

Programa o Proyecto: Modalidad Institucional para la Atención Integral a la Primera Infancia
Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

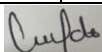
Nombre EAS:

FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)
(etnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Indígena _____
Afro _____ Raizal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____x_____

VERDURAS							
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			n	1	1		
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
HABICHUELA CON ZANAHORIA GUISADA	Habichuela	Gramos	0	17	20	37	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. Cortar las habichuelas a la mitad, hacia lo largo al igual con la zanahoria pelada, cortándola en tiras delgadas. Posteriormente pica finamente la cebolla. 3. Agrega sal al gusto y deja cocer a fuego medio. 4. Remueve constantemente para que se mezclen bien todos los ingredientes. 5. retirar del fuego y servir
	Zanahoria	Gramos	0	18	20	38	
	Cebolla cabezona	Gramos	0	4	4	8	
VERDURAS COCINADAS (APIO, ZANAHORIA, TOMATE, ARVEJA VERDE)	Apio, tallo, crudo	Gramos	0	20	30	50	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2.Cortar el apio el tomate y la zanahoria 3.Colocar a fuego medio una olla con agua por 30 min que la cubra hasta la mitad, y cuando este caliente agregar las vedaras con la sal 4. Cuando los vegetales estén cocidos y el agua bajar el fuego por 5 min y apagar 5.Dejar conservar por 5 minutos y servir.
	Tomate, pulpa	Gramos	0	20	25	45	
	Arveja verde	Gramos	0	50	50	100	
	Zanahoria, cruda	Gramos	0	30	30	60	
ZANAHORIA EN JULIANAS	Zanahoria, cruda	Gramos	0	35	35	70	1.Lavar y desinfectar la zanahoria y el cilantro 2.Cortar la zanahoria en tiras y picar el cilantro. 3. Mezclar 4. Servir inmediatamente
	Cilantro	Gramos	0	3	4	7	
BRÓCOLI COCINADO	Brócoli, crudo	Gramos	0	75	100	175	1.Lavar y desinfectar el brócoli. 2.Separar las ramitas del tronco principal, ya que este no se suele comer y así lo desechamos. 3. Dejar separadas las cabezas (parte comestible) de los tallos, aunque se hiervan ambos. 4. Preparar la olla que irá al fuego llenándola de agua previamente estandarizada. 5. Hervir el agua con el brócoli y añadirle sal al gusto. 6. Escurrir y servir inmediatamente

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021



CAROLINA GIRALDO CORREA

Nutricionista Dietista EAS

T.P. MND06255



AMEJE AYALA MEDINA

Nutricionista Dietista EAS

T.P. MND02129

Nutricionista Dietista ICBF

T.P.

Programa o Proyecto: Modalidad Institucional para la Atención Integral a la Primera Infancia
Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS: FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)
(etnia _____)
GRUPO ÉTNICO : Indígena _____
Afro _____ Raizal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____ x _____

VERDURAS							
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			n	1	1		
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
ENSALADA CARDENAL	Remolacha, cocida	Gramos	0	35	43	78	1.Lavar y desinfectar la cebolla 2.Lavar la remolacha y la zanahoria. Cocinar por separado. 3. Colocar las remolachas en un olla con suficiente agua que las cubra, y cocinar por 30 minutos aproximadamente en una olla presión hasta que estén blandas pero firmes. 4. Colocar las zanahorias en una olla con agua que las cubra hasta la mitad y cocinar hasta que estén blandas pero firmes. 5. Mientras se cocinan la remolacha y la zanahoria, pelar y picar finamente la cebolla, y conservar en agua tibia con sal 6.Una vez cocidas la zanahoria y la remolacha escurrir el agua, retirar la piel y cortar en cubitos. 7. Escurrir el agua de la cebolla, mezclar todos los ingredientes, y servir inmediatamente
	Zanahoria, cruda	Gramos	0	36	47	83	
	Cebolla Cabezona	Gramos	0	6	6	12	
ENSALADA DE PEPINO, LECHUGA Y CEBOLLA	Cebolla Cabezona	Gramos	0	6	7	13	1. Deshojar la lechuga 2. desinfectarla según protocolo establecido. 3. Lavar y desinfectar el tomate y el pepino, según protocolo establecido. 4.Pelar el pepino y cortar en cubitos. 5.Cortar el tomate en cubitos, y picar la lechuga . 6.Mezclar los ingredientes, adicionar una pizca de sal 7.Servir inmediatamente
	Pepino cohombro, sin cáscara	Gramos	0	22	25	47	
	Lechuga común	Gramos	0	9	10	19	
ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA Y FRESA	Espinaca	Gramos	0	34	34	68	1.Deshojar la lechuga y la espinaca. 2. Lavar y desinfectar las hojas de lechuga y espinaca según protocolo establecido. 3. Lavar y desinfectar las fresas, retirar el pedúnculo. 4.Cortar la fresa en trozos laminas y reservar. 5. Picar en julianas la espinaca y la lechuga. 6. Mezclar todos los ingredientes. 7.Servir inmediatamente
	Lechuga común	Gramos	0	37	37	74	
	Fresa	Gramos	0	5	5	10,6	
ENSALADA DE (TOMATE PICADO EN CUADROS CON ZANAHORIA RAYADA)	Zanahoria, cocida	Gramos	0	18	23	41	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. Cocinar y rayar la zanahoria. 3. Cortar en cuadros el tomate. 4. Agregar una pizca de sal. 5. Mezclar todos los ingredientes 6.Servir inmediatamente
	Tomate, pulpa	Gramos	0	25	25	50	

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021


CAROLINA GIRALDO CORREA

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND06255


AMEVE AYALA

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND02129

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Programa o Proyecto: Modalidad Institucional para la Atención Integral a la Primera Infancia
Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS: FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)
(etnia _____)
GRUPO ÉTNICO : Afro _____ Raizal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____ x _____

VERDURAS							
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			n	1	1		
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y LIMON	Zanahoria, cocida	Gramos	0	12	27	39	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. rayar la zanahoria. 3. cortar en rodajas el tomate. 4. agregar zumo de limón y una pizca de sal . 5. mezclar todos los ingredientes 6.Servir inmediatamente y rociar un poco de perejil previamente picado
	perejil	Gramos	0	2	2	4	
	Lechuga común	Gramos	0	40	40	80	
	Limón, pulpa	Gramos	0	2	2	4	
CALABAZA GUISADA CON ARVEJA, ZANAHORIA	Calabaza, sin cáscara, cruda	Gramos	0	52	64	116	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2.Cortar la calabaza, retirar las semillas y la corteza. 3.Colocar a fuego medio una olla con agua que la cubra hasta la mitad, y cuando este caliente agregar la calabaza picada, la arveja y la sal. 4. Sofreír en aceite la cebolla y el tomate hasta formar un guiso. 5. Dejar conservar por 5 minutos y servir inmediatamente
	Arveja verde, cruda	Gramos	0	25	25	50	
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	5	5	10	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	3	3	6	
	Aceite, de soya	Gramos	0	1	2	3	
	Zanahoria	Gramos	0	5	6	11	
TOMATE EN RODAJAS	Tomate	Gramos	0	1794	560	2354	1. Lavar y desinfectar los tomates según protocolo establecido. 2. Retirar las partes no comestibles 3.Cortar en rodajas delgadas. 4. Servir inmediatamente
RODAJAS DE TOMATE	Tomate	Gramos	0	13	7	20	1. Lavar y desinfectar los tomates según protocolo establecido. 2. Retirar las partes no comestibles 3.Cortar en rodajas delgadas. 4. Servir inmediatamente
ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	Tomate, pulpa	Gramos	0	20	25	45	1.Arreglar el cilantro lavar y desinfectarlo según protocolo establecido 2.Lavar y desinfectar el tomate y el pepino, según protocolo establecido. 3.Pelar el pepino y cortar en cubitos. 4.Cortar el tomate en cubitos, y picar el cilantro. 5.Mezclar los ingredientes, adicionar una pizca de sal 6.Servir inmediatamente
	Pepino cohombro, sin cáscara	Gramos	0	22	27	49	
	Cilantro, hojas	Gramos	0	6	8	14	
ENSALADA DE APIO, PEPINO, COHOMBRO, ESPINACA Y CILANTRO	Apio, tallo, crudo	Gramos	0	40	40	80	1.Arreglar el cilantro, lavar y desinfectarlo según protocolo establecido 2. Deshojar la espinaca y desinfectarla según protocolo. 3. Lavar y desinfectar el tomate y el pepino, según protocolo establecido. 4.Pelar el pepino y cortar en cubitos. 5.Cortar el tomate en cubitos, y picar el cilantro y la espinaca 6.Mezclar los ingredientes, adicionar una pizca de sal 7.Servir inmediatamente
	Espinaca, cruda	Gramos	0	11	19	30	
	Pepino cohombro, sin cáscara	Gramos	0	27	27	54	
	Cilantro, hojas	Gramos	0	2	2	4	

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021


CAROLINA GIRALDO CORREA

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND06255


AMEVE AYALA
MEDINA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND02129

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Programa o Proyecto: Modalidad Institucional para la Atención Integral a la Primera Infancia
Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS: FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)
(etnia _____)
GRUPO ÉTNICO : Afro _____ Raizal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____ x _____

VERDURAS							
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			n	1	1		
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ARVEJA VERDE, LECHUGA Y CEBOLLA	Tomate, pulpa	Gramos	0	22	24	46	1.Limpiar la cebolla y desinfectarla según protocolo establecido y en una olla poner a cocinar la arveja 2. Desojar la lechuga y desinfectarla según protocolo 3. Lavar y desinfectar el tomate y el pepino, según protocolo establecido. 4.Pelar el pepino y cortar en cubitos. 5.Cortar el tomate en cubitos, y cortar la cebolla finamente picada 6. Picar la lechuga. 7.Mezclar los ingredientes, adicionar una pizca de sal 8.Servir inmediatamente
	Pepino cohombro, sin cáscara	Gramos	0	22	25	47	
	Arveja	Gramos	0	25	30	55	
	Cebolla cabezona	Gramos	0	6	7	13	
	Lechuga común	Gramos	0	9	10	19	
ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO Y TOMATE (MENU 10)	Aguacate hass, maduro, pulpa	Gramos	0	30	30	60	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. pelar y cortar en el pepino en rodajas 3. Picar en cubitos el tomate y el aguacate. 4. mezclar todos los ingredientes 5.servir inmediatamente
	Pepino cohombro, sin cáscara	Gramos	0	25	35	60	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	25	28	53	
ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO Y TOMATE (MENU 25)	Aguacate hass, maduro, pulpa	Gramos	0	40	45	85	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. pelar y cortar en el pepino en rodajas 3. Picar en cubitos el tomate y el aguacate. 4. mezclar todos los ingredientes 5.servir inmediatamente
	Pepino cohombro, sin cáscara	Gramos	0	20	25	45	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	40	45	85	
ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO, ARVEJA VERDE Y TOMATE (MENU 17)	Aguacate hass, maduro, pulpa	Gramos	0	10	20	30	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. Cocinar la arveja verde hasta que queden de consistencia blanda y dejar enfriar 3. pelar y cortar en el pepino en rodajas 4. Picar en cubitos el tomate y el aguacate. 5. mezclar todos los ingredientes 6.servir inmediatamente
	Pepino cohombro, sin cáscara	Gramos	0	14	27	41	
	Arveja verde, cruda	cc	0	13	25	38	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	13	13	26	
TORTA DE ESPINACA	Espinaca, cruda	Gramos	0	115	134	249	1. Precalentar el horno a temperatura media. 2. Engrasar y enharinar las latas de hornear. 3. Lavar y desinfectar la verduras y los huevos según protocolo establecido. 4. picar la espinacas en tiritas, aparte batir los huevos, 5. Colocar a fuego medio una olla con suficiente agua agregar la espinaca, la cebolla y el tomate previamente picados y cocinar. 6. Retirar el agua de cocción. 7.Colocar la espinaca, el tomate y la cebolla en un tazón hondo apropiado para batir 8. Adicionar los huevos y batir incorporando todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea; por último agregar el polvo de hornear y la harina de trigo y continuar batiendo hasta que la mezcla tenga una consistencia suave y ligera, que al levantarla se oscurea. 9. Verter la mezcla en las latas para hornear. 10.Llevar al horno a 180 °C y hornear por 30 minutos o hasta que al introducir un palillo o un cuchillo, este salga limpio. 11. Retirar del horno, dejar reposar . 12.Porcionar y servir inmediatamente
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	3	4	7	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	3	4	7	
	Harina de trigo	Gramos	0	5	5	10	
	Huevo de gallina	Gramos	0	5	5	10	

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021

CAROLINA GIRALDO CORREA

Nutricionista Dietista EAS

T.P. MND06255

AMEYE AYALA

Nutricionista Dietista EAS

T.P. MND02129

Nutricionista Dietista ICBF

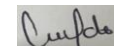
T.P.

Programa o Proyecto: Modalidad Institucional para la Atención Integral a la Primera Infancia
Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS: FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)
Indígena _____ (etnia _____)
GRUPO ÉTNICO : Afro _____ Raizal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____ x _____

VERDURAS							
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			n	1	1		
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
TORTA DE CALABAZA	Calabaza, sin cáscara, cruda	Gramos	0	39	45	84	1. Precalentar el horno a temperatura media. 2. Engrasar y enharinar las latas de hornear. 3. Lavar la calabaza y los huevos según protocolo establecido. 4. Cortar la calabaza y retirar las semillas y la cortar
	Huevo de gallina	Gramos	0	5	5	10	5. Colocar a fuego medio una olla con suficiente agua agregar la calabaza y cocinar hasta que este blanda. 6. Retirar el agua de cocción. 7. Colocar la calabaza en un tazón hondo apropiado para batir.
	Harina de trigo	Gramos	0	2	2	4	8. Adicionar los huevos, y batir incorporando todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea; 9. Verter la mezcla en las latas para hornear.
	Aceite, de soja	Gramos	0	2	2	4	10. Llevar al horno a 180 °C y hornear por 30 minutos o hasta que al introducir un palillo o un cuchillo, este salga limpio. 11. Retirar del horno, dejar reposar . 12. Porcionar y servir inmediatamente
ENSALADA DE ESPINACA ZANAHORIA Y MANGO	Espinaca, cruda	Gramos	0	34	34	68	1. Lavar, y desinfectar los ingredientes 2. Deshojar la espinaca, eliminar tallos.
	Mango, maduro, pulpa	Gramos	0	25	20	45	3. pelar y picar el mango en cuadritos. Reservar. 4. rayar la zanahoria.
	Zanahoria, cruda	Gramos	0	24	24	48	5. Picar en tiras delgadas y cortas la espinaca 6. Mezclar todos los ingredientes. 7. Servir inmediatamente
ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA Y MANGO	Espinaca, cruda	Gramos	0	9	9	18	1. Lavar, y desinfectar los ingredientes 2. Deshojar la espinaca, eliminar tallos.
	Mango, maduro, pulpa	Gramos	0	20	40	60	3. pelar y picar el mango en cuadritos. Reservar. 4. Mezclar todos los ingredientes.
	Lechuga común	Gramos	0	9	9	18	5. Servir inmediatamente
PEPINO GUISADO	Pepino relleno	Gramos	0	34	34	68	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. Cortar el pepino, retirar las semillas
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	2	2	4	3. Colocar a fuego medio una olla con agua que la cubra hasta la mitad, y cuando este caliente agregar el pepino picado y la sal.
	Tomate, pulpa	Gramos	0	2	2	4	4. Sofreír en aceite la cebolla y el tomate hasta formar un guiso. Reservar.
	Aceite, de soja	Gramos	0	1	1	2	5. Mezclar los ingredientes, dejar conservar por 5 minutos y servir inmediatamente
POTECAS DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	Ahuyama	Gramos	0	70	80	150	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. Cortar la ahuyama retirar las semillas y la corteza.
	Arveja verde, cruda	Gramos	0	40	50	90	3. Colocar a fuego medio una olla con agua que la cubra hasta la mitad, y cuando este caliente agregar la ahuyama picada, la arveja y la sal.
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8	4. Sofreír en aceite la cebolla y el tomate hasta formar un guiso.
	Tomate, pulpa	Gramos	0	4	5	9	5. Dejar conservar por 5 minutos y servir inmediatamente
	Aceite, de soja	Gramos	0	2	2	4	

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021



CAROLINA GIRALDO CORREA

Nutricionista Dietista EAS

T.P. MND06255



AMEVE AYALA MEDINA

Nutricionista Dietista EAS

T.P. MND02129

Nutricionista Dietista ICBF

T.P.

Programa o Proyecto: Modalidad Institucional para la Atención Integral a la Primera Infancia
Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS: FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)
Indígena _____ (etnia _____)
GRUPO ÉTNICO : Afro _____ Raizal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____ x _____

VERDURAS							
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			n	1	1		
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y TOMATE	Aguacate	Gramos	0	17	20	37	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2. pelar y cortar en el pepino en rodajas 3. Picar en cubitos el tomate y el aguacate. 4. mezclar todos los ingredientes 5.servir inmediatamente
	Lechuga común	Gramos	0	15	18	33	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	15	18	33	
PEPINO GUISADO CON ARVEJA VERDE	Pepino relleno	Gramos	0	45	50	95	1. Lavar y desinfectar los vegetales según protocolo establecido. 2.Cortar el pepino, retirar las semillas 3.Colocar a fuego medio una olla con agua que la cubra hasta la mitad, y cuando este caliente agregar el pepino picado, arvejas y la sal. 4. Sofreír en aceite la cebolla y el tomate hasta formar un guiso. Reservar. 5. Cuando el pepino y las arvejas estén cocidas , dejar cocinar por 5 minutos mas y servir inmediatamente.
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	2	2	4	
	Arveja verde	Gramos	0	75	35	110	
	Aceite, de soja	Gramos	0	1	2	3	
	Apio, tallo, crudo	Gramos	0	24	30	54	
VERDURAS SALTEADAS (APIO, CALABAZA, PIMENTON Y ZANAHORIA) MENÚ 18	Calabaza, sin cáscara, cruda	Gramos	0	30	30	60	1. Lavar y desinfectar la zanahoria, el pimentón, el apio y la calabaza. 2. pelar las verduras 3. Picar en Julianas las verduras. 4. Aparte en un sartén o paila calentar el aceite a fuego medio. 5. Agregar las verduras, y saltear durante 5 a 10 minutos revolviendo frecuentemente hasta que estén cocidas pero firmes. Adicionar la sal durante el proceso. 6. Servir inmediatamente
	Zanahoria, cruda	Gramos	0	34	42	76	
	Aceite, de soja	Gramos	0	2	2	4	
	Pimentón rojo	Gramos	0	3	3	6	
	Calabaza, sin cáscara, cruda	Gramos	0	34	34	68	
	Zanahoria, cruda	Gramos	0	36	36	72	
	Aceite, de soja	cc	0	2	2	4	
VERDURAS SALTEADAS (CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTON) MENÚ 23	Pimentón rojo	Gramos	0	12	24	36	1. Deshojar la lechuga 2. desinfectarla según protocolo establecido. 3. Lavar y desinfectar el tomate y el pepino, según protocolo establecido. 4.Pelar el pepino y cortar en cubitos. 5.Cortar el tomate en cubitos, y picar la lechuga . 6.Mezclar los ingredientes, adicionar una pizca de sal 7.Servir inmediatamente
	Tomate, pulpa	Gramos	0	20	24	44	
	Pepino cohombro, sin cáscara	Gramos	0	20	25	45	
ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y PEPINO	Lechuga común	Gramos	0	37	40	77	

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021


CAROLINA GIRALDO CORREA

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND06255


AMEVE AYALA MEDINA

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND02129

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.