



CENA RÁPIDA Y VARIADA

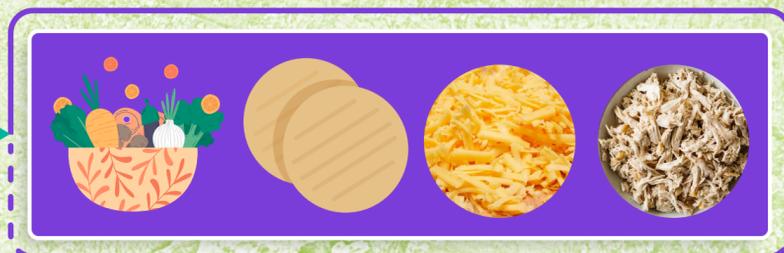
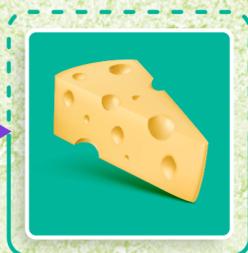
- PASO A PASO -



Tener en casa los insumos necesarios



EJEMPLO DE PREPARACIÓN



Chalupas
de pollo



consejos

- Puede utilizar sobras de preparaciones elaboradas durante el día para hacer la cena; y si sobra comida, guárdela en el refrigerador al terminar para poder utilizarla después.
- Recuerde darle un papel de importancia al consumo de vegetales en la cena.
- Procure dejar al menos 1 hora entre la cena y la hora de dormir.