

	Usuario						
id_usuario	1	2	3				
nombre_usuario	jmpadron	jowi04	nudack				
correo_electronico	jmpadron@gmail.com	jowi04@gmail.com	nudack@gmail.com				
contrasena	juanma1	yowi1	nudack1				
cantidad_seguidores	256	1024	432				
cantidad_seguidos	36	263	55				
cantidad_post	38	74	92				
	Receta						
id_receta	1	2	3				
nombre_receta	Sopa de Champiñones Cremosa	Ensalada Mediterránea de Quinoa	Pollo al Curry con Coco				
descripcion	Deliciosa sopa cremosa con champiñones frescos y hierbas aromáticas.	Colorida ensalada con quinoa, tomates cherry, pepino, aceitunas y queso feta, aliñada con vinagreta de limón.	Plato exótico con trozos de pollo en una salsa cremosa de curry y leche de coco, servido con arroz basmati.				
instruccion_receta	En una sartén, saltea champiñones con cebolla y ajo. Agrega caldo de pollo y hierbas, luego cocina a fuego lento. Mezcla con crema al final.	Cocina la quinoa y deja enfriar. Mezcla con los ingredientes cortados y aliña con una vinagreta de aceite de oliva y limón.	Saltea pollo con cebolla y ajo. Agrega pasta de curry y leche de coco. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese. Sirve sobre arroz basmati.				
tiempo_preparacion	30 minutos	25 minutos	40 minutos				
nivel_dificultad	Fácil	Moderado	Avanzado				
calorias	200 kcal por porción	250 kcal por porción	350 kcal por porción				
proteinas	8g por porción	10g por porción	20g por porción				
grasas	12g por porción	15g por porción	18g por porción				
	Ingrediente						
id_ingrediente	1	2	3	4	5	6	
nombre_ingrediente	Champiñones frescos	Cebolla	Ajo	Caldo de pollo	Hierbas aromáticas	Crema	
	Receta_Ingrediente						
id_receta	1	1	1	1	1	1	
id_ingrediente	1	2	3	4	5	6	
cantidad_ingrediente	200g	1 unidad	2 dientes	1 litro	al gusto	150ml	
	Comentario_Receta						
id_comentario_receta	1	2	3				
id_usuario	1	1	2				
id_receta	1	1	3				
comentario	¡Esta sopa de champiñones es increíble! La hice para la cena y a toda mi familia le encantó. Definitivamente la volveré a hacer.	Me encantó la sopa de champiñones. Seguí cada paso al pie de la letra y el resultado fue espectacular. ¡Definitivamente una receta reconfortante!	El pollo al curry con coco fue un éxito en mi cena de anoche. Mis invitados quedaron maravillados. ¡Definitivamente una receta para guardar y repetirl!				
fecha	2024-03-02	2024-03-02	2024-03-11				
	Nota						
id_nota	1	2	3				
id_usuario	1	1	2				
id_receta	2	2	1				
valor_nota	4.5	5.0	4.0				
	Filtro						
id_filtro	1	2	3				
tipo_filtro	Sin gluten	Vegetariana	Para ocasiones especiales				
	Filtro_Utilizado						
id_usuario	1	1	3				
id_filtro	1	2	2				
id_receta	2	1	2				

	Blog_Post					
	id_publicacion	1	2	3		
	id_usuario	1	3	3		
	imagen	Enlace/Imagen subida	Enlace/Imagen subida	Enlace/Imagen subida		
	cantidad_imagen	1	2	1		
	titulo	Sopa de Champiñones Cremosa	Viaje Culinario: Cocina Mediterránea	Viaje Gastronómico: Curry de Pollo con Coco		
	descripcion	Descubre cómo preparar una deliciosa sopa de champiñones con una receta paso a paso.	Sumérgete en los sabores del Mediterráneo con esta guía de platos auténticos y recetas inspiradoras.	Experimenta la fusión de sabores en este delicioso curry de pollo con leche de coco y especias exóticas.		
	cantidad_likes	150	180	250		
	cantidad_comentarios	25	30	40		
	cantidad_enviado	15	20	25		
	fecha_publicacion	2024-03-01	2024-03-05	2024-03-10		
	Comentario_Post					
	id_comentario_post	1	2			
	id_usuario	1	3	3		
	id_publicacion	1	2	3		
	comentario	¡Qué hermosas imágenes! La Patagonia es definitivamente un destino que está en mi lista de deseos. Gracias por compartir esta experiencia.	Las recetas se ven deliciosas y saludables. Definitivamente voy a probarlas este fin de semana. ¡Gracias por la inspiración!	Me encanta el arte moderno y esta publicación me dio una visión fascinante sobre su evolución. ¡Gracias por compartir!		
	fecha_comentario	2024-03-02	2024-03-07	2024-03-12		
	Biblioteca					
	id_biblioteca	1	2	3		
	id_usuario	1	2	2		
	id_receta	2	1	3		
	fecha_guardado	2024-03-03	2024-03-03	2024-03-13		
	Planificacion					
	id_planificacion	1	2	3		
	id_usuario	1	1	2		
	id_receta	1	2	3		
	fecha_planificacion	2024-03-05	2024-03-06	2024-03-07		
	comida_del_dia	Almuerzo	Cena	Almuerzo		