

Tipo de comid	Receta	Ingredientes	Utensilios	Tiempo estimado	
Desayuno	Huevos revuelto	2 huevos, sal, Sartén, tenedor	1 cazo, cuchara	5-7 min	
Desayuno	Avena con fruta	1/2 taza avena	Cazo, cuchara	7-10 min	
Desayuno	Tostadas con mantequilla	2 rebanadas pan	Cuchillo, tenedor	5-7 min	
Desayuno	Sándwich de jamón	2 panes, 1 jamón	Sartén o tostadora	5-8 min	
Desayuno	Hot cakes	1/2 taza harina, 1 huevo, 4 cda leche	Sartén, cuchara	10-12 min	
Desayuno	Huevos con frijoles	2 huevos, frijol	Sartén, plato	8-10 min	
Desayuno	Tortilla de papas	1 papa, 1 huevo	Sartén, cuchara	15-20 min	
Desayuno	Pan con mantequilla	2 panes, mantequilla	Cuchillo, plato	3-5 min	
Desayuno	Omelette simple	2 huevos, sal, Sartén	Tenedor	8-10 min	
Desayuno	Cereal con leche	1 taza cereal	Taza	3-5 min	
Almuerzo	Pasta con atún	100 g pasta, 1 lata atún	Olla, colador	10-12 min	
Almuerzo	Arroz con huevos	1/2 taza arroz	Olla, sartén	15-18 min	
Almuerzo	Quesadillas sencillas	2 tortillas, queso	Sartén, espátula	6-8 min	
Almuerzo	Tacos de frijoles	2 tortillas, frijol	Sartén, cuchara	8-10 min	
Almuerzo	Arroz frito con pollo	1 taza arroz	co	Sartén, cuchara	12-15 min
Almuerzo	Sopa instantánea	1 cucharada sopa instantánea	Olla, cuchara	7-10 min	
Almuerzo	Atún con arroz	1 taza arroz	co	Taza	5-7 min
Almuerzo	Pollo salteado	1 taza arroz	1 Sartén	cuchara	15-20 min
Almuerzo	Papas con huevos	2 papas, 2 huevos	Sartén	cuchara	15-18 min
Almuerzo	Macarrones	100 g pasta	1/2 Olla, cuchara	10-12 min	
Almuerzo	Sándwich de pollo	2 panes, pollo	Cuchillo, sartén	8-10 min	
Almuerzo	Lentejas	1/2 taza lentejas	Olla, cuchara	20-25 min	
Almuerzo	Tortitas de atún	1 lata atún	1 Sartén	tener	10-15 min
Cena	Hot dogs casero	1 pan, 1 salchicha	Sartén u olla	5-7 min	
Cena	Ensalada de atún	1 lata atún	1 Taza	cuchillo	8-10 min
Cena	Pan con huevos	2 panes, 1 huevo	Sartén	6-8 min	
Cena	Tostadas de frijoles	2 tostadas, frijol	Cuchara, plato	5-7 min	
Cena	Fideos con maíz	100 g fideos	1/2 Olla, sartén	10-12 min	
Cena	Arroz con verduras	1 taza arroz, vegetales	Olla	15-20 min	
Cena	Huevos duros	2 huevos, agua	Olla	8-10 min	
Cena	Tacos de huevos	2 tortillas, 2 huevos	Sartén	6-8 min	
Cena	Pan pita con aceite	1 pan pita, 1 la	Cuchillo, plato	5-7 min	
Cena	Sopa de arroz	1/2 taza arroz	Olla, cuchara	15-20 min	
Cena	Wrap de jamón	1 tortilla, 1 jamón	Sartén, cuchara	5-7 min	
Cena	Fideos con tomate	100 g fideos	1 Olla, sartén	12-15 min	
Cena	Tostadas de pollo	2 tostadas, pollo	Cuchara, plato	8-10 min	
Snack	Palomitas caseras	1/4 taza maíz	Olla, tapa	5-8 min	
Snack	Yogur con frutas	1 yogur, fruta	Taza	3-5 min	
Snack	Pan con crema	2 rebanadas pan	Cuchillo, plato	3-4 min	
Snack	Galletas con leche	4 galletas, 1 vaso	Plato	2-3 min	
Snack	Sandwich de pan	2 panes, 1 plátano	Cuchillo, plato	4-6 min	
Snack	Nachos con queso	1 Totopos, queso	Plato, microondas	3-5 min	
Snack	Tostadas con mantequilla	2 tostadas, aceite	Tenedor, plato	4-6 min	

Snack Pan con Nutel 2 rebanadas p Cuchillo, plato 3-4 min
Snack Avena frÃ-a co 1/2 taza avena TazÃ³n, cucha 5-10 min
Snack Huevos cocidos 2 huevos cocidos Olla, cuchillo 8-10 min
Snack Smoothie de p 1 plÃ¡tano, leche Licuadora, vaso 5-7 min