

Yuca, plátano, y papas



Pan, arroz, tortilla



Carne



Frijoles



Pollo



Huevos



Cuajada



Leche



Yogur



Verduras

en la Denta



Frutas

en la Denta



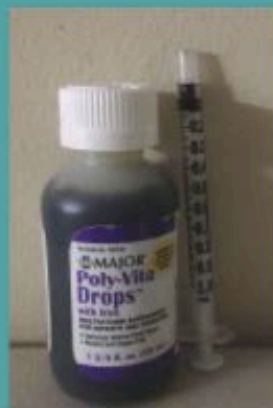
No!



HIERRO



Tome vitaminas



No tome
leche



Coma
Vitamina C



Hoja de yuca al huevo

Se necesita:

- ⇒ $\frac{1}{2}$ libra de hoja de yuca.
- ⇒ 4 cucharadas de aceite.
- ⇒ 1 cebolla pequeña.
- ⇒ Ajos picados (1 diente).
- ⇒ 2 chiltomas medianas.
- ⇒ 5 huevos.
- ⇒ Sal al gusto.

Modo de preparar:

- ✓ Poner a hervir los huevos, una vez cocidos se pelan y se tapan.
- ✓ Cocer las hojas de yuca en poco agua, escurrir las hojas y picarlas.
- ✓ Calentar el aceite en una paila.
- ✓ Freír las cebollas, las hojas de yuca ya cocidas y picadas.
- ✓ Mezclar todo y mantenerlo sobre el fuego durante unos minutos.
- ✓ Servir la preparación decorándola con los huevos cocidos.