

1. Busca



los afiches y márcalos:



RECETA: Croquetas de Quinoa y Zanahoria

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 zanahorias rallada fina
- ½ cebolla
- 2 huevos
- alcaparras
- sal, pimienta
- sésamo tostado
- aceite de oliva
- Perejil

Preparación:

1. Lavar la quinoa y cocer en 1 ½ taza de agua hirviendo
2. Cortar la cebolla. Rehogar
3. Rallar la zanahoria fina
4. Cortar las hojas de perejil
5. Mezclar los ingredientes en un bol. Salpimentar
6. Añadir 2 huevos batidos
7. Calentar el aceite. Formar las croquetas con las manos y freír
8. Poner sobre un plato con papel absorbente



Come tres frutas en el día

Para mejorar tu salud y tu digestión

Una a media mañana,
Una en el almuerzo y
Una a media tarde

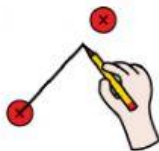
Más información
<https://www.salud.gob.ec/estrategia-agita-tu-mundo/>

Agita tu Mundo

Frutívoros



2. Une



cada parte del afiche, según corresponda:

Imagen

Eslogan

Logo

Datos

