

LONCHERAS SEMANAL



LUNES



**PANCAKES
DE ZANAHORIA**

MARTES



**ROLLITOS
JIRafa**

MIÉRCOLES



**SANDWICH
FRANCÉS**

JUEVES



EMPANADITAS

VIERNES



**ROLLITOS DE
CANELA**





PANCAKES DE ZANAHORIA

Receta apta desde los 6 meses

INGREDIENTES:

- 1 huevo.
- ½ banano/Plátano
- 1 zanahoria pequeña rallada.
- 3 cucharadas de harina de preferencia.

PASO A PASO:

1. En una licuadora o procesadora, combina el huevo, la harina, el banano y la zanahoria.
2. Precalienta un sartén con unas gotitas de aceite de oliva o de aguacate.
3. Vierte una porción de la mezcla en la sartén caliente con ayuda de una cuchara.
4. Cocina hasta que la parte inferior esté dorada y las burbujas aparezcan en la superficie.
5. Voltea con cuidado y cocina el otro lado hasta que estén dorados.

Koala Aprende a Comer



LONCHERA:
PANCAKES DE
ZANAHORIA +
MANDARINA + YOGUR
NATURAL





ROLLITOS JIRAFÁ

Receta apta desde los 12 meses

INGREDIENTES:

- 1 huevo.
- 1/2 taza de avena en hojuelas (65 g aprox).
- 1/2 taza de bebida vegetal o la leche que tu hijo tome.
- 1 cucharadita de cacao (7 g aprox).
- 1 pizca de sal.

PASO A PASO:

1. En una licuadora o procesadora, combina el huevo, la harina y la leche hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
2. Separa una pequeña porción de la mezcla y mézclala con el cacao en polvo hasta que esté bien incorporado.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade unas gotas de aceite de oliva.
4. Vierte una porción de la mezcla blanca en la sartén caliente y, con la ayuda de una cucharita, añade pequeñas porciones de la mezcla con cacao sobre la superficie.
5. Cocina hasta que la parte inferior esté dorada y las burbujas aparezcan en la superficie.
6. Voltea con cuidado y cocina el otro lado hasta que esté dorado.

**LONCHERA:
ROLLITOS JIRAFÁ
RELLENOS DE QUESO
Y MANTEQUILLA DE
ALEMENDRAS +
FRUTA**





SANDWICH FRANCÉS

Receta apta desde los 12 meses

INGREDIENTES:

- Pan tajado integral.
- Mantequilla de maní o almendras.
- 1 loncha de queso mozzarella.
- 1 huevo.
- 1 banano.
- canela a gusto.

PASO A PASO:

1. Toma dos tajadas de pan y agrega mantequilla de fruto seco en el medio y una loncha de queso.
2. A parte, tritura el banano y mezcla con el huevo. Opcional, añadir un poco de canela en polvo.
3. Unta el sandwich en la mezcla y lleva a un sartén con unas goticas de aceite de oliva.
4. Deja dorar por ambos lados y listo!

Koala Aprende a Comer

LONCHERA:
SANDWICH FRANCÉS
+
NARANJA





EMPANADAS RELLENAS

Receta apta desde los 12 meses

INGREDIENTES:

- 3/4 taza de harina de maíz precocida.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal.
- semillas de chía.

Para el relleno:

- Queso.
- Pollo desmechado.

PASO A PASO:

1. Mezcla la harina de maíz con el agua, la sal y las semillas de chía. Amasa muy bien y agrega el aceite.
2. Con ayuda de papel film o transparente de cocina, estira la masa y agrega un poco de queso y pollo en el centro.
3. Cierra y con un vaso puedes dar la forma de empanada.
4. Lleva a un sartén con un poco de aceite de oliva y deja dorar por ambos lados. También puedes llevar al horno por 20 minutos a 200°C o al airfryer por 10 minutos a 150°C.

**LONCHERA:
EMPANADAS
RELLENAS +
BANANO Y FRESA**





ROLLITOS DE CANELA

Receta apta desde los 12 meses

INGREDIENTES:

- 1 manzana.
- 1 huevo.
- canela a gusto.
- Pan tajado integral.
- Mantequilla.

PASO A PASO:

1. Ralla una manzana y mézclala con un huevo y canela al gusto.
2. Aparte, toma una rebanada de pan, retira los bordes y aplánala con un rodillo.
3. Unta mantequilla en el pan y espolvorea un poco de canela en polvo.
4. Enrolla el pan y apriétalo. Luego, córtalo en rollitos pequeños.
5. Sumerge los rollitos en la mezcla de manzana y huevo.
6. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y cocina los rollitos hasta que estén dorados por todos los lados.
7. ¡Listo para disfrutar!

**LONCHERA:
ROLLITOS DE CANELA
+ FRESAS**

**OPCIONAL: YOGURT
NATURAL SIN
AZÚCAR**

