

DISFRUTA UNOS RICOS

TEQUEÑOS DE SANGRECITA

¡Un delicioso bocadillo altamente nutritivo! La sangrecita es un alimento muy rico en hierro. Incluirla en la dieta de los niños ayuda a prevenir la anemia.

★ INGREDIENTES



★ PREPARACIÓN

¡Atención!
Supervisión de
un adulto

1



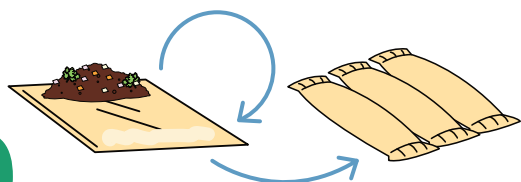
Lavar bien y sancochar a fuego lento la sangrecita con la hierbabuena por 20 minutos.

2



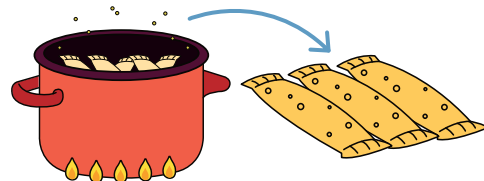
En una sartén, sofreír el ajo, la cebolla, la zanahoria, la sangrecita, el perejil, la sal y remover bien.

3



Rellenar las láminas de wantán con el preparado, doblándolas y pegando los bordes con huevo.

4



Finalmente freír los tequeños por unos minutos y servir.

★ ACOMPAÑAMIENTO

5

Ingredientes:

- 1/2 palta
- 1/4 cebolla roja
- 1 limón
- 1/2 cuchara de perejil
- Sal al gusto

Preparación:

Pelar y triturar la palta, mezclar con la cebolla, perejil y sal. Exprimir el limón, mezclar bien, ¡Y a disfrutar!

