

LOS SALVA COMIDAS




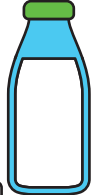
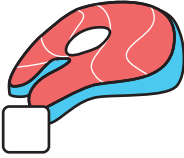


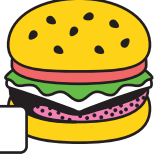
4

Proteínas
no recomendables:
EMBUTIDO
SALCHICHA
BACON
HAMBURGUESA

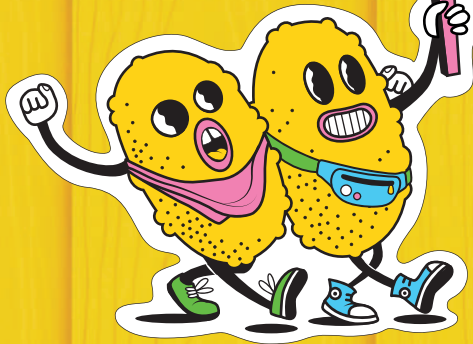
PROTEÍNAS Y PROTEÍNAS PICHÍ PICHÁ

Tomando al menos 2 raciones de proteínas al día se fortalecen tus músculos, pelo y uñas. Las proteínas pueden ser **de origen animal** (carne, pescado, huevo y lácteos) o **vegetal** (frutos secos, semillas, cereales, incluso mucho más las legumbres que tienen alto valor proteico).

Pero, hay algunos alimentos que no tienen ni de lejos las mismas propiedades. **¿Cuáles de estas proteínas no son de las buenas buenas?**

			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LOS SALVA COMIDAS DICEN



**¡SI TIRAMOS LAS SOBRAS,
LAS CROQUETAS
SE EXTINGUIRÁN!**

A no ser que seas de otro planeta, habrás comido alguna croqueta ¿verdad? De carne, de pescado, de verduras, hay hasta de paella. Las croquetas son un gran invento que permite dar una segunda oportunidad a las sobras de comida.
¡Vivan!

CREA TUS PROPIOS MANTELES.

Los buenos chefs saben que tan importante como una buena cocina es una buena mesa.

Utiliza las hojas de papel que ya estén usadas y decóralas a tu rollo con dibujos y colores y dales una nueva vida.

¡A partir de ahora tú pones la mesa!

