

Los

# LUNCHES

de Doña Angustias



# TIPS DE SEGURIDAD

Aprender a cocinar es básico para la vida, pero sabemos también que cocinar puede ser una actividad que puede preocupar por los riesgos que puede implicar. Sin embargo, aprender a hacerlo es la mejor protección. Por eso, cuando hay niños en la cocina es importante enseñarles a trabajar con seguridad mientras preparan alimentos. Acá algunos tips.

## USO DE CUCHILLOS

- Los cuchillos tienen protectores de plástico. No quiten esos protectores hasta que vayan a usarlos, ni los tengan en la mano sin protector si no los están usando.
- Ordenar los cuchillos en un cuchillero o en un bote y no revuélvelos con los demás instrumentos de cocina en un cajón es buena idea, pues al buscar algo y mover las cosas se pueden cortar.
- Mantengan los cuchillos que usaran en buen estado. Deben tener buen filo para evitar que se corten haciendo esfuerzo.
- El mango no debe estar flojo para evitar accidentes.
- Corten siempre sobre una tabla para apoyar la fruta o verdura, nunca sobre la mano pues pueden cortarse.
- Tampoco deben cortar algo muy duro y empujar con todo su cuerpo. Si algo está muy duro debe cortarlo un adulto.
- Mantengan el cuchillo lejos de su cuerpo y del cuerpo de los otros, cuiden que la punta nunca apunte a nadie
- Cuando terminen de usar los cuchillos pongan inmediatamente el protector y llévenlo al fregadero para que un adulto lo lave.
- Los cuchillos no deben utilizarse como abrelatas, destornilladores o para romper hielo.
- Y algo muy importante. Cuando se usa un cuchillo se atiende lo que se está haciendo, no se juega, no se baila, no se hacen bromas, no se hace nada más.
- Poner atención y prevenir es el mejor seguro.

Los

# LUNCHES

de Doña Angustias

**El lunch es un alimento importante para toda niña o niño. Es la oportunidad de hacer una pausa en el trabajo de la escuela, de complementar tu alimentación y de hidratarte. Si no hubo tiempo de un desayuno completo por las prisas, ahora puedes complementar.**

**Comer alimentos industrializados en el recreo es la peor de las ideas. No solo tienen más del azúcar que necesita tu cuerpo, tanto en la comida como en la bebida, sino que, al meter demasiada azúcar a tu cuerpo, te impide concentrarte.**

**De beber, en los recreos, la opción debe ser agua simple. Como también se juega y se necesita hidratación, el agua es lo mejor que puedes tomar.**

**Por otro lado, comer diariamente un sándwich o una torta tampoco es buena idea. Lo mejor es variar, y no tener miedo de llevar alimentos que se necesiten cubiertos como ensaladas de fruta o de atún, por ejemplo. Una buena lonchera, práctica, con cubiertos es una buena inversión que permite variar tu alimentación. Es una buena idea preparar la noche anterior el lunch y solo terminarlo por la mañana.**

**Por último, hay que pensar en el pan que se uses para hacer tus lonches escolares y en las mayonesas y cátsup. No olvides que el pan industrializado de marca contiene aditivos químicos, azúcar, sal y grasa escondida, y que además no tiene fibra.**

**Es mejor el pan integral, de panadería de ser posible para que no contenga químicos conservadores. En cuanto a la mayonesa, es rica, pero tiene mucha grasa, y su sabor es muy fuerte. Con poca cantidad, igual que del cátsup, te sabrá perfecto. El cátsup además de tener mucha azúcar y conservadores tapa el sabor de los alimentos.**

**Muchas recetas son para 2, 3 o hasta 4 porciones. Siempre es bueno hacer para todos, y te tardas lo mismo que hacerlo para ti solo.**

**Experimenta y no temas a los sabores diferentes, un wrap como de medio oriente o un quiche francés. A comer también se aprende.**

# TABLA DE PLATILLOS

PLATO CENTRAL	COMPLEMENTO	DE TOMAR
1 <i>Wrap de vegetales y requesón</i>	1 <i>Manzana</i>	<i>Agua simple</i>
2 <i>Quiche de espinaca en taza</i>	1/2 <i>Taza de uvas</i>	<i>Agua simple</i>
3 <i>Sandwich de aguacate y queso panela</i>	1/2 <i>Taza de pepino</i>	<i>Agua simple</i>
4 <i>Burrito de frijoles con queso</i>	1/2 <i>Taza de papaya</i>	<i>Agua simple</i>
5 <i>Pizza de pimienta y hongos</i>	1/2 <i>Taza de manzana</i>	<i>Agua simple</i>
6 <i>Molletes con salsa</i>	1/2 <i>Taza de zanahoria con sal y chile</i>	<i>Agua simple</i>
7 <i>Sandwich con aguacate y huevo con espinaca</i>	1 <i>Ciruela o durazno</i>	<i>Agua simple</i>
8 <i>Mini-pizza de berengena</i>	1 <i>Pera</i>	<i>Agua simple</i>
9 <i>Pan de manzana o plátano en taza</i>	1/2 <i>Taza de jícama</i>	<i>Agua simple</i>
10 <i>Tlacoyo de nopal y queso con pápalo</i>	1 <i>Lata de atún</i>	<i>Agua simple</i>

# WRAP DE VEGETALES Y REQUESÓN

## Ingredientes:

- 2 tortillas de harina integral o wrap
- 1 taza de requesón
- 2 hojas de lechuga
- 1 jitomate pequeño
- ¼ de cebolla chica cortada finamente
- ½ de taza de champiñones lavados y cortados fino
- ½ taza de calabacitas lavadas y ralladas
- ½ taza de requesón
- 4 aceitunas picadas muy fino
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación:

1. Se lavan y cortan los champiñones, calabacitas, jitomate, cebolla. Las hojas de lechuga solo se lavan y desinfectan.
2. Se mezcla el requesón con la verdura picada, se le agrega sal y pimienta al gusto y las aceitunas. Prueba que quede bien condimentado.
3. Las tortillas de harina o wraps se calientan. Se coloca la lechuga como base y agregas el requesón con verduras y las enrollas.
4. Se guardan en un envase plástico para transportarlo a la escuela.

**Complementos:** 1 Manzana, Agua Simple.

# QUICHE DE ESPINACAS EN TAZA CON MICRONDAS



## Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de espinaca fresca lavada y picada fina.
- 2 huevos ligeramente batidos
- ¼ taza de queso parmesano o queso azul
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas que se puedan meter al microondas
- Pan duro rallado
- 4 tomates cereza.



## Preparación:

1. Ralla el pan duro o tostado fino y engrasa las tazas con mantequilla y espolvorea el pan rallado para hacer una especie de capa de tartaleta lo más grueso posible.
2. Mezcla en un recipiente todos los ingredientes, la harina cernida, la mantequilla, la cebolla, las espinacas, los huevos, el queso parmesano o azul y sal y pimienta al gusto. Mézclalo todo bien.
3. Vacía la mezcla en 4 tazas. No te pases de media taza pues al cocinar puede desbordar.
4. Dale 3 minutos. Puedes sacarlos y colocarlos en un plato o en tu envase de lunch.
5. Parte a la mitad los jitomates cereza y adórnalos.
6. Los hornos de microondas suelen tener muy variables temperaturas. Si notas que no está bien cocido mételes un poco más de tiempo.

**Complementos:** ½ taza de Uvas, Agua Simple.

# SANDWICH DE AGUACATE Y QUESO PANELA

## Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral
- ½ cucharada de mostaza
- 2 rebanadas de queso panela
- ½ aguacate mediano
- 2 hojas de lechuga lavadas y desinfectadas
- Sal al gusto
- Salsa macha



## Preparación:

1. Al pan integral le untamos la mostaza en una rebanada y la salsa en la otra.
2. Cortamos las rebanadas de queso panela gruesas.
3. Armamos nuestro sándwich con lechuga, queso panela, aguacate y sal al gusto.
4. Lo tapamos y ponemos en la lonchera.

**Complemento:** ½ taza de pepino pelado con limón, chilito y sal.  
Agua Simple

# BURRITO DE FRIJOLES CON QUESO



## Ingredientes:

- 2 piezas de tortillas de harina integral
- 2 rebanadas de queso fresco
- ½ taza de frijoles ya guisados
- ½ taza de jitomate picado, previamente lavado
- ¼ de cebolla picada
- ¼ de aguacate en tiras
- Chile (opcional)
- 1 cucharada de aceite



## Preparación:

1. En un sartén poner a calentar el aceite y freír la cebolla. Cuando este transparente añadir los frijoles y machacarlos. Dejar hervir para sazonarse mientras los movemos constantemente.
2. Calentar las tortillas de harina.
3. Untar los frijoles a cada tortilla, poner una rebanada queso en cada tortilla. Enrollar para evitar que el queso se salga al derretirse. Poner en el comal. Voltear constantemente los burritos para que no se quemen. Retirar del fuego cuando el queso esté totalmente derretido.
4. Cortar el jitomate, agrega jugo de limón y sal a la ensalada para aderezar.
5. Servir la verdura encima de los burritos. Si gustas ponle chile.

**Complemento:** ½ taza de papaya picada, agua simple.

# PIZZA DE PIMIENTO Y HONGOS CON JITOMATE

## Ingredientes:

- 1 pan árabe como base de la pizza
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada orégano
- 2 cucharadas de salsa de tomate casera o cátsup casera u orgánica.
- ½ taza de pimientos
- ½ cebolla en rodajas
- ½ taza de hongos lavados y cortados
- ½ taza de queso mozzarella fresco
- 6 jitomates cereza lavados y cortados por la mitad



## Preparación:

1. Utiliza el horno eléctrico o de microondas.
2. Calentamos el pan árabe en un comal y le embarramos aceite de oliva. La salsa de tomate y le ponemos orégano.
3. Le ponemos encima el queso mozzarella, los pimientos y los hongos y lo ponemos al horno eléctrico para que se derrita el queso.
4. Te puedes llevar media pizza al recreo

## Complemento:

½ taza de manzana lavada y cortada, agua simple.

# MOLLETES CON PICO DE GALLO



## Ingredientes:

- 2 jitomates previamente lavados y picados,
- $\frac{1}{4}$  de cebolla picada,
- 2 cucharadas de cilantro lavado, desinfectado y picado
- 1 chile verde picado, o al gusto
- Sal al gusto
- 2 bolillos
- Queso Oaxaca
- $\frac{1}{2}$  taza de frijoles ya guisados
- $\frac{1}{4}$  de cebolla picada
- 1 cucharada de aceite



## Preparación:

1. En un sartén poner a calentar el aceite y pasar la cebolla. Cuando este transparente añadir los frijoles y machacarlos. Dejar hervir para sazonarse mientras los movemos constantemente.
2. Para hacer el pico de gallo: en un tazón mezcla los ingredientes, jitomate, cebolla, chile, cilantro y sal.
3. Corta los bolillos a la mitad y úntale los frijoles; cubre con el queso y acomoda las piezas en una charola para horno eléctrico o comal, hasta que gratine el queso.
4. Le agregas el pico de gallo.

**Complemento:**  $\frac{1}{2}$  taza con uvas, agua simple

# SÁNDWICH CON AGUACATE Y HUEVO REVUELTO CON ESPINACA

## Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza de espinaca cruda
- 2 rodajas de cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aguacate
- 2 rebanadas de pan de caja integral de panadería



## Preparación:

1. En un sartén con poca grasa, 1 cucharada sopera de aceite, pasa la cebolla. Cuando este transparente añade la espinaca, los huevos y la sal y pimienta.
3. A las 2 rebanadas de pan untamos el aguacate, le ponemos sal y añadimos el huevo con espinacas. Cerramos nuestro sándwich.

**Complemento:** Fruta al gusto, agua simple.

# MINI PIZZA DE BERENGENA



## Ingredientes:

- 1 Berenjena cortada en rodajas gruesas con todo y cascara
- Rebanadas de queso mozzarella
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- ¼ de taza de cebolla picada
- 3 jitomates
- 1 cucharada de hierbas de olor, (secas y molidas, entre ellas albahaca) o bien orégano.



## Preparación:

1. Vamos a cortar la berenjena en rodajas de un dedo de ancho, como el dedo gordo de un niño aproximadamente. Le dejamos la cascara. Las ponemos en el horno o en el comal a fuego lento a que se vayan cocinando. Cuando están de un lado las volteamos. Y ponemos rebanadas de queso mozzarella.
2. Mientras pica la cebolla, el diente de ajo y el tomate.
3. Calentamos aceite de oliva en una sartén y freímos estos ingredientes con sal, pimienta y las hierbas de olor o el orégano.
4. Añadimos el salteado y están listas.

**Complemento:** 1 pera, agua simple

# PAN DE AVENA CON MANZANA O PLATANOS EN MICRONDAS

## Ingredientes:

- 1 taza de manzanas dulces en cubos medianos o plátanos maduros en rodajas
- 4 cucharadas de mantequilla más la que se use para embarrar las tazas.
- ½ taza de arándanos o pasas
- ½ taza de nueces cortadas
- ½ taza de avena
- ½ taza de yogurt natural
- 1 cucharada de vainilla
- 2 huevos
- ½ taza de harina de trigo integral, mas la que se use para espolvorear las tazas.
- ½ cucharadita de levadura de hornear
- Una pizca de sal
- 4 tazas para el microondas
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de coco rayado tostado



## Preparación:

1. Pasar por un colador la harina y la levadura. Se pone a remojar la avena.
2. En un recipiente mezcla la mantequilla y agrega las manzanas junto con la vainilla. Añadimos el harina con la levadura, los huevos, las pasas, las nueces, la avena, el yogurt y la pizca de sal.
3. Se embarran por dentro las tazas con mantequilla y les espolvoreamos harina.
4. Se sirve la mezcla en las tazas, no llenas pues sube cuando hornea. Hornear 3 minutos. Como los hornos de microondas varían mucho en su potencia hay que meterles un palillo a ver si están, si les falta se vuelve a añadir tiempo. Cuando enfríen se sacan del molde sobre un plato.
5. Se tuesta el coco y se le pone arriba. Se mezclan las 2 cucharadas de miel con 6 de agua y se vierte sobre el coco y el pan dando un toque dulce.

**Complemento:** ½ Taza de jícama con limón, agua simple.

# TLACOYO DE NOPAL Y QUESO DERRETIDO



## Ingredientes:

- 4 Tlacoyos.
- 4 Nopales limpios y sin espinas
- ½ cebolla chica picada
- Salsa verde o roja
- Cilantro picado
- Tiras de queso tipo Oaxaca, o panela
- Una pizca de sal



## Preparación:

1. En un sartén o comal asar los tlacoyos y luego los nopales, darles vuelta. Espolvorear con sal. Una vez cocidos de ambos lados, colocar queso tipo Oaxaca o panela. Taparlos para ayudar a que gratine el queso.
2. Servimos poniendo un tlacoyo, un nopal con queso, salsa, cebolla, cilantro y sal al gusto.

**Complemento:** 1 taza de papaya, agua simple

# PANES Y CEREALES

- **El pan integral siempre, siempre es mejor que el blanco. La harina blanca alimenta menos y le quita al pan la fibra que nuestro cuerpo necesita.**
- **Experimenta con panes de diferentes cereales, no solo trigo, aprende. Saborearlos y apreciarlos.**
- **El pan de panadería o artesanal es pan fresco, y sin conservadores siempre es mejor, sin embargo, es pan que debemos comer pronto para que no se haga duro o le salgan hongos. Debemos mantenerlos en bolsas plásticas y en el refrigerador para conservarlos.**
- **El pan de marca tiene conservadores. Los conservadores se usan para que el pan dure más entre que lo hacen y se vende en la tienda evitando que le salga moho, se haga duro, o se ponga rancio, pero los conservadores no son buenos para la salud. También tiene aditivos que lo hacen elástico y chicloso.**
- **En vez de pan podemos consumir cereales como el arroz, o la avena, naturales siempre son mejores.**
- **No consumir cereales de caja de marcas muy comerciales, ya que son altos en calorías y aditivos químicos.**
- **Aprende a comer granola o a preparar avenas o incluso hacer atoles, todos estos son modos de comer cereal.**

¿TE LO VAS  
A  
COMER?

