

De la huerta a mi lonchera

¡Arma un refrigerio completo*!



Receta para preparar: Sopes con queso y guacamole



Ingredientes:

- 2 piezas de sopes de maíz.
- 1/2 taza de frijoles refritos.
- 1/2 taza de pollo deshebrado.
- 1 taza de lechuga rebanada.
- Salsa verde (al gusto).
- De 30 a 80 g de queso.
- 2 cucharadas de guacamole.

Procedimiento:

- Con apoyo de un adulto para evitar quemarte, fríe los sopes con un poco de aceite vegetal hasta que estén dorados. Al retirarlos del sartén ponlos en toallas de papel para absorber el exceso de aceite.
- Rellena cada sope con el resto de los ingredientes.

¡Ya es hora de comer sano y delicioso!

vive
Saludable
Vive Feliz



Educación
Secretaría de Educación Pública

AEF MEXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO