

Ideas del Chef Solus Para una Lonchera Saludable



Los almuerzos saludables para la escuela pueden ser rápidos y fáciles. Aquí le ofrecemos algunas de las comidas para la lonchera favoritas de nuestros dietistas que son fáciles de preparar. Hemos incluido algunas ideas para hacer el almuerzo divertido para los niños. Pídales a los niños que colorean los dibujos y póngalos en la cocina como referencia fácil!

Ideas Para Sándwiches

Saque los moldes de galletitas – no para galletitas, sino para sándwiches. A los niños les encanta la comida en formas. Sorpréndalos con diferentes formas durante la semana.



Sirva sándwiches de jamón, pollo, atún o ensalada de huevos en pan 100% de trigo u otro salvado. A algunos niños les encanta la mostaza y la mayonesa pero algunos niños pueden simplemente querer un pepino con el sándwich. Vaya con lo que le guste a su niño.

Sándwich de crema de maní con banana – puede usar manzanas también. (*Sin Carne*).

A algunos niños no les gusta la crema de maní pero les debe gustar la crema de anacardo o de almendra. (*Sin Carne*)

Sándwiches para el té: Estos son sándwiches de un tamaño pequeño. Usted puede hacerle a su niño un sándwich para té de queso en crema con rebanaditas delgaditas de pepino. (*Sin Carne*)



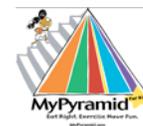
Sirva la carne enrollada en tubitos y ofrézcales el pan aparte.

La ensalada de atún se puede servir con galletas. Recuerde, el pan no tiene que ser pan en rebanadas; sirva bagel de trigo o tortillas. Aún el arroz integral pegajoso o el cuscús pueden resultar populares.

Haga una cara – La mitad de un bagel con queso en crema y una cara (use pasas para los ojos, un anacardo para la nariz, etc.) A los niños les encanta ayudar a crear una cara. (*Sin Carne*)

Ideas Para Comidas del Tamaño de un Bocado

Los palillos de dientes pueden ser divertidos también – a los niños les encanta la comida del tamaño de un bocado. Así que prepare un mini-sándwich y póngale un palillo. Puede conseguir palillos con diseños divertidos en las tiendas para artículos de fiesta.



¡Visite www.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutritiva, consejos para comer saludablemente, metas para ejercicio y salud y un diario del comer y más!

Ideas del Chef Solus Para una Lonchera Saludable



Otra comida del tamaño de un bocado incluye rollos de pepino y aguacate (muchas tiendas de comestibles ahora tienen una sección de comida japonesa). *(Sin Carne)*

Prepare sus propios rollos japoneses: Use el alga tostada (esto tiene sabor a ajonjolí) con arroz pegajoso. Simplemente enrolle el arroz en forma de un mini-cilindro. Pídales a sus niños que le ayuden a prepararlos la noche anterior.

Incluya una salsa – a los niños les encantan las comidas con salsa – Las frutas y vegetales son muy buenas para mojar con salsa. Sirva mini zanahorias o jícama con salsa tipo rancho, brócoli un poco hervido con mayonesa ligera, pedazos de manzanas (use jugo de limón para evitar que se quemem) con crema de maní. Sirva guisantes y maíz congelados, casi siempre favoritos de los niños. *(Sin Carne)*

Deles la mitad de una batata con un poquito de azúcar morena o puede cortarla en formas circulares. Tome ventaja de las frutas tropicales como pedazos de mango o kiwi (fácil de sacar con una cuchara). *(Sin Carne)*

El mango en rebanadas, kiwi, o manzanas (use jugo de naranja para que no se quemem) *(Sin Carne)*

Sirva una ensalada de garbanzos y frijoles rojos. *(Sin Carne)*

Edimame (soya) o habichuelas tiernas (buena fuente de proteína) *(Sin Carne)*

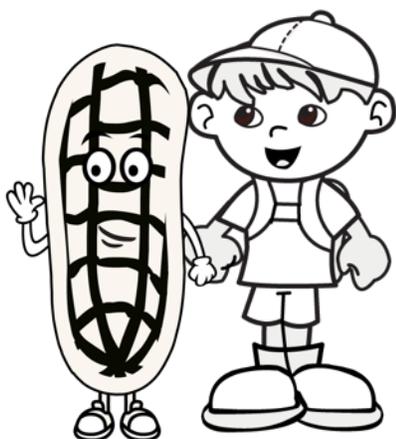
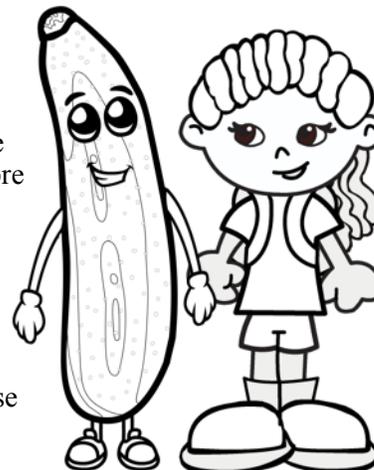
Haga cubitos de queso y sírvalos en palillos. *(Sin Carne)*

Mezcla de frutos secos (nueces, arándanos secos, palitos de pretzels) *(Sin Carne)*

Yogur de vainilla con frambuesas y granola o nueces por encima (póngalo en un envase plástico pequeño y use hielo para mantenerlo frío). *(Sin Carne)*

Queso tipo mozzarella fresco en una tortilla. *(Sin Carne)*

Cereal. Solo asegúrese que sea alto en fibra (5 gramos) y bajo en azúcar (menos de 10 gramos). Póngalo en un envase con cuchara y una tapa; su niño puede usar la leche que le dan en la escuela. *(Sin Carne)*



Almuerzos Calientes

Use las sobras de la comida para el almuerzo escolar. Si su niño comió el cocido anoche para la cena, sírvaselo para el almuerzo. Use un termos después de calentarlo por la mañana o simplemente sírvalo frío (póngale una bolsa de hielo en la lonchera para evitar la enfermedad).

¡Visite www.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutricional, consejos para comer saludablemente, metas para ejercicio y salud y un diario del comer y más!



Ideas del Chef Solus Para una Lonchera Saludable



Pasta: Use mini-penne o pasta de lacitos. Simplemente agréguele salsa de pasta. Si lo prepara la noche anterior, agréguele una cucharadita de aceite de oliva para que no se pegue. Experimente con otros fideos, particularmente algunos de los fideos asiáticos como los de arroz o soba. (*Sin Carne*)

Use el pollo que sobro de la comida de anoche para hacer un sándwich en vez de usar la carne de sándwich procesada que es alta en sodio (sal).

¿Desayuno para almuerzo? Haga panqueques el domingo y congele las sobras. Puede calentarlos y empacarlos para un almuerzo divertido. Los huevos revueltos o un huevo hervido cortado pueden ser divertidos también (pero recuerde la bolsita de hielo). (*Sin Carne*)

Use estos fideos finitos y rizados y sívalos con una salsa de crema de maní o simplemente solos. Durante los meses de invierno, use un termos para servirles fideos calientes (hiérvalos en un caldo de vegetales y use como 1/3 del liquido para sabor agregado). (*Sin Carne*)

Burritos: simplemente use mini-tortillas y sívalos con frijoles y queso. Algunos niños no necesitan que se les caliente la comida para disfrutarla. Igualmente sirva frijoles al horno con una tortilla integral aparte; a algunos niños les gusta disfrutar la comida aparte y quizás no les gusten los frijoles pintos o negros. (*Sin Carne*)



¡Visite www.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutritiva, consejos para comer saludablemente, metas para ejercicio y salud y un diario del comer y más!