

kiwilimón

10 LUNCHES

fáciles y saludables

para el regreso
a clases



PRESENTADO POR:



ROLLITOS

de club sándwich



ROLLITOS

de club sándwich

TIEMPO: 15 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

PARA LOS ROLLITOS

- ◉ 4 tortillas de harina burreras
- ◉ 4 cdas. de mayonesa
- ◉ 12 rebanadas de jamón de pavo
- ◉ 12 rebanadas de queso amarillo
- ◉ 12 tiras de tocino (*frito*)
- ◉ 8 hojas de lechuga francesa
- ◉ 1 taza de **Cherubs®** (*a la mitad*)

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ Verduras
- ◉ Frutas

PREPARACIÓN

1. Calienta las tortillas de harina, unta con mayonesa y agrega 3 rebanadas de jamón, 3 rebanas de queso, 3 tiras de tocino, 2 hojas de lechuga y $\frac{1}{4}$ de taza de **Cherubs®** en cada tortilla. Enrolla y asegura con palillos.
2. Calienta una sartén y coloca los rollos de club sándwich. Cocina durante 3 minutos de cada lado o hasta que estén ligeramente dorados.
3. Corta los rollos y coloca en una lonchera. Acompaña con frutas y verduras.



CUPCAKES

de verduras



CUPCAKES

de verduras

TIEMPO: 37 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- ◉ 8 huevos
- ◉ ¼ de taza crema para batir
- ◉ 1 cda. de ajo en polvo
- ◉ Sal
- ◉ Pimienta
- ◉ ½ taza de **Constellation®**
(en mitades)
- ◉ ½ taza de espinaca
(en tiras delgadas)
- ◉ ½ taza de queso mozzarella
(rallado)

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ Galletas de vainilla
- ◉ Crema de cacahuete
- ◉ Uvas

PREPARACIÓN

1. En un bowl, mezcla los huevos, la crema para batir, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Mezcla y reserva.
2. Rocía un molde para cupcakes con aceite en aerosol y vierte la mezcla de huevo hasta llenar ¾ de la capacidad de cada molde.
3. Agrega un poco de **Constellation®**, espinacas y queso mozzarella en cada cupcake. Hornea a 180 °C por 22 minutos.
4. Guarda en un tupper y acompaña con galletas de vainilla, crema de cacahuete y uvas.



ENSALADA DE PASTA

con pollo y verduras



ENSALADA DE PASTA

con pollo y verduras

TIEMPO: 30 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2

PARA EL ADEREZO

- ◉ 1 taza de **Mini Sweet Peppers®** (asados)
- ◉ 1 diente de ajo
- ◉ ¼ de taza de aceite de oliva
- ◉ 1 cda. de orégano
- ◉ 3 cdas. de vinagre de manzana
- ◉ Sal
- ◉ Pimienta

PARA LA ENSALADA

- ◉ 1 taza de **Comets™** (a la mitad)
- ◉ ½ taza de queso mozzarella
- ◉ ½ taza de chícharo (cocido)
- ◉ 2 tazas de pasta de moñito (cocido)
- ◉ ½ taza de cebolla morada (en cubos pequeños)
- ◉ 1 taza de pechuga de pollo (parrillada, en cubos pequeños)

PREPARACIÓN

1. Licúa los **Mini Sweet Peppers®** asados, el ajo, el aceite de oliva, el orégano, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta.
2. Coloca un poco de pasta y **Comets™** en un frasco de vidrio, luego añade el queso mozzarella, los chícharos, la pasta de moñito y la pechuga de pollo.
3. Vierte el aderezo de pimientos rostizados y mezcla con la pasta.

MINI molletes



MINI molletes

TIEMPO: 35 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- ◉ 1 empaque de **Glorys®**
- ◉ 2 dientes de ajo
- ◉ 6 hojas de albahaca
- ◉ Sal de mar
- ◉ Pimienta
- ◉ Aceite de oliva
- ◉ 8 mini bolillos
- ◉ ½ taza de queso manchego (rallado)
- ◉ ½ taza de **Cherubs®** (a la mitad)

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ Verduras
- ◉ Frutas

PREPARACIÓN

1. Coloca los **Glorys®**, los ajos, las hojas de albahaca, la sal de mar, la pimienta y el aceite de oliva en una charola para horno. Hornea a 180 °C por 20 minutos. Licúa y reserva.
2. Corta los bolillos por la mitad, unta con un poco de salsa de tomate, añade el queso y los **Cherubs®**. Hornea durante 5 minutos o hasta que el queso se haya gratinado.
3. Colócalos en una lonchera y acompaña con frutas y verduras.



MINI PIZZA

de verduras



MINI PIZZA

de verduras

TIEMPO: 30 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- ◉ 2 cdas. de aceite de oliva
- ◉ ¼ de taza de cebolla
(finamente picada)
- ◉ 1 cda. de ajo (finamente picado)
- ◉ 2 tazas de **Constellation®**
- ◉ Sal y pimienta
- ◉ 1 cda. de albahaca
(finamente picada)
- ◉ ¼ de taza de agua
- ◉ 6 piezas de mini pan pita
- ◉ 1 taza de queso manchego
(rallado)
- ◉ ¼ de taza de **Mini Sweet Peppers®** (en rebanadas delgadas)
- ◉ ¼ de taza de **Constellation®** (en mitades)
- ◉ ¼ de taza de jamón
(en cubos pequeños)

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ Pepinos (rebanados)
- ◉ Fresas (en mitades)

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, agrega la cebolla y el ajo y cocina por 2 minutos. Después añade **Constellation®**, sal, pimienta, albahaca y agua y cocina a fuego medio por 10 minutos o hasta que se suavicen los **Constellation®**. Aplasta con una cuchara y cocina durante 5 minutos más o hasta obtener una salsa espesa.
2. Coloca el pan pita sobre una charola, agrega un poco de la salsa, espolvorea con queso y añade **Mini Sweet Peppers®**, **Constellation®** y el jamón.
3. Hornea a 200 °C por 10 minutos.
4. Sirve en una lonchera y acompaña con pepino y fresas.



SÁNDWICH

de pollo



SÁNDWICH

de pollo

TIEMPO: 20 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

PARA LA ENSALADA DE POLLO

- ◉ 1 pechuga de pollo
(cocida y deshebrada)
- ◉ 1/3 de taza de mayonesa
- ◉ 1 cda. de crema ácida
- ◉ 1 cda. de mostaza
- ◉ 1/3 de taza de chícharo
(cocido)

PARA LOS SÁNDWICHES

- ◉ Pan de caja
- ◉ Sal y pimienta
- ◉ Aceituna negra

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ **Glorys®**
- ◉ Zanahorias baby

PREPARACIÓN

1. En un bowl, mezcla la pechuga de pollo, la mayonesa, la crema ácida, la mostaza, los chícharos, la sal y la pimienta.
2. Coloca un poco de ensalada de pollo sobre una rebanada de pan de caja, cubre con otra rebanada y corta con un cortador circular de 10 cm de diámetro, marca las orillas con un tenedor y corta un triángulo para simular la boca de Pac-Man. Agrega una aceituna negra simulando el ojito. Reserva.
3. Corta los **Glorys®** a la mitad y reserva.
4. Coloca el sándwich en un recipiente, añade los **Glorys®** y acompaña con verduras.

SOPA FRÍA

con atún



SOPA FRÍA

con atún

TIEMPO: 29 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2

PARA LA PASTA

- ◉ 1 paquete de pasta fusilli
- ◉ Agua
- ◉ Sal

PARA LA SOPA FRÍA

- ◉ 1 taza de **Constellation®**
(en mitades)
- ◉ ¼ de taza de apio
(en cubos pequeños)
- ◉ 1 taza de pepino
(sin cáscara, en cubos pequeños)
- ◉ ¼ de taza de cebolla
(finamente picada)
- ◉ 1 taza de atún (en lata, sin líquido)
- ◉ Sal y pimienta
- ◉ ¼ de taza de mayonesa
- ◉ ¼ de taza de crema ácida

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ Galletas saladas
- ◉ Manzana (rebanada)

PREPARACIÓN

1. Pon suficiente agua a hervir en una olla y agrega sal. Cocina la pasta por 9 minutos, retira del agua y reserva.
2. En un bowl, mezcla los **Constellation®**, el apio, el pepino, la cebolla, el atún, la sal, la pimienta, la mayonesa y la crema. Agrega la pasta y mezcla de forma envolvente.
3. Sirve la sopa fría en un tupper y acompaña con galletas saladas y manzana.



ENSALADA GRIEGA

con pasta



ENSALADA GRIEGA

con pasta

TIEMPO: 15 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- ◉ 1 taza de **Glorys®**
- ◉ 1 taza de queso feta
- ◉ 1 taza de **Mini Cucumbers®**
- ◉ ½ taza de aceituna kalamata
- ◉ ½ taza de cebolla morada
(en tiras delgadas)
- ◉ ⅓ de taza de alcaparra
- ◉ 2 tazas de pasta (cocida)

PARA EL ADEREZO

- ◉ ⅓ de taza de aceite de oliva
- ◉ 3 cdas. de jugo de limón
amarillo
- ◉ ⅓ de diente de ajo
- ◉ Sal
- ◉ Pimienta

PREPARACIÓN

1. Corta los **Glorys®** a la mitad y los **Mini Cucumbers®** en tres partes. Reserva.
2. Combina los vegetales, las aceitunas, la cebolla morada, las alcaparras, la pasta y el queso feta en un bowl. Reserva.
3. Para el aderezo: licúa el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta.
4. Sirve la ensalada griega con el aderezo.

PIMIENTOS

rellenos

de dip de cilantro



PIMIENTOS

rellenos

de dip de cilantro

TIEMPO: 25 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2

PARA LOS PIMIENTOS

- ◉ 8 Mini Sweet Peppers®
(a la mitad, sin venas ni semillas)
- ◉ Aceite de oliva
- ◉ Sal

PARA EL DIP

- ◉ 1 taza de queso crema
(a temperatura ambiente,
en cubos medianos)
- ◉ 1 cda. de jugo de limón
- ◉ ½ taza de yogur griego
- ◉ 1 cda. de ajo en polvo
- ◉ 1 cda. de cebolla en polvo
- ◉ Sal y pimienta
- ◉ ½ taza de hojas de cilantro

PARA LOS PIMIENTOS

- ◉ ½ taza de brócoli (cocido)

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ Fruta
- ◉ Galletas saladas

PREPARACIÓN

1. Coloca los Mini Sweet Peppers® en un bowl, baña con un poco de aceite de oliva y sazón con sal. Mezcla y reserva.
2. Asa los pimientos en una parrilla por 5 minutos a fuego medio. Retira y deja enfriar.
3. Licúa el queso crema, el jugo de limón, el yogur, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal, la pimienta y el cilantro. Reserva.
4. Rellena los pimientos y coloca un brócoli en la parte superior.
5. Sirve en una lonchera junto con fruta y galletas saladas.



HAMBURGUESA

saludable para niños



HAMBURGUESA

saludable para niños

TIEMPO: 30 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

PARA LA CARNE

- ◉ 500 g de carne molida de ternera
- ◉ ¼ de taza de zanahoria (*rallada*)
- ◉ ¼ de taza de brócoli (*floretes pequeños*)
- ◉ ¼ de taza de calabaza (*rallada*)
- ◉ Sal
- ◉ Aceite en aerosol

PARA LAS VERDURAS

- ◉ 1 empaque de **Cherubs®**
- ◉ 2 cda. de cilantro (*finamente picado*)
- ◉ ¼ de taza de cebolla morada (*finamente picada*)
- ◉ 3 cdas. de aceite de oliva
- ◉ Sal y pimienta

PARA LAS HAMBURGUESAS

- ◉ Mayonesa baja en grasa
- ◉ Mini bollos para hamburguesa
- ◉ 6 hojas de lechuga

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ Fruta

PREPARACIÓN

1. En un bowl, combina la carne molida, la zanahoria, el brócoli, la calabaza y la sal. Divide la carne en 6 porciones y cocina en una sartén con un poco de aceite por 5 minutos de cada lado o hasta que esté bien cocida.
2. En otro bowl, mezcla **Cherubs®**, cilantro, cebolla morada, aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Unta una tapa del pan con la mayonesa y añade una hoja de lechuga, la hamburguesa y la mezcla de **Cherubs®**. Tapa, coloca en una lonchera y acompaña con fruta.



OMELETTE

de verduras



OMELETTE

de verduras

TIEMPO: 25 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- ◉ 4 **Mini Sweet Peppers®**
- ◉ 1 cda. de aceite de oliva
- ◉ Sal
- ◉ Pimienta
- ◉ 2 huevos (*batidos*)
- ◉ 1 pieza de queso manchego (*rebanado*)
- ◉ Alga nori

PARA ACOMPAÑAR

- ◉ Verduras
- ◉ Fruta

PREPARACIÓN

1. Corta los **Mini Sweet Peppers®** en cubos pequeños y retira las semillas y el pedúnculo. Reserva.
2. Calienta un poco de aceite en una sartén, agrega los **Mini Sweet Peppers®** y sazona con sal y pimienta. Cocina por 5 minutos, agrega el huevo batido, tapa y cocina a fuego bajo durante 5 minutos.
3. Sirve el omelette en una lonchera y decora con el queso manchego y las algas nori. Acompaña con verduras y fruta.