

Tipo de comida	Receta	Ingredientes	Utensilios	Tiempo estimado
Desayuno	Huevos revueltos	2 huevos, sal, pimienta	Sartén, tenedor	5-7 min
Desayuno	Avena con frutas	1/2 taza avena, 1 taza leche, 1/2 taza frutas	Cazo, cuchara	7-10 min
Desayuno	Tostadas con jamón y queso	2 rebanadas pan, 2 rebanadas queso, 2 rebanadas jamón	Cuchillo, tenedor	5-7 min
Desayuno	Sándwich de pollo	2 panes, 1 jamón, 1 queso, 1 pollo	Sartén o tostador	5-8 min
Desayuno	Hot cakes	1 huevo, 4 cda azúcar, 1/2 taza harina	Sartén, cuchara	10-12 min
Desayuno	Huevos con frijoles	2 huevos, frijoles, sal, pimienta	Sartén, plato	8-10 min
Desayuno	Tortilla de papa	1 papa, 1 huevo, sal, pimienta	Sartén, cuchara	15-20 min
Desayuno	Pan con mantequilla	2 panes, mantequilla	Cuchillo, plato	3-5 min
Desayuno	Omelette simple	2 huevos, sal, pimienta	Sartén, tenedor	8-10 min
Desayuno	Cereal con leche	1 taza cereal, 1 taza leche	Tazón, cuchara	2-3 min
Almuerzo	Pasta con salsa de tomate	100 g pasta, 1 lata salsa de tomate	Olla, colador, plato	10-12 min
Almuerzo	Arroz con huevo	1/2 taza arroz, 1 huevo, sal, pimienta	Sartén	15-18 min
Almuerzo	Quesadillas simples	2 tortillas, queso, sal	Sartén, espátula	6-8 min
Almuerzo	Tacos de frijoles	2 tortillas, frijoles, sal, pimienta	Sartén, cuchara	8-10 min
Almuerzo	Arroz frito	1 taza arroz cocido, 1 huevo, sal, pimienta	Sartén, cuchara	12-15 min
Almuerzo	Sopa instantánea	1 sopa instantánea, agua	Olla, cuchara	7-10 min
Almuerzo	Atún con arroz	1 taza arroz cocido, 1 lata atún, sal	Tazón, cuchara	5-7 min
Almuerzo	Pollo salteado	1 taza arroz cocido, 1 pollo, sal, pimienta	Sartén, cuchara	15-20 min
Almuerzo	Papas con huevo	2 papas, 2 huevos, sal, pimienta	Sartén, cuchara	15-18 min
Almuerzo	Macarrones con queso	100 g pasta, 1 lata queso	Olla, cuchara	10-12 min
Almuerzo	Sándwich de pollo	2 panes, pollo, queso, sal	Cuchillo, sartén	8-10 min
Almuerzo	Lentejas ricas	1 taza lentejas, 1 lata atún, sal	Olla, cuchara	20-25 min
Almuerzo	Tortitas de atún	1 lata atún, 1 tortilla, sal	Sartén, tenedor	10-15 min
Cena	Hot dogs caseeros	1 pan, 1 salchicha, sal	Sartén u olla	5-7 min
Cena	Ensalada de atún	1 lata atún, 1 tazón, verduras	Cuchillo	8-10 min
Cena	Pan con huevo	2 panes, 1 huevo, sal	Sartén	6-8 min
Cena	Tostadas de frijoles	2 tostadas, frijoles, queso	Cuchara, plato	5-7 min
Cena	Fideos con salsa de tomate	100 g fideos, 1 lata salsa de tomate	Olla, sartén	10-12 min
Cena	Arroz con verduras	1 taza arroz, verduras, sal	Olla	15-20 min
Cena	Huevos duros	2 huevos, agua	Olla	8-10 min
Cena	Tacos de huevo	2 tortillas, 2 huevos, sal	Sartén	6-8 min
Cena	Pan pita con ajo	1 pan pita, 1 ajo, sal	Cuchillo, plato	5-7 min
Cena	Sopa de arroz	1/2 taza arroz, 1 lata atún, sal	Olla, cuchara	15-20 min
Cena	Wrap de jamón	1 tortilla, 1 jamón, queso	Sartén, cuchara	5-7 min
Cena	Fideos con tortilla	100 g fideos, 1 tortilla, queso	Olla, sartén	12-15 min
Cena	Tostadas de pollo	2 tostadas, pollo, queso	Cuchara, plato	8-10 min
Snack	Palomitas caseras	1/4 taza maíz, sal	Olla, tapa	5-8 min
Snack	Yogur con frutas	1 yogur, frutas, azúcar	Tazón, cuchara	3-5 min
Snack	Pan con crema	2 rebanadas pan, crema	Cuchillo, plato	3-4 min
Snack	Galletas con leche	4 galletas, 1 vaso, leche	Vaso, plato	2-3 min
Snack	Sandwich de pollo	2 panes, 1 pollo, queso	Cuchillo, plato	4-6 min
Snack	Nachos con queso	Totopos, queso	Plato, microondas	3-5 min
Snack	Tostadas con aguacate	2 tostadas, aguacate	Tenedor, plato	4-6 min

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