



**Virginia Quiñones Flores**

**2080.42 Kcal.**

## **Recetas de semana del 12/12/2012**

	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
<b>Desayuno</b>	Colacao con leche desnatada	Colacao con leche desnatada	Colacao con leche desnatada	Colacao con leche desnatada	Colacao con leche desnatada	Colacao con leche desnatada	Colacao con leche desnatada
<b>Almuerzo</b>	Ensalada de garbanzos	Ensalada de garbanzos	Ensalada de garbanzos	Ensalada de garbanzos	Ensalada de garbanzos	Ensalada de garbanzos	Ensalada de garbanzos
<b>Cena</b>	Colacao con leche desnatada	Pan con mantequilla	Ensalada de garbanzos	Ensalada de lentejas	Manzana	Colacao con leche desnatada	Pan con mantequilla, Manzana

## **Recetas :**

### **Nombre :**

Colacao con leche desnatada:

### **Ingredientes :**

- Colacao - 10 gramos
- Leche desnatada - 200 ml.

### **Preparación :**

Mezclar y listo

### **Nombre :**

Ensalada de garbanzos:

### **Ingredientes :**

- Aceite de oliva - 15 ml.
- Garbanzos cocidos - 100 gramos

### **Preparación :**

Mezclar

### **Nombre :**

Ensalada de lentejas:

### **Ingredientes :**

### **Preparación :**

### **Nombre :**

Manzana:

### **Ingredientes :**

- Manzana - 100 gramos

### **Preparación :**

Pelar y comer

**Nombre :**

Pan con mantequilla:

**Ingredientes :**

- Mantequilla - 20 gramos
- Pan blanco - 2.0 uds.

**Preparación :**

Untar la mantequilla en el pan