



Mensajes para quien prepare la lonchera saludable

VIERNES SIERRA

- Melonc con queso
- Naranja
- Agua

COSTA

- Revuelto de palmito con huevo
- Mango
- Agua

AMAZONÍA

- Panqueque de maduro
- Lima

gírar

- Incluir a diario frutas de temporada y agua segura.
- Reducir el consumo de sal, azúcar y grasa.
- Lavarse las manos antes de consumir los alimentos.

Disco de la lonchera saludable

Logos: *Agencia Patria!*, **TE QUEREMOS BIEN ECUADOR**, **Ministerio de Educación**, **Ministerio de Salud Pública**

Mensajes para quien prepare **la lonchera saludable**



Autor:

Ministerio de Salud Pública

- Dirección Nacional de Promoción de la Salud
- Gestión Interna de Promoción de la Nutrición Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación

- Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir

Diseño e ilustración:

- Dirección Nacional de Comunicación, Imagen y Prensa, MSP

Quito / Ecuador / 2015



MENSAJES PARA LA MADRE

1. El refrigerio que se lleva en la lonchera no reemplaza al desayuno ni al almuerzo.
2. Incluya en la lonchera alimentos naturales preparados en el hogar.
3. Evite incluir alimentos procesados altos en grasa, azúcar o sal.
4. Lave los utensilios y los envases antes de preparar la lonchera.
5. Envíe los utensilios limpios.
6. Ponga los refrigerios en envases seguros pero fáciles de abrir.
7. Envíe agua segura (hervida) en la lonchera, en lugar de bebidas azucaradas.





SUGERENCIAS para la lonchera

Día	Sierra	Costa	Oriente
Lunes	Sánduche de queso Naranja Agua	Sánduche de atún Tomate y cebolla Sandía Agua	Tortilla de yuca con queso Naranja Agua
Martes	Choclo con queso Refresco de quinua	Corviche Piña Agua	Majado de verde Refresco de arazá
Miércoles	Quimbolito Leche Durazno	Muchín de yuca con queso Naranja Agua	Ensalada de frutas Avena
Jueves	Tortillas de quinua con queso Manzana	Maduro asado con queso Leche Frutillas	Bolón de verde con queso Achiotillo Agua
Viernes	Habas con queso Granadilla Agua	Tortillas de verde Limonada	Torta de frutipán Leche
Lunes	Tortilla de lenteja Yogur	Ceviche de palmito Sandía	Yuca frita con queso Naranja Agua
Martes	Mote pillo Manzana Agua	Torta de maqueño Leche Granadilla	Empanada de verde con queso Refresco de Pomarrosa
Miércoles	Galletas de quinua Yogur con fruta	Humita Fruta de temporada Agua	Buñuelos de yuca Colada de avena con naranjilla
Jueves	Chochos con tostado o chulpi Durazno Agua	Tortilla de maíz Leche con chocolate Pera	Torta de zanahoria Leche
Viernes	Meloco con queso Naranja	Revuelto de palmito con huevo Mango	Panqueque de maduro Lima



RECETARIO

Choclo con queso

Porciones: 1

Ingredientes:

1 choclo tierno mediano
1 rebanada de queso

Preparación:

- Para esta preparación elegir el choclo tierno y cocinarlo en agua hasta que el grano esté suave.
- Enviar el choclo acompañado con queso.

Tiempo de preparación: 35 minutos
Complejidad: Baja



Ensalada de frutas

Porciones: 3

Ingredientes:

2 manzanas
2 duraznos
1 banana
2 naranjas
1 racimo de uvas
1 taza de frutillas
Jugo de naranja

Preparación:

- Lavar bien las frutas y cortarlas en trozos pequeños.
- Dejar enteras solo las uvas.
- Colocar las frutas en un recipiente.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Complejidad: Baja

Sugerencia: preparar la ensalada con frutas de temporada.



Habas con queso

Porciones: 6

Ingredientes:

1 libra de habas tiernas
1/2 queso
1 pizca de sal

Preparación:

- En una olla poner a hervir agua y sal. Cuando esté hirviendo, agregar las habas y cocerlas hasta que estén tiernas.
- Escurrir, añadir la sal sobre las habas calientes y agregar el queso.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Complejidad: Baja



Humitas de sal

Porciones: 4

Ingredientes:

- 6-7 choclos frescos, con las hojas
- 3 tazas de queso rallado o desmenuzado, (puede usar cualquier queso si no encuentra queso)
- 1 taza de cebolla blanca o perla, picada finamente
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, en polvo
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 taza de harina de maíz
- 1/4 taza de crema líquida (nata)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

- Pelar los choclos, sacar las hojas y tratar de mantener cada hoja intacta. Las hojas más grandes se usan para envolver las humitas y las más pequeñas se rompen en tiritas para amarrarlas.
- Poner las hojas en agua hirviendo durante un par de minutos, luego cernir y guardar las hojas hasta el momento de envolver las humitas.
- Limpiar bien los choclos pelados, para desgranarlos.
- En el molino o licuadora poner los granos de choclos, 1 taza de queso, las cebollas picadas, los ajos machacados, las semillas de cilantro molidas, la harina de maíz, la crema, los huevos y la sal. Moler o licuar todos los ingredientes hasta obtener un puré.
- En una olla tamalera poner aproximadamente 2 1/2 tazas de agua y la vaporera; el nivel de agua debe estar justo debajo de la parte superior de la vaporera; Si no tiene una

vaporera ponga las tusas y algunas de las hojas de choclo en el fondo de la olla; así mismo, el nivel de agua debe llegar justo a la parte superior de las tusas pero sin cubrir las completamente.

- Para rellenar y envolver las hojas con la mezcla de las humitas, usar 2 hojas de buen tamaño para cada humita. Poner las hojas una encima de otra, doblar el costado, luego doblar la punta creando un pequeño bolsillo.
- Rellenar las hojas con una buena cucharada de la mezcla de choclo, poner un poquito de queso rallado o desmenuzado en el centro, luego doblar el otro costado de las hojas y usar las tiras de las hojas pequeñas para armar la humita.
- Poner las hojas rellenas y envueltas en la olla con la vaporera. Colocar cada humita de forma poco inclinada y si tienen alguna apertura poner esa parte hacia arriba.
- Cubrir las humitas con las hojas que sobren y tapar bien la olla.
- Cocinar a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir, bajar la temperatura y cocinar a vapor durante 35 a 40 minutos.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Complejidad: Alta



Quimbolito

Porciones: 4

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de mantequilla
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1/4 taza de uvas pasas
- 12 hojas de achira

Preparación:

- Mezclar la harina con el polvo de hornear, la mantequilla, el jugo de naranja, la leche y la esencia de vainilla.
- Batir las claras a punto de nieve, agregar el azúcar y las yemas de huevo.
- Combinar las dos preparaciones anteriores hasta formar una masa suave y homogénea.
- Lavar y secar con cuidado las hojas y colocar la masa en el centro de cada una.
- Añadir las uvas pasas, cerrar el quimbolito y poner a cocinar, al vapor, durante 30 minutos.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Complejidad: Alta

Chochos con tostado

Porciones: 8

Ingredientes:

- 2 tazas de maíz amarillo grueso, muy seco
- 1 taza de aceite
- 1 rama de cebolla blanca cortada en trozos largos
- Sal
- 1 taza de chochos
- 4 cabezas de ajo

Preparación:

- Humedecer ligeramente con agua el maíz y dejar reposar durante 30 minutos.
- Calentar el aceite en una paila o sartén y agregar el maíz y las cabezas de ajo enteras.
- Revolver constantemente el maíz con una cuchara.
- Cuando observe que el maíz se esté dorado, agregar los trozos de cebolla blanca para que se dore.
- El tostado está listo cuando adquiere un color dorado oscuro y brillante.
- Agregar sal al gusto mientras el maíz sigue caliente.
- Lavar y hervir los chochos por cinco minutos, dejar enfriar.
- Colocar los chochos con tostado en un recipiente para enviar en la lonchera.

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Complejidad: Media



Galletas de quinua

Porciones: 30

Ingredientes:

- 1/2 taza de harina de quinua
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1/2 taza de mantequilla
- 2 Cucharaditas de polvo de hornear
- Agua tibia si se requiere

Preparación:

- En una mesa o tabla, amasar las harinas con el polvo de hornear.
- Agregar la margarina, el azúcar, los huevos y amasar hasta formar una masa suave compacta.
- Estirar la masa con un rodillo.
- Cortar las galletas en la forma que uno desee.
- Hornear por 25 minutos.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: Media



Pastel de zanahoria

Porciones: 8

Ingredientes:

- 3 zanahorias
- 2 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/4 de taza mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de harina
- 1/2 queso
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

- Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
- Agregar los huevos, el azúcar, la mantequilla, la esencia de vainilla, el polvo de hornear y las zanahorias.
- Mezclar los ingredientes y agregar la harina de trigo poco a poco, hasta obtener una consistencia de torta.
- Engrasar un molde con mantequilla y enharinarlo, colocar la mezcla. Llevar al horno a 150° C durante 30 minutos aproximadamente.
- Se puede hacer una prueba con un cuchillo para saber si el pastel está cocinado, al meter el cuchillo en la mezcla, este debe salir limpio.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: Media



Mote pillo

Porciones: 5

Ingredientes:

- 1 libra de mote cocinado
- 3 huevos
- 4 onzas de queso
- 2 cucharas de aceite de color
- Cebollas, hierbas y sal gusto

Preparación:

- En un recipiente batir los huevos.
- En una sartén poner el aceite, el mote, picar la cebolla, las hierbas, agregar los huevos batidos y la sal.
- Mezclar todos los ingredientes, dejar al fuego por unos 5 minutos mezclando constantemente para que no se queme.
- Colocar en un recipiente y enviar en la lonchera con una rodaja de queso.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Complejidad: Baja



Tortilla de yuca con queso

Porciones: 15

Ingredientes:

- 1 kilo de yuca
- Agua
- Sal
- 1 yema de huevo
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 libra de queso desmenuzado
- Aceite

Preparación:

- Cocinar la yuca en agua caliente. Cuando esté blanda, escurrir y hacer un puré.
- Sazonar con sal al gusto y agregar la yema de huevo. Amasar bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
- En una sartén freír la cebolla blanca finamente cortada, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado.
- Formar las tortillas con la mezcla de yuca y rellenarlas con el refrito.
- Tostar las tortillas en una sartén o plancha caliente u hornear.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: Media



Refresco de quinua

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1/2 taza de quinua limpia y lavada varias veces
- 1 1/2 litro (6 tazas) de agua
- 4 ramas de canela
- 1/4 de cucharadita de semillas de anís
- 1 cucharadita de vainilla
- Panela
- 2 naranjillas

Preparación:

- Colocar en una olla la quinua bien lavada con el agua, la canela y el anís, hervir a fuego fuerte hasta que la quinua reviente.
- Agregar el jugo de la naranjilla y hervir 5 minutos.
- Retirar la olla del fuego y colar la preparación en una jarra.
- Dejar enfriar y agregar 1 cucharadita de vainilla y endulzar con panela.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Complejidad: Baja



Sánduche de Queso

Porciones: 1

Ingredientes:

- 1 pan mediano
- 1 porción de queso (30 g)

Preparación:

- Colocar el queso entre el pan.
- Envolver el sánduche en plástico o en una servilleta para enviarlo en la lonchera.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Complejidad: Baja



Muchines de yuca

Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 Tazas de yuca pelada
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita sal



Para el relleno:

- 1 1/2 tazas de queso fresco, rallado
- 2 cucharaditas de cebolla blanca (picada finamente).

Preparación:

- Cocinar la yuca con el azúcar por 30 minutos aproximadamente o hasta que esté suave.
- Cuando esté lista, hacer puré y dejar enfriar.
- Mientras tanto, colocar en un tazón, la cebolla blanca y el queso fresco rallado.
- Añadir al puré de yuca, los huevos y la sal.
- Rellenar con la cebolla y el queso.
- Hornear.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Complejidad: Media



Corviche

Porciones: 6

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes
- 1/2 libra de pescado (corvina o atún)
- 1 taza de maní molido
- 2 cebollas coloradas
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- Pimienta negra
- Comino
- 1 cucharadita de ajo
- Sal
- 1 cucharadita de achiote
- 3 ramitas de cilantro

Preparación:

- Hacer un refrito con ajo, cebolla, pimiento y tomate, finamente picados.

- Agregar el pescado en trozos y sazonar con cilantro, comino, sal y pimienta.
- Rallar la mitad del verde crudo y la otra mitad cocinar; luego majar todo y mezclar.
- Agregar a esta mezcla el maní molido, achiote y amasar.
- Dar la forma característica (alargada) y rellenar con el pescado y refrito.
- Hornear a 150 °C centígrados por 15 minutos.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Complejidad: Media



Tortilla de verde

Porciones: 6

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes, pelados y cortados en pedazos pequeños
- 1/2 taza cebolla blanca, picada finamente
- 1/2 taza queso blanco fresco rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo

Preparación:

- En una olla con agua fría, cocinar los verdes con sal hasta que estén suaves. Una vez cocidos, hacer puré y guardar caliente.
- En un tazón mezclar la cebolla y el queso rallado.
- Mezclar el puré de verde con la mantequilla y el huevo.
- Formar las tortillas colocando en el centro un poco de relleno.
- Dorar las tortillas en poco aceite a fuego bajo.

Tiempo de preparación 30 minutos
Complejidad: Media



Pan de yuca

Porciones: 20

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de almidón de yuca
- 4 tazas de queso rallado
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- 10 cucharas de mantequilla
- 2 huevos

Preparación:

- Poner todos los ingredientes en un recipiente y mezclar bien hasta tener una masa suave y homogénea.
- Precalentar el horno a 220 °C.
- Formar bolas pequeñas y poner en una lata engrasada.
- Hornear inmediatamente por aproximadamente 7 minutos hasta que los panes estén dorados.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: Media



Torta de yuca

Porciones: 20

Ingredientes:

- 1 yuca grande
- 1 queso
- 3 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 1 litro de leche

Preparación:

- Pelar, lavar la yuca, quitar el nervio, rallar.
- En un recipiente batir los huevos y añadir la yuca rallada.
- Derretir la mantequilla y añadirla a la yuca.
- Licuar la leche con el azúcar y agregar a la mezcla.
- Añadir la mitad del queso.
- Vaciar la mezcla en el molde y añadir encima el resto de queso.
- Hornear hasta dorar a 150 °C grados por 30 minutos.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Complejidad: Media



Revuelto de palmito

Porciones: 5

Ingredientes:

- 2 tazas de palmito cocinado y picado
- 1/4 taza de cebolla blanca finamente picada
- 1/4 taza de perejil finamente picado
- 2 huevos batidos
- Sal
- Aceite

Preparación:

- En una olla mezclar el palmito con la cebolla, el perejil, los huevos batidos y la sal.
- En una sartén grande agregar 2 cucharitas de aceite y esperar que se caliente bien.
- Verter el contenido del palmito y mezclar con una espátula de madera envolviendo toda la mezcla, para evitar que se queme.
- Enviar en la lonchera con mote o con yucas cocinadas.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: Media



Majado de verde

Porciones: 4

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de perejil liso picado
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 plátanos verdes pelados
- 1 pizca de sal

Preparación:

- Cocinar los verdes en agua hirviendo con una cucharada de aceite con achiote hasta que estén blandos, retirarlos del agua y aplastarlos.
- Añadir sal, pimienta y comino.
- En una sartén, calentar el resto del aceite, añadir la cebolla, el verde majado y saltear.
- Incorporar las hierbas.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Complejidad: Media



Refresco de avena con frutas

Porciones: 2

Ingredientes:

- 3 cucharaditas de avena
- 3 cucharaditas de panela
- Canela
- 2 tazas de agua
- 1 naranjilla

Preparación:

- Colocar una olla con agua al fuego; cuando vea que va a hervir colocar la avena, canela y panela, y dejar hervir por unos 25 minutos hasta que esté cocinada la avena.
- Agregar la naranjilla y retirar del fuego.
- Dejar reposar, licuar y cernir.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Complejidad: Baja



Torta de maqueño

Porciones: 6

Ingredientes:

- 3 huevos
- 4 cucharadas de maicena
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 maqueños grandes
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 1/2 cucharadas de queso fresco sin sal
- 2 cucharadas de uva pasa

Preparación:

- Cocinar el maqueño por 20 minutos y hacer un puré homogéneo. Agregar uno a uno los huevos y la mantequilla derretida, y mezclar bien.
- Añadir polvo de hornear, queso desmenuzado y pasas.
- Mezclar en forma envolvente.
- Colocar la mezcla en un molde enmantequillado y enharinado y llevar al horno precalentado a 180 °C por 45 minutos.
- Enfriar y desmoldar la torta.

Tiempo de preparación: 65 minutos

Complejidad: Media



Bolón de verde

Porciones: 10

Ingredientes:

- 6 plátanos verdes
- 1/2 taza de queso
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación:

- Lavar los plátanos, cortar por la mitad y cocinar con cáscara en agua con sal hasta que estén suaves.
- Pelar y majar los plátanos, agregar el ajo machacado y la mantequilla.
- Amasar hasta que la mezcla esté suave y añadir el queso.
- Hacer bolas.
- Colocar en un recipiente y enviar en la lonchera.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Complejidad: Media



Torta de frutipán

Porciones: 5

Ingredientes:

- 2 tazas de frutipán
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1/4 de taza de queso
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Canela al gusto

Preparación:

- Poner a hervir los frutipanes hasta que estén

blandos, una vez fríos pelar y dejar la parte blanca.

- Moler con molinillo fino junto a la canela hasta obtener una masa pegajosa parecida a la masa de trigo.
- Añadir el resto de los ingredientes.
- Colocar en un molde previamente en harinado.
- Poner al horno y dorar.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Complejidad: Media



Yuca fritas con queso

Porciones: 5

Ingredientes:

- 2 yucas medianas
- 1/4 de taza de aceite
- 5 onzas de queso

Preparación:

- Pelar, cortar y hervir la yuca hasta que esté blanda, escurrir y quitar la hebra central.
- Freír en aceite caliente hasta que se dore.
- Enviar en la lonchera acompañada de una rodaja de queso.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: Baja



Jugo de pomarrosa

Porciones: 1

Ingredientes:

- 2 pomarrosas
- 1/2 taza de agua segura



Preparación:

- Limpiar las pomas y sacar las semillas.
- Licuar la fruta con el agua y el azúcar.
- Cernir y servir.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Complejidad: Baja



Empanadas de verde

Porciones: 8

Ingredientes:

Para la masa

- 4 plátanos verdes
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- 1 cucharadita de sal

Para el relleno de queso

- 1 taza de queso rallado o desmenuzado (puede usar quesillo o queso fresco)
- 1/3 de cebolla blanca perla o de tallo, picada en cubos
- Aceite para freír

Preparación:

- Lavar y pelar los plátanos en un chorro de agua fría.
- Hevir 3 plátanos cortados en la mitad.
- Mantener 1 plátano en un recipiente con agua fría.
- En un tazón aplastar o rallar los plátanos hervidos hasta tener una masa suave, añadir el huevo la mantequilla y el aceite y mezclar bien los ingredientes hasta que la masa esté suave.
- Añadir a esta masa el plátano verde crudo rallado, formar la masa en una bola y dejar

reposar durante 15 a 30 minutos.

- Mezclar el queso y la cebolla.
- Elaborar las empanadas agregando a cada una el queso y la cebolla.
- Poner las empanadas en la refrigeradora por una hora.
- Calentar el aceite en una sartén y freír hasta que queden doradas.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Complejidad: Media



Panqueque de plátano

Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 plátano

Preparación:

- Cernir la harina, añadir la sal.
- Licuar el plátano con el huevo la leche y la mantequilla.
- Añadir la harina, licuar y dejar reposar por cinco minutos.
- Colocar en la sartén.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Complejidad: Media



Tortilla de lenteja

Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 taza de lenteja escogida, lavada y cocinada
- 1/2 taza de avena cruda
- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 zanahoria finamente picada
- 2 huevos
- 1 cucharada de mostaza
sal al gusto
- 1/2 taza de pan remojado en agua o leche
- 1 cucharita de orégano
- 1 cucharita de romero

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes.
- Dejar reposar 5 minutos y elaborar las hamburguesas.
- Poner 1 cucharadita de aceite en una sartén y freír por los dos lados a fuego lento.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Complejidad: Media



Tortilla de quinua

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1/4 de taza de quinua cocida
- 2 huevos
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 tomate mediano
- 1 pimiento verdeo (cortado muy fino)
- 1 papa cocida y aplastada
- 1/2 taza de arvejas cocidas
- 1 salchicha en rodajas
- Achiote, sal y condimentos
- Aceite para freír

Preparación:

- Hacer un refrito con achiote, cebolla, tomate, pimiento, sal y otros condimentos naturales a gusto. Agregar las arvejas cocidas, la papa picada o aplastada, la quinua cocida, la salchicha en rodajas y los huevos batidos.
- Mezclar y dar la forma de tortilla, freír hasta que la preparación empiece a desprenderse de la sartén.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Complejidad: Media



Tortilla de maíz

Porciones: 5

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz
- 1/2 litro de agua
- 1/2 queso
- 1 cucharada de mantequilla con sal

Preparación:

- Cernir la harina, colocar en un recipiente
- Derretir la mantequilla, y agregar a la harina conjuntamente con el agua
- Mezclar los ingredientes, amasar hasta obtener una masa homogénea
- Formar tortillas añadir el queso
- Hornear en un tiesto o freír
- Enviar en la lonchera

Tiempo de preparación: 60 minutos

Complejidad: Media



Pudín de avena

Porciones: 8

Ingredientes:

- 4 huevos
- 4 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de avena
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla o almendra

Preparación:

- Batir los huevos y agregar el resto de ingredientes.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Colocar en un molde de pudín enmantecado y enharinado.
- Hornear por 50 minutos a 200 - 250 °C.
- Una vez frío servir.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Complejidad: Baja



Lasagña de espinaca

Porciones: 5

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo, aplastados
- 250 gr de champiñones en rodajas
- 1 taza de cebolla picada
- 4 tazas de puré de tomate
- 1 cucharada sopera de albahaca seca
- 2 cucharadas de orégano seco
- 1/4 de cucharada de sal
- 1/4 de cucharada de té de pimienta negra recién molida
- 60 gramos de mozzarella rallada
- 2 cucharadas soperas de queso parmesano rallado

1/4 de cucharada de pimienta

- 1 paquete de 300 gramos de masa para lasaña de trigo entero o de espinacas
- 2 paquetes de 300 gramos de espinacas picadas
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal
- 2 tazas de queso fresco semidescremado
- 2 cucharadas soperas de leche semidescremada

Preparación:

- Hervir una gran olla con agua.
- Mientras tanto, combine el ajo, los champiñones y todo lo demás menos 2 cucharadas soperas de la cebolla en una gran cazuela no adherente; tape y cocine a fuego medio, removiendo a menudo, durante unos cinco minutos, o hasta que las verduras se ablanden.
- Hacer el puré del tomate con una batidora e incorpore a la cazuela.
- Añadir la albahaca, el orégano, el perejil, un poco de sal, la pimienta y el pimiento; cubrir parcialmente y cocinar a fuego lento durante 30 minutos, removiendo ocasionalmente.
- Cocine la masa de lasaña según las instrucciones del paquete; deje a un lado.
- Precalentar el horno a 175°C.
- Escurra el exceso de agua de las espinacas.
- Cocine la cebolla reservada en el aceite en una cazuela no adherente hasta que se ablande.
- Añadir las espinacas y cocinar, removiendo, hasta que se evapore el líquido.
- Añadir el resto de la sal y la pimienta, retirar del fuego. batir el queso fresco y la leche hasta que quede una pasta suave; reserve.
- En un pirex vaya armando la lasagña por capas con todos los ingredientes.
- Meter al horno precalentado y deje hornear por 30 minutos.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: baja

Tortilla vegetariana

Porciones: 9

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
 - ½ libra de harina integral de trigo
 - 1 taza de queso rallado
 - 2 huevos
 - 2 cucharaditas de mantequilla
 - 1 taza de hojas cocidas de quinua, espinaca, acelga
- Aceite para freír Sal y condimentos al gusto

Preparación:

- Mezclar la quinua cocida, la harina, el queso, los huevos, la mantequilla, las hojas de quinua, ortiga o alfalfa, sal y condimentos hasta convertirlos en una masa suave.
- Formar las tortillas y freír en poco aceite caliente.
- Servir caliente con ensalada o papa cocidas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: baja



Maduros con queso

Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 ½ cucharadas de aceite o mantequilla
 - 6 plátanos maduros pequeños
 - 6 tajadas gruesas de queso, que se derrita con facilidad
- Media de aceite o mantequilla

Preparación:

- Precalentar el horno a 254 °C
- Pelar los plátanos maduros, poner en una

bandeja para hornear y frotar con la mantequilla o el aceite.

- Hornear los plátanos durante 30 minutos, luego voltear y hornear durante otros 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados por ambos lados.
- Sacar los plátanos del horno, hacer un corte horizontal en la mitad de cada plátano, y rellenar con las tajadas de queso.
- Dejar que el queso se derrita y servir inmediatamente.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: media



Colada de zapallo

Porción: 4

Ingredientes:

- 2 tazas de leche entera
- ½ unidad panela sólida
- ½ unidad zapallo maduro
- 1 rama de canela

Preparación:

- Poner a hervir agua
- Lavar el zapallo, cortar , sacar pepas, y pelar
- Picar en cuadrados y cocinar en agua
- Agregar canela
- Sacar el exceso de agua que bota el zapallo
- Una vez cocido y suave el zapallo agregar panela encima
- Hacer papilla al zapallo
- Agregar leche hervida previamente con canela o cedrón

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: media

Mensajes para quien prepare la lonchera saludable



Ministerio
de **Salud Pública**

Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición Seguridad y Soberanía Alimentaria
Gestión Interna de Educación y Comunicación para la Promoción de la Salud

 /SaludEcuador  @Salud_Ec

www.salud.gob.ec



Ministerio
de **Educación**

 /MinisterioEducacionEcuador

 @Educación_ec

www.educacion.gob.ec



**TE QUIERO
SANO
ECUADOR**