



### ¡A llenar!...Recomendaciones para una lonchera saludable

#### Comida principal:

- Quesadilla
- Pierna de pollo
- Ensalada de pollo, atún, o huevo con pan pita
- Huevos cocidos
- Sopa caliente en un termo.
- Ensalada de pasta con verduras (use pasta de colores o de figuras divertidas)
- Sándwich en pan integral, bagel, o muffin inglés
  - Mantequilla de maní y mermelada de fresa (agrega pasas para algo distinto)
  - Pavo, jamón, o carne asada



#### Frutas y Verduras:

- Pasas o ciruelas secas
- Rebanadas o gajos de naranja
- Salsa de manzana tamaño aperitivo
- Verduras crudas con aderezo bajo en grasa: zanahorias bebé, apio o rebanadas de pepino

#### Aperitivos:

- Queso en tira
- Palomitas de Maíz
- Queso cottage y fruta
- Cereal seco de grano entero
- Galleta salada Graham
- Galletas en laso (Pretzel)
- Fruta seca con nueces
- Galleta salada de grano entero con queso o mantequilla de maní
- Yogur



#### Bebidas:

- Agua
- Leche descremada o de 1% grasa (Sabor fresa o chocolate está bien)