PREPARACION DE ALIMENTOS

Alverjas secas:

Se colocan a remojar de la noche anterior. Se le cambia el agua y se lavan y se guisan con sazón al gusto y se le agrega zanahoria y papa, se cocinan.



Arroz:

Se lava el arroz muy bien se ponen en una olla con agua, sal, cebolla, aceite y ajos.



Carne:

Se saca del congelador al refrigerador un día antes, se sazona a su gusto y se fríe.



Ensalada dulce:

Lavamos muy bien y desinfectamos las frutas y vegetales y cortamos en rebanadas delgadas. Mango, espinaca, zanahoria, manzana.



Jugo de fresa:

Se lavan muy bien se desinfectan y se licua con agua y azúcar y se cola.

