

Loncheras Saludables

Recetario



Cerro Verde



Loncheras Saludables

PAN CON POLLO, CHICHA MORADA Y MANDARINA

01

PAN CON POLLO

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 3 Cucharadas de pollo desmenuzado
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- Perejil al gusto
- Sal yodada

CHICHA MORADA

INGREDIENTES

- ¼ Mazorca de maíz morado
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

196
Kcal.

PROTEÍNAS

8.5
g.

HIERRO

1.2
mg.

Loncheras Saludables

PAN CON ACEITUNAS Y HUEVO DE GALLINA, JUGO DE NARANJA Y PLÁTANO

02

PAN CON ACEITUNAS Y HUEVO SANCOCHADO

INGREDIENTES

- 3 Tajadas de pan de molde
- 4 Aceitunas sin pepa
- 1 Huevo de gallina sancochado
- Sal yodada

JUGO DE NARANJA

INGREDIENTES

- 1 Naranja
- 1 Cucharadita de azúcar rubia

FRUTA

- 1 Plátano



ENERGÍA

237
Kcal.

PROTEÍNAS

8.4
g.

HIERRO

1.3
mg.

Loncheras Saludables

PAN CON SANGRECITA AL JUGO, LIMONADA Y MANDARINA

03

PAN CON SANGRECITA AL JUGO

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 2 Cucharadas de sangrecita
- 1 Cabeza pequeña de cebolla china
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada

LIMONADA

INGREDIENTES

- 1 Limón
- 1 Cucharadita de azúcar rubia

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

198
Kcal.

PROTEÍNAS

6.2
g.

HIERRO

6.6
mg.

Loncheras Saludables

PAPA CON HUEVOS DE CODORNIZ, REFRESCO DE MEMBRILLO Y UVAS

04

PAPA CON HUEVOS DE CODORNIZ

INGREDIENTES

- 1 Papa amarilla mediana sancochada
- 4 Huevos de codorniz sancochados
- 10 Gramos de arvejas
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- Sal yodada

REFRESCO DE MEMBRILLO

INGREDIENTES

- 1 Membrillo pequeño
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- Uvas



ENERGÍA

245
Kcal.

PROTEÍNAS

8.4
g.

HIERRO

1.1
mg.

Loncheras Saludables

PAN CON PEJERREY FRITO, LIMONADA Y DURAZNO

05

PAN CON PEJERREY FRITO

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 2 Pejerreyes
- 1 Cucharada colmada de harina
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate
- Sal yodada

LIMONADA

INGREDIENTES

- 1 Limón
- 1 Cucharadita de azúcar rubia

FRUTA

- 1 Durazno



ENERGÍA

235
Kcal.

PROTEÍNAS

8.3
g.

HIERRO

1.0
mg.

Loncheras Saludables

CHOCLO CON QUESO, REFRESCO DE CEBADA Y FRESAS

06

CHOCLO CON QUESO

INGREDIENTES

- 1 Choclo sancochado
- 2 Tajadas de queso fresco

REFRESCO DE CEBADA

INGREDIENTES

- 10 Gramos de cebada
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotitas de limón

FRUTA

- Fresas



ENERGÍA

188
Kcal.

PROTEÍNAS

7.1
g.

HIERRO

1.1
mg.

Loncheras Saludables

PAN CON PALTA Y HUEVO DE GALLINA, REFRESCO DE MANZANA Y GRANADILLA

07

PAN CON PALTA Y HUEVO DE GALLINA

INGREDIENTES

- 2 Tajadas de pan de molde
- 2 Cucharadas de palta
- 1 Huevo de gallina sancochado
- Sal yodada

REFRESCO DE MANZANA

INGREDIENTES

- 1 Manzana
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Granadilla



ENERGÍA

244
Kcal.

PROTEÍNAS

7.5
g.

HIERRO

1.7
mg.

Loncheras Saludables

PAN INTEGRAL CON ATÚN, REFRESCO DE PIÑA Y MANDARINA

08

PAN INTEGRAL CON ATÚN

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 2 Cucharadas colmadas de atún
- 10 Gramos de cebolla picada
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate
- Sal yodada
- Medio limón

REFRESCO DE PIÑA

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

215
Kcal.

PROTEÍNAS

9.2
g.

HIERRO

1.7
mg.

Loncheras Saludables

PAPA CON HUEVO DE GALLINA, REFRESCO DE PIÑA Y MANZANA

09

PAPA CON HUEVO DE GALLINA

INGREDIENTES

- 1 Papa amarilla mediana sancochada
- 1 Huevo de gallina sancochado
- Sal yodada

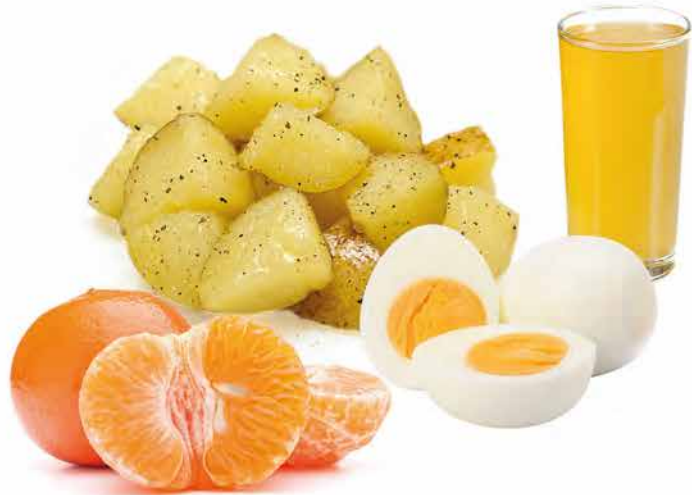
REFRESCO DE PIÑA

INGREDIENTES

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

245
Kcal.

PROTEÍNAS

8.4
g.

HIERRO

1.1
mg.

Loncheras Saludables

CAUSA DE POLLO CON PALTA, LIMONADA Y MANDARINA

10

CAUSA DE POLLO CON PALTA

INGREDIENTES

- 1 Papa amarilla mediana sancochada
- 1 Cucharada de ají amarillo
- 3 Cucharadas de pollo desmenuzado
- 1 Cucharada de mayonesa light
- ½ Huevo sancochado
- 1 Rodaja de tomate
- ½ Palta pequeña
- ½ Limón
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada

LIMONADA

- 1 Limón
- 1 Cucharadita de azúcar rubia

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

273
Kcal.

PROTEÍNAS

8.3
g.

HIERRO

1.1
mg.

Loncheras Saludables

TORTILLA CON POLLO Y VERDURAS, CHICHA MORADA Y FRESAS

11

TORTILLA CON POLLO Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 Tortilla
- 3 Cucharadas de pollo
- 1 Hoja de lechuga
- 1 Rodaja de tomate
- Gotas de limón
- Sal yodada

CHICHA MORADA

INGREDIENTES

- ½ Mazorca de maíz morado
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- Fresas



ENERGÍA

196
Kcal.

PROTEÍNAS

8.5
g.

HIERRO

1.2
mg.

Loncheras Saludables

YOGUR CON TRIGO, REFRESCO DE MANZANA Y PLÁTANO

12

YOGUR CON TRIGO

INGREDIENTES

- 200 Mililitros de yogur
- ½ Taza de trigo inflado

REFRESCO DE MANZANA

INGREDIENTES

- 1 Manzana
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Plátano



ENERGÍA

200
Kcal.

PROTEÍNAS

5.9
g.

HIERRO

0.9
mg.

Loncheras Saludables

GALLETA, HUEVOS DE CODORNIZ, REFRESCO DE PIÑA Y GRANADILLA

13

GALLETA, HUEVOS DE CODORNIZ

INGREDIENTES

- 6 galletas bajas en grasa y sal
- 4 Huevos de codorniz sancochados

REFRESCO DE PIÑA

INGREDIENTES

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Granadilla



ENERGÍA

197
Kcal.

PROTEÍNAS

7.9
g.

HIERRO

1.0
mg.

Loncheras Saludables

PAPA A LA HUANCAÍNA, REFRESCO DE MEMBRILLO Y MANDARINA

14

PAPA A LA HUANCAÍNA

INGREDIENTES

- 1 Papa amarilla pequeña sancochada
- 2 Cucharadas de ocopa o salsa huancaína
- 1 Hoja de lechuga
- 1 Huevo de codorniz sancochado
- 1 Aceituna sin pepa
- 1 Trozo de queso

REFRESCO DE MEMBRILLO

INGREDIENTES

- 1 Membrillo pequeño
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

320
Kcal.

PROTEÍNAS

10.5
g.

HIERRO

2.5
mg.

Loncheras Saludables

PAN INTEGRAL Y TORTILLA DE ESPINACA, REFRESCO DE CEBADA Y MELÓN PICADO

15

PAN INTEGRAL Y TORTILLA DE ESPINACA

INGREDIENTES

- 1 Pan integral
- 1 Huevo de gallina
- 30 Gramos de espinaca picada
- 1 Lonja de jamón
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada

REFRESCO DE CEBADA

INGREDIENTES

- 10 Gramos de cebada
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón

FRUTA

- Melón picado



ENERGÍA

267
Kcal.

PROTEÍNAS

11
g.

HIERRO

3.2
mg.

Loncheras Saludables

PAN CON HAMBURGUESA Y VERDURAS, CHICHA MORADA Y NARANJA

16

PAN CON HAMBURGUESA Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 1 Hamburguesa de pollo
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate

CHICHA MORADA

INGREDIENTES

- ½ Mazorca de maíz morado
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Naranja



ENERGÍA

196
Kcal.

PROTEÍNAS

8.5
g.

HIERRO

1.2
mg.

Loncheras Saludables

KEKE DE ZANAHORIA, REFRESCO DE PIÑA Y UVAS

17

KEKE DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 Tajada de keke de zanahoria

REFRESCO DE PIÑA

INGREDIENTES

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- Uvas



ENERGÍA

216
Kcal.

PROTEÍNAS

5.0
g.

HIERRO

1.6
mg.

Loncheras Saludables

YOGUR DESCREMADO, KEKE DE PLÁTANO Y REFRESCO DE MEMBRILLO

18

YOGUR DESCREMADO Y KEKE DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- 200 Mililitros de yogur descremado
- 1 Tajada de keke de Plátano

REFRESCO DE MEMBRILLO

INGREDIENTES

- 1 Membrillo pequeño
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor



ENERGÍA

295
Kcal.

PROTEÍNAS

13.0
g.

HIERRO

0.4
mg.

Loncheras Saludables

PAN CON JAMÓN DE PAVO Y QUESO, REFRESCO DE PIÑA Y MANZANA

19

PAN CON JAMÓN DE PAVO Y QUESO

INGREDIENTES

- 2 Tajadas de pan de molde
- 1 Lonja de jamón de pavo
- 1 Lonja de queso fresco
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate

REFRESCO DE PIÑA

INGREDIENTES

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Manzana



ENERGÍA

310
Kcal.

PROTEÍNAS

10.0
g.

HIERRO

2.0
mg.

Loncheras Saludables

20

PAN CON TORTILLA DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

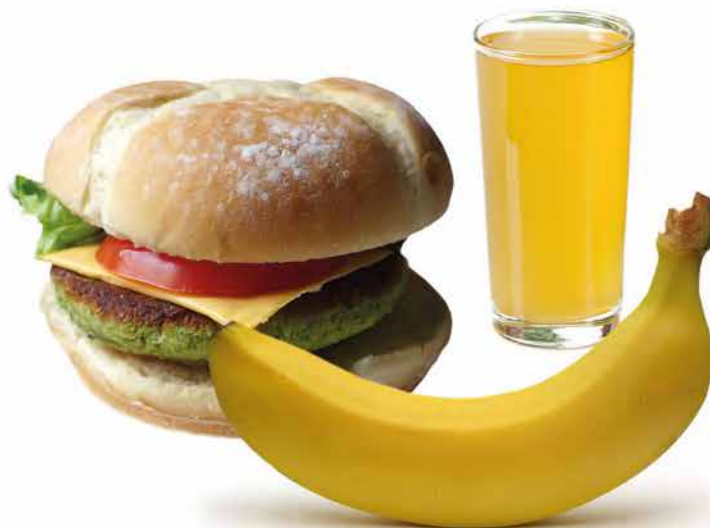
- 1 Pan
- 50 Gramos de brócoli
- 1 Huevo de gallina
- 1 Lonja de queso
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- Sal yodada

REFRESCO DE CEBADA

- 10 Gramos de Cebada
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón

FRUTA

- 1 Plátano



ENERGÍA

354
Kcal.

PROTEÍNAS

15.5
g.

HIERRO

2.4
mg.

Un proyecto de:



Cerro Verde