

BACK TO SCHOOL

2024

¡CON TODO EL HUEVO!

LAS MEJORES
IDEAS DE
MERIENDAS

¡Hacelo con
HUEVOS!

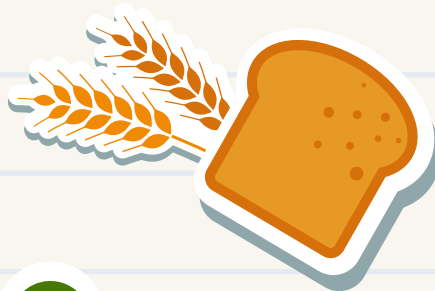
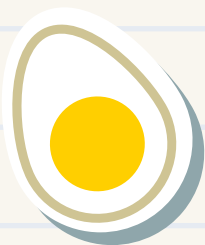


BACK TO SCHOOL 2024 ¡CON TODO EL HUEVO!

Las meriendas cubren necesidades nutricionales y deben ser saludables, **evitemos alimentos altos en azúcares, grasas y calorías**, como es el caso de los snacks: papas fritas, gaseosas, golosinas, jugos envasados, etc.

Una merienda saludable incluye:

Proteína de excelente calidad y que aporte vitaminas y minerales, como el huevo.



Hidratos de carbono complejos, como avena o pan integrales.



Lácteos, como leche y derivados.



Grasa saludable, como aguacate o semillas.



Frutas enteras y vegetales.



La bebida de elección debe ser el agua simple, aunque también se pueden preparar jugos naturales o aguas saborizadas de manera natural.

Es MUY importante que la presentación de la merienda sea llamativa, desde una lonchera divertida, hasta cómo presentamos los alimentos.

AQUÍ TE ENSEÑAMOS ALGUNAS IDEAS Y TIPS PARA CREAR RECETAS DE MERIENDAS DELICIOSAS, FÁCILES Y QUE TUS HIJOS AMARÁN COMER.



BACK TO SCHOOL
2024
¡CON TODO EL HUEVO!



Rollitos de huevo

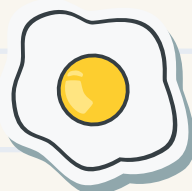
Ingredientes:

- 2 Huevos
- 3 cucharadas de espinaca cortada
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva



Preparación:

1. En un recipiente, mezclar los huevos, la espinaca y la pizca de sal.
2. En un sartén, agregar aceite y calentar en el fuego alto. Colocar una gota de la mezcla de huevos, y si se cuece inmediatamente, está listo.
3. Vaciar 1/3 de la mezcla de huevos y distribuir en el sartén rápidamente.
4. Cuando la mezcla de huevo este casi cocido (o antes de que se cuece completamente), doblar los dos lados con una espátula hacia el centro. Después enrollar arriba y abajo hacia el frente, como haciendo un sobre.
5. Poner el rollo que acabamos de armar arriba del sartén y agregar la mitad de la mezcla que queda. Doblar de nuevo los lados y enrollar otra vez, así con toda la mezcla del huevo.
6. Envolver en el papel film y dejar enfriar.
7. Después de enfriar, cortar en rebanadas y ¡LISTO! a disfrutar de este rico rollito de huevo.



Podés combinarlo con pan integral, leche y 5 fresas.



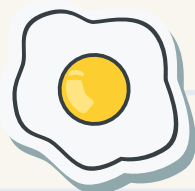
**BACK TO
SCHOOL**
2024
¡CON TODO EL HUEVO!



Muffins en forma de corazón de huevo, queso y brócoli

Ingredientes:

- 3 huevos
- 200 gramos de brócoli
- Queso tipo Turrialba



- ¼ cebolla pequeña
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de aceite de oliva

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Lavar el brócoli, cortarlo en trozos y, en una olla con agua hirviendo, cocinarlo apenas 4-5 minutos. Retirlo, dejar que se enfríe un poco y picarlo en trozos muy pequeños.
3. Picar muy finamente la cebolla y sofríela durante un par de minutos en un sartén.
4. Añadir a la sartén el brócoli troceado y una pizca de sal. Saltear la cebolla y el brócoli durante 2-3 minutos.
5. En un recipiente verter brócoli que acabás de saltear, los huevos batidos y el queso. Mezcla bien con una cuchara.
6. Engrasar unos moldes (ojalá de formas divertidas como corazones, flores o cuadritos) rellenarlos con la mezcla y meter en el horno. Hornear 20 minutos o hasta que pinchándolos con un palillo este salga limpio.

Podés combinarlo
con un jugo natural.

**BACK TO
SCHOOL**
2024
¡CON TODO EL HUEVO!



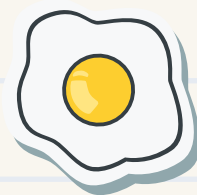
Monstruo de huevo y queso

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tajadas de pan integral
- 2 tajadas de queso tipo Turrialba



- 2 tajadas de jamón de pavo
- 1 salchicha casera
- Lechuga, tomate y zuchinni



Preparación:

1. Preparar el emparedado con queso, tomate y lechuga.
2. Poner a tostar el pan, en tostadora o en el sartén.
3. Con un vaso, cortar el jamón del tamaño de dos ojos y con un vaso más pequeño, cortar la parte más pequeña del ojo.
4. En un sartén aparte, colocar el jamón y colocar cada huevo completo para que dé la ilusión de los ojos.
5. Hora de armar: el emparedado, puede ser cortado como la referencia para simular la

boca con dientes, se le colocan los ojos de huevo y como cejas pueden ser zuchinnis (también chiles o del mismo tomate). Se le pueden colocar las manos y pies de salchicha casera o bien, de pepino o tomate.

6. Como decoración adicional se pueden poner más verduras como chile, tomate cortados en trozos y más lácteos como queso, cortados igual en formas.

Podés combinarlo con jugo natural y papas tostadas hechas por vos misma en freidora de aire.



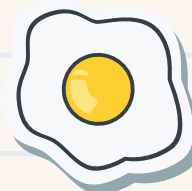
Pirata

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 tajada de queso tipo Turrialba
- 3 tajadas de tomate
- 1 tajada de pepino
- 1 aceituna

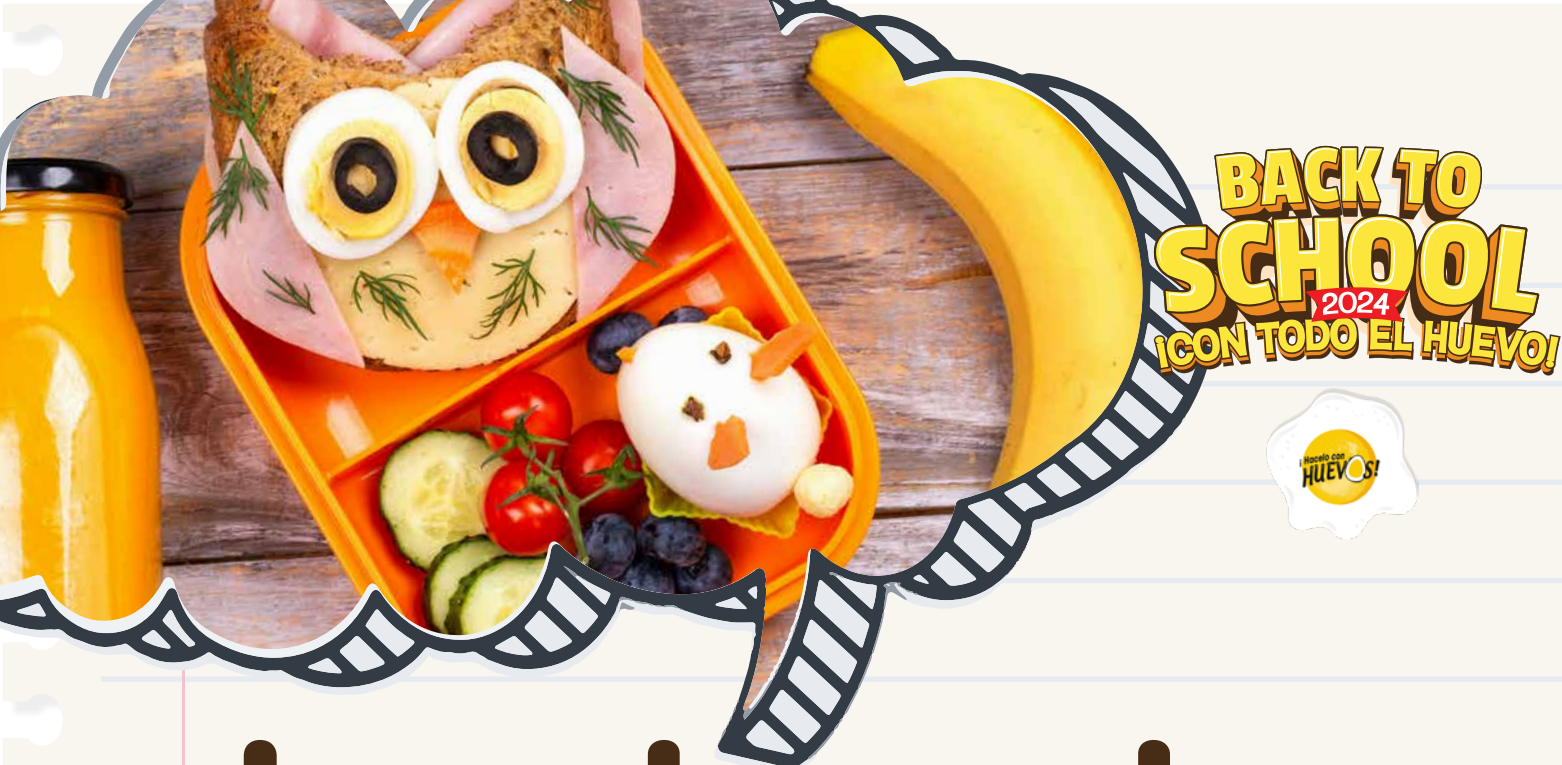
Preparación:

1. Separar la yema de la clara del huevo.
2. Poner en un sartén la clara y posterior se le coloca la yema, calculando que quede hacia un lado para dar la ilusión del parche.
3. Terminado de coser el huevo, estamos listos para armar.
4. Se pueden cortar formas como estrellas con los quesos, el sombrero son tomates a la mitad y con círculos de queso blanco.
5. La creatividad la tiene cada una, para armar este platillo y otros.



Podés combinarlo con frutas como banano y un vaso de leche.





**BACK TO
SCHOOL**
2024
¡CON TODO EL HUEVO!



Lonchera de animalitos

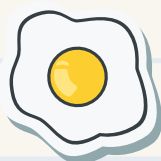
Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tajadas de jamón de pavo
- 1 tajada de queso tipo Turrialba

- 4 aceitunas
- 1 zanahoria mini
- 2 tajadas de pan (ideal masa madre o integral)



Preparación:



Para el búho:

1. Poner a tostar el pan y con ayuda de un vaso, cortar la parte de arriba.
2. Rellenar el sándwich de jamón de pavo y queso tipo Turrialba al gusto.
3. Para la cara del búho, cortar dos tajadas un huevo duro para los ojos y colocarle aceitunas dentro. Con un pedacito de zanahoria se puede hacer el pico.

Para el pollito:

1. Cocer el huevo duro y colocar entero en un plato o separador de alimentos.
2. Con un cuchillo hacer dos huequitos al lado e insertarle las dos tiritas de zanahoria. Para los ojos se pueden colocar más zanahorias.

Podés combinarlo con verduras como pepino y tomate, frutas como banano y jugo natural de naranja.



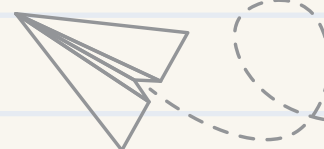
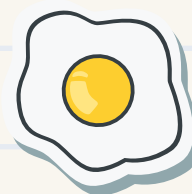
BACK TO SCHOOL
2024
¡CON TODO EL HUEVO!



Mini panqueques

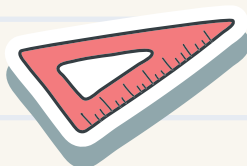
Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 taza de harina de avena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 chorrito de aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$ taza de leche
- Fresas
- Banano
- Arándanos
- Crema de avellana



Preparación:

1. Colocar la harina de avena en un tazón con el polvo de hornear y añadir el huevo y la leche. Mezclar bien hasta que se integren estos ingredientes y no queden casi grumos.
2. Agregar un chorrito de aceite de oliva y mezclar bien. El aceite hace que se terminen de disolver los grumos de harina y quede una masa lisa y homogénea.
3. Calentar un sartén a fuego medio-bajo con un poquito de aceite. Cuando el sartén esté caliente, añadir cucharaditas de la mezcla, para formar los mini panqueques.
4. Déjar al fuego hasta que empiecen a salir burbujas en la superficie, entonces se da la vuelta y cocinar por el otro lado.
5. Para armar este snack solo es intercalar los minis panqueque, rodajas de fresa, rodajas de banano, crema de avellana y cierra con arándano o las frutas que se deseen.



Podés combinarlo con un vaso de leche.

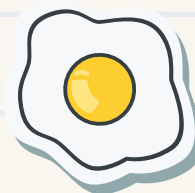
**BACK TO
SCHOOL**
2024
¡CON TODO EL HUEVO!



Mini pizzitas nube

Ingredientes:

- 4 huevos
- Orégano seco
- Ajo en polvo
- 1 cucharadita de maicena
- Sal
- Pasta de tomate natural
- Queso Mozzarella
- Pepperoni
- Tomate



Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 C y preparar una bandeja con papel antiadherente de hornear. Separar las yemas de las claras y colocar las claras en un recipiente profundo. Añadir una pizca de sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y otras especias al gusto. Recordar NO deshacerse de las yemas ya que pueden ser utilizadas para otras elaboraciones como el desayuno de ese día.
2. Batir con batidora de varillas o con globo hasta que se formen picos blandos. Incorporar la maicena si se usa y batir un poco más hasta tener la textura de un merengue suave.
3. Echar sobre la bandeja preparada cucharaditas para hacer mini pizzitas y extender con una espátula o el dorso de una cuchara, dándole forma redondeada ni muy fina ni tampoco muy gruesa.
4. Hornear hasta que se dore, unos 7 minutos, y sacar del horno. Extender los ingredientes de la cobertura al gusto (pasta de tomate natural, tomate, queso, pepperoni, verduras, champiñones...)
5. Volver a hornear 4 minutos hasta que el queso se funda.

Podés combinarlo con un jugo de limón o té negro frío sin azúcar.





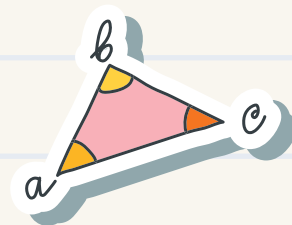
**BACK TO
SCHOOL**
2024
¡CON TODO EL HUEVO!



Tostada de aguacate y mini huevo frito

Ingredientes:

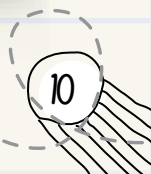
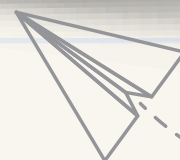
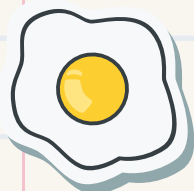
- 2 huevos
- 1 aguacate
- 3 tajadas de pan (ideal masa madre o integral)



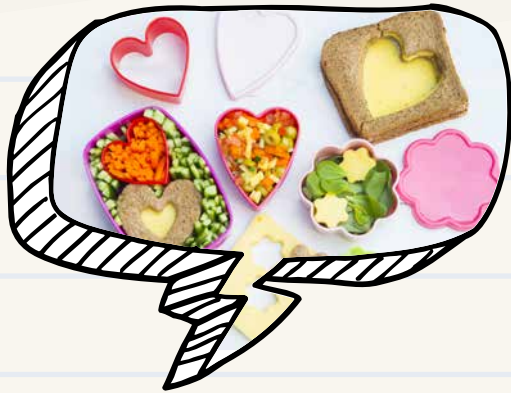
Preparación:

1. Meter al congelador toda la noche los huevos.
2. Al día siguiente, sacar los huevos del congelador y pelarlos. Cortarlos de manera horizontal, dejando siempre en el centro la yema.
3. Colocar en un sartén caliente los "huevos fritos mini" y cocinarlos por 1 minuto por lado aprox.
4. Abrir el aguacate, con ayuda de un tenedor estriparlo, colocarle poca sal o pimienta para agregar sabor.
5. Para armar las tostadas solo tostar el pan, colocar el guacamole y agregar el huevo frito mini.

Podés combinarlo con frutas como fresa, papaya, sandía y un vaso de leche.



Tips adicionales para hacer la lonchera divertida

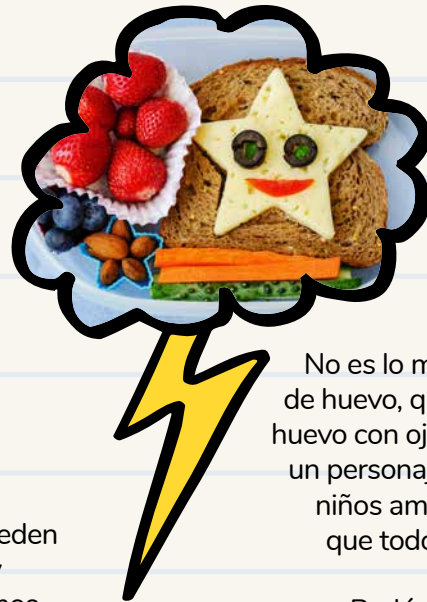


Conseguí **cortadores de comida divertidos**, los hay en formas de animalitos, flores y hasta los personajes favoritos de tus hijos; los podés encontrar en las tiendas tipo “Chinos”. Si no podés conseguirlos, ponete creativa con cortadores caseros con cosas que tenemos en la cocina como vasos o los propios cuchillos.

También en estas mismas tiendas podés encontrar **separadores de comida**, para que todas nuestras meriendas queden separadas en divertidas formas.



¡Es momento de enseñarle a nuestros peques a ser **amigables con el ambiente!** Todas las meriendas pueden ir en recipientes reutilizables, cubiertos reutilizables y hasta servilletas y bolsas **reutilizables**. ¡Juntos podemos ayudar al mundo! Podés decorar con stickers que resisten el agua, para que sean más atractivos para los niños.



No es lo mismo un sándwich de huevo, que un sándwich de huevo con ojitos que ya es todo un personaje. Recordá que los niños aman crear historias y que todo parezca un juego.

Podés jugar con ojitos de palitos de dientes o con ojitos y caritas que podés preparar con la misma comida.



Adicioná notitas motivacionales a sus loncheras, un “te amo” o “todo va a salir bien hoy” puede sacar una sonrisa y darle valor a tu peque para comer delicioso, nutritivo y seguir con toda la energía que necesita para realizar sus actividades del día.

BACK TO SCHOOL 2024 ¡CON TODO EL HUEVO!



haceloconhuevos

Buscá otras recetas adicionales en
www.haceloconhuevos.com