

Guía del instructor para la planeación de comidas en 5 minutos

A continuación hay ejemplos de las combinaciones de alimentos que se pueden usar para la actividad de planeación de comidas. Aliente la creatividad y permita que los padres usen otros alimentos para completar la receta si es necesario.

<p>Combinaciones de alimentos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Arroz integral2. Brócoli congelado3. Cebolla <p>Ideas para recetas:</p> <ol style="list-style-type: none">a) Pollo salteado con verdurasb) Guisado de brócoli, arroz y quesoc) Sopa	<p>Combinaciones de alimentos</p> <ol style="list-style-type: none">4. Tortillas de trigo integral5. Frijoles enlatados6. Queso <p>Ideas para recetas:</p> <ol style="list-style-type: none">d) Burritos o tacose) Quesadillaf) Tortillas de trigo integral con frijoles refritos y queso rallado al hornog) Tostada de frijoles con queso
<p>Combinaciones de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none">7. Tortilla de maíz8. Huevo9. Chile morrón <p>Ideas para recetas:</p> <ol style="list-style-type: none">h) Migasi) Huevos revueltosj) Taco de huevo, queso y chiles	<p>Combinaciones de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none">10. Avena11. Crema de cacahuete12. Plátano <p>Ideas para recetas:</p> <ol style="list-style-type: none">k) Granola hecha en casal) Batido de crema de cacahuete, plátano y avenam) Pan de avena y plátano con crema de cacahuete