

**Nombre: Crema de ahuyama, jengibre, coco y naranja**

**Cantidad: 2 personas**

Ingredientes	Unidad/ Peso/ volumen		Procedimientos
Ajo Jengibre rallado Aceite de canola Ahuyama Agua Yogur natural Naranja valencia, el zumo Sal y pimienta	1 1 2 200 ½ ½ 1 a/g	Diente (3g) Cucharada (15g) Cucharaditas (10g) Gramos Taza (120ml) Taza (120ml) Unidad (70ml) a/g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar el ajo y mezclarlo con el jengibre rallado.</li> <li>2. Calentar una olla a fuego medio, agregar el aceite, el ajo, el jengibre y la ahuyama cortada en cubos, sofreír por 2 o 3 minutos y agregar el agua, cocinar por 10 minutos o hasta que la ahuyama este suave; adicionar el yogur y cocinar mezclando constantemente por 2 minutos.</li> <li>3. Llevar toda la mezcla a una licuadora junto con el zumo de naranja, la sal y la pimienta. y procesar por 2 minutos para que esta quede muy homogénea y suave.</li> <li>4. Disponer en la lonchera, dejar enfriar y refrigerar.</li> <li>5. Calentar en microondas tapado por minuto y medio.</li> </ol>

**Información Nutricional**  
**Crema de ahuyama, jengibre, coco y  
naranja**

**Tamaño por porción** 2 cucharones (240ml)

<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 130	Calorías de la grasa 35
<b>Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 6 g	<b>7%</b>
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Grasa Monoinsaturada 3 g	
<b>Colesterol</b> <5 mg	<b>1%</b>
<b>Sodio</b> 360mg	<b>15%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 16 g	<b>5%</b>
Fibra dietaria 1 g	5%
<b>Proteína</b> 4 g	<b>5%</b>
Vitamina A 25%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 2%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

La porción recomendada de cremas de verduras es de 2 cucharones. Es importante tener en cuenta que cuando se adicionan ingredientes como cremas de leche, papa u otros que incrementen su aporte calórico, es necesario disminuir el tamaño de porción.

**Nombre: Medallones de atún en papillote.**

**Cantidad: 2 personas**

Ingredientes	Unidad/ Peso/ volumen		Procedimientos
Atún fresco Cebolla en polvo Ajo en polvo Cúrcuma Ralladura de limón Aceite de oliva Sal marina Cebolla roja Zanahoria Apio Albahaca Papel aluminio	200 ½ ½ ½ ½ 2 1 ½ ½ 1 4 c/n	Gramos Cucharadita (2,5g) Cucharadita (2,5g) Cucharadita (2,5g) Cucharadita (2,5g) Cucharaditas (10g) Cucharadita (5g) Unidad (50g) Unidad (50g) Tallo (70g) Hojas (10g) c/n	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sacar dos medallones o filetes de atún de 125 gramos. Hacer una mezcla con todas las especias, la ralladura de limón, la sal marina y el aceite de oliva. Poner el atún en esta mezcla. Por media hora.</li> <li>2. Cortar la cebolla en julianas, la zanahoria en rodajas y el apio en diagonales.</li> <li>3. Tomar una hoja grande de papel aluminio y disponer los vegetales como base, encima de ellos poner el atún con toda la marinada y por último las hojas de albahaca. Cerrar el papel aluminio en forma de paquete.</li> <li>4. Precalentar el horno a 180°C</li> <li>5. Llevar el paquete de atún al horno, por 12 minutos.</li> <li>6. Retirar del fuego, abrir el papel dejar enfriar y disponer en la lonchera. Meter en el congelador durante 30 minutos para que baje la temperatura y luego llevara refrigeración hasta el día siguiente.</li> <li>7. Calentar tapado en microondas por 1 minuto y medio</li> </ol>

**Técnica:** Seco - hornear

<b>Información Nutricional</b>	
<b>Medallones de atún en papillote</b>	
Tamaño por porción 1 unidad (100g)	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 210	Calorías de la grasa 35
<b>Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 6 g	<b>9%</b>
Grasa Saturada 1 g	4%
Grasa Trans 0 g	
Grasa Monoinsaturada 4 g	
<b>Colesterol</b> 6 mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 430 mg	<b>18%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 8 g	<b>3%</b>
Fibra dietaria 1 g	5%
<b>Proteína</b> 31 g	<b>44%</b>
Vitamina A 20%	Vitamina C 6%
Calcio 8%	Hierro 22%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

El tamaño de porción recomendado de las carnes varía entre cada tipo (res, cerdo, pollo o pescado), oscilando entre los 80 y 120 gramos. Lo anterior, se establece según el aporte protéico por porción, que se espera que sea cercano a los 20 gramos. Adicionalmente, la cantidad de producto consumido dependerá de si se consume o no este grupo de alimentos en otro momento del día.

**Nombre: Cayéye (Puré de guineo verde, suero y queso)**

**Cantidad: 2 personas**

Ingredientes	Unidad/ Peso/ volumen		Procedimientos
Plátano Guineo verde Ajo Ají dulce Cebolla junca Tomate maduro Suero Queso costeño rallado Sal y pimienta	250 1 1 1 1 2 2 a/g	Gramos Diente (5g) Unidad (5g) Tallo (50g) Unidad (100g) Cucharadas (30g) Cucharadas (30g) a/G	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y retirar la cascara de los guineos, Poner a cocinar en agua hirviendo por 10 minutos o hasta que esté muy blando. Retirar y triturar.</li> <li>2. Picar el ajo, el ají y la cebolla finamente; el tomate en cuadros con piel y semillas. Calentar una sartén y agregar todos los vegetales a fuego medio, pasados 2 minutos bajar el fuego y cocinar lentamente por 8 minutos.</li> <li>3. Tomar el puré triturado y mezclar con el guiso, el queso rallado y el suero. Dejar enfriar y disponer en la lonchera.</li> <li>4. Para calentar, disponer en microondas tapado por minuto y medio.</li> </ol>

**Técnica:** Mixta

<b>Información Nutricional Cayeye</b>	
<b>Tamaño por porción</b> Aprox 2 cucharones (230g)	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 210	Calorías de la grasa 23
<b>Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 2.5 g	<b>4%</b>
Grasa Saturada 1 g	6%
Grasa Trans 0 g	
Grasa Monoinsaturada 0 g	
<b>Colesterol</b> 10 mg	<b>4%</b>
<b>Sodio</b> 390 mg	<b>16%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 43 g	<b>15%</b>
Fibra dietaria 1 g	4%
<b>Proteína</b> 2 g	<b>5%</b>
Vitamina A 15%	Vitamina C 64%
Calcio 4%	Hierro 8%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

Los tamaños de porción de los cereales, plátanos y tubérculos son muy variables entre ellos debido a las diferencias en el aporte nutricional. En el caso del plátano guineo verde, el tamaño es una unidad mediana, sin embargo, se puede incrementar según el consumo total de carbohidratos durante el día.

**Nombre: Ensalada verde con kale y rábanos encurtidos**

**Cantidad: 2 personas**

Ingredientes	Unidad/ Peso/ volumen		Procedimientos
Rábanos rojos	2	Unidades (100g)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los rábanos en rodajas delgadas y las cebollas rojas en julianas, marinarlos en vinagre por 10 minutos. Retirar, escurrir y reservar.</li> <li>2. Picar finamente el cilantro y mezclar con la mostaza, la mayonesa, el zumo de limón y la panela.</li> <li>3. Lavar y secar muy bien todas las hojas verdes.</li> <li>4. Disponer en la lonchera las hojas verdes con los vegetales encurtidos, llevar el aderezo por aparte.</li> </ol>
Vinagre de frutas	2	Cucharadas (30g)	
Cebolla roja	½	Unidad (50g)	
Mostaza de dijon	1	Cucharadita (5g)	
Mayonesa light	2	Cucharadas (30g)	
Cilantro	1	Tallo (15g)	
Limón, el zumo	1	Unidad (15ml)	
Panela	1	Cucharadita (5g)	
Lechuga crespa	2	Hojas (20g)	
Rúgula	2	Hojas (5g)	
Kale	½	Taza (25g)	





### Información Nutricional Loncheras saludables

Cantidad por porción	
<b>Calorías</b> 622 – 31% VCT	Calorías de la grasa 162
Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 18 g	<b>28%</b>
Grasa Saturada 4 g	19%
Grasa Trans 0 g	
Grasa Monoinsaturada 7 g	
<b>Colesterol</b> 20 mg	<b>7%</b>
<b>Sodio</b> 1320 mg	<b>5%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 76 g	<b>25%</b>
Fibra dietaria 4 g	11%
<b>Proteína</b> 44 g	<b>63%</b>
Vitamina A 80%	Vitamina C 170%
Calcio 20%	Hierro 40%
Magnesio 26%	Fósforo 45%
Vitamina B12 2%	Ácido fólico 30%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

