

MENÚ 3

ROLLOS DE *HUEVO, JAMÓN Y ESPINACAS*



Ingredientes:

1 cucharadita de aceite
1 taza de espinacas crudas
2 huevos
2 rebanadas de jamón
¼ taza de zanahoria

Acompañar con:

1 taza de piña
1 taza de leche descremada

412 Kcal



Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y fruta.
2. Corte las espinacas en tiras. Pase las espinacas por agua hirviendo por un minuto, escúrralas perfectamente. Reserve unas pocas para la decoración.
3. Bata los huevos y añada las espinacas cocidas.
4. Caliente una sartén y vierta el aceite. Vacíe la mezcla de huevo y espinacas para hacer una crepa. Voltee con cuidado. No deje cocer demasiado.
5. Coloque sobre la crepa, las 2 rebanadas de jamón y enrolle. Corte los rollos en cilindros.
6. Decore armando flores, utilizando la zanahoria como tallos y la espinaca que reservó al inicio.

MENÚ 3

ROLLOS DE *HUEVO, JAMÓN Y ESPINACAS*

Tabla Nutricional:

Ingrediente	Cantidad	kcal	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg RE)
Aceite vegetal (1 cdita)	5 ml	45	0	5	0	0	0	0	0
Espinacas (1 taza crudas)	30 gr	7	0.9	0.1	1.1	1.1	30	8	470
Huevo (2 pzas)	100 gr	136	12.6	9.6	1.2	2	50	0	280
Jamón (2 rebanadas)	60 gr	60	6	3	2	0.5	15	0	10
Zanahoria (¼ taza)	30 gr	12	0.3	0.1	3	0.1	10	3	500
Piña (1 taza)	140 gr	70	0.6	0.2	18.5	0.3	13	79	4
Leche descremada (1 taza)	240 ml	82	8	2	12	0	300	1	100
Totales	—	412	28.4	20	37.8	4	418	91	1364



MENÚ 4

QUESADILLA **CON ZANAHORIA RALLADA**



Ingredientes:

2 tortillas de maíz
60 gr de queso Oaxaca
2 rebanadas de jamón

Acompañar con:

½ taza de zanahoria
1 taza de té sin azúcar

419 Kcal



Preparación:

1. Lave y ralle la zanahoria.
2. Calentar en un comal las tortillas de maíz.
3. Agregue el jamón y el queso, poner a fuego bajo.
4. Retire del fuego cuando el queso se derrita.
5. Sirva las sincronizadas y acompañe con la zanahoria.

MENÚ 4

QUESADILLA CON **ZANAHORIA RALLADA**

Tabla Nutricional:

Ingrediente	Cantidad	kcal	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg RE)
Tortilla de maíz (2 pzas)	52 gr	120	2.6	1.6	25	0.7	60	0	0
Queso Oaxaca (60 gr)	60 gr	215	14	17	2	0.2	350	0	160
Jamón (2 rebanadas)	60 gr	60	6	3	2	0.5	15	0	10
Zanahoria (½ taza)	60 gr	25	0.6	0.2	6	0.3	20	6	535
Té sin azúcar	1 taza	0	0	0	0	0	0	0	0
Totales	—	419	23.2	21.8	35	1.7	445	6	1170

