



¿Qué te gusta comer?

¿Qué comes en el desayuno?



¿Qué le gusta comer a Juan?

A Juan le gusta comer pan francés con huevos fritos, jamón y queso para el desayuno. También bebe café y zumo de naranja.

Para la comida, le gusta comer ensalada de lechuga, cebolla y tomates y una deliciosa paella de mariscos.

En la merienda, a Juan le gusta comer galletas de chocolate y un café con leche.

En la cena a Juan le encanta comer un bollo con jamón y queso y bebe una copa de vino tinto.



¿Qué le gusta comer a Nuria?

A Nuria le encanta comer unas tostadas de pan con mermelada de frambuesa o con queso en el desayuno. También le gusta beber zumo de naranja.

En la comida, a Nuria le gusta comer un asado de ternera con arroz y un puré de patatas. Normalmente, bebe una copa de vino tinto.

Para la merienda, Nuria prefiere comer un pastel de chocolate o un pastel de cerezas y nata.

En la cena, a Nuria le gusta comer algo ligero, por ejemplo, una ensalada de tomate, lechuga, aceitunas negras, cebolla y queso feta.



¿Qué le gusta comer a Virginia?

A Virginia le gusta desayunar yogur desnatado con manzanas, fresas y piña. Generalmente, le encanta beber zumo de naranja, porque le gusta estar en forma.

A Virginia no le gusta comer carnes para la comida. Normalmente, a ella le encanta comer una sopa de verduras, brócoli y puré de patatas.

Para la merienda, a Virginia le gusta comer galletas de avena y plátano.

En la cena, a Virginia le encanta comer salmón al vapor con patatas.



¿Qué le gusta comer a Leonardo?

A Leonardo le gusta desayunar cereales con leche, frutas y le encanta beber café.

Para la comida, a Leonardo le gusta comer una sopa de verduras y albóndigas en salsa con verduras.

Para la merienda, a Leonardo le gusta comer bizcocho de calabaza.

En la cena, a Leonardo le encanta comer tortilla de patatas.



¿Te gusta cocinar? ¿Cuál es tu receta favorita?

A Gabriel le encanta cocinar, pero él no cocina de todo. Solo sabe algunos platos. ¿Cuál es la receta favorita de Gabriel?

A Gabriel le encanta cocinar su plato estrella, brócoli con salmón a la plancha. Aquí te muestra su receta:

Por un lado, se lava y se trocea con un cuchillo el brócoli en ramitas, se pone una olla de vapor en el fuego y se cuece el brócoli al vapor durante 4 minutos para que quede al dente.

Por otro lado, se cortan y se hacen unos lomos de salmón a la plancha. Se pone una sartén en el fuego, se puede picar el ajo y se saltea, se mezcla con un poco de eneldo. Luego, se agrega miel, zumo de limón, aceite, sal y pimienta, y por último, se cubren con esta mezcla los lomos de salmón.

Adaptado y tomado de:

<https://www.clara.es/recetas/cenas-ligeras-para-adelgazar-muy-faciles-hacer/12056/11>