

{LONCHERAS}



Te alimenta bien



LONGHERAS

{ Sánduche de jamón con pickles y zanahorias }



14 minutos



4 porciones

Ingredientes

8 rebanadas de jamón Fritz
4 cucharadas de mayonesa Gustadina
4 rebanadas de queso mozzarella
1 taza de zanahoria rallada
2 cucharadas de pepinillos en vinagre (pickles),
cortados
12 rebanadas de pan
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Mezcle la zanahoria, pepinillos, mayonesa, sal, pimienta y **coloque** la mezcla sobre la primera capa de pan. En otra capa de pan, **coloque** queso y jamón. **Cierre** con la última tapa y **presione** para juntar los ingredientes.



Incluye en el sándwich por lo menos 3 veces a la semana jamón, mortadela, salchichas ya que son ricos en proteína y favorecen el rendimiento escolar.

www.pronaca.com

[pronacatqma](https://www.facebook.com/pronacatqma)



Te alimenta bien



LONGHERAS

{ Pinchos de salchicha y verduras }



15 minutos



4 porciones

Ingredientes

12 salchichas cocktail Fritz
1 cucharada de aceite de girasol y oliva Gustadina
2 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de orégano seco
2 cucharadas de jugo de limón
2 alcachofas cortados en cuatro
4 tomates cherry
1/2 zucchini cocido y picado en cubos
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Pase las salchichas por agua caliente durante 2 minutos.
Para armar los pinchos, **coloque**: zucchini, salchicha, alcachofa, salchicha, tomate cherry y salchicha. Mientras tanto, en un tazón pequeño, **mezcle** aceite, jugo de limón, orégano, ajo, sal y pimienta. **Sirva** esta preparación sobre los pinchos.



Ten presente que los niños y adolescentes están en una etapa de crecimiento y desarrollo por lo que necesitan consumir productos sanos y nutritivos.

www.pronaca.com

[pronacatqma](https://www.facebook.com/pronacatqma)



Te alimenta bien



LONGHERAS

{ Wraps de jamón y queso }



10 minutos



8 porciones

Ingredientes

- 1 paquete de combo sandwichero Mr. Pollo (jamón y queso)
- 4 cucharadas de mayonesa Gustadina
- 4 cucharadas de mermelada de mora Gustadina
- 4 tortillas de harina suaves

Preparación

Mezcle la mayonesa con la mermelada y **unte** en las tortillas, **acomode** por encima las rebanadas de jamón y de queso, **enrolle** y **corte** por la mitad.



A media mañana es recomendable una colación que permita a tu hijo seguir activo y no llegar al almuerzo con hambre excesiva.

www.pronaca.com

[pronacatqma](https://www.facebook.com/pronacatqma)

PRONACA

Te alimenta bien



LONGHERAS

{ Sánduche de Jamón de Pollo }



10 minutos



4 porciones

Ingredientes

8 lonjas de jamón de pechuga Mr. Pollo
1/4 de cucharada de vinagre Gustadina
2 cucharaditas de mostaza Gustadina
1 cucharadita de aceite de girasol y oliva
Gustadina
4 rodajas de pan integral
4 hojas de lechuga Crespa
1 cucharadita de romero picado
1 tomate riñón cortado en rodajas
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente pequeño **mezcle** mostaza, vinagre, romero, sal, pimienta y **reserve**. Para armar el sánduche, **corte** un pan por la mitad y **coloque** en la base 1/2 cucharadita de la salsa preparada, lechuga, 2 lonjas de jamón, tomate y **tape** con la parte superior del pan



Incluye líquidos todos los días, de preferencia jugos de fruta natural, leche de sabores o yogurt. Además de hidratarlos es una forma favorable para proveerlos de vitaminas y minerales.

www.pronaca.com

[pronacatqma](https://www.facebook.com/pronacatqma)

PRONACA

Te alimenta bien



LONGHERAS

{ Pinchos de salchichas }



15 minutos



8 porciones

Ingredientes

- 1 funda de salchichas cocktail Mr. Pollo
- 1 taza de queso mozzarella cortado en cubos
- 1 taza de uvas
- 1 taza de tomate cherry

Preparación

Caliente las salchichas en agua por no más de 3 minutos.
Arme los pinchos alternando, salchichas, queso, tomates y uvas, **pínchelas** en diferentes frutas.



Al preparar los alimentos debes usar pequeñas cantidades de sal y azúcar.

www.pronaca.com
f [pronacatqma](https://www.facebook.com/pronacatqma)



Te alimenta bien

LONGHERAS

{ Sándwich de huevo con jamón de pollo }



15 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 4 huevos Indaves cocidos duro
- 4 lonjas de jamón Mr. Pollo
- 1 cucharadas de mayonesa Gustadina
- 2 cucharadas de aceite de girasol Gustadina
- 1/2 taza de apio picado
- 8 rebanadas de pan integral
- 4 hojas de lechuga fresca
- 1 tomate riñón rebanado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Dore las rebanadas de jamón en aceite y reserve. **Pele** y **corte** los huevos, agregue apio, mayonesa, sal, pimienta, mezcle y reserve. **Coloque** sobre una rebanada de pan el huevo con apio, **cubra** con el jamón. **Coloque** tomate y lechuga, **tape** con otra rebanada de pan y listo.



Para la conservación de los alimentos puedes utilizar envases de plástico, papel aluminio o bolsas de plástico.

www.pronaca.com

 [pronacatqma](https://www.facebook.com/pronacatqma)

PRONACA

Te alimenta bien

LONGHERAS

{ Hamburguesa Baby de nuggets BBQ }



10 minutos



8 porciones

Ingredientes

- 1 paquete de nuggets de pollo Plumrose
- 5 cucharadas de salsa BBQ Gustadina
- 1 taza de rúcula
- 2 rebanadas de queso cheddar
- 8 panes tipo botón

Preparación

Corte el pan por la mitad y **dore** sus interiores en una sartén **caliente** con un poco de mantequilla. Aparte **fría** los nuggets y apenas estén listos **ponga** el queso encima de los mismos. **Arme** las mini hamburguesas con la base del pan, nugget con queso, rúcula, salsa BBQ y la tapa superior.



Tómate el tiempo para preparar loncheras saludables para tus hijos. Deben ser balanceadas en frutas o verduras, proteínas y carbohidratos.

www.pronaca.com

 [pronacatqma](https://www.facebook.com/pronacatqma)

PRONACA

Te alimenta bien

LONGHERAS

{ Sánduche de mortadela con queso }



5 minutos



1 porción

Ingredientes

- 1 rebanada de mortadela Plumrose Línea diaria
- 1 pan redondo
- 1 rebanada de queso fresco

Preparación

Haga dobleces diferentes con la mortadela y acomódelas con el resto de ingredientes sobre el pan. Acompañe siempre con jugos naturales y frutas.



Utiliza variedad de panes los diferentes días a la semana. Panes como: Integral, centeno, blanco, etc.

www.pronaca.com

 [pronacatqma](https://www.facebook.com/pronacatqma)

PRONACA

Te alimenta bien