

Con el fin de elaborar un divertido **libro de recetas de cocina** con el que jugar a componer menús saludables, os proponemos **elegir un plato** a partir del grupo de alimentos que aparece anotado en vuestra ficha (legumbres, verduras, carnes, pescados o postres con frutas). Describid brevemente y dibujad juntos los pasos más importantes para su preparación. Si con las 3 viñetas no es suficiente y necesitáis más espacio, cread otras nuevas en el reverso de la ficha.

Mi receta	<i>Grupo de alimentos</i>	<i>Nombre de los cocineros</i> _____		
	<i>Ingredientes que lleva nuestro plato:</i>	<i>Nombre del plato</i> _____		
■	_____	1	2	3
■	_____	_____	_____	_____
■	_____	_____	_____	_____
■	_____	_____	_____	_____
■	_____	_____	_____	_____
■	_____	_____	_____	_____
■	_____	_____	_____	_____