



Menú

DICIEMBRE 2022
mes para disfrutar en familia y
de una buena alimentación.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DIA 08



LUNA LLENA ★

Las Hallacas Caraqueñas son un poco dulzonas con notas de papelón, contienen en su interior, carne de res, cochino y gallina o pollo, además de tocino y tomates. **05**

Y comemos y comemos... todo esto... todo el mes. **12**

Las festividades decembrinas son un tiempo especial en el año, pero encuentra un equilibrio y un balance. **19**

Son fechas para salir a pasear, hacerlo caminando es mucho más saludable que en carro. **26**

DIA 16



4° MENGUANTE ★

Las Hallaca Angostureña del estado Barinas, su guiso con carne de res y cerdo molida y tanto estos, como los adornos, son macerados en vinagre o jugo de naranja. **06**

Traemos de otros continentes: turrones, es una masa dulce obtenida por la cocción de miel a la que se incorporan almendras peladas y tostadas. **13**

Si comes mucho durante un día, no te sientas mal... Enfócate al día siguiente en consumir alimentos saludables, y disfruta sin remordimiento. **20**

Recuerda, las frutas, verduras y hortalizas debes estar incluidas también, en estas fechas. **27**

DIA 23



LUNA NUEVA ★

Nuestro delicioso Pan de Jamón, es un pan relleno de jamón, tocineta, uvas pasas y aceitunas. **07**

El panettone o panetone, es un bollo hecho con una masa de tipo brioche, pasas y frutas confitadas. **14**

La clave es comer en medidas moderadas. **21**

Compartir, disfrutar y seguir comiendo sano y saludable. **28**

En esta época debemos seguir consumiendo alimentos ricos y de calidad nutricional. **01**

Jamón Planchado, se caracteriza por su delicioso sabor ahumado y dulzón. **08**

Ojo con las cantidades y porciones en estos días. **15**

Una buena actividad física para esas fiestas es bailar. **22**

Crea nuevas recetas y sorprende a tu familia. **29**

Cocina en familia nuestros platos típicos de la época. **02**

Pernil, puede prepararse con infinidad de vegetales y frutas, acepta muchos marinados, en realidad su preparación es cuestión de creatividad. **09**

Si vas a compartir unas celebraciones, lleva alguno de tus platillos saludables. **16**

Recuerda salir a caminar y disfrutar de los adornos en las calles y avenidas. **23**

Disfruta cocinando con tus hijos. **30**

Sabías que las ricas Hallacas Andinas se acostumbran a hacer sólo con carne de cerdo y gallina, masa colada de maíz y garbanzos. **03**

Dulce de Lechosa, se cocina lentamente y al estar cristalino se conserva en frascos de vidrio, es una exquisita merienda. **10**

Consume una pequeña porción de lo que en verdad se te antoja, después llena el resto del plato con alimentos más saludables. **17**

Prepárate y planifica de manera sana y nutritiva la cena navideña de tu familia. **24**

Muy feliz año 2023, recuerda continuar compartiendo y aprendiendo en nuestra página <https://www.laloncherademihijo.org/> **31**

Las Hallacas Orientales son llamadas hallacas de tierra o mar por sus guisos, la primera incluye tres carnes y la segunda productos marinos. **04**

Torta Negra, su sabor es maravilloso y mientras más tiempo lleven maceradas las frutas que la componen mejor será su sabor. **11**

El hambre y la sed son dos sensaciones que pueden confundirse, mantente hidratado. **18**

Feliz Navidad. **25**

DIA 29



4° CRECIENTE ★

