

RECETAS VIERNES DE MARZO LOS NIÑOS COCINAN

DÍA	MENÚ
VIERNES 06 MARZO	SEMANA CAMPAMENTO
VIERNES 13 MARZO	JUNTA DE CONSEJO ESCOLAR
VIERNES 20 MARZO	QUESADILLA DE PECHUGA DE PAVO Y QUESO CON TORTILLA DE MAIZ. GUACAMOLE MELÓN
VIERNES 27 MARZO	ENSALADA DE POLLO, LECHUGA, MOSTAZA Y ADEREZO DE AGUACATE. TOSTADAS SANNISIMO PLÁTANO

VIERNES 20 DE MARZO

QUESADILLA DE PECHUGA DE PAVO Y QUESO CON TORTILLA DE MAIZ, GUACAMOLE Y MELÓN.

INGREDIENTES:

- Tortillas de maíz.
- Queso manchego.
- Pechuga de pavo sin sal.
- Guacamole.
- Melón

PROCEDIMIENTO:

1. Poner en el comal una tortilla de maíz, Dejar que se caliente bien y agregar el queso, el pavo y doblar a la mitad.
2. Dejar que se derrita el queso y quitar del fuego. Guardar en algún recipiente con tapa para que no se enfríe.
3. Servir con guacamole. Para hacer el guacamole, machacar un aguacate bien maduro y agregar un poco de jitomate picado, el jugo de un limón, un poco de sal, mezclar muy bien y LISTO!!!

VIERNES 27 DE MARZO

ENSALADA DE POLLO, LECHUGA, MOSTAZA Y ADEREZO DE AGUACATE, TOSTADAS SANNISIMO Y PLÁTANO.

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas.
- 12 hojas de lechuga cortadas en tiritas.
- 2 cucharadas de mostaza.
- 2 limones.
- Aceite de oliva.
- 2 aguacates.

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar en un bowl el pollo desmenuzado y agregar la lechuga ya cortada.
2. En la licuadora colocar el aguacate, un chorrillo de aceite de oliva, un chorrillo de agua, el jugo de los limones.
3. Licuar y agregar a la mezcla del pollo y la lechuga.