

Mi Little Chef

Loncheras para una semana

7 ideas fáciles, coloridas y deliciosas



Una creación de

Mi Little Chef

Día 1 • Lunes

Rollitos de pavo y queso



Rinde
1 lonchera



Tiempo
10 min

Ingredientes

- ★ 1 tortilla integral
- ★ 2 lonchas de pavo
- ★ queso crema
- ★ zanahoria rallada
- ★ pepino en bastones



Preparación

1. Unta el queso crema en la tortilla.
2. Agrega el pavo y la zanahoria, enrolla y corta en ruedas.
3. Sirve con pepino y fruta fresca.



Tip de Mi Little Chef:

usa un cortador en forma de estrella para hacerlo más divertido.



Acompaña con:

uvas, agua
y yogur



Día 2 • Martes

Mini quesadillas de pollo y maíz



Rinde
1 lonchera



Tiempo
15 min

Ingredientes

- ★ 2 tortillas pequeñas
- ★ pollo cocido desmenuzado
- ★ queso rallado
- ★ maíz dulce
- ★ tomate cherry



Preparación

1. Mezcla el pollo con el maíz y el queso.
2. Rellena las tortillas, dóralas y corta en triángulos.
3. Sirve con tomate cherry y mandarina.



Tip de Mi Little Chef:

córtalas en triángulos pequeños para comerlas fácilmente.



Acompaña con:

mandarina,
agua y pepino



Día 3 • Miércoles

Muffins salados de huevo y espinaca



Rinde
1 lonchera



Tiempo
20 min

Ingredientes

- 2 huevos
- espinaca picada
- queso rallado
- maíz
- 1 cucharada de leche



Preparación

1. Bate los huevos con la leche.
2. Agrega espinaca, maíz y queso; vierte en moldes.
3. Hornea y sirve con fruta fresca.



Tip de Mi Little Chef:

hazlos mini para que sean fáciles de llevar.



Acompaña con:

fresas, agua y galletitas de avena



Día 4 • Jueves

Ensalada de pasta arcoíris



Rinde
1 lonchera



Tiempo
15 min

Ingredientes

- ☆ pasta corta cocida
- ★ zanahoria en cubitos
- ★ pepino
- ★ maíz
- ★ queso en cubos

Preparación

1. Mezcla la pasta con la zanahoria, el pepino y el maíz.
2. Añade el queso en cubos y mezcla suavemente.
3. Sirve fría con fruta fresca.

Acompaña con:

uvas, agua
y yogur

Tip de Mi Little Chef:

usa pasta de colores para
una lonchera más alegre.



Día 5 • Viernes

Mini sándwiches de pollo suave



Rinde
1 lonchera



Tiempo
15 min

Ingredientes

- ★ pan integral
- ★ pollo cocido desmenuzado
- ★ yogur natural
- ★ lechuga
- ★ zanahoria rallada



Preparación

1. Mezcla el pollo con el yogur natural.
2. Arma los sándwiches con lechuga y zanahoria.
3. Corta en porciones pequeñas y sirve.

Acompaña con:

manzana, agua
y pepino



Tip de Mi Little Chef:

usa moldes divertidos
para dar forma al pan.



Día 6 • Sábado

Pancakes de avena y banana



Rinde
1 lonchera



Tiempo
15 min

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 huevo
- avena molida
- canela
- yogur



Preparación

1. Mezcla la banana, el huevo y la avena.
2. Cocina mini pancakes en una sartén.
3. Sirve con yogur y fruta fresca.



Tip de Mi Little Chef:

hazlos pequeños para que quepan perfecto en la lonchera.



Acompaña con:
arándanos, agua
y fresas



Día 7 • Domingo

Arepitas con queso y zanahoria



Rinde
1 lonchera



Tiempo
20 min

Ingredientes

- ☆ harina de maíz precocida
- ★ queso rallado
- ★ zanahoria rallada
- ★ agua
- ★ pepino

Preparación

1. Mezcla la harina con agua, queso y zanahoria.
2. Forma mini arepitas y cocínalas hasta dorar.
3. Sirve con pepino y fruta fresca.



Tip de Mi Little Chef:
haz mini arepitas para
manos pequeñas.

Acompaña con:

melón, agua
y uvas

