

# Plan para una Buena Salud

## Calendario 2011

### Recetas Saludables *en el Interior*

Tallarines de Sésamo con  
Brócoli y Pollo

Sopa de Pollo Sustanciosa  
con Tallarines Caseros

Molletes de Verduras

Sopa con Verduras de  
Primavera

Guisado de Pescado y  
Espinacas

Chili Fácil a la Sartén

Ensalada de Repollos y  
Fideos Chinos

Licuaos Veraniegos

Barras de Granola sin  
Hornear para el Desayuno

Panqueques de Calabaza

Mole de Pollo

Postre Crujiente de Frutas  
para el Invierno