



Recetario Back to School

**15 ideas deliciosas para
llenar de energía cada recreo**

**Recetas prácticas para preparar
lunches nutritivos,
coloridos y divertidos**



INTRODUCCIÓN

El regreso a clases marca el inicio de nuevas aventuras, aprendizajes y momentos para compartir. Un lunch bien planeado no solo ayuda a cubrir parte de las necesidades de energía y nutrimentos de los niños, sino que también puede convertirse en una oportunidad para fomentar hábitos de alimentación saludables desde pequeños.

La clave está en ofrecer preparaciones variadas, con ingredientes de diferentes grupos de alimentos, porciones adecuadas y presentaciones divertidas que despierten el interés de los niños.

En este recetario encontrarás 15 recetas prácticas, ideales para preparar en pocos minutos y disfrutar durante el recreo.

¿CÓMO ARMAR UN LUNCH EQUILIBRADO?

Procura incluir:

Un alimento elaborado con cereales, como pan o tortilla.

Una fuente de proteína, por ejemplo huevo, pollo, atún, queso o leguminosas.

Frutas y verduras para aportar color, variedad y nutrimentos.

Agua simple como la bebida principal.



SUSHI SÁNDWICH DE PAVO Y PEPINO

El lunch favorito para los pequeños amantes del sushi.



Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

2 rebanadas de Pan Blanco Sin Orillas®
2 rebanadas de pechuga de pavo
2 cucharadas de queso crema
¼ de pepino, cortado en tiras delgadas
2 cucharadas de zanahoria rallada
1 cucharadita de ajonjolí

PREPARACIÓN:

1. Aplana ligeramente cada rebanada con ayuda de un rodillo.
2. Unta el queso crema sobre ambas rebanadas.
3. Coloca la pechuga de pavo, el pepino y la zanahoria. Enrolla firmemente.
4. Envuelve en plástico para alimentos y refrigera durante 10 minutos.
5. Corta cada rollo en 3 o 4 piezas tipo sushi.
6. Espolvorea ajonjolí si lo deseas.



¿Sabías que?

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cerebro. Incluir alimentos como el pan ayuda a proporcionar la energía necesaria para que los niños aprendan, jueguen y se concentren durante el día.

PINWHEELS ARCOÍRIS

Una receta colorida que convierte las verduras en las protagonistas del lunch.



Tiempo de preparación: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 1 Tortillina Tía Rosa®
- 2 cucharadas de hummus
- ¼ taza de espinaca baby
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- ¼ de pimiento rojo en tiras
- ¼ de pepino en tiras

PREPARACIÓN:

1. Unta el hummus sobre toda la tortilla.
2. Distribuye las verduras de manera uniforme.
3. Enrolla firmemente.
4. Refrigeras durante 5 minutos para facilitar el corte.
5. Corta en ruedas de aproximadamente 2 cm.
6. Colócalas de forma vertical dentro del recipiente del lunch.



¿Sabías que?

Cada color de las frutas y verduras aporta diferentes vitaminas, minerales y compuestos naturales. Incluir una variedad de colores ayuda a diversificar la alimentación.

MINI HAMBURGUESITAS ITALIANAS

Pequeñas, jugosas y perfectas para
manos pequeñas.



Tiempo de preparación: 15 minutos

INGREDIENTES:

2 panes Minix Bimbo®
2 piezas de pollo o carne de res
2 cdas queso mozzarella
2 rebanadas de jitomate
2 hojas de lechuga
¼ de aguacate
1 cucharada de salsa de tomate
y/o mayonesa (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Cocina las mini hamburguesas hasta que estén bien cocidas.
2. Calienta ligeramente los panes.
3. Coloca una hamburguesa sobre cada pan.
4. Agrega el queso, jitomate y lechuga.
5. Añade aguacate y cierra.



¿Sabías que?

La proteína contribuye al crecimiento y desarrollo normal de los niños. Combinarla con alimentos de otros grupos favorece una alimentación más completa.

TOSTADAS DULCES DE MANZANA Y CANELA

Una opción dulce de manera natural para variar el lunch.



Tiempo de preparación: 8 minutos

INGREDIENTES:

2 rebanadas de Pan Integral Bimbo®
2 cucharadas de queso ricotta
½ manzana en rebanadas delgadas
Canela molida
1 cucharadita de nuez picada

PREPARACIÓN:

1. Tuesta ligeramente el pan.
2. Unta el queso ricotta.
3. Coloca las rebanadas de manzana.
4. Espolvorea canela y nuez.
5. Corta cada rebanada en cuatro cuadros pequeños.



¿Sabías que?

Los cereales integrales aportan fibra, un nutrimento que forma parte de una alimentación saludable y contribuye al funcionamiento normal del sistema digestivo.

BURRITO DEL RECREO

Todo el sabor de un desayuno en un práctico wrap.



Tiempo de preparación: 12 minutos

INGREDIENTES:

- 1 Tortillina Tía Rosa®
- 1 huevo revuelto
- 2 cucharadas de frijoles bayos refritos bajos en grasa
- 2 cucharadas de queso Oaxaca rallado o en tiras
- 2 cucharadas de aguacate en cubos
- 1 cucharada de jitomate picado

PREPARACIÓN:

1. Calienta ligeramente la tortilla.
2. Unta los frijoles.
3. Agrega el huevo, queso, aguacate y jitomate.
4. Enrolla doblando primero los extremos.
5. Corta por la mitad para facilitar su consumo.



¿Sabías que?

Las leguminosas, como los frijoles, aportan proteína vegetal y fibra, por lo que son un excelente complemento para el lunch.

Tip para las familias

¡Involucra a los niños!

Permitir que los pequeños elijan la fruta, acomoden los ingredientes o ayuden a cortar figuras con moldes puede aumentar su interés por probar los alimentos y disfrutar más el momento del lunch.

BARQUITOS DE ATÚN Y PEPINO

¡Un lunch fresco que navega directo al recreo!



Tiempo de preparación: 10 minutos

Rendimiento: 1 lunch

INGREDIENTES:

2 rebanadas de Pan Blanco Bimbo®
½ lata de atún en agua, escurrido
2 cucharadas de yogur griego natural
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada de apio finamente picado
2 cucharadas de pepino en cubitos
Pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Mezcla el atún con el yogur, el limón, el apio y la pimienta.
2. Corta las rebanadas de pan en forma de barco utilizando un cuchillo o un cortador.
3. Coloca la ensalada de atún sobre el pan.
4. Decora con los cubitos de pepino.
5. Si lo deseas, agrega una pequeña vela hecha con una tira de zanahoria (retírala antes de consumir).



¿Sabías que?

El pescado aporta proteína y, dependiendo de la variedad, también puede ser fuente de ácidos grasos omega-3, nutrimentos importantes durante la infancia.

MINI SLIDERS DE TORTITAS DE LENTEJA

Una opción divertida y deliciosa elaborada con proteína vegetal.



Tiempo de preparación: 20 minutos

INGREDIENTES:

Para las tortitas:

½ taza de lentejas cocidas y escurridas
1 cucharada de avena molida
1 cucharada de zanahoria rallada
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 cucharadita de perejil picado
1 cucharadita de aceite de oliva
Pimienta al gusto

Para los sliders:

2 panes Minix Bimbo®
2 rebanadas pequeñas de queso panela
2 hojas de lechuga
2 rebanadas de jitomate
1 cucharada de aguacate machacado

PREPARACIÓN:

1. Coloca las lentejas en un tazón y machácalas con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Incorpora la avena, la zanahoria, la cebolla, el perejil y la pimienta. Mezcla hasta integrar.
3. Forma dos mini tortitas del tamaño de los panes Minix Bimbo®.
4. Cocina las tortitas en un sartén antiadherente con el aceite de oliva durante 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que estén firmes y ligeramente doradas.
5. Unta el aguacate sobre la base de cada pan.
6. Coloca una hoja de lechuga, la tortita de lenteja, el queso panela y una rebanada de jitomate.
7. Cierra los sliders y acomódalos en el recipiente del lunch.



ROLLITOS INTEGRALES DE PIZZA

Toda la diversión de una pizza...
¡en forma de rollitos!



Tiempo de preparación: 15 minutos

Rendimiento: 1 lunch

INGREDIENTES:

2 rebanadas de Pan Integral Bimbo®
2 cucharadas de puré de tomate
¼ taza de queso mozzarella rallado
2 rebanadas de pechuga de pavo
Orégano seco
Pimiento rojo finamente picado

PREPARACIÓN:

1. Retira las orillas del pan y aplana ligeramente las rebanadas.
2. Unta una capa delgada de puré de tomate.
3. Agrega el queso, el pavo y el pimiento.
4. Espolvorea un poco de orégano.
5. Enrolla firmemente.
6. Calienta en un sartén con tapa durante 2 o 3 minutos hasta que el queso se funda.
7. Corta en pequeños rollitos.



¿Sabías que?

La fibra presente en los cereales integrales ayuda a complementar una alimentación saludable y favorece el funcionamiento normal del sistema digestivo.

WRAP CÉSAR DE POLLO

Toda la diversión de una pizza...
¡en forma de rollitos!



Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

1 Tortillina Tía Rosa®
½ taza de pollo deshebrado
¼ taza de lechuga romana picada
1 cucharada de yogur griego natural
1 cucharadita de queso parmesano rallado
Pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Mezcla el yogur con el queso parmesano y la pimienta.
2. Incorpora el pollo.
3. Coloca la mezcla sobre la tortilla.
4. Agrega la lechuga.
5. Enrolla firmemente.
6. Corta en dos mitades.



¿Sabías que?

Las verduras de hoja verde aportan vitaminas y minerales que forman parte de una alimentación variada y equilibrada.

SÁNDWICH WAFFLE DE FRESA

¡Parece un waffle, pero es un sándwich!



Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

2 rebanadas de Pan Blanco Bimbo®
2 cucharadas de queso cottage o ricotta
4 fresas rebanadas
1 cucharadita de miel (opcional)
Canela molida

PREPARACIÓN:

1. Unta el queso cottage sobre una rebanada de pan.
2. Coloca las fresas y espolvorea canela.
3. Cubre con la otra rebanada.
4. Cocina en una sandwichera o wafflera limpia durante unos minutos, hasta que el pan esté ligeramente dorado y con textura crujiente.
5. Corta en cuadros pequeños para facilitar su consumo.

— ¿Sabías que?

Tip para las familias



Las frutas aportan agua, fibra, vitaminas y minerales. Incluir las diariamente ayuda a ofrecer variedad y color en la alimentación de los niños.

¡Aprovecha el fin de semana para planear! Lavar, desinfectar y cortar frutas y verduras con anticipación, así como cocinar proteínas como pollo o huevo, puede reducir el tiempo de preparación del lunch durante la semana y hacer las mañanas mucho más sencillas.

MINI HAMBURGUESITAS DE ENSALADA DE HUEVO

Un clásico reinventado en versión mini, cremosa y llena de sabor.



Tiempo de preparación: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 2 panes Minix Bimbo®
- 2 huevos cocidos
- 1 cucharada de yogur griego natural o mayonesa ligera
- 1 cucharadita de mostaza Dijon (opcional)
- 1 cucharada de apio finamente picado
- 1 cucharada de zanahoria rallada
- 2 hojas pequeñas de lechuga italiana
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pela los huevos cocidos y pícalos finamente o machácalos con un tenedor.
2. Mezcla el huevo con el yogur griego (o la mayonesa), la mostaza, el apio, la zanahoria y la pimienta hasta obtener una ensalada cremosa.
3. Coloca una hoja de lechuga sobre la base de cada pan Minix Bimbo®.
4. Reparte la ensalada de huevo entre ambos panes. Cierra las mini hamburguesas y acomódalas en el recipiente del lunch.

¿Sabías que?

Los lácteos aportan calcio y proteína, nutrientes importantes para el crecimiento y el desarrollo de huesos y dientes durante la infancia.



FRENCH TOAST BITES CON FRUTA

Pequeños bocados perfectos para un lunch diferente.



Tiempo de preparación: 15 minutos

INGREDIENTES:

2 rebanadas de Pan Integral Bimbo®
1 huevo
2 cucharadas de leche
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de vainilla
½ taza de fresas y arándanos
Yogur natural para acompañar (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Mezcla el huevo, la leche, la vainilla y la canela.
2. Corta el pan en cubos grandes.
3. Pasa cada cubo por la mezcla y cocina en un sartén antiadherente hasta que esté dorado por todos lados.
4. Deja enfriar antes de colocarlos en el recipiente.
5. Acompaña con fruta fresca.



¿Sabías que?

El desayuno y el lunch pueden incluir preparaciones similares. Lo importante es ofrecer variedad y combinar alimentos de distintos grupos para aportar diferentes nutrientes.

WRAP MEDITERRÁNEO

Una combinación fresca y llena de color.



Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

1 Tortillina Tía Rosa®
2 cucharadas de hummus
¼ taza de queso panela en cubos
pequeños
Pepino en medias lunas
Jitomate cherry en mitades
Espinaca o lechuga
Orégano seco

PREPARACIÓN:

1. Unta el hummus sobre la tortilla.
2. Agrega la espinaca, el pepino, el jitomate y el queso panela.
3. Espolvorea una pizca de orégano.
4. Enrolla firmemente y corta por la mitad en diagonal.



¿Sabías que?

Las lentejas son una leguminosa que aporta proteína vegetal, fibra, hierro y folatos. Incluir leguminosas de forma regular en la alimentación infantil ayuda a diversificar las fuentes de proteína y favorece una alimentación equilibrada.

MOLINO DE VIENTO DE JAMÓN Y QUESO

¡Una presentación divertida que
encantará a los más pequeños!



Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

2 rebanadas de Pan Blanco Bimbo®
2 rebanadas de jamón de pavo bajo
en sodio
2 rebanadas de queso manchego
2 cucharadas de queso crema
Hojas de espinaca o lechuga

PREPARACIÓN:

1. Aplana ligeramente las rebanadas de pan con ayuda de un rodillo.
2. Unta una capa delgada de queso crema.
3. Coloca el jamón, el queso y las hojas de espinaca.
4. Enrolla firmemente y refrigera durante 10 minutos.
5. Corta en ruedas de aproximadamente 2 cm y acomódalas formando un molino de viento.



MINI HAMBURGUESITAS DE ENSALADA DE ATÚN

Una opción fresca, práctica y perfecta para preparar en minutos.



Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

2 panes Minix Bimbo®
½ lata de atún en agua, escurrido
1 cucharada de yogur griego natural o mayonesa ligera
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada de apio finamente picado
1 cucharada de zanahoria rallada

PREPARACIÓN:

1. Mezcla el atún con el yogur griego (o la mayonesa), el jugo de limón, el apio, la zanahoria y la pimienta hasta obtener una ensalada cremosa.
2. Coloca una hoja de lechuga sobre la base de cada pan Minix Bimbo®.
3. Reparte la ensalada de atún entre ambos panes.
4. Agrega una rebanada de jitomate a cada mini hamburguesa.
5. Cierra los panes y acomódalos en el recipiente del lunch



Tips para un **lunch exitoso**



Haz del lunch un momento divertido

Utiliza cortadores con figuras, recipientes de colores o pequeños separadores para presentar los alimentos de manera atractiva.



Planea con anticipación

Dedicar unos minutos el fin de semana para organizar los ingredientes puede facilitar la preparación del lunch durante la semana.



Aprovecha los alimentos de temporada

Las frutas y verduras de temporada suelen tener mejor sabor, buena calidad y son una excelente forma de dar variedad al lunch.



Incluye agua simple

El agua es la mejor opción para mantener una adecuada hidratación durante la jornada escolar.



Mantén la cadena de frío

Si el lunch contiene lácteos, huevo, pollo, atún u otros alimentos perecederos, utiliza una lonchera térmica con un paquete de gel refrigerante para ayudar a conservarlos frescos hasta la hora del recreo.



¡Listos para aprender, jugar y disfrutar!

Preparar el lunch es mucho más que elegir qué llevar a la escuela: es una oportunidad para ofrecer alimentos variados, crear momentos especiales y fomentar hábitos de alimentación que acompañen a los niños durante toda su vida.

No se trata de preparar lunches perfectos, sino de crear momentos cotidianos que nutran, conecten y acompañen a los niños en su desarrollo.



