

5 VIANDAS SALUDABLES Y FÁCILES PARA LLEVAR AL COLE



01/29/2018

Falta un mes, e incluso menos, para que comience el ciclo lectivo 2018, y una de las preocupaciones es preparar viandas saludables y sabrosas para que los chicos lleven a la escuela. Claro que combinar rico y sano en un mismo plato puede parecer complicado, pero la licenciada en Nutrición, [Analía Moreiro](#), comparte cinco opciones que lo hacen posible:

Ensalada con fideos de colores

La mayoría de los niños se opone a comer verduras crudas, pero la historia puede cambiar si a la ensalada se le suman fideos de colores, que, además, están elaborados con espinaca, morrón y otras verduras. [Moreiro](#) recomienda mezclar tomates cherry, zanahoria, choclo y fideos de colores.

Arroz primavera

Super fácil: arroz, huevo duro, arvejas, morrón, aceitunas, atún o trocitos de jamón y mayonesa light. Si usas arroz yamaní o integral le sumas el bonus de la fibra.

Rolls

Los Rolls son una salvación, se preparan en minutos y admiten tantos rellenos como la creatividad lo permita. Algunas ideas: fetas de jamón y queso + tomate, palta y huevo duro picado o atún, huevo duro y aceitunas + fetas de queso ó pollo frío cortado en trocitos + tomate, zanahoria y choclo ó vegetales salteados (zuchhini, berenjenas, cebolla, morrón, etc.).

Sándwiches saludables

Son pocos los niños que se niegan al sándwich, para hacerlo saludable utilizá pan integral o de salvado y rellénalo con pollo frío, atún o queso y siempre completa con alguna verdura (tomate, lechuga, etc.).

Salpicón de pollo o carne

Este plato es ideal para aprovechar el pollo o la carne que sobraron de la cena del día anterior. Se corta en daditos y se mezcla con con vegetales a gusto (zanahoria, papa, choclo, etc.). Para condimentar, cucharada de aceite y un poco de sal o se puede armar un aderezo con queso blanco mezclado con una cucharadita de ketchup, mayonesa o mostaza.

Postre

El postre es el momento de introducir frutas. Si les das manzana en daditos, rocíala con jugo de limón para que no se ponga oscura. Y si no optá por alternativas para comer con la mano, como banana, cerezas y frutillas.