



LUNCH
PARA REGRESO
A CLASES

ALGO QUE SEA RICO
Y PRÁCTICO PARA COMER
EN LA ESCUELA



TAMAGO SANDO

o sándwich de ensalada de huevo

INGREDIENTES

- **4 huevos** hervidos
- **4 cdas** de mayonesa japonesa (Kewpie) o mayonesa regular
- **1 cdita** de mostaza (opcional)
- **Sal y pimienta** al gusto
- **4 rebanadas** de pan blanco (sin corteza)
- **Mantequilla** (opcional)

PROCEDIMIENTO

- **Coloca** los huevos en una cacerola y cúbrelos con agua fría. Lleva a ebullición
- **Una vez** que el agua hierva, reduce el fuego a medio y cocina los huevos durante 10 minutos
- **Transfiere** los huevos a un recipiente con agua fría y déjalos enfriar durante unos minutos
- **Pela los huevos** y colócalos en un bol grande
- **Usa un tenedor** para aplastarlos hasta obtener una textura gruesa
- **Agrega la mayonesa** japonesa (o regular), la mostaza (si la estás usando), sal y pimienta al gusto
- **Mezcla** sin parar hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y la consistencia sea cremosa
- **Si lo deseas**, unta un poco de mantequilla en las rebanadas de pan
- **También** puedes tostar ligeramente el pan si prefieres un sándwich más crujiente, aunque tradicionalmente se usa sin dorar
- **Divide** la ensalada de huevo en dos porciones iguales y extiende una porción uniformemente sobre una rebanada de pan
- **Coloca** otra rebanada de pan encima para formar el sándwich
- **Repite** el proceso con las otras dos rebanadas de pan y la porción restante de ensalada de huevo
- **Corta** los sándwiches en mitades o en tercios, dependiendo de tu preferencia
- **Sirve** inmediatamente y disfruta



ENSALADA

de pepino

INGREDIENTES

- **500 g** de pepino
- **200 g** de surimi
- **200 g** de jitomate
- **100 g** de cebolla morada
- **250 g** de queso panela
- **6 limones** sin semilla
- **Aceite** de oliva al gusto

PROCEDIMIENTO

- **Pela el pepino** y córtalo por la mitad, quítale las semillas, después haz medias lunas

- **Corta** el surimi en rodajas
- **Corta** en cuadros medianos el jitomate y el queso panela
- **Filetea** la cebolla morada
- **Exprime** los limones y aparta el jugo
- **Agrega** en un recipiente todos los ingredientes e incorpora el jugo de limón y revuelve
- **Baña** todo con el aceite de olivo al gusto y sirve





AGUA

de jamaica con fresa

INGREDIENTES

- **½ litro** de agua de jamaica (sin endulzar)
- **1 taza grande** de fresas rebanadas
- **2 o 3 tazas de agua**, dependiendo de la capacidad de tu jarra
- **Endulzante** de tu preferencia al gusto
- **Chamoy**
- **Chile en polvo**
- **Hielo**

PROCEDIMIENTO

- **Licúa el agua** con ½ taza de fresas y el endulzante de tu gusto
- **En una jarra agrega**, al fondo, la otra media taza de fresas; después integra lo que licuaste y encima el agua de Jamaica. Al final coloca hielo
- **Para servir**, escarcha tus vasos con chamoy y chile en polvo, queda delicioso



