



RECETARIO SPEANUT

SANDWICH-DE-ORUGA-PARA-LONCHERA

SÁNDWICH DE ORUGA PARA LONCHERA

El que regresa vacío de la escuela

MEDIDAS

8'	2	8'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 4 reb pan de caja integral sin orilla
- 4 cda Speanut Cocoa
- 1 pza plátano
- 1 cdita canela
- 8 pza arándanos o uvas partidas

POR PORCIÓN

214	9g	9g	28g	5g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Aplana cada rebanada de pan con un rodillo hasta dejarla delgada.
- 02 Unta una cucharada de Speanut Cocoa en cada rebanada, dejando un borde limpio de un centímetro.
- 03 Espolvorea canela y coloca tiras de plátano a lo largo de un extremo.
- 04 Enrolla apretando desde el lado del plátano, como si fuera un taco.
- 05 Corta cada rollo en cuatro ruedas con cuchillo de sierra.
- 06 Acomoda las ruedas en fila para que parezcan una oruga y ponle ojos con dos arándanos.

Cocoa sabe a chocolate sin llevar azúcar añadida: es la que convence a un niño sin que el desayuno se vuelva postre.

PROCEDENCIA

speanut.mx/recetas/sandwich-de-oruga-para-lonchera

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-22 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 El borde sin untar es lo que pega el rollo al cerrar. Si untas hasta la orilla, se abre.
- 02 Se preparan la noche anterior. Envueltos en plástico no se secan.
- 03 Si hay alergia a cacahuete en el salón, esta receta no va a la escuela. Consulta la política antes.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Se puede sin plátano?

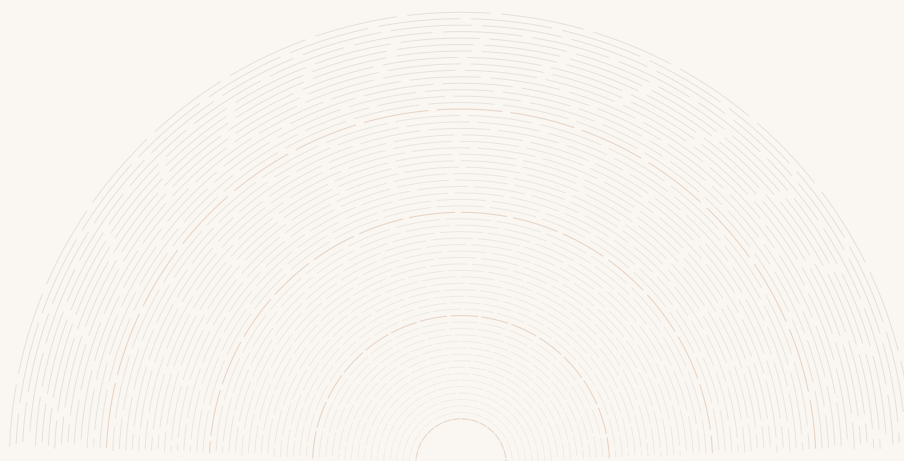
Sí, con fresa en tiras o manzana rallada bien escurrida.

¿Qué presentación usar?

Cocoa gusta más a los niños por el cacao. Light si prefieres sabor neutro.

¿Aguanta hasta el recreo?

Sí. El plátano se oxida un poco pero queda tapado por la crema.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Cocoa

speanut.mx/productos/cocoa

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

