Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Smoothie de espinaca, piña y plátano con leche vegetal (Desayuno)

Tiempo de Preparación:	**Descripción:**

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
1	tza	Espinaca Fresca	
1	rodaja	Piña	
1/2	pza	Plátano	
1	tza	Leche de Almendra sin azúcar	
		Materiales:	
		Licuadora	
		Cuchara	
		Vaso	
		Bowl	
		Tenedor	

#	**Preparación:**
1	Lavar y desinfectar espinacas.
2	Lavar y desinfectar piña.
3	Licuar espinaca, piña en rodaja y plátano.
4	Servir frío
10	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Ensalada de atún con garbanzos, espinaca y aceite de oliva (Comida)

Tiempo de Preparación:	**Descripción:**

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
1	lata	Atún de agua	
1/2	tza	Garbanzo	
1/2	tza	Espinaca fresca	
1	tza	Jitomate cherry	
1	cda	Aceite de Oliva	

#	**Preparación:**
1	Lavar y desinfectar espinacas.
2	Lavar y desinfectar jitomate cherry.
3	Mezclar todos los ingredientes y servir.
4	**Beneficio**: Combina proteína animal y vegetal con fibra.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Tortilla española con papa y calabacín al horno (Cena)

Tiempo de Preparación:	**Descripción:**

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
2	piezas	Papas pequeñas	
1	pieza	Calabacín	
3	piezas	Huevo	
		Aceite de Olivo	

#	**Preparación:**
1	Lavar y desinfectar papas.
2	Lavar y desinfectar calabacín
3	Cortar las papas en rodajas
4	Cortar el calabacín en rodajas.
5	Hornear las papas junto con calabacín, batir huevos y cocinar a fuego bajo en sartén antiadherente.
6	**Beneficio**: Cena saciante con carbohidratos de absorción lenta.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.