



Recetario:

# Almuerzos Saludables

**conectados**

[www.conectados.ospoce.com.ar](http://www.conectados.ospoce.com.ar)



Ideas para almuerzos

# Muffins Salados

🕒 | Tiempo de preparación: 30 minutos



## Ingredientes

2 huevos

Vegetales a elección: tomate cherry, espinaca, brócoli, choclo, calabaza

Queso rallado (opcional)

Sal y condimentos suaves



## Preparación

Batí los huevos en un bowl.

Agregá los vegetales picados o procesados.

Condimentá y mezclá bien.

Volcá en moldes para cupcakes.

Horneá a 180 °C durante 20 minutos.



## Tips extra

Usá restos de verduras o carnes de la cena.

Se freezan perfecto. Sacalos la noche anterior y listo para llevar



# conectados

[www.conectados.ospoce.com.ar](http://www.conectados.ospoce.com.ar)



Ideas para almuerzos

# Wraps Integrales

🕒 | Tiempo de preparación: 10-15 minutos



## Ingredientes

Rapiditas de harina integral

Proteína a elección: pollo desmenuzado, atún, carne cocida

Vegetales frescos o cocidos (lechuga, tomate, zanahoria, zapallito, etc.)

Untables opcionales: hummus, queso untable, mayonesa casera

Extras: falafel, queso en hebras



## Preparación

Calentá levemente las rapiditas para que no se quiebren.

Colocá el relleno elegido en el centro.

Sumá vegetales y algún untable para dar humedad.

Enrollá firmemente, cerrando bien los bordes.



## Tips extra

Se pueden comer fríos y con la mano.

Para que sea más práctico, envuelvelo en film y que lo vaya desenrollando mientras lo come. Ideal para viandas o salidas.



# conectados

[www.conectados.ospoce.com.ar](http://www.conectados.ospoce.com.ar)



Ideas para almuerzos

# Ensaladas de pasta

🕒 | Tiempo de preparación: 25 minutos



## Ingredientes

Pasta integral (tirabuzones, moños, coditos)

Tomates cherry

Queso en cubos

Zanahoria en bastones

Choclo

Huevo duro

Carne cocida (pollo, jamón, atún, etc.)



## Preparación

Cociná la pasta y dejala enfriar.

Cortá todos los ingredientes en tamaños chicos.

Mezclá todo en un bowl grande.

Condimentá suavemente.



## Tips extra

Bien colorida, suele ser muy elegida por los peques.

Podés preparar cantidad y guardar en heladera 2-3 días.



# conectados

[www.conectados.ospoce.com.ar](http://www.conectados.ospoce.com.ar)



Ideas para almuerzos

# Tartas

🕒 | Tiempo de preparación: 45 minutos



## Ingredientes

Masa de tarta

---

Relleno a elección:

---

Atún y zanahoria // Pollo y champiñones // Pollo y verdeo

---

Zapallitos // Calabaza y ricota // Espinaca y ricota

---

Brócoli y queso // Cebolla y queso // Puerro y queso

---

Choclo y zanahoria

---



## Preparación

Prepará el relleno salteando o mezclando los ingredientes.

---

Colocalo sobre la masa.

---

Horneá a 180 °C hasta que esté bien dorada.

---



## Tips extra

Cortá la tarta en cuadraditos tipo finger food para facilitar el consumo.

---

Ideal para llevar fría.

---



**conectados**

[www.conectados.ospoce.com.ar](http://www.conectados.ospoce.com.ar)