**Mundial Qatar 2022: 3 botanas saludables para festejar los goles en la oficina**

* La pasión del Mundial de Qatar 2022 también se vive en las oficinas mexicanas, y los gestores de recursos humanos deben ponerse la camiseta para crear un ambiente festivo pero saludable, durante los últimos partidos, opinan expertos.
* 3 de cada 10 usuarios de internet compran algún producto o servicio durante la Copa Mundial, y existen soluciones tecnológicas que serán aliadas en dicha gestión para los equipos de RH.

**Ciudad de México, 07 de diciembre de 2022.-** Estamos viviendo los cruces más cardiacos del **Mundial de Qatar 2022.** Falta muy poco para observar a la nación que se coronará como el máximo campeón de uno de los deportes más hermosos del mundo. Mientras se agotan los últimos partidos, más crece el consumo de servicios y productos de cientos de aficionados que ahora observan la competencia desde las oficinas.

*“En estos últimos encuentros ha crecido la importancia del consumo de productos, en su mayoría alimentos, a través del comercio electrónico. Cientos de mexicanos festejan en la oficina, lo que implica un reto para los equipos de recursos humanos, sin embargo,* [*existen soluciones inteligentes*](https://www.edenred.mx/control-de-gastos-empresariales/) *para brindar a los colaboradores una opción saludable para compartir durante las últimos juegos del mundial”,* dijo **Santiago Gómez, director de la unidad de Empresarial en Edenred México**.

**Arma tu selección en la oficina**

De acuerdo con datos de la [Asociación Mexicana de Venta Online (AMVO)](https://www.amvo.org.mx/estudios/reporte-expectativas-copa-mundial-2022/) **tres de cada 10 internautas adquieren algún producto o servicio durante la justa deportiva**. Otro dato para meter gol en la oficina, señalado por la AMVO, indica que las principales compras que se realizan son: **comida a domicilio (46%),** seguido de electrónicos (39%), bebidas alcohólicas (38%) y artículos deportivos (37%).

*“Las principales razones para realizar comprar en estas fechas son para disfrutar los partidos entre amigos o familia, además de la oficina, pero es importante subrayar que en el Mundial varios comercios llevan a cabo ofertas y descuentos.* [***Contar con soluciones tecnológicas de prepago***](https://www.edenred.mx/control-de-gastos-empresariales/) ***ayuda a las empresas a evitar gastos hormiga*** *y* ***simplificar los procesos*** *en fechas con tantas transacciones que beneficiarán a los empleados”*, agregó Santiago Gómez.

Aquí te presentamos unas recetas fáciles, ricas y saludables para organizar las botanas, pagando con una buena tarjeta empresarial:

**3 recetas para anotar gol en la oficina**

1. Sándwich con hummus de garbanzo

*Ingredientes:*

* Pan de centeno o el de tu preferencia. Puedes comprar dos o más paquetes, dependiendo del número de compañeros de oficina.
* 2 envases de hummus de garbanzo para untar
* Jamón de pechuga de pavo
* Rebanadas de queso tipo manchego
* Chiles chipotles al gusto

**Procedimiento:** En dos rebanadas de pan de centeno distribuye una porción generosa de hummus de garbanzo; coloca dos rebanadas de pechuga de pavo y una rebanada de queso tipo manchego. Por último, da un toque picante con un poco de chile chipotle.

2. Sándwich con pan pita, ensalada de atún y aguacate

*Ingredientes:*

* Pan pita de tu preferencia
* 2 a 4 cucharadas de mayonesa
* 1 a 2 cucharada de mostaza
* 1 lata de atún en agua
* ½ taza de apio picado en cuadritos
* 1 jitomate chico, cortado en rebanadas
* 1 rebanada de aguacate

**Procedimiento:** mezcla el atún con la mayonesa, la mostaza y el apio picado. Para rellenar el pan pita con el atún preparado, corta el pan pita por uno de los extremos para que quede en forma de “carterita”, abre y distribuye la mezcla al interior del pan, intercalando las rebanadas de jitomate y aguacate.

3. Tabla de snacks veggies y aderezos

*Ingredientes:*

* Paquete de zanahoria baby
* Paquete de apios
* Jícamas cortadas
* Pepinos cortados
* Limones
* Yucas
* Camotes
* Gramos al gusto de nueces
* Gramos al gusto de pistaches
* Gramos al gusto de cacahuates
* Aderezo ranch
* Aderezo caesar
* Salsa picante

**Procedimiento:** recuerda que el número de frutas y verduras dependerá del número de personas que verán el mundial de manera presencial en tu empresa. Corta en tiras grandes los apios, jícamas, pepinos, yucas y camotes. En el caso de estas dos últimas, necesitarás de la ayuda de una freidora de aire para convertirlas en snacks. Exprime los limones sobre las zanahorias baby, jícamas y pepinos recién cortados. Utiliza varios bowls para separar tus botanas, y agrega los gramos necesarios de nueces, pistaches y cacahuates. Por último, sirve aderezos y salsas en recipientes por separado.

No cabe duda que estas recetas, **junto con el apoyo de un aliado clave como una tarjeta empresarial**, forma la selección ideal entre los equipos de recursos humanos que tendrán que gestionar los recursos de la empresa para crear un ambiente sano y feliz en el Mundial de Qatar 2022.

-o0o-