Chef Solus Planificador Para Invitados Para Cenar

¡La familia y los amigos pueden ayudar a reducir un poco del trabajo en la cocina para las Fiestas trayendo platos acompañantes de todos los grupos alimenticios para completar la comida !

Algunas ideas:
Ensalada mixta, un plato vegetal o cazuela de vegetales, algún aperitivo - plato de vegetales con salsa baja en grasa, galletas con queso, molde de gelatina con frutas, pasteles de frutas, o pan de jenjibre.

☐ Granos Integrales ☐ Vegetales ☐ Frutas ☐ Leche/Calcio ☐ Carne/Proteína

Family/Friend	Dish they will bring	Confirmed

¡Una comida saludable para las Fiestas tiene alimentos de todos los grupos alimenticios!

Visita es.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados