



Ideas para las Loncheras

PARA EL LUNCH:

- Pizza de pepperoni Facil y Rapida
- Empanadas Light de Carne y queso
- Ensalada de pasta sin Mayonesa
- Sandwich con Ensalada de huevo
- Mini hamburguesas de Pollo o Carne
- Mini Tacos de pollo al horno
- Mini Grilled Hot Dogs
- Sushi rolls
- Spring rolls
- Huevos duros, con rollitos de jamón y queso y Focaccia
- Rollitos de pizza
- Mac & Cheese al horno
- Ensalada de papas
- Mini Corn Dogs
- Arroz frito casero
- Burritos de frijoles y maíz
- Nuggets de pollo al horno
- Quesadillas de Pollo Cordon Bleu

FRUTAS Y VEGETALES

Vegetales: Pepinos, tomates cherry, zanahorias, pepinillos, edamame, aguacate

Frutas: Naranjas, manzanas, fresas, blueberries, banano, uvas, melón, mango, duraznos.

Dips: Hummus, Dip Ranchero de yogurt griego, Yogurt Griego Miel- Canela, guacamole, Crema de caramelo saludable, nutella casera.

SNACKS + ACOMPAÑANTES

- Nueces secas
- Muffins de banano Saludable
- Pop Corn con Miel de Maple
- Muffins de chocolate chips y yogurt griego
- Doritos Caseros
- Skinny muffins de manzana
- Rice crackers, pretzels, galletas saladas
- Galletas de chispas de chocolate con harina de almendras
- Doritos caseros con hummus o guacamole
- Donas de avena
- Vegetales/ frutas con dips
- Powerballs de chocolate y nueces

OTRAS IDEAS:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Para más recetas visita:
www.unapizcadeluna.com