

Tip: Para menores de 4 años no se recomiendan palomitas por riesgo de atragantamiento.

89 Paletas de yogur y fresa

⏱ 10 min + congelación · 🍽 6 piezas

Sin horno · Vegetariano · Congelable

INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur natural
- 1 1/2 tazas de fresas
- 1 plátano

PREPARACIÓN

1. Licúa todo.
2. Vierte en moldes para paleta.
3. Congela mínimo 4 horas.

Tip: Sumerge el molde 10 segundos en agua tibia para desmoldar fácil.

90 Garbanzos crujientes

⏱ 5 min + 30 de horno · 🍽 4

Para lonchera · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos escurridos y secos
- 1 cda de aceite
- 1/2 cdita de paprika
- sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Mezcla los garbanzos con aceite, paprika y sal.
3. Hornea 30 minutos moviendo a la mitad.

Tip: Sécalos muy bien con servilleta antes de hornear para que truenen.

91 Rodajas de manzana "galleta"

⏱ 5 min · 🍽 2

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 2 cdas de crema de cacahuate o yogur espeso
- 1 cda de granola
- 1 cda de coco rallado

PREPARACIÓN

1. Corta la manzana en rodajas horizontales y quítales el centro.
2. Unta crema de cacahuate o yogur.
3. Decora con granola y coco.

Tip: Rocíalas con limón si no se comen de inmediato.

92 Plátanos congelados con chocolate

⏱ 10 min + congelación · 🍽 6 piezas

Sin horno | Vegetariano | Congelable

INGREDIENTES

- 3 plátanos
- 60 g de chocolate oscuro
- 2 cdas de amaranto o coco rallado
- 6 palitos

PREPARACIÓN

1. Corta los plátanos a la mitad y ensártalos en palitos.
2. Derrite el chocolate a baño maría y baña los plátanos.
3. Espolvorea amaranto y congela 2 horas.

Tip: Una paleta de chocolate con mucho más plátano que chocolate.

93 Hummus de betabel con palitos

⏱ 10 min · 🍽 4

Sin horno | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos
- 1 betabel cocido
- el jugo de 1 limón
- 2 cdas de aceite de oliva
- palitos de zanahoria y pepino

PREPARACIÓN

1. Licúa garbanzos, betabel, limón, aceite y sal con un poco de agua.
2. Sirve en un tazón.
3. Acompaña con palitos de verdura.

Tip: El color rosa es irresistible para los niños.

94 Barritas de cereal y cacahuate sin horno

⏱ 15 min + refri · 🍽 12 piezas

Sin horno | Vegetariano | Para lonchera

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 taza de arroz inflado sin azúcar
- 1/2 taza de crema de cacahuate
- 1/2 taza de dátiles picados y licuados con 3 cdas de agua
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Calienta la crema de cacahuate con la pasta de dátil 1 minuto.
2. Mezcla con avena, arroz inflado y vainilla.
3. Presiona en un refractario con papel y refrigera 1 hora.
4. Corta en barritas.

Tip: Los dátiles sustituyen la miel y el azúcar.

95 Quesadillas de flor de calabaza

⏱ 10 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 1 manojo de flor de calabaza limpia
- 1 taza de queso Oaxaca
- 1/4 de cebolla
- 1 cdita de aceite

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla y la flor picada 3 minutos.
2. Rellena las tortillas con queso y flor.
3. Calienta en comal hasta que el queso se derrita.

Tip: Un sabor de temporada que vale la pena que conozcan.

96 Esquites caseros

⏱ 15 min · 🍽 4

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 3 tazas de granos de elote
- 1 cda de mantequilla
- 1 rama de epazote
- 4 cdas de queso cotija
- limón y sal
- 2 cdas de mayonesa o yogur

PREPARACIÓN

1. Sofríe el elote en la mantequilla con epazote y sal 8 minutos.
2. Sirve en vasitos.
3. Agrega yogur o mayonesa, queso y limón.

Tip: Versión niños: sin chile; con yogur en lugar de mayonesa.

97 Pizzas de pan pita en sartén

⏱ 10 min · 🍽 2

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 panes pita
- 4 cdas de puré de jitomate
- 1/2 taza de queso Oaxaca
- 4 rebanadas de champiñón
- orégano

PREPARACIÓN

1. Unta los panes con puré de jitomate.
2. Agrega queso y champiñón.
3. Calienta en sartén tapado 5 minutos.

Tip: Sin horno y en 10 minutos.

98 Jícama, pepino y mango en vasito

⏱ 8 min · 🍽 4

Sin horno | Vegetariano | Para lonchera

INGREDIENTES

- 1/2 jícama
- 1 pepino
- 1 mango
- 2 limones
- sal y chile en polvo al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta todo en bastones.
2. Acomoda en vasitos.
3. Agrega limón y una pizca de sal.

Tip: El clásico de la esquina, hecho en casa y lavado como te gusta.

99 Bolitas de dátil y cacao

⏱ 15 min · 🍽 16 piezas

Sin horno | Vegetariano | Para lonchera

INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles sin hueso
- 1 taza de avena
- 2 cdas de cacao en polvo
- 2 cdas de crema de cacahuate o de semillas
- 2 cdas de coco rallado

PREPARACIÓN

1. Remoja los dátiles 10 minutos en agua tibia y escúrrelos.
2. Procesa dátiles, avena, cacao y crema de cacahuate hasta formar una masa.
3. Forma bolitas y revuélcalas en coco.

Tip: Saben a trufa de chocolate; guárdalas en el refri hasta 1 semana.

100 Galletas de arroz con queso crema y fruta

⏱ 5 min · 🍽 2

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 4 galletas de arroz
- 4 cdas de queso crema o requesón
- fresas o plátano en rodajas
- canela

PREPARACIÓN

1. Unta las galletas.
2. Acomoda la fruta.
3. Espolvorea canela.

Tip: Que tu hijo haga su propia "pizza dulce".

101 Tostadas de salpicón de pollo

⏱ 10 min · 🍽 4

Económico

INGREDIENTES

- 8 tostadas horneadas
- 2 tazas de pollo deshebrado
- 1 jitomate
- 1/4 de cebolla
- 1 pepino
- limón y sal

PREPARACIÓN

1. Pica jitomate, cebolla y pepino muy finito.
2. Mezcla con el pollo, limón y sal.
3. Sirve sobre las tostadas.

Tip: Ideal para la merienda después del fútbol.

102 Elote cocido con limón

⏱ 20 min · 🍽 4

Vegetariano Económico

INGREDIENTES

- 4 elotes
- 1 cdita de sal
- limón
- queso cotija al gusto

PREPARACIÓN

1. Hierve los elotes en agua con sal 15 minutos.
2. Escúrrelos.
3. Sirve con limón y un poco de queso.

Tip: Desgrana para los más pequeños.

103 Nachos de camote al horno

⏱ 10 min + 25 de horno · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 camotes en rodajas delgadas
- 1 cda de aceite
- 1/2 taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de queso rallado
- pico de gallo

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Barniza el camote con aceite y hornéalo 20 minutos.
3. Agrega frijoles y queso y hornea 5 minutos más.
4. Sirve con pico de gallo.

Tip: Más fibra y vitamina A que unos nachos de bolsa.

104 Mini brochetas de jitomate cherry y queso

⏱ 8 min · 🍽 4

Sin horno | Vegetariano | Para lonchera

INGREDIENTES

- 1 taza de jitomates cherry
- 1 taza de queso panela en cubos
- hojas de albahaca
- palitos sin punta

PREPARACIÓN

1. Corta los jitomates a la mitad.
2. Ensarta jitomate, albahaca y queso.
3. Rocía unas gotas de aceite de oliva y sal.

Tip: Para niños menores de 5 años corta el cherry en cuatro.

105 Yogur congelado en bocaditos

⏱ 10 min + congelación · 🍽 30 piezas

Sin horno | Vegetariano | Congelable

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de frutos rojos licuados
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezcla el yogur con el licuado de frutos rojos y vainilla.
2. Pon en una manga o bolsa con la punta cortada.
3. Forma gotitas sobre charola con papel y congela 2 horas.

Tip: Guárdalos en bolsa de congelación; saca un puñito cuando pidan dulce.

106 Calabacitas fritas al horno

⏱ 10 min + 18 de horno · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 calabacitas en bastones
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan molido
- 2 cdas de queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Pasa los bastones por huevo y luego por pan molido con queso.
3. Hornea 18 minutos.

Tip: Sirve con puré de jitomate para dipear como si fueran papas.

107 Sándwich de pepino "de cuento"

⏱ 5 min · 🍽 2

Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan integral
- 3 cdas de queso crema
- 1/2 pepino en rodajas finas

PREPARACIÓN

1. Unta el queso crema en el pan.
2. Acomoda el pepino.
3. Corta en triángulos o con cortador de galletas.

Tip: Con un cortador de estrella el sándwich se vuelve mágico.

108 Papas gajo al horno

⏱ 10 min + 30 de horno · 🍽 4

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 4 papas en gajos
- 2 cdas de aceite
- 1 cdita de paprika
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- sal

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 210 °C.
2. Mezcla las papas con aceite y especias.
3. Hornea 30 minutos volteando a la mitad.

Tip: En freidora de aire quedan en 20 minutos.

109 Tortillitas de harina con canela

⏱ 10 min · 🍽 4

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina integral
- 1 cda de mantequilla derretida
- 1 cdita de canela

PREPARACIÓN

1. Barniza las tortillas con mantequilla y espolvorea canela.
2. Córtalas en triángulos.
3. Dóralas en comal o en horno 5 minutos hasta que estén crujientes.

Tip: Acompáñalas con yogur natural y fruta picada.

110 Gelatina de fruta natural

⏱ 15 min + refri · 🍽 6

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de jugo natural de naranja
- 1 taza de agua
- 2 sobres de grenetina sin sabor (14 g)
- 1 taza de fruta picada

PREPARACIÓN

1. Hidrata la grenetina en 1/2 taza de agua fría 5 minutos.
2. Calienta el resto del agua y disuelve la grenetina.
3. Mezcla con el jugo y la fruta, vierte en vasitos y refrigera 3 horas.

Tip: Sin colorantes ni azúcar añadida; no uses piña o kiwi frescos porque impiden que cuaje.

111 Pepinos rellenos de atún

⏱ 10 min · 🍽 4

Sin horno

INGREDIENTES

- 2 pepinos
- 1 lata de atún en agua
- 2 cdas de yogur natural
- 1 cda de elote
- limón y sal

PREPARACIÓN

1. Corta los pepinos en trozos de 4 cm y vacía un poco el centro con una cucharita.
2. Mezcla atún, yogur, elote, limón y sal.
3. Rellena los pepinos.

Tip: Parecen barquitos; deja que los niños los rellenen.

112 Waffle de plátano en palito

⏱ 15 min · 🍽 6 piezas

Congelable · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 1 taza de harina integral
- 1 huevo
- 3/4 de taza de leche
- 1 cdita de polvo para hornear
- palitos de paleta

PREPARACIÓN

1. Mezcla harina, huevo, leche, polvo y un plátano machacado.
2. Corta el otro plátano en trozos y ensártalos en palitos.
3. Báñalos en la mezcla y cocínalos en la wafflera 4 minutos.

Tip: Una banderilla dulce sin freír.

113 Ensalada de fruta con yogur y granola

⏱ 8 min · 🍽 4

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 tazas de fruta de temporada picada
- 1 taza de yogur natural
- 1/2 taza de granola casera
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Pica la fruta en cubos pequeños.
2. Mezcla el yogur con vainilla.
3. Sirve la fruta con yogur y granola encima.

Tip: Prepárala en vasos y guárdala sin granola hasta 2 días.

114 Rollitos de jamón con queso panela y pepino

⏱ 5 min · 🍽 2

Sin horno · Para lonchera · En 5 min

INGREDIENTES

- 6 rebanadas de jamón de pavo
- 6 tiras de queso panela
- 6 tiras de pepino

PREPARACIÓN

1. Pon una tira de queso y una de pepino sobre cada rebanada de jamón.
2. Enrolla.
3. Sujeta con palillo sin punta.

Tip: Snack alto en proteína en 5 minutos.

115 Molletes dulces de requesón

⏱ 10 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 bolillos integrales
- 1/2 taza de requesón
- 1 cdita de canela
- 1/2 manzana en láminas finas

PREPARACIÓN

1. Parte los bolillos y úntalos con requesón.
2. Acomoda la manzana y espolvorea canela.
3. Gratina 5 minutos.

Tip: El dulzor viene de la manzana horneada.

116 Edamames con sal de limón

⏱ 8 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de edamames congelados
- ralladura de 1 limón
- 1 cdita de sal de grano

PREPARACIÓN

1. Hierve los edamames 5 minutos.
2. Escúrrelos.
3. Espolvorea sal y ralladura de limón.

Tip: Sacar los frijolitos de la vaina entretiene a los niños.

117 Tostadas de frijol con aguacate en mini

⏱ 8 min · 🍽 4

Vegetariano Económico

INGREDIENTES

- 8 tostadas chicas horneadas
- 1/2 taza de frijoles refritos
- 1 aguacate
- queso fresco al gusto

PREPARACIÓN

1. Unta los frijoles.
2. Agrega aguacate en láminas.
3. Desmorona queso fresco.

Tip: Las tostadas chicas se comen sin desmoronarse.

118 Malteada de chocolate y plátano sin azúcar

⏱ 4 min · 🍽 2

Sin horno Vegetariano En 5 min

INGREDIENTES

- 2 plátanos congelados
- 1 1/2 tazas de leche
- 1 cda de cacao en polvo
- 1 cda de crema de cacahuate (opcional)

PREPARACIÓN

1. Coloca todo en la licuadora.
2. Licúa hasta que esté espeso.
3. Sirve de inmediato.

Tip: El plátano congelado da la textura de malteada.

119 Mini empanadas de queso y elote en sartén

⏱ 15 min · 🍽 8 piezas

Congelable · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 taza de queso Oaxaca
- 1/2 taza de elote
- 1 cda de aceite

PREPARACIÓN

1. Forma tortillitas con la masa.
2. Rellena con queso y elote, dobla y sella los bordes.
3. Cocínalas en sartén con poco aceite 3 minutos por lado.

Tip: Con masa de maíz quedan como quesadillas cerradas que no se abren.

120 Pan tostado con frijol y queso derretido

⏱ 6 min · 🍽 2

Vegetariano · Económico · En 5 min

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 4 cdas de frijoles refritos
- 2 rebanadas de queso

PREPARACIÓN

1. Tuesta el pan.
2. Unta frijoles y cubre con queso.
3. Gratina 2 minutos.

Tip: La merienda salada que quita el hambre hasta la cena.



32 RECETAS

Comidas para toda la familia

Un solo menú para todos: lo que comen los adultos, adaptado para que los niños también se lo acaben.

121 Tinga de pollo suave

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 3 tazas de pollo deshebrado
- 3 jitomates
- 1/2 cebolla en plumas
- 1 diente de ajo
- 1 cda de aceite
- 1 chipotle (opcional, solo para adultos)

PREPARACIÓN

1. Licúa los jitomates con el ajo.
2. Sofríe la cebolla en el aceite hasta que esté suave y agrega la salsa.
3. Añade el pollo y cocina 8 minutos.
4. Separa la porción de los niños antes de agregar el chipotle.

Tip: Sirve en tostadas, tacos o con arroz; congela en porciones.

122 Arroz rojo con verduras

⏱ 10 min + 20 de cocción · 🍽 6

Congelable · Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de zanahoria y chícharo
- 3 tazas de caldo o agua
- 1 cda de aceite

PREPARACIÓN

1. Licúa jitomate, cebolla y ajo.
2. Dora el arroz en el aceite 3 minutos y agrega la salsa.
3. Añade verduras y caldo, tapa y cocina a fuego bajo 20 minutos.

Tip: Rinde para la comida y para las bolitas de arroz de la lonchera.

123 Picadillo de res con papa y zanahoria

⏱ **15 min + 15 de cocción** · 🍽 **6**

Congelable

INGREDIENTES

- 500 g de carne molida de res
- 2 papas en cubitos
- 2 zanahorias en cubitos
- 2 jitomates licuados
- 1/4 de cebolla
- 1/2 taza de chícharos

PREPARACIÓN

1. Dora la carne con la cebolla.
2. Agrega el jitomate licuado y las verduras.
3. Cocina tapado 15 minutos hasta que la papa esté suave.

Tip: Sirve en tacos, tostadas o con arroz; se congela perfecto.

124 Sopa de fideo con verduras escondidas

⏱ **15 min** · 🍽 **4**

Congelable Económico

INGREDIENTES

- 1 paquete de fideo (200 g)
- 3 jitomates
- 1 zanahoria
- 1/2 calabacita
- 1/4 de cebolla
- 5 tazas de caldo de pollo

PREPARACIÓN

1. Licúa jitomate, zanahoria, calabacita y cebolla con una taza de caldo.
2. Dora el fideo en un poco de aceite.
3. Agrega la salsa y el resto del caldo y cocina 10 minutos.

Tip: Las verduras licuadas se vuelven invisibles en el caldo.

125 Pollo en salsa de jitomate con calabacitas

⏱ **15 min + 15 de cocción** · 🍽 **4**

Congelable

INGREDIENTES

- 4 piezas de pollo o 2 pechugas en cubos
- 3 jitomates
- 2 calabacitas en cubos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cda de aceite

PREPARACIÓN

1. Dora el pollo en el aceite.
2. Licúa jitomate, cebolla y ajo y agrégalo.
3. Añade la calabacita y cocina tapado 15 minutos.

Tip: Acompaña con arroz y frijoles.

126 Albóndigas en caldillo

⏱ **20 min + 20 de cocción** · 🍽 **6**

Congelable

INGREDIENTES

- 500 g de carne molida
- 1/4 de taza de arroz crudo
- 1 huevo
- 1 calabacita rallada
- 4 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 rama de hierbabuena

PREPARACIÓN

1. Mezcla carne, arroz, huevo, calabacita y sal y forma albóndigas.
2. Licúa jitomate y cebolla y hiérvelo con 3 tazas de agua y hierbabuena.
3. Agrega las albóndigas y cocina tapado 20 minutos.

Tip: Haz doble tanda: la mitad se congela con todo y caldillo.

127 Pescado empanizado al horno

⏱ **10 min + 15 de horno** · 🍽 **4**

Congelable

INGREDIENTES

- 4 filetes de tilapia
- 1 huevo
- 1 taza de pan molido integral
- 1 cdita de paprika
- limón y sal

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Sazona el pescado con limón y sal.
3. Pasa por huevo y pan molido con paprika.
4. Hornea 15 minutos.

Tip: Córtalo en dedos de pescado y revisa que no lleve espinas.

128 Tacos de bistec con nopales

⏱ **15 min** · 🍽 **4**

INGREDIENTES

- 400 g de bistec en tiras
- 2 nopales en tiras
- 1/2 cebolla
- 12 tortillas de maíz
- limón y sal

PREPARACIÓN

1. Asa el bistec en sartén caliente con un poco de aceite.
2. Agrega cebolla y nopales y cocina 5 minutos.
3. Sirve en tortillas calientes.

Tip: Corta la carne muy delgadita para los niños.

129 Crema de calabacita

⏱ **20 min** · 🍽 **4**

Congelable Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 calabacitas
- 1 papa
- 1/4 de cebolla
- 3 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1/2 taza de leche
- 1 cda de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Acitrona la cebolla en la mantequilla.
2. Agrega calabacitas, papa y caldo y cocina 15 minutos.
3. Licúa con la leche y sazona.

Tip: La papa la hace cremosa sin necesidad de crema.

130 Pollo con verduras al horno en charola

⏱ 10 min + 35 de horno · 🍽 4

INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo
- 2 papas en cubos
- 2 zanahorias en bastones
- 1 calabacita
- 2 cdas de aceite
- ajo en polvo, orégano y sal

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Mezcla pollo y verduras con aceite y especias en una charola.
3. Hornea 35 minutos hasta que el pollo esté dorado y cocido.

Tip: Una sola charola y la cocina queda limpia.

131 Espagueti con salsa de verduras

⏱ 20 min · 🍽 4

Congelable Vegetariano

INGREDIENTES

- 250 g de espagueti
- 4 jitomates
- 1 zanahoria
- 1/2 calabacita
- 1/2 pimiento
- 1 diente de ajo
- queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Cuece la pasta.
2. Licúa jitomates, zanahoria, calabacita, pimiento y ajo.
3. Cocina la salsa 10 minutos con un poco de aceite y sal.
4. Mezcla con la pasta y sirve con queso.

Tip: La salsa sola se congela en porciones.

132 Enchiladas de pollo en salsa verde suave

⏱ **20 min** · 🍽 **4**

Congelable

INGREDIENTES

- 12 tortillas de maíz
- 2 tazas de pollo deshebrado
- 10 tomates verdes
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- crema y queso fresco

PREPARACIÓN

1. Hierve los tomates 5 minutos y licúalos con cebolla, ajo y sal.
2. Calienta la salsa en una olla.
3. Pasa las tortillas por la salsa, rellena con pollo y enrolla.
4. Baña con más salsa, crema y queso.

Tip: Sin chile para los niños; los adultos pueden agregar serrano a su salsa.

133 Caldo de pollo con verduras

⏱ **15 min + 40 de cocción** · 🍽 **6**

Congelable

INGREDIENTES

- 1 pollo en piezas
- 2 zanahorias
- 2 papas
- 2 calabacitas
- 1 elote en trozos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

1. Hierve el pollo con cebolla, ajo y sal 25 minutos.
2. Agrega zanahoria, papa y elote y cocina 10 minutos.
3. Añade la calabacita y cocina 5 minutos más.

Tip: Congela el caldo colado aparte; te sirve de base para sopas y arroz.

134 Tortitas de pollo con espinaca

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 2 tazas de pollo deshebrado
- 1 taza de espinaca picada
- 1 huevo
- 1/4 de taza de queso rallado
- 3 cdas de pan molido

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Forma tortitas.
3. Dora en sartén con poco aceite 3 minutos por lado.

Tip: Sirve con salsa de jitomate y arroz.

135 Lentejas con plátano macho

⏱ 10 min + 30 de cocción · 🍽 6

Congelable Vegetariano Económico

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de lentejas
- 1 jitomate
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 plátano macho en rodajas
- 1 zanahoria en cubos

PREPARACIÓN

1. Cuece las lentejas en 6 tazas de agua 20 minutos.
2. Licúa jitomate, cebolla y ajo y agrégalo junto con la zanahoria.
3. Añade el plátano macho y cocina 10 minutos más.

Tip: El plátano macho las vuelve dulces y los niños las aceptan mejor.

136 Carne deshebrada a la mexicana

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 3 tazas de carne de res cocida y deshebrada
- 2 jitomates picados
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento
- 1 cda de aceite

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla y pimiento.
2. Agrega jitomate y cocina 3 minutos.
3. Incorpora la carne y cocina 5 minutos más.

Tip: Cuece la carne en olla exprés el domingo y rinde para tres comidas.

137 Tortitas de papa con queso

⏱ 20 min · 🍽 4

Vegetariano Congelable

INGREDIENTES

- 4 papas cocidas y machacadas
- 1 taza de queso fresco
- 1 huevo
- 2 cdas de harina
- 1 cda de aceite

PREPARACIÓN

1. Mezcla papa, queso, huevo y harina.
2. Forma tortitas.
3. Dora en sartén 3 minutos por lado.

Tip: Sirve con caldillo de jitomate y una ensalada.

138 Pollo a la naranja casero

⏱ 20 min · 🍽 4

INGREDIENTES

- 2 pechugas en cubos
- 1 taza de jugo de naranja natural
- 1 cda de salsa de soya baja en sodio
- 1 cdita de fécula de maíz
- 1 cda de aceite
- ajonjolí

PREPARACIÓN

1. Dora el pollo en el aceite.
2. Mezcla jugo, soya y fécula y agrégalo al sartén.
3. Cocina hasta que espese, 5 minutos, y espolvorea ajonjolí.

Tip: Sabe a comida china para llevar, sin azúcar añadida.

139 Calabacitas a la mexicana con elote y queso

⏱ 15 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 calabacitas en cubos
- 1 taza de elote
- 2 jitomates picados
- 1/4 de cebolla
- 1 taza de queso panela en cubos

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla.
2. Agrega jitomate, calabacita y elote y cocina tapado 10 minutos.
3. Incorpora el queso al final.

Tip: Como guarnición o en tacos.

140 Hamburguesas de pollo y zanahoria

⏱ **20 min** · 🍽 **6**

Congelable

INGREDIENTES

- 500 g de pollo molido
- 1 zanahoria rallada
- 1 huevo
- 1/4 de taza de avena
- sal y ajo en polvo
- 6 panes integrales

PREPARACIÓN

1. Mezcla pollo, zanahoria, huevo, avena y especias.
2. Forma 6 hamburguesas.
3. Cocínalas en sartén 5 minutos por lado.
4. Arma con lechuga y jitomate.

Tip: Congela las carnes crudas separadas con papel encerado.

141 Arroz con pollo

⏱ **15 min + 25 de cocción** · 🍽 **6**

Congelable

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz
- 2 pechugas en cubos
- 1 pimiento picado
- 1 taza de chícharos y zanahoria
- 2 jitomates licuados
- 3 tazas de caldo

PREPARACIÓN

1. Dora el pollo y retíralo.
2. Sofríe el arroz con el pimiento y agrega el jitomate.
3. Regresa el pollo, añade verduras y caldo y cocina tapado 20 minutos.

Tip: Un plato completo en una sola olla.

142 Frijoles charros suaves

⏱ 15 min · 🍽 6

Congelable

INGREDIENTES

- 4 tazas de frijoles bayos cocidos con caldo
- 2 salchichas de pavo en rodajas
- 2 jitomates picados
- 1/4 de cebolla
- cilantro

PREPARACIÓN

1. Sofríe la salchicha con la cebolla.
2. Agrega el jitomate y cocina 3 minutos.
3. Incorpora los frijoles con su caldo y cilantro y hierve 5 minutos.

Tip: Usar salchicha de pavo en vez de chorizo y tocino los hace más ligeros.

143 Pasta con pollo y brócoli

⏱ 20 min · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 250 g de pasta corta
- 1 pechuga en cubos
- 2 tazas de brócoli en arbolitos
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cda de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Cuece la pasta y en los últimos 3 minutos agrega el brócoli.
2. Dora el pollo en la mantequilla.
3. Agrega leche y queso y cocina hasta que espese.
4. Mezcla todo.

Tip: Dile que los brócolis son arbolitos con nieve de queso.

144 Chiles rellenos de queso horneados (versión adultos y niños)

⏱ **20 min + 15 de horno** · 🍽 **4**

Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 chiles poblanos asados y pelados
- 4 pimientos morrones asados para los niños
- 2 tazas de queso Oaxaca
- 2 tazas de caldillo de jitomate

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Rellena los poblanos y los pimientos con queso.
3. Acomódalos en refractario, baña con caldillo y hornea 15 minutos.

Tip: El pimiento morrón no pica, así los niños comen el mismo platillo.

145 Tostadas de ceviche de pescado cocido

⏱ **15 min** · 🍽 **4**

INGREDIENTES

- 400 g de filete de pescado cocido al vapor y desmenuzado
- 2 jitomates
- 1 pepino
- 1/4 de cebolla
- el jugo de 4 limones
- 8 tostadas

PREPARACIÓN

1. Pica jitomate, pepino y cebolla.
2. Mezcla con el pescado cocido, limón y sal.
3. Sirve sobre tostadas con aguacate.

Tip: Para niños usa siempre pescado cocido, no crudo.

146 Fajitas de pollo con pimientos

⏱ **15 min** · 🍽 **4**

INGREDIENTES

- 2 pechugas en tiras
- 2 pimientos de colores en tiras
- 1/2 cebolla
- 1 cdita de comino
- 1 cdita de paprika
- tortillas

PREPARACIÓN

1. Sazona el pollo con especias y sal.
2. Saltéalo en sartén caliente 5 minutos.
3. Agrega pimientos y cebolla y cocina 4 minutos más.

Tip: Deja que cada quien arme su taco: se comen más verdura.

147 Sopa de lentejas con chorizo de pavo

⏱ **15 min + 25 de cocción** · 🍽 **6**

Congelable · Económico

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de lentejas
- 100 g de chorizo de pavo
- 1 zanahoria
- 1 jitomate
- 1/4 de cebolla
- 6 tazas de agua

PREPARACIÓN

1. Dora el chorizo.
2. Agrega jitomate y cebolla licuados.
3. Añade lentejas, zanahoria y agua y cocina 25 minutos.

Tip: Las lentejas son hierro y proteína a precio de remate.

148 Pollo empanizado con avena

⏱ 15 min + 15 de horno · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 4 milanesas de pollo delgadas
- 1 huevo
- 1 taza de avena molida
- 2 cdas de queso parmesano
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Pasa las milanesas por huevo y luego por avena con queso.
3. Hornea 15 minutos volteando a la mitad.

Tip: Empanízalas y congélalas crudas; van directo al horno.

149 Bowl de arroz, frijol y aguacate

⏱ 10 min · 🍽 4

Vegetariano Económico

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido
- 2 tazas de frijoles cocidos
- 1 aguacate
- 1 taza de elote
- 1/2 taza de queso fresco
- pico de gallo

PREPARACIÓN

1. Calienta arroz y frijoles.
2. Sirve en tazones.
3. Agrega elote, aguacate, queso y pico de gallo.

Tip: Aprovecha sobrantes: el bowl se arma en 10 minutos.

150 Tortitas de carne y verdura en caldillo

⏱ 20 min · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 400 g de carne molida
- 1 zanahoria rallada
- 1 calabacita rallada
- 1 huevo
- 3 jitomates licuados
- 1/4 de cebolla

PREPARACIÓN

1. Mezcla carne, verduras, huevo y sal y forma tortitas.
2. Dóralas en sartén.
3. Agrega el jitomate licuado con cebolla y cocina tapado 10 minutos.

Tip: Son prácticamente albóndigas aplanadas: más rápidas.

151 Pescado a la veracruzana suave

⏱ 20 min · 🍽 4

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento
- 10 aceitunas (opcional)
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla y pimiento.
2. Agrega jitomate y cocina 5 minutos.
3. Acomoda el pescado encima, tapa y cocina 8 minutos.

Tip: Sin chiles güeros para los niños; los adultos los agregan en su plato.

152 Mac and cheese con calabaza

⏱ 20 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 250 g de pasta de codito
- 1 taza de puré de calabaza de Castilla
- 1 taza de leche
- 1 taza de queso manchego rallado
- 1 cda de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Cuece la pasta.
2. Calienta mantequilla, leche y puré de calabaza.
3. Agrega el queso y mueve hasta que se derrita.
4. Mezcla con la pasta.

Tip: La calabaza da el color naranja; nadie nota que hay verdura.



26 RECETAS

Cenas ligeras

Para el final del día, cuando ya no hay energía: rápidas, ligeras y sin pensar.

153 Sopa de verduras licuada exprés

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- 1 papa
- 1/4 de cebolla
- 3 tazas de caldo
- 1/4 de taza de leche

PREPARACIÓN

1. Corta las verduras en cubos y cuécelas en el caldo 12 minutos.
2. Licúa con la leche.
3. Sazona y sirve con pan tostado.

Tip: Congélala en vasos y la cena está lista en 3 minutos.

154 Quesadillas de champiñones

⏱ 10 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 1 taza de queso Oaxaca
- 1/4 de cebolla
- 1 rama de epazote

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, champiñones y epazote 5 minutos.
2. Rellena las tortillas con queso y champiñones.
3. Calienta en comal hasta que se derrita el queso.

Tip: Pica los champiñones muy finos si a tu hijo no le gusta la textura.

155 Omelette de jamón y queso

⏱ 8 min · 🍽 1

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 rebanada de jamón de pavo picada
- 2 cdas de queso rallado
- 1 cdita de aceite

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos con sal.
2. Viértelos en sartén caliente con aceite y deja cuajar.
3. Agrega jamón y queso, dobla y sirve.

Tip: Acompaña con rodajas de jitomate y aguacate.

156 Tostadas de atún

⏱ 10 min · 🍽 4

Económico

INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua
- 1 jitomate
- 1/4 de cebolla
- 1/2 pepino
- limón
- 8 tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Pica jitomate, cebolla y pepino.
2. Mezcla con atún, limón y sal.
3. Sirve sobre tostadas.

Tip: Con un aguacate al centro de la mesa se vuelve fiesta.

157 Sándwich caliente de pollo y queso

⏱ 10 min · 🍽 2

Para lonchera

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan integral
- 1 taza de pollo deshebrado
- 2 rebanadas de queso
- 1/2 jitomate en rodajas

PREPARACIÓN

1. Arma los sándwiches con pollo, queso y jitomate.
2. Dóralos en sartén o sandwichera.
3. Corta en triángulos.

Tip: Una cena que se resuelve con lo que sobró de la comida.

158 Crema de elote

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 tazas de granos de elote
- 2 tazas de leche
- 1 taza de caldo
- 1/4 de cebolla
- 1 cda de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Acitrona la cebolla en la mantequilla.
2. Agrega elote y caldo y hierve 8 minutos.
3. Licúa con la leche y calienta sin hervir.

Tip: Dulcecita y cremosa; a los niños les encanta con totopos horneados.

159 Huevos rancheros sin picor

⏱ 12 min · 🍽 2

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tortillas de maíz
- 2 huevos
- 1/2 taza de salsa de jitomate casera
- 2 cdas de frijoles refritos
- queso fresco

PREPARACIÓN

1. Calienta las tortillas y úntalas con frijoles.
2. Cocina los huevos estrellados.
3. Coloca sobre las tortillas y baña con salsa caliente y queso.

Tip: Para los niños, huevo bien cocido.

160 Tacos de pollo con aguacate

⏱ 10 min · 🍽 4

INGREDIENTES

- 12 tortillas de maíz
- 2 tazas de pollo deshebrado
- 1 aguacate
- 1/2 taza de queso fresco
- lechuga

PREPARACIÓN

1. Calienta el pollo con sal.
2. Calienta las tortillas.
3. Arma los tacos con pollo, aguacate, lechuga y queso.

Tip: Cenar tacos un martes es la mejor forma de cerrar el día.

161 Pan pita con pollo y yogur

⏱ 10 min · 🍽 2

Para lonchera

INGREDIENTES

- 2 panes pita
- 1 taza de pollo deshebrado
- 1/2 pepino en cubitos
- 1/2 jitomate en cubitos
- 4 cdas de yogur natural
- limón

PREPARACIÓN

1. Mezcla yogur con limón, sal y pepino.
2. Abre los panes pita y rellena con pollo y jitomate.
3. Agrega la salsa de yogur.

Tip: Es como un "shawarma" casero, ligero y fresco.

162 Sopa de tortilla ligera

⏱ 20 min · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 6 tortillas de maíz en tiras
- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 tazas de caldo de pollo
- aguacate, queso y crema para servir

PREPARACIÓN

1. Hornea las tiras de tortilla a 200 °C 10 minutos hasta que estén crujientes.
2. Licúa jitomate, cebolla y ajo y cocina con el caldo 10 minutos.
3. Sirve el caldo sobre las tiras con aguacate, queso y crema.

Tip: Las tiras horneadas quedan igual de crujientes que fritas.

163 Huevito con nopales

⏱ 12 min · 🍽 2

Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 taza de nopales cocidos en tiras
- 1/2 jitomate picado
- 1 cda de cebolla

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, jitomate y nopales.
2. Agrega los huevos batidos con sal.
3. Revuelve hasta que cuajen y sirve con tortillas.

Tip: Los nopales aportan fibra y combinan perfecto con el huevo.

164 Tortitas de calabacita

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 calabacitas ralladas y exprimidas
- 2 huevos
- 1/2 taza de queso rallado
- 3 cdas de harina
- sal

PREPARACIÓN

1. Mezcla todo.
2. Forma tortitas en el sartén con cucharadas de mezcla.
3. Dora 3 minutos por lado.

Tip: Sirve con yogur con limón como salsa.

165 Avena salada con huevo

⏱ 10 min · 🍽 2

Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 huevos
- 2 cdas de queso rallado
- cebollín picado

PREPARACIÓN

1. Cocina la avena en el caldo 5 minutos.
2. Agrega el queso.
3. Sirve con un huevo cocido o estrellado encima y cebollín.

Tip: Es como un risotto rápido que llena sin pesar.

166 Ensalada de pollo en tostadas de lechuga

⏱ 10 min · 🍽 4

Sin horno

INGREDIENTES

- 2 tazas de pollo deshebrado
- 4 cdas de yogur natural
- 1/2 taza de elote
- 1/2 zanahoria rallada
- hojas de lechuga orejona

PREPARACIÓN

1. Mezcla pollo, yogur, elote y zanahoria con sal y limón.
2. Sirve sobre hojas de lechuga.
3. Enrolla como taco.

Tip: Muy ligera para las noches de calor.

167 Sopes de pollo

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 8 sopes de masa precocidos
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 1/2 tazas de pollo deshebrado
- lechuga
- crema y queso fresco

PREPARACIÓN

1. Calienta los sopes en el comal.
2. Unta frijoles y agrega pollo.
3. Termina con lechuga, crema y queso.

Tip: Los sopes crudos se congelan y se cuecen directo en el comal.

168 Molletes con pico de gallo y aguacate

⏱ 12 min · 🍽 4

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 4 bolillos integrales
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 taza de queso
- 1 aguacate
- pico de gallo

PREPARACIÓN

1. Unta frijoles en los bolillos abiertos.
2. Cubre con queso y gratina.
3. Sirve con aguacate y pico de gallo.

Tip: La cena favorita de los viernes.

169 Crema de brócoli

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable · Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 tazas de brócoli
- 1 papa
- 1/4 de cebolla
- 3 tazas de caldo
- 1/2 taza de leche
- queso rallado

PREPARACIÓN

1. Cuece brócoli, papa y cebolla en el caldo 12 minutos.
2. Licúa con la leche.
3. Sirve con queso rallado encima.

Tip: Con queso gratinado encima desaparece en minutos.

170 Hot cakes salados de espinaca y queso

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Licúa leche, huevo y espinaca.
2. Mezcla con harina, polvo y queso.
3. Cocina como hot cakes 2 minutos por lado.

Tip: Una cena "de desayuno" que los niños disfrutan.

171 Pasta con atún y jitomate

⏱ 15 min · 🍽 4

Económico

INGREDIENTES

- 250 g de pasta
- 1 lata de atún en agua
- 3 jitomates licuados
- 1 diente de ajo
- 1 cda de aceite de oliva
- orégano

PREPARACIÓN

1. Cuece la pasta.
2. Sofríe el ajo y agrega el jitomate licuado y el atún.
3. Cocina 8 minutos y mezcla con la pasta.

Tip: Con ingredientes de alacena; ideal para la quincena.

172 Burritos de huevo y papa

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina integral
- 4 huevos
- 1 papa cocida en cubos
- 1/2 taza de queso
- 1/4 de taza de frijoles refritos

PREPARACIÓN

1. Dora la papa y agrega los huevos.
2. Unta frijol en las tortillas y rellena con huevo y queso.
3. Enrolla y dora en comal.

Tip: Congela los sobrantes y tienes desayuno resuelto.

173 Tostadas de frijol con queso y lechuga

⏱ 8 min · 🍽 4

Vegetariano Económico

INGREDIENTES

- 8 tostadas horneadas
- 1 1/2 tazas de frijoles refritos
- lechuga picada
- jitomate
- queso fresco
- crema

PREPARACIÓN

1. Unta los frijoles en las tostadas.
2. Agrega lechuga, jitomate y queso.
3. Termina con un poco de crema.

Tip: Cena económica, completa y en 8 minutos.

174 Sopa de letras con verduras

⏱ 15 min · 🍽 4

Congelable · Económico

INGREDIENTES

- 1 paquete de pasta de letras (200 g)
- 2 jitomates
- 1 zanahoria
- 1/4 de cebolla
- 5 tazas de caldo

PREPARACIÓN

1. Licúa jitomate, zanahoria y cebolla con una taza de caldo.
2. Dora la pasta en poco aceite.
3. Agrega la salsa y el caldo y cocina 8 minutos.

Tip: Juega a encontrar las letras de su nombre en el plato.

175 Pizza de tortilla en sartén

⏱ 10 min · 🍽 2

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tortillas de harina integral grandes
- 4 cdas de puré de jitomate
- 1/2 taza de queso Oaxaca
- verduras picadas al gusto
- orégano

PREPARACIÓN

1. Calienta una tortilla en el sartén.
2. Unta puré de jitomate y agrega queso y verduras.
3. Tapa y cocina 4 minutos hasta que se derrita el queso.

Tip: Cada niño decora su pizza: comen lo que eligen.

176 Tacos de frijol con queso

⏱ 8 min · 🍽 4

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 12 tortillas de maíz
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 taza de queso fresco
- salsa casera suave

PREPARACIÓN

1. Calienta las tortillas.
2. Unta frijoles y desmorona queso.
3. Dobla y sirve con salsa.

Tip: Proteína vegetal y fibra en la cena más sencilla.

177 Calabacitas rellenas de queso

⏱ 10 min + 20 de horno · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 calabacitas
- 1 taza de queso Oaxaca
- 1/2 taza de elote
- 1/2 jitomate picado

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Parte las calabacitas a lo largo y vacíalas un poco.
3. Pica la pulpa y mézclala con elote, jitomate y queso.
4. Rellena y hornea 20 minutos.

Tip: Parecen barquitos; deja que los niños las rellenen.

178 Yogur con fruta y granola de cena ligera

⏱ 5 min · 🍽 2

Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de yogur natural
- 1 taza de fruta picada
- 4 cdas de granola casera
- canela

PREPARACIÓN

1. Sirve el yogur en tazones.
2. Agrega la fruta y la granola.
3. Espolvorea canela.

Tip: Para las noches en las que ya comieron fuerte por la tarde.



17 RECETAS

Aguas frescas y licuados

Adiós jugo de caja: bebidas naturales sin azúcar añadida que sí se toman.

179 Agua de pepino con limón

⏱ 5 min · 🍽 6 vasos

Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 1 pepino
- el jugo de 3 limones
- 1.5 litros de agua fría
- hielo

PREPARACIÓN

1. Licúa el pepino con un poco de agua.
2. Cuela si lo prefieres sin bagazo.
3. Mezcla con el limón y el resto del agua y sirve con hielo.

Tip: Muy refrescante para la lonchera en termo.

180 Agua de sandía

⏱ 5 min · 🍽 6 vasos

Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 4 tazas de sandía
- 1 litro de agua fría
- el jugo de 1 limón
- hielo

PREPARACIÓN

1. Licúa la sandía con el agua.
2. Agrega el limón.
3. Sirve con hielo.

Tip: La sandía madura es tan dulce que no necesita azúcar.

181 Agua de jamaica con piña

⏱ 10 min + enfriar · 🍽 8 vasos

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1/2 taza de flor de jamaica
- 2 tazas de piña en trozos
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve la jamaica en 1 litro de agua 5 minutos y deja enfriar.
2. Cuela y licúa la piña con un poco del agua de jamaica.
3. Mezcla todo con el resto del agua y sirve fría.

Tip: La piña endulza la jamaica de forma natural.

182 Agua de melón

⏱ 5 min · 🍽 6 vasos

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 1/2 melón
- 1.5 litros de agua fría
- hielo

PREPARACIÓN

1. Licúa el melón con la mitad del agua.
2. Agrega el resto del agua.
3. Sirve con hielo.

Tip: Agrega unos cubitos de melón al vaso para masticar.

183 Agua de limón con chía

⏱ 5 min + 10 de reposo · 🍽 6 vasos

Sin horno | Vegetariano

INGREDIENTES

- el jugo de 4 limones
- 2 cdas de chía
- 1.5 litros de agua
- 1 manzana licuada para endulzar

PREPARACIÓN

1. Hidrata la chía en un vaso de agua 10 minutos.
2. Licúa la manzana con agua y cuela.
3. Mezcla todo con el limón y sirve frío.

Tip: La manzana licuada sustituye el azúcar.

184 Agua de guayaba

⏱ 8 min · 🍽 6 vasos

Sin horno | Vegetariano

INGREDIENTES

- 6 guayabas
- 1.5 litros de agua
- hielo

PREPARACIÓN

1. Licúa las guayabas con la mitad del agua.
2. Cuela para quitar las semillas.
3. Agrega el resto del agua y sirve con hielo.

Tip: Muy rica en vitamina C en temporada de frío.

185 Agua de mango

⏱ 5 min · 🍽 6 vasos

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 2 mangos maduros
- 1.5 litros de agua
- el jugo de 1 limón

PREPARACIÓN

1. Licúa los mangos con el agua.
2. Agrega el limón.
3. Sirve fría.

Tip: El mango ataulfo es el más dulce.

186 Agua de fresa

⏱ 5 min · 🍽 6 vasos

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 2 tazas de fresas
- 1.5 litros de agua
- 1 plátano para endulzar

PREPARACIÓN

1. Licúa las fresas y el plátano con la mitad del agua.
2. Agrega el resto del agua.
3. Sirve con hielo.

Tip: El plátano da cuerpo y dulzor sin azúcar.

187 Agua de papaya con naranja

⏱ 5 min · 🍽 6 vasos

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 2 tazas de papaya
- el jugo de 2 naranjas
- 1.2 litros de agua

PREPARACIÓN

1. Licúa la papaya con el jugo de naranja y la mitad del agua.
2. Agrega el resto del agua.
3. Sirve frío.

Tip: Ayuda a la digestión y combina con cualquier comida.

188 Agua de tamarindo natural

⏱ 15 min + enfriar · 🍽 8 vasos

Sin horno | Vegetariano

INGREDIENTES

- 10 vainas de tamarindo
- 2 litros de agua
- 2 manzanas o 1 taza de piña para endulzar

PREPARACIÓN

1. Pela el tamarindo y hiérvelo en 1 litro de agua 10 minutos.
2. Deja enfriar, machaca y cuela.
3. Licúa con la fruta y el resto del agua.

Tip: El tamarindo natural es ácido; la fruta lo equilibra.

189 Licuado de fresa y avena

⏱ 3 min · 🍽 2

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche
- 1 taza de fresas
- 3 cdas de avena
- 1/2 plátano

PREPARACIÓN

1. Coloca todo en la licuadora.
2. Licúa 1 minuto.
3. Sirve frío.

Tip: Prepáralo en la noche y guárdalo en frasco en el refri.

190 Licuado de papaya

⏱ 3 min · 🍽 2

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche
- 1 1/2 tazas de papaya
- 1 cda de avena

PREPARACIÓN

1. Licúa todo.
2. Sirve de inmediato.
3. Agrega canela encima si te gusta.

Tip: La papaya hace que no necesite azúcar.

191 Smoothie de mango y yogur

⏱ 3 min · 🍽 2

Sin horno · Vegetariano · En 5 min

INGREDIENTES

- 1 mango
- 1 taza de yogur natural
- 1/2 taza de leche
- 2 cubos de hielo

PREPARACIÓN

1. Licúa todo hasta que esté cremoso.
2. Sirve en vasos.
3. Decora con un trozo de mango.

Tip: Congela el mango en cubos para tener smoothie todo el año.

192 Atole de avena casero

⏱ 12 min · 🍽 4

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena
- 4 tazas de leche
- 1 raja de canela
- 1 plátano machacado

PREPARACIÓN

1. Hierve la leche con la canela.
2. Agrega la avena y el plátano y cocina 8 minutos moviendo.
3. Licúa si lo quieres liso.

Tip: Ideal para las mañanas frías antes de la escuela.

193 Chocolate caliente con cacao y plátano

⏱ 8 min · 🍽 2

Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche
- 2 cdas de cacao en polvo
- 1 plátano maduro
- 1 pizca de canela

PREPARACIÓN

1. Licúa la leche con el cacao, el plátano y la canela.
2. Calienta en una olla sin dejar hervir.
3. Sirve espumoso.

Tip: El plátano endulza y espesa: sabe a chocolate de abuela.

194 Agua de naranja y zanahoria

⏱ 5 min · 🍽 6 vasos

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- el jugo de 4 naranjas
- 2 zanahorias
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN

1. Licúa las zanahorias con el agua y cuela.
2. Mezcla con el jugo de naranja.
3. Sirve frío.

Tip: Mejor tomarla el mismo día para conservar la vitamina C.

195 Limonada de fresa y menta

⏱ 5 min · 🍽 6 vasos

Sin horno | Vegetariano | En 5 min

INGREDIENTES

- el jugo de 4 limones
- 1 taza de fresas
- 5 hojas de menta
- 1.5 litros de agua
- 1 manzana para endulzar

PREPARACIÓN

1. Licúa fresas, manzana y menta con un poco de agua.
2. Cuela.
3. Mezcla con el limón y el resto del agua.

Tip: Bonita y rosa: perfecta para fiestas infantiles.



20 RECETAS

Postres y antojitos saludables

Para el fin de semana y las fiestas: dulces de verdad, endulzados con fruta.

196 Helado de plátano "nice cream"

⏱ 5 min · 🍽 4

Sin horno | Vegetariano | Congelable

INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros congelados en rodajas
- 2 cdas de leche
- 1 cda de cacao (opcional)

PREPARACIÓN

1. Coloca el plátano congelado en el procesador o licuadora potente.
2. Procesa raspando los bordes hasta que tenga textura de helado.
3. Sirve de inmediato o congela 1 hora para que esté más firme.

Tip: Agrega fresas congeladas para hacerlo de fresa.

197 Brownies de camote

⏱ 10 min + 25 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable | Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de puré de camote
- 2 huevos
- 1/3 de taza de cacao en polvo
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/3 de taza de dátiles licuados
- 1 cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla todos los ingredientes.
3. Vierte en un molde cuadrado con papel.
4. Hornea 25 minutos.

Tip: El camote los hace húmedos y dulces sin azúcar.

198 Gelatina de yogur y fresa

⏱ 15 min + refri · 🍽 6

Sin horno | Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur natural
- 1 taza de fresas licuadas
- 1 sobre de grenetina sin sabor (7 g)
- 1/4 de taza de agua

PREPARACIÓN

1. Hidrata la grenetina en el agua fría y disuélvela a baño maría.
2. Mezcla el yogur con las fresas.
3. Incorpora la grenetina, vierte en moldes y refrigera 3 horas.

Tip: Sirve con fresas frescas encima.

199 Arroz con leche sin azúcar

⏱ **10 min + 25 de cocción** · 🍽 **6**

Vegetariano · Económico

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 4 tazas de leche
- 1 raja de canela
- 1/2 taza de pasas
- 2 plátanos machacados

PREPARACIÓN

1. Cuece el arroz en el agua con la canela 10 minutos.
2. Agrega la leche y cocina a fuego bajo 15 minutos moviendo.
3. Incorpora el plátano y las pasas.

Tip: El plátano sustituye el azúcar y lo hace aún más cremoso.

200 Paletas de mango con chile

⏱ **10 min + congelación** · 🍽 **6 piezas**

Sin horno · Vegetariano · Congelable

INGREDIENTES

- 3 mangos maduros
- el jugo de 1 limón
- 1/2 taza de agua
- chile en polvo al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

1. Licúa el mango con limón y agua.
2. Vierte en moldes para paleta.
3. Congela 4 horas y sirve con chile en polvo si les gusta.

Tip: El sabor de la paleta de la esquina, hecho en casa.

201 Galletas de avena y chispas de chocolate

⏱ **10 min + 12 de horno** · 🍽 **16 piezas**

Congelable · Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 1 1/2 tazas de avena
- 1/4 de taza de crema de cacahuate
- 1/4 de taza de chispas de chocolate oscuro
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Machaca los plátanos y mezcla con todo lo demás.
3. Forma galletas en charola con papel.
4. Hornea 12 minutos.

Tip: Las chispas son el premio; el resto es pura fruta y avena.

202 Manzanas horneadas con canela

⏱ **5 min + 25 de horno** · 🍽 **4**

Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 manzanas
- 4 cdas de avena
- 2 cdas de nuez picada (opcional)
- 1 cdita de canela
- 1 cda de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Quita el centro de las manzanas.
3. Rellena con avena, nuez, canela y un trocito de mantequilla.
4. Hornea 25 minutos.

Tip: Sirve con una cucharada de yogur natural.

203 Pay de queso sin horno en vasito

⏱ 15 min + refri · 🍽 6

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de galletas integrales molidas
- 2 cdas de mantequilla derretida
- 1 taza de queso crema
- 1 taza de yogur griego
- 1/2 taza de fresas licuadas
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezcla galleta y mantequilla y pon una capa en cada vaso.
2. Bate queso crema, yogur y vainilla.
3. Rellena los vasos y cubre con el licuado de fresa.
4. Refrigera 2 horas.

Tip: En vasito es más fácil controlar la porción.

204 Trufas de chocolate y aguacate

⏱ 15 min + refri · 🍽 16 piezas

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro
- 100 g de chocolate oscuro derretido
- 2 cdas de cacao en polvo
- 1/2 taza de dátiles licuados

PREPARACIÓN

1. Licúa el aguacate con los dátiles.
2. Mezcla con el chocolate derretido.
3. Refrigera 1 hora, forma bolitas y revuélcalas en cacao.

Tip: Nadie adivina que llevan aguacate.

205 Panqué de naranja y yogur

⏱ 10 min + 40 de horno · 🍽 10 rebanadas

Congelable · Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural
- 3 huevos
- 1/3 de taza de aceite
- la ralladura y el jugo de 1 naranja
- 1/2 taza de dátiles licuados
- 1 3/4 tazas de harina integral
- 2 cditas de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla los ingredientes húmedos.
3. Incorpora harina y polvo.
4. Hornea 40 minutos en molde de panqué.

Tip: Perfecto para la merienda con un vaso de leche.

206 Fresas con yogur y chocolate

⏱ 10 min + refri · 🍽 4

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 16 fresas
- 1/2 taza de yogur griego
- 30 g de chocolate oscuro derretido

PREPARACIÓN

1. Baña cada fresa a la mitad en yogur.
2. Acomódalas en charola con papel y congela 20 minutos.
3. Rocía chocolate derretido encima.

Tip: Para fiestas infantiles son un éxito.

207 Pudín de chía y mango

⏱ 10 min + refri · 🍽 4

Sin horno · Vegetariano

INGREDIENTES

- 6 cdas de chía
- 2 tazas de leche
- 1 mango licuado
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezcla chía, leche y vainilla.
2. Refrigera 4 horas o toda la noche.
3. Sirve en vasos con el puré de mango encima.

Tip: Se ve como postre de cafetería.

208 Hot cakes de cacao con fresas

⏱ 15 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de avena
- 2 cdas de cacao
- 2 huevos
- 1 plátano
- 3/4 de taza de leche
- 1 cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Licúa todo.
2. Cocina en sartén antiadherente 2 minutos por lado.
3. Sirve con fresas.

Tip: Un domingo de hot cakes de chocolate sin culpa.

209 Gomitas de jugo natural

⏱ 15 min + refri · 🍽 30 piezas

Sin horno Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 taza de jugo natural de naranja o uva
- 3 sobres de grenetina sin sabor (21 g)
- 1/4 de taza de agua

PREPARACIÓN

1. Hidrata la grenetina en el agua 5 minutos.
2. Calienta el jugo sin hervir y disuelve la grenetina.
3. Vierte en moldes de silicón y refrigera 2 horas.

Tip: Sin colorantes ni azúcar añadida.

210 Pastel de zanahoria en taza

⏱ 5 min · 🍽 1

Vegetariano

INGREDIENTES

- 3 cdas de harina de avena
- 1 huevo
- 2 cdas de zanahoria rallada
- 1 cda de pasas
- 1/4 de cdita de polvo para hornear
- canela

PREPARACIÓN

1. Mezcla todo en una taza grande.
2. Cocina 90 segundos en microondas.
3. Deja reposar 1 minuto.

Tip: El postre más rápido del recetario.

211 Paletas de agua de jamaica y fresa

⏱ 10 min + congelación · 🍽 6 piezas

Sin horno | Vegetariano | Congelable

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua de jamaica con piña (ver receta)
- 1/2 taza de fresas picadas

PREPARACIÓN

1. Reparte las fresas en moldes para paleta.
2. Llena con agua de jamaica.
3. Congela 4 horas.

Tip: Aprovecha el agua que sobró del día.

212 Muffins de manzana y canela

⏱ 10 min + 20 de horno · 🍽 12 piezas

Congelable | Vegetariano

INGREDIENTES

- 2 manzanas ralladas
- 2 huevos
- 1/3 de taza de aceite
- 1/2 taza de leche
- 1 1/2 tazas de harina integral
- 2 cditas de polvo para hornear
- 2 cditas de canela

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla los húmedos y luego los secos.
3. Incorpora la manzana.
4. Hornea 20 minutos en moldes para muffin.

Tip: Huelen a pay de manzana y se congelan perfecto.

213 Bombones de yogur con frutos rojos

⏱ 10 min + congelación · 🍽 12 piezas

Sin horno | Vegetariano | Congelable

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego
- 1/2 taza de frutos rojos
- 60 g de chocolate oscuro

PREPARACIÓN

1. Pon una cucharada de yogur con un fruto rojo en moldes de silicón.
2. Congela 2 horas.
3. Desmolda y baña en chocolate derretido.

Tip: Guárdalos en el congelador y sácalos 5 minutos antes.

214 Plátanos asados con canela

⏱ 10 min · 🍽 4

Vegetariano

INGREDIENTES

- 4 plátanos
- 1 cda de mantequilla
- 1 cdita de canela
- yogur natural para servir

PREPARACIÓN

1. Corta los plátanos a lo largo.
2. Dóralos en la mantequilla 2 minutos por lado.
3. Espolvorea canela y sirve con yogur.

Tip: Postre caliente en 10 minutos.

215 Flan de calabaza sin azúcar

⏱ 15 min + 45 de horno · 🍽 8

Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de puré de calabaza de Castilla
- 4 huevos
- 1 1/2 tazas de leche
- 1/2 taza de dátiles licuados
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Licúa todos los ingredientes.
3. Vierte en un molde y hornea a baño maría 45 minutos.
4. Refrigera antes de desmoldar.

Tip: Un postre de temporada que sabe a dulce de calabaza.

Hecho con cariño para las familias que quieren comer mejor sin vivir en la cocina.
Loncheras Felices