



# Ideas prácticas para una deliciosa merienda



## Merienda 1

Hamburguesa Casera + Jugo Natural

- ★ 1 Torta de **Pollo Norteño**
- ★ 1 Rebanada de **Queso Premier**
- ★ Rodajas de tomate
- ★ 1 cucharadita de salsa
- ★ 1 pan pequeño

Tiempo: 15 minutos

## Merienda 2

Hot Dog + Jugo Natural

- ★ 1 hot dog **Delicia**
- ★ 1 pan para hot dog
- ★ 1 cucharadita de salsa
- ★ Zanahoria rayada si lo desea

Tiempo: 15 minutos

## Merienda 3

Nuggis con Queso

- ★ 3 unidades de Nuggis de **Pollo Norteño**
- ★ 4 Mini zanahorias
- ★ 1 tajada de pan o galletas

### Preparación:

Freír los Nuggis de pollo con queso en aceite vegetal.

Cocer en agua las zanahorias. Cuidar que la textura quede crujiente, agregue un poco de sal y aceite de oliva.

Tiempo: 20 minutos

## Merienda 4

Sándwich de Jamón y Queso, Ensalada + Jugo de Natural

- ★ 2 Rebanadas de Pan Molde Integral
- ★ 1 tajada de jamón **Delicia**
- ★ 1 tajada de queso **Premier**
- ★ Lechuga y Tomate
- ★ 1 cucharadita de aderezo

Tiempo: 15 minutos



### Recomendación Nutricional

- Puede sustituir el jugo de frutas una fruta
- Puede sustituir el jamón por mortadela o pasta de pollo
- Importante agregar 1 bote de agua en la lonchera

Recuerde tiene que consumir entre 5 porciones de frutas y verduras al día.

