

Minuta de Comidas Saludables y Económicas para Kiosco Escolar

Propuesta de productos saludables, fáciles de preparar por estudiantes y con ingredientes económicos disponibles en Chile. Incluye ideas tipo minuta con ingredientes básicos.

Producto	Ingredientes económicos
Waffles de proteína	Avena molida, huevo, plátano, leche, polvo de proteína (opcional).
Ensalada de frutas	Plátano, manzana, naranja, frutilla (fruta de temporada).
Yogurt con avena y fruta	Yogurt natural, avena, plátano o frutilla.
Sándwich integral de huevo	Pan integral, huevo duro, tomate.
Sándwich de pollo saludable	Pan integral, pollo desmenuzado, lechuga.
Wrap de atún	Tortilla integral, atún, lechuga, tomate.
Pan pita con palta	Pan pita, palta, tomate.
Brochetas de fruta	Plátano, frutilla, manzana en palitos.
Queque de avena y plátano	Avena, plátano maduro, huevo, leche.
Barritas de avena caseras	Avena, miel, mantequilla de maní, plátano.
Batido de plátano	Plátano, leche, avena (opcional).
Agua saborizada natural	Agua, limón o naranja, hojas de menta.

Consejos para mantener precios económicos

- Utilizar fruta de temporada en Chile (plátano, manzana, naranja).
- Comprar avena y pan integral en formatos grandes.
- Preparar porciones individuales en vasos reciclables.
- Organizar a los estudiantes por grupos para preparar cada producto.