



Ejercicio de Receta de Entrenadora y Participante

Usando circulares, planifique una comida rentable y saludable para alimentar a cuatro personas.

Utilice las siguientes medidas como pautas:

Carne – Permitir $\frac{1}{2}$ libra por persona

Vegetales – Permitir $\frac{1}{2}$ libra por persona

Almidón/Granos – Permitir $\frac{1}{4}$ libra por

persona Queso – Permitir $\frac{1}{4}$ libra por

persona

Frijoles – Permita 1 lata de frijoles por cada dos personas

Al pensar en especias, aceites y condimentos, por favor use cosas que generalmente tendría a mano. (No tiene que añadir el costo para esos.)

Nombre de Receta _____

Ingredientes	Cantidad	Costo:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Costo Total		_____



Instrucciones:
