



HAGAMOS JUNTAS UNA DELICIOSA Y NUTRITIVA LIBRERÍA DIGITAL DE RECETAS PARA LA LONCHERA.



SUBE A TUS REDES SOCIALES UNA FOTO DE TU LONCHERA, CUÉNTANOS CÓMO LA PREPARAS, ETIQUÉTANOS Y USA EL

#LONCHERARECETASNESTLE

SEMANA 1

LUNES

SNACK

10 UVAS VERDES

CALORÍAS: 33,8

COPA DE YOGURT

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 11 MIN
CALORÍAS: 107

MARTES

SNACK

2 MANDARINAS

CALORÍAS: 106

SMOOTHIE DE MANGO CON MIEL

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 11 MIN
CALORÍAS: 203,8

MIÉRCOLES

SNACK

1 VASO DE JUGO DE NARANJA

CALORÍAS: 48

BOLITAS CROCANTES Y DELICIOSAS DE COLIFLOR AL HORNO

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 26 MIN
CALORÍAS: 124

JUEVES

SNACK

AGUA SABORIZADA CON TROCITOS DE PIÑA

CALORÍAS: 28

BASTONCITOS DE CAMOTE ESPECIAL

DIFICULTAD: INTERMEDIO
TIEMPO: 55 MIN
CALORÍAS: 139

VIERNES

SNACK

1 MANZANA

CALORÍAS: 52

GELATINA ENCANTADA DE YOGURT

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 6 MIN
REFRIGERACIÓN: 360 MIN
CALORÍAS: 81

SEMANA 2

LUNES

SNACK

1 VASO DE LECHE SEMIDESCREMADA LA LECHERA®

CALORÍAS: 110

DULCES DE CEREAL Y PLÁTANO

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 24 MIN
CALORÍAS: 105

MARTES

SNACK

1 VASO DE YOGURT NATURAL

CALORÍAS: 62

TACOS DE LECHUGA CON POLLO Y BRÓCOLI

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 14 MIN
CALORÍAS: 129

MIÉRCOLES

SNACK

1 PERA

CALORÍAS: 57

DEDOS DE POLLO CON MOSTAZA DULCE

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 11 MIN
CALORÍAS: 150

JUEVES

SNACK

JUGO DE MARACUYÁ

CALORÍAS: 60

CROCANTES DE ZANAHORIA Y QUESO CHEDDAR

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 31 MIN
CALORÍAS: 96

VIERNES

SNACK

1 TAZA DE 12 FRUTILLAS

CALORÍAS: 69,12

ROLLITO DE JAMÓN

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 13 MIN
CALORÍAS: 85

1 VASO DE LECHE SEMIDESCREMADA LA LECHERA®

CALORÍAS: 110

SEMANA 3

LUNES

SNACK

½ TAZA DE PAPAYA

CALORÍAS: 72,5

2 GRISSINIS DE REMOLACHA

DIFICULTAD: INTERMEDIO
TIEMPO: 50 MIN
CALORÍAS: 170

MARTES

SNACK

1 VASO DE YOGURT NATURAL

CALORÍAS: 62

PIZZA DE FRUTAS CON SALSAS LA LECHERA®

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 15 MIN
CALORÍAS: 191

MIÉRCOLES

SNACK

1 KIVI

CALORÍAS: 58

2 BROCHETAS ALEGRES DE PAVO Y VEGETALES

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 40 MIN
CALORÍAS: 178

JUEVES

SNACK

JUGO DE MORA

CALORÍAS: 52

2 PALETITAS DE MANZANA CON BAÑO DE MANJAR

DIFICULTAD: INTERMEDIO
TIEMPO: 25 MIN
CALORÍAS: 170

VIERNES

SNACK

JUGO DE LIMÓN

CALORÍAS: 22

PALETAS DE PIÑA

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 202 MIN
CALORÍAS: 128

SEMANA 4

LUNES

SNACK

½ VASO DE JUGO DE MELÓN

CALORÍAS: 54,4

1 PALETA FRUTAL

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 30 MIN
CALORÍAS: 81

MARTES

SNACK

1 HUEVO DURO

CALORÍAS: 143

1 NUGGET AL HORNO

DIFICULTAD: INTERMEDIO
TIEMPO: 45 MIN
CALORÍAS: 99

1 TAZA DE PIÑA

CALORÍAS: 82,5

MIÉRCOLES

SNACK

1 TAZA DE SANDÍA

CALORÍAS: 45,6

WRAP DE POLLO

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 31 MIN
CALORÍAS: 149

JUEVES

SNACK

1 MANDARINA

CALORÍAS: 46,6

TRIÁNGULOS CROCANTES CON GUACAMOLE

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO: 18 MIN
CALORÍAS: 96

VIERNES

SNACK

AGUA SABORIZADA CON TROCITOS DE MORAS

CALORÍAS: 28

PALETAS DE MANGO RELLENAS DE LECHE CONDENSADA LA LECHERA®

DIFICULTAD: FÁCIL
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MIN
REFRIGERACIÓN: 120 MIN
CALORÍAS: 167