

# EBOOK

## RETO DE 7 DÍAS LONCHERAS SALUDABLES

Recetas fáciles y deliciosas  
para cada día



# Tabla de Contenido

**INTRODUCCION** 01

---

**DÍA 1 – WRAP INTEGRAL CON POLLO, AGUACATE Y ESPINACA** 02

---

**DÍA 2 – PARFAIT DE YOGUR CON GRANOLA CASERA Y FRUTOS ROJOS** 03

---

**DÍA 3 – MUFFINS DE AVENA, BANANO Y NUECES** 04

---

**DÍA 4 – ENSALADA DE QUINOA CON VEGETALES Y HUEVO DURO** 05

---

**DÍA 5 – SÁNDWICH INTEGRAL DE PAVO, ESPINACA Y HUMMUS** 06

---

**DÍA 6 – ROLLITOS DE PEPINO CON QUESO CREMA Y SALMÓN AHUMADO** 07

---

**DÍA 7 – BOLITAS ENERGÉTICAS DE AVENA, MANÍ Y CACAO** 08

---



# INTRODUCCIÓN

¡Bienvenida a este recetario práctico! .

Aquí encontrarás 7 recetas fáciles de preparar, diseñadas con super alimentos que aportan energía, concentración y defensas para tu día a día.

Cada lonchera está pensada para ser nutritiva, variada y atractiva, con ingredientes accesibles y combinaciones deliciosas.

Lo mejor: todas las recetas se preparan en pocos pasos y puedes adaptarlas según tus gustos o lo que tengas en casa.

Prepárate para una semana completa de loncheras saludables que harán la diferencia.

# DIA 1

## WRAPP INTEGRAL CON POLLO, AGUACATE Y ESPINACA

### Ingredientes

- Tomates Cherry
- Albahaca
- Baguette
- Aceite de Oliva
- Sal
- Pimienta
- Ajo

### Preparación

1. Corta y tuesta el pan
2. Corta la albahaca, el ajo y los tomates, y mézclalos en un bol.
3. Agrega aceite de oliva y sal y pimienta al gusto
4. ¡Pon tu mezcla sobre el pan y disfruta!

# DIA 2

## PARFAIT DE YOGURT CON GRANOLA CASERA Y FRUTOS ROJOS

### Ingredientes

- 1 taza de yogur natural sin azúcar.
- ½ taza de frutos rojos (fresas, moras o arándanos).
- 3 cucharadas de granola casera (puede ser integral sin azúcar añadida).
- 1 cucharadita de semillas de chía.
- 1 cucharadita de miel o sirope natural (opcional).

### Preparación

1. En un vaso o frasco pequeño con tapa, coloca una primera capa de yogur.
2. Añade una capa de granola y luego una capa de frutos rojos.
3. Repite las capas hasta completar el frasco.
4. Espolvorea semillas de chía encima y, si lo deseas, agrega un toque de miel.
5. Cierra bien el frasco y refrigera hasta la hora de empacar la lonchera.

# DIA 3

## MUFFINS DE AVENA, BANANA Y NUECES

### Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas.
- 2 bananos maduros.
- 1 huevo.
- ½ taza de yogur natural.
- ¼ taza de nueces picadas (o almendras).
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharadita de miel o stevia (opcional).

### Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
2. Tritura los bananos maduros en un recipiente hasta obtener un puré.
3. Añade el huevo, el yogur y la miel; mezcla bien.
4. Incorpora la avena, el polvo de hornear, la canela y las nueces.
5. Vierte la mezcla en moldes para muffins previamente engrasados o con cápsulas de papel.
6. Hornea durante 18–20 minutos o hasta que estén dorados y al introducir un palillo salga limpio.
7. Deja enfriar antes de empacar.

# DIA 4

## ENSALADA DE QUINOA CON VEGETALES Y HUEVO DURO

### Ingredientes

- ½ taza de quinoa cocida.
- 1 huevo duro.
- ½ taza de pepino en cubos.
- ½ taza de tomates cherry partidos a la mitad.
- ¼ de aguacate en cubos.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal, pimienta y jugo de limón al gusto

### Preparación

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del empaque y déjala enfriar.
2. Hierve el huevo durante 10 minutos, pélalo y córtalo en rodajas.
3. En un recipiente mezcla la quinoa con pepino, tomates y aguacate.
4. Agrega el huevo en rodajas encima.
5. Aliña con aceite de oliva, sal, pimienta y jugo de limón.
6. Guarda en un recipiente hermético hasta la hora de empacar la lonchera.

# DIA 5

## SANDWICH DE PAN INTEGRAL DE PAVO, ESPINACA Y HUMMUS

### Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral.
- 3-4 lonjas de pechuga de pavo natural (bajo en sodio).
- 2 cucharadas de hummus (puede ser de garbanzo o lenteja).
- ½ taza de espinaca fresca.
- 2 rodajas de tomate.

### Preparación

1. Unta el hummus en ambas rebanadas de pan integral.
2. Coloca sobre una rebanada la espinaca fresca y las rodajas de tomate.
3. Añade las lonjas de pavo y, si lo deseas, la rebanada de queso.
4. Cubre con la otra rebanada de pan y presiona ligeramente.
5. Corta en mitades o en triángulos para facilitar el consumo.

# DIA 6

## ROLLOS DE PEPINO CON QUESO CREMA Y JAMÓN AHUMADO

### Ingredientes

- 1 pepino grande.
- 80 g de salmón ahumado en láminas delgadas.
- 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa.
- 1 cucharadita de semillas de sésamo.
- Opcional: unas hojitas de eneldo fresco o perejil.

### Preparación

1. Lava bien el pepino y, con un pelador o cuchillo, corta tiras largas y finas a lo ancho.
2. Unta una capa fina de queso crema sobre cada tira de pepino.
3. Coloca una lámina de salmón encima y enrolla con cuidado formando pequeños rollitos.
4. Asegura cada rollito con un palillo si es necesario.
5. Espolvorea semillas de sésamo y añade eneldo o perejil al gusto.

# DIA 7

## BOLITAS ENERGÉTICAS DE AVENA MANÍ Y CACAO

### Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas.
- ½ taza de mantequilla de maní natural.
- ¼ taza de miel o sirope natural.
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.
- 2 cucharadas de semillas de chía o linaza molida.

### Preparación

1. En un bowl, mezcla la avena, la mantequilla de maní, la miel, el cacao y las semillas hasta obtener una masa compacta.
2. Forma bolitas pequeñas con las manos (puedes humedecerlas ligeramente para que no se pegue la mezcla).
3. Si deseas, pásalas por coco rallado o agrega chips de chocolate para darle textura.
4. Refrigerera al menos 30 minutos antes de empacar.

# DESPEDIDA

Llegaste al final del recetario... y eso merece una gran felicitación!

Esperamos que estas 7 recetas se conviertan en una inspiración para tus loncheras de la semana. Recuerda que comer saludable no tiene que ser complicado: con pequeños cambios y la elección de ingredientes nutritivos puedes marcar la diferencia en tu bienestar y el de tu familia.

Gracias por confiar en este recetario y llevar estas ideas a tu día a día. ¡Tu camino hacia loncheras más prácticas, deliciosas y balanceadas empieza aquí!

Que cada lonchera sea una oportunidad de nutrir  
con amor, sabor y energía