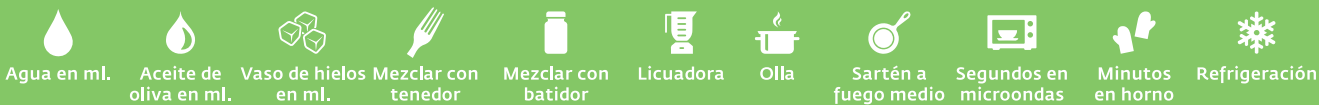




# Modo de preparación



TIP: usar tantito aceite o mantequilla para que no se peguen las mezclas

ALIMENTOS	<b>Arroz con leche</b>	200 90	Disolver en el agua y posteriormente calentar en microondas.	<b>Hot cakes</b>	50	Se recomienda tapar el sartén para mejorar la cocción.	
	<b>Avenas</b>	200 90	Disolver en el agua y posteriormente calentar en microondas.	<b>Natillas</b>	150	Agregar el contenido de un sobre en el agua y batir hasta su total disolución.	
	<b>Bebidas calientes</b>	200-240 60	Mezclar con el agua y calentar la mezcla.	<b>Nuggets de pollo</b>	30	Mezclar con el agua usando un tenedor y dividir en 2 o 3 porciones. Se recomienda tapar el sartén para mejorar la cocción.	
	<b>Bebidas frías</b>	200-240	Se recomienda enfriar previamente el agua.	<b>Omelettes</b>	100	Se recomienda tapar el sartén para mejorar la cocción.	
	<b>Bebida frappé</b>	100 240	Agregar los ingredientes en una licuadora y licuar hasta obtener hielo frappé	<b>Pan de nata</b>	60 75 15	Se puede preparar en horno de microondas, en horno eléctrico u horno de gas. Se recomienda usar moldes de silicón para horno.	
	<b>Cremas</b>	200 60	Disolver en el agua y posteriormente calentar en microondas.	<b>Pasta tipo arroz</b>	Agua a cubrir 5	Adicionar al agua 1 cucharadita de aceite de oliva y sal al gusto. Agregar la pasta cuando comience a hervir el agua y dejar cocer 15 minutos hasta obtener una consistencia al dente.	
	<b>Crepas dulces y saladas</b>	90	Extender en una capa delgada sobre el sartén. Dependiendo del tamaño del sartén pueden salir 1 o 2 crepas.	<b>Pasteles</b>	60 75 15	Se puede preparar en horno de microondas, en horno eléctrico u horno de gas. Se recomienda usar moldes de silicón para horno.	
	<b>Espaguetti</b>	Agua a cubrir 5	Adicionar al agua 1 cucharadita de aceite de oliva y sal al gusto. Agregar la pasta cuando comience a hervir el agua y dejar cocer 15 minutos hasta obtener una consistencia al dente	<b>Puré de papa</b>	80 40	Disolver en el agua y posteriormente calentar en microondas.	
	<b>Fusilli</b>	Agua a cubrir 5	Adicionar al agua 1 cucharadita de aceite de oliva y sal al gusto. Agregar la pasta cuando comience a hervir el agua y dejar cocer 15 minutos hasta obtener una consistencia al dente.	<b>Tortilla de trigo</b>	80	Extender en una capa delgada sobre el sartén. Dependiendo del tamaño del sartén pueden salir 1 o 2 tortillas.	
	<b>Gelatinas y flan</b>	200 70	Disolver en el agua y posteriormente calentar en microondas. Vaciar en moldes y enfriar.	<b>Tortitas</b>	50	Se recomienda tapar el sartén para mejorar la cocción.	
	<b>Chili</b>	170 120 5-10	Mezclar con 170 ml de agua. Micro: 2-3 minutos. Sartén: 5-10 minutos en sartén de teflón caliente.	<b>Hamburguesa</b>	55	Mezclar con 55 ml. de agua y cocinar en sartén de teflón a fuego medio	
	<b>Pizza/focaccia:</b>		Calentar/tostar en horno o tostador (opcional) y anadir 1 cda. de pure de jitomate, especias (albahaca y orégano recomendadas) y 1 reb de 30 gr. de queso manchego o gouda derretido (¡solo una rebanada!)				
	COMPLEMENTOS	<b>Aderezo chipotle, blue cheese y honey mustard</b>	200	Agregar el contenido de un sobre en el agua y batir hasta su total disolución.	<b>Salsa tipo chamoy</b>	200	Agregar el contenido de un sobre en el agua y batir hasta su total disolución.
		<b>Vinagreta Guanábana - Maracuyá, Vinagreta Tamarindo - Chipotle y Vinagreta Tamarindo</b>	100 120	Agregar el contenido de un sobre en el agua. Agitar hasta disolver. una vez disuelto agregar el aceite de oliva.	<b>Salsas picantes</b>	200 60	Calentar el agua y luego mezclar con el contenido del sobre hasta total disolución.
<b>Suplementos ProVITAMIN (1 medida)</b>		1500	Agregar una medida de provitamin en el agua y agitar hasta su total disolución				