



MI RECETARIO de REFRIGERIOS ESCOLARES

PRÁCTICOS - RICOS - SALUDABLES

UNA FAMILIA DE CAMPEONES,
SE ALIMENTA SANAMENTE.

En este breve recetario encontrarás algunas opciones saludables, variadas, prácticas y deliciosas de refrigerios para las niñas y niños que se encuentran en edad escolar (3 a 11 años de edad) para que disfruten de un rico bocadillo saludable durante su horario en la escuela, que a la vez, les permita mantenerse con energía, concentrados y saludables.

Además, te compartimos alternativas de otros alimentos que pueden acompañar la lonchera escolar para que sus comidas sean completas, equilibradas y sobre todo, ofrezcan diferentes nutrimentos esenciales para el crecimiento en la niñez.

Notarás que en todos los menús se incluyen abundantes frutas, verduras, además de algún cereal integral como amaranto, tostadas de maíz horneadas, avena y una porción de grasas saludables como las oleaginosas (nueces, cacahuates sin sal, almendras o semillas de girasol) o el aguacate.

NINGÚN ALIMENTO EMPAQUETADO CON SELLOS DE ADVERTENCIA SUSTITUYE A LA COMIDA CASERA Y AL ACTO DE COCINAR.



© UNICEF México/Balam-Ha Carrillo

LA COMIDA FRESCA Y PREPARADA EN CASA ES SIEMPRE LA MEJOR OPCIÓN.



Un tip más, debido a que son sencillas y prácticas, ¡estas recetas las pueden preparar en familia!



¡VAYAMOS JUNTOS A LA COCINA!



Aprovechamos para dejarte una lista de porciones de frutas que se pueden intercambiar en el refrigerio.

ELIGE UNA PIEZA MEDIANA

Chabacano	Manzana	Naranja
Ciruela	Tuna	Pera
Granada	Guayaba	Lima
Durazno	Mandarina	Higo fresco

ELIGE LA PORCIÓN INDICADA

Papaya, melón, sandía	¾ taza		
Plátano	½ pieza		
Fresas, uvas	1 taza	Piña	1 rebanada
Mango	½ pieza	Toronja	½ pieza

Involucrar a niñas y niños desde pequeños en la planeación, preparación y consumo de platillos los motiva a probar nuevos sabores, olores y texturas además de generar hábitos saludables para toda la vida.



© UNICEF México/Balam-Ha Carrillo

RECUERDA:
LA COMIDA NO ES UN
PREMIO, NI UN CASTIGO.



© UNICEF México/Balam-Ha Carrillo

Los momentos que se comparten en la cocina con la familia, les generan emociones como felicidad que se convierten en recuerdos agradables y facilitan que niños y niñas consuman alimentos y platillos equilibrados y completos con verduras, leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos), cereales integrales, frutas y alimentos con grasas saludables.

De esta manera será más sencillo que niñas y niños consuman alimentos saludables, evitando usar aquellos empaquetados con sellos (lechitas de sabor, galletas, pastelillos, dulces, papitas, entre otros) como moneda de cambio ya que hacen daño a la salud.

RECOMENDACIONES PARA FACILITAR LA PLANEACIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE PLATILLOS CON LA FAMILIA.



- **Planeación:** Incluye en tu lista de compras un alimento o platillo que el niño o la niña te comente que quiere preparar.
- **Preparación:** considera más tiempo del habitual para preparar un platillo con el y la niña, alista los utensilios que van a manipular, ten paciencia y disfruta de pasar tiempo con la familia.
- **Consumo de platillos:** armonicen su plato con los colores de las verduras para tener un tiempo de comida divertido y atractivo. Sirve porciones pequeñas y no tengas pantallas como celulares o televisión encendidas mientras comen.





ÍNDICE

de recetas para refrigerios escolares

Bocaditos de espinaca.....	1
Bolitas de plátano.....	2
Ceviche de lenteja.....	3
Aguachile de pepino.....	4
Garbanzos enchilados.....	5
Croquetas de brócoli.....	6
Tetelas.....	7
Esquites.....	8
Mini pizza de calabacita.....	9



Bocaditos de espinacas

6 porciones

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ de cebolla mediana (75 g)
- $\frac{1}{2}$ manojo de espinaca (200 g)
- Una pizca de sal
- Queso oaxaca (50 g)

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Pica la cebolla y la espinaca.
- 2) Deshebra el queso.
- 3) Mezcla todos los ingredientes.
- 4) Reparte la mezcla en moldes para panquecitos.
- 5) Hornear 15 min a 180°C.



AHORA, ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR LOS BOCADITOS DE ESPINACAS:



1 manzana

5 mitades de nueces

1 taza de zanahoria rallada con limón

2 bocaditos de espinacas

Incluye agua simple

*Puedes intercambiar la manzana por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta, también se pueden intercambiar las nueces por otra oleaginosa como cacahuates sin sal o semillas de girasol.

Bolitas de plátano

6 porciones

INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 1 taza de amaranto reventado
- ½ cucharadita de cocoa
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de semillas de girasol

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Aplasta la pulpa del plátano con un tenedor.
- 2) Mezcla todos los ingredientes.
- 3) Forma con la mezcla 6 bolitas.
- 4) Hornear 7 min a 180°C.

AHORA, ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR LAS BOLITAS DE PLÁTANO:

1 taza de melón picado

5 almendras

1 taza de jícama

Incluye agua simple

2 bolitas de plátano

*Puedes intercambiar la opción de melón por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta, también se pueden intercambiar las almendras por otra oleaginosa como cacahuates sin sal o pepitas de calabaza.

Ceviche de lentejas

8 porciones



INGREDIENTES:

- ½ taza de cilantro
- 1 taza de lenteja cruda
- ½ pepino
- 2 limones
- 2 jitomates guaje
- ½ cebolla
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Pon a remojar las lentejas en agua una noche antes, tira el agua y enjuaga.
- 2) Hierva las lentejas.
- 3) Pica en cuadritos el pepino, los jitomates, la cebolla y el cilantro.
- 4) Mezcla todo y adereza con sal y pimienta.

AHORA. ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR EL CEVICHE DE LENTEJA:

*Puedes intercambiar la pieza de guayaba por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.



1 guayaba mediana

1.5 cucharadas de pepita de calabaza

2 tostadas horneadas

INGREDIENTES:

- 1 pepino
- ½ mango
- ¼ cebolla morada
- 1/3 taza de jugo de limón
- Cilantro al gusto
- 1 chile serrano (al gusto)
- Sal y pimienta al gusto

Aguachile de pepino

2 porciones



MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Muele en la licuadora el limón, cilantro y chile serrano.
- 2) Pica la cebolla, mango y pepino.
- 3) Condimenta con sal y pimienta.
- 4) Mezcla todo los ingredientes y deja reposar 15 minutos.

AHORA, ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR EL AGUACHILE DE PEPINO:



*Puedes intercambiar la opción de sandía por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

¾ de taza de sandía

1 puño de cacahuates tostados (12 piezas)

2 tostadas horneadas

Incluye agua simple



Aguachile de pepino

INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos crudos
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- 1 cucharadita de chile piquín
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de comino
- 1 limón



Garbanzos enchilados

6 porciones



MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Pon a remojar los garbanzos una noche antes.
- 2) Hierva los garbanzos hasta que estén suaves.
- 3) Mezcla en un recipiente todos los condimentos con los garbanzos de manera que queden cubiertos completamente.
- 4) Coloca los garbanzos en una charola y hornea a 180°C por 45 min o hasta que queden crujientes.
- 5) Exprime el limón.

AHORA, ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA
ACOMPañAR LOS GARBANZOS ENCHILADOS:

Incluye agua simple



*Puedes intercambiar la naranja por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta, también se pueden intercambiar las almendras por otra oleaginosa como cacahuates sin sal o semillas de girasol.

Croquetas de brócoli

8 porciones = 8 croquetas

INGREDIENTES:

- 2 brócolis pequeños (600g)
- 2 cucharada de ajo en polvo
- 150 gramos de queso oaxaca
- ½ taza de hojuelas de avena (20g)
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Hierva el brócoli.
- 2) Aplasta el brócoli con un tenedor hasta hacer un puré.
- 3) Agregar el huevo, avena, queso deshebrado y especias.
- 4) Forma las croquetas y colócalas en una charola.
- 5) Hornea a 200°C por 20 min.

AHORA. ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR LAS CROQUETAS DE BRÓCOLI:

¾ de taza de piña

1 taza de palomitas hechas en casa

1 taza de jícama en trocitos

2 croquetas de brócoli

Incluye agua simple

*Puedes intercambiar la piña por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

Tetelas

8 porciones



INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ kilo de masa o de tortillas de maíz, de preferencia nixtamalizadas.
- $\frac{1}{3}$ taza de frijoles crudos
- 1 taza de queso (100 g)
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- Sal y epazote al gusto



Incluye agua simple

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Pon a remojar los frijoles una noche antes.
- 2) Hierve los frijoles hasta que estén suaves.
- 3) Muele los frijoles con la cebolla, epazote y sal.
- 4) Toma una bolita de masa y con ayuda de una prensa de tortillas y dos bolsas de plástico forma una tortilla.
- 5) Agrega al centro de la tortilla frijoles y queso.
- 6) Con ayuda de las bolsas de plástico dobla 3 lados.
- 7) Coloca las tetelas en un comal a fuego medio hasta que el maíz esté cocido.

AHORA, ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR LAS TETELAS:



*Puedes intercambiar la tuna por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

Esquites

5 porciones

INGREDIENTES:

- 5 mazorcas de maíz
- 1 chile de árbol seco
- 1 ramita de epazote
- 5 cucharadas de queso cotija
- 3 limones
- Sal y chile piquín al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Con ayuda de un cuchillo desgrana la mazorca.
- 2) Hierve en una olla los granos de maíz con el chile, el epazote y la sal hasta que los granos estén suaves.
- 3) Condimenta con limón, chile piquín y queso.

AHORA, ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR LAS TETELAS:

1 durazno mediano

1 cucharada de semillas de calabaza

Zanahoria rallada con limón

1 porción de esquites

Incluye agua simple

*Puedes intercambiar el durazno por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

Mini pizza de calabacita

5 porciones

INGREDIENTES:

- 2 calabacitas italianas
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 5 jitomates saladet
- Queso oaxaca (100g)
- Orégano
- Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1) Muele los jitomates con el orégano y la sal.
- 2) Pica la cebolla y el ajo.
- 3) Sofríe en una olla primero la cebolla y el ajo, después agrega los jitomates molidos.
- 4) Cocina hasta que cambie de color y la mezcla se espese.
- 5) Corta las calabacitas en rodajas delgadas.
- 6) En un sartén coloca las rodajas y cocina medio minuto por cada lado.
- 7) Coloca las rodajas de calabacita en una charola y agrega la salsa de tomate y el queso.
- 8) Hornea a 180°C hasta que el queso se derrita.

AHORA, ¡ARMA TU REFRIGERIO COMPLETO!

Incluye agua simple



1 porción de pizza de calabaza

INTEGRA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR LA MINI PIZZA:

1 taza de fresas en rebanadas

Ensalada de hojas de espinaca + lechuga + 1 cucharadita de semillas de girasol

*Puedes intercambiar las fresas por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.



UNA FAMILIA DE CAMPEONES,
SE ALIMENTA SANAMENTE.

