



UNIVERSIDAD DEL
SURESTE
LIC. GASTRONOMIA
CATEDRATICO: NALLELY
FERNANDA VAZQUEZ
DIAZ
ALUMNO: LUIS ANTONIO
SOLIS PEREZ
MATERIA: NUTRICION I
TEMA: MENU NUTRITIVO
GRADO: 3ER
CUATRIMESTRE
GRUPO: UNICO
FECHA: 19/06/2020

Menú nutritivo

Ingredientes fruta:

3 manzanas amarillas

3 manzanas rojas

2 naranjas bien maduras

Uvas o moras

Lácteo:

Avena en leche

Queso

Carbohidrato:

Tostada

Proteína:

Llevaría carne de cerdo (chorizo)

Procedimiento:

Primeramente empezamos con las frutas, partimos a la mitad de cada manzana y cortamos en forma de alas para darle una forma de una flor, las amarillas van primero y luego las rojas, posteriormente cortamos las naranjas y partimos a la mitad y luego hacemos un corte muy fino en rodajas y colocamos alrededor de la flor para darle un toque de hojas, y después que ya esté hecha la flor colocamos uvas o moras entre cada espacio de la flor para darle un toque de pétalos o algo así.

Después seguimos con los lácteos, en una licuadora agregamos avena y luego leche y licuamos, sacamos del recipiente y servimos en un vaso de cristal

Posterior mente el queso iría en un mollete, mezclado ya con frijoles batidos, pico de gallo y chorizo: procedimiento, partimos un bolillo a lo largo, untamos frijol, luego agregamos queso y lo ponemos a fuego bajo por 2 minutos, luego agregamos chorizo y por ultimo pico de gallo y aguacates.

Y como carbohidrato agregamos tostadas, el procedimiento es freír las tortillas, después de que ya estén untaremos frijoles molidos o fritos, agregaremos carne de pollo deshebrada, luego lechuga y al final agregamos crema.

En esto entraría desayuno, comida y cena....

Desayuno



Comida



Cena

