

COCINA LATINA (SPRING II 2021)

Receta # 1 (03.24.2021)

POLLO Y ARROZ

1/2 taza de arroz integrales

1 pechuga de pollo

2 cucharaditas de aceite de oliva

Sal

Pimienta

1/2 cebolla amarilla

1/2 pimiento rojo

1/2 pimiento amarillo

1.5 tomates

1/4 taza de salsa de tomate

1/4 cucharita de orégano

3 hojas de albacar

Receta # 2 (03.31.2021)

(que comer si tienes hígado graso)

1 lata de garbanzos

1 bolsita de quinoa

3 tomates 🍅

1 cilantro

4 filetes de tilapia

1 cebolla 🍅

1 chayote

1 zanahoria 🥕

Espinacas

Agua

Ajo 🧄

1 papaya chiquita