

## MONOGRÁFICO COCINA

### CENTRO CULTURAL MIRA

LUNES 11:00 A 13:00 HORAS

DEL 6 OCTUBRE AL 15 DICIEMBRE

### COCINA CARNES Y AVES

Las carnes y aves son fuente de gusto y sabor que logran el protagonismo del plato en el que aparecen, tanto guisadas asadas o a la plancha.

La carne, en general, es un alimento muy nutritivo, rico en proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales esenciales, además de contener grasas en cantidad y calidad diversa.

Cocinaremos una gran variedad de recetas elaboradas con:

#### CARNES BLANCAS

POLLO

PAVO

CONEJO



#### CARNES ROJAS

VACA

TERNERA

CERDO

