

Reto de receta inspirada en el mercado Programa Health Bucks



Instrucciones: Imagine que es chef y necesita crear una receta saludable para su nuevo libro de recetas. Use frutas y verduras del mercado de agricultores para inspirarse en la creación de un nuevo y fresco platillo. Responda a las siguientes preguntas como guía para desarrollar su receta.

1. ¿Cuáles son sus frutas y verduras favoritas en el mercado de hoy? Escoja una fruta o verdura como el ingrediente principal para su receta.
2. ¿Cómo prepararía su fruta o verdura favorita de una forma saludable?
3. ¿Cómo le añadiría sabor sin agregar mucho azúcar, sal o grasa?

Nombre de la receta: _____

Ingredientes:

Instrucciones:
