



Recetas divertidas que ayudan a los niños a crecer y desarrollarse adecuadamente

BISTECITOS DE OCUMO BLANCO CON SABOR A CARNE.

INGREDIENTES:

- 1 Kilo de ocumo blanco.
- 2 cucharaditas de salsa de soya.
- 3 cucharaditas de ajonjolí.

PREPARACIÓN:



Rallar el ocumo, agregar la salsa de soya, el ajonjolí y la sal; luego calentar un sartén o plancha, colocar la mezcla e ir aplastando en forma de bistec, servir bien caliente.

...CON SABOR A PESCADO.

INGREDIENTES.

- 1 Kilo de ocumo blanco.
- Ajo en polvo o natural, jugo de limón y sal al gusto.
Se repite la preparación añadiéndole los ingredientes indicados.

Licenciada en Nutrición y Dietética.

Liana Andrea Izarra Avendaño.

M.S.D.S 3406.

C.N.D.V 3566.

nutricion@sociedadanticancerosa.org