

GUIAS DE PREPARACION 2023

ENTIDAD TERRITORIAL: Boyacá

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Todos

MENÚ 1													
			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Coloque agua en una olla, agregue la panela y la leche y lleve a hervir. Deje disolver la panela. Puede agregar canela pero retírela antes de servir; sirva caliente.
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón maduro	B089	83	60	83	60	111	80	111	80	139	100	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas, ponga a freír en un sartén con el aceite caliente, dorar por los dos lados y servir.
	Aceite	D013	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	
FRUTA	Fruta - manzana	C054	94	80	129	110	129	110	153	130	159	135	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 3

MENÚ 3													
			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
COLADA DE MAIZENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Pese los ingredientes. Disuelva la Almidón de maíz en agua fría. luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Almidón de maíz	A001	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
SANDWICH DE POLLO DESMECHADO	Pechuga	F085	40	37	53	49	65	60	75	70	86	80	Aliste los ingredientes, en un sartén o una olla agregue el aceite, ponga a cocinar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos los lados, sofria las verduras, desmeche el pollo y agregue las verduras sofreidas y sirve como sandwich dentro del pan
	Aceite	D013	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	
	Tomate	B103	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
	Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	
	Pan blanco	A060	25	25	25	25	45	45	65	65	65	65	

MENÚ 4

MENÚ 4													
			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
MALTEADA DE BOCADILLO CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Pese los ingredientes. En una licuadora mezcle agua, leche y bocadoillo, licúe hasta obtener la malteada y sirva.
	Bocadoillo	K005	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
MANTECADA	Mantecada	A054	25	25	25	25	45	45	65	65	65	65	N.A
FRUTA	Fruta - banano	C010	114	80	157	110	157	110	185	130	193	135	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 5													
			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
CHOCOLATE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Coloque a calentar la leche y el agua. Cuando este a punto de hervir, agregue el chocolate. Disuelva constantemente con el molinillo hasta que se deshaga el chocolate, sacar espuma y servir caliente.
	Chocolate	K010	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
HUEVO REVUELTO	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal y adiciónelos al sartén con aceite caliente, revolver bien hasta que termine su cocción.
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	
TOSTADA	Tostada	A087	15	15	15	15	20	20	25	25	25	25	N.A
MENÚ 6													
			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
CHOCOLATE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Coloque a calentar la leche y el agua. Cuando este a punto de hervir, agregue el chocolate. Disuelva constantemente con el molinillo hasta que se deshaga el chocolate, sacar espuma y servir caliente.
	Chocolate	K010	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue el huevo y posteriormente la sal, deje a fuego medio hasta que termine su cocción.
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	
MOGOLLA	Mogolla	A057	25	25	25	25	45	45	65	65	65	65	N.A

MENÚ 7

[illegible]

MENÚ 8

			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Coloque agua en una olla, agregue la panela y la leche y lleve a hervir. Deje disolver la panela. Puede agregar canela pero retírela antes de servir; sirva caliente.
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
CARNE DE RES FRITA	Carne de res magra	F099	37	37	49	49	60	60	70	70	80	80	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de res con la sal, dejar a fuego medio hasta que este totalmente cocida la carne.
	Aceite	D013	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
PAN CON MARGARINA	Pan blanco	A060	25	25	25	25	45	45	65	65	65	65	Aliste el pan y cubra con margarina en forma homogénea.
	Margarina esparcible	D019	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	

[illegible]

MENÚ 10													
			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AVENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Pese los ingredientes. Disuelva la avena en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Avena en hojuelas	A012	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
HUEVOS PERICOS	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal. En un sartén ponga a calentar el aceite, sofría el tomate y la cebolla picada en cuadros, luego agregue el huevo y deje cocercompletamente. Retire el huevo y sirva.
	Aceite	D013	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
	Tomate	B103	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
TOSTADA CON MARGARINA	Tostada	A087	15	15	15	15	20	20	25	25	25	25	Aliste las tostadas y cubra con margarina en forma homogénea.
	Margarina esparcible	D019	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	

MENÚ 11

			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
CHOCOLATE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Coloque a calentar la leche y el agua. Cuando este a punto de hervir, agregue el chocolate. Disuelva constantemente con el molinillo hasta que se deshaga el chocolate, sacar espuma y servir caliente.
	Chocolate	K010	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
HUEVO BATIDO	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue el huevo y deje freír completamente. Retire y sirva.
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	
MOGOLLA	Mogolla	A057	25	25	25	25	45	45	65	65	65	65	N.A

MENÚ 12

			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
MALTEADA DE BOCADILLO CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Pese los ingredientes. En una licuadora mezcle agua, leche y bocadillo, licúe hasta obtener la malteada y sirva.
	Bocadillo	K005	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
TORTA/PONQUE	Ponqué blanco regular sin cubierta, horneado	A077	25	25	25	25	45	45	65	65	65	65	N.A
FRUTA	Fruta - banano	C010	114	80	157	110	157	110	185	130	193	135	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 13

			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AVENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Pese los ingredientes. Disuelva la avena en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Avena en hojuelas	A012	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
CARNE DE RES ASADA	Carne de res magra	F099	37	37	49	49	60	60	70	70	80	80	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de res con la sal, dejar a fuego medio hasta que este totalmente cocida la carne.
	Aceite	D013	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
PAPA CHALECA	Papa común	B074	65	60	65	60	85	80	85	80	105	100	Aliste y pese los ingredientes, lave, pele la papa, pero no completamente (papa chaleco) y ponga a cocinar con la cebolla y hasta que ablande. Agregue sal y sirva caliente.
	Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	

MENÚ 14

			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Coloque agua en una olla, agregue la panela y la leche y lleve a hervir. Deje disolver la panela. Puede agregar canela pero retírela antes de servir; sirva caliente.
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
TOSTADAS	Tostada	A087	15	15	15	15	20	20	25	25	25	25	N.A.
FRUTA	Fruta - manzana	C054	94	80	129	110	129	110	153	130	159	135	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 15	
---------	--

			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
COLADA DE MAIZENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Pese los ingredientes. Disuelva el Almidón de maíz en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Almidón de maíz	A001	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
HUEVOS PERICOS	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal. En un sartén ponga a calentar el aceite, sofría el tomate y la cebolla picada en cuadros, luego agregue el huevo y deje cocer completamente. Retire el huevo y sirva.
	Aceite	D013	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
	Tomate	B103	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
PAN BLANCO CON MARGARINA	Pan blanco	A060	25	25	25	25	45	45	65	65	65	65	Aliste los panes córtelos por la mitad y cubra con margarina para untar en forma homogénea.
	Margarina esparcible	D019	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	

MENÚ 16													
			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
COLADA DE PLÁTANO	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Pese los ingredientes. Disuelva la harina de plátano en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Harina de plátano	B057	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
HUEVO REVUELTO	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal y adiciónelos al sartén con aceite caliente, revolver bien hasta que termine su cocción.
	Aceite	D013	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8	0,6	0,6	0,6	0,6	
MOGOLLA CON MARGARINA	Mogolla	A057	25	25	25	25	45	45	65	65	65	65	Aliste las mogollas y cubra con margarina en forma homogénea.
	Margarina esparcible	D019	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
MENÚ 17													
			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Coloque agua en una olla, agregue la panela y la leche y lleve a hervir. Deje disolver la panela. Puede agregar canela pero retírela antes de servir; sirva caliente.
	Panela	K033	6	6	6	6	6	6	9	9	10	10	
AREPUELA	Harina de trigo	A040	50	50	50	50	80	80	80	80	120	120	Lave el huevo. Mezclar la harina, sal, huevo, margarina y agua hervida, hacer la forma de las arepas y pasar por la plancha hasta que estén doradas.
	Huevo	J004	6	5	6	5	11	10	11	10	11	10	
	Sal	L015	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
	Aceite	D013	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	
FRUTA ENTERA	Fruta - mandarina	C050	114	80	157	110	157	110	185	130	193	135	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 18

			PREESCOLAR		PRIMARIA I		PRIMARIA II		SECUNDARIA		CICLO COMPLEMENTARIO		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
CHOCOLATE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Coloque a calentar la leche y el agua. Cuando este a punto de hervir, agregue el chocolate. Disuelva constantemente con el molinillo hasta que se deshaga el chocolate, sacar espuma y servir caliente.
	Chocolate	K010	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
PECHUGA GUISADA	Pechuga	F085	40	37	53	49	65	60	75	70	86	80	Aliste los ingredientes, en un sartén o una olla agregue el aceite y las verduras cortadas en rodajas o ralladas y sofíralas, posteriormente ponga a cocinar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos los lados.
	Aceite	D013	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	
	Tomate	B103	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
	Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	
TAJADAS DE PLÁTANO FRITO	Plátano hartón maduro	B089	83	60	83	60	111	80	111	80	139	100	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas, ponga a freír en un sartén con el aceite caliente, dorar por los dos lados y servir.
	Aceite	D013	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	

MENÚ 19	
---------	--

[illegible]

