

Recetas

Enero 20, 2021

Clase #2

Media libra de espinaca

4 huevos

1 taza avena

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 cebolla blanca

1 aguacate

Enero 27, 2021

Clase #3

Salsa de soya

maizena

Maggi jugó sazonador

1 Cebolla 🍅

1 cajita Champiñones

1 Ajo fresco

2 zanahoria 🥕 grandes

1 chile morón verde

1 chile morón rojo

1 brócoli

1 calabacita mexicana

1 libra de pechuga pollo

1 Apio

Febrero 3, 2021

Clase #4

Pan integral

Jamón de pavo

Queso blanco

Cilantro

Cebolla 🍅

Huevo

Chile verde serrano

Febrero 10, 2021

Clase #5

Pollo con cúrcuma

1 1/2 de muslo de pollo

Cúrcuma

Sal

Perejil

Ajo 🍅

Cebolla seca

1 Lb de arroz integral