

LONCHERA SALUDABLE

LUNCH CON LEGUMINOSAS

Las **proteínas** son **nutrientes esenciales** que se encuentran en alimentos como carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y lácteos. Estos nutrientes son importantes para la formación de músculos, la reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y otros procesos importantes en el cuerpo humano.

Es recomendable consumir una cantidad adecuada de proteínas, por lo que te dejamos las siguientes opciones para incluirla en la lonchera de las niñas, niños y jóvenes.



TACOS DE GUISADO DE FRIJOLES:

- 1/2 taza de guisado (En una olla sofreír cebolla, jitomate, cilantro, elote, calabacita y frijoles)
- Acompañar con 2 tortillas de maíz
- Agua de jamaica sin azúcar
- 1 mango picado
- 14 cacahuates naturales



ENSALADA DE ARROZ Y LENTEJAS:

- Mezclar en un bowl: 1/4 taza de arroz cocido + 1/4 taza de lentejas cocidas + jitomate y cebolla picados + 1/2 zanahoria rallada + 1/4 de pepino rallado + 2 rebanadas de aguacate + Aderezo de chipotle (al gusto)
- Infusión de rodajas de limón y hojas de menta
- 1 taza de papaya picada
- 2 nueces en trozos



CEVICHE DE LEGUMINOSAS:

- Mezclar: 1/2 taza de garbanzos cocidos + 2 cucharadas de lentejas cocidas + 1/4 de pepino picado + pico de gallo al gusto + jugo de 1 limón
- Acompañar con 2 tostadas de maíz
- 2 guayabas
- 2 nueces
- Agua simple



MOLLETES CON LENTEJAS:

- 1/2 pieza de pan bolillo sin migajón
- 1/4 taza de lentejas molidas
- 2 cucharadas de requesón
- Pico de gallo al gusto
- Agua simple
- 1 manzana picada
- 14 cacahuates naturales

