



# ¿Sabía usted que...

las comidas familiares constituyen un gran momento para tranquilizarse y estar en contacto con su familia?



# ¡Pruebe esto!

- 1 ¡apague el televisor!
- 1 hable sobre lo que les ocurrió a todos ese día - en la escuela, el trabajo, con amigos, o sobre lo que ocurrió en las noticias.

## Patatas de cualquier manera

1. Ase patatas para todos en el microondas.
2. Ponga en un plato y córtelas en forma vertical.
3. Agregue chili enlatado, carne molida cocida, carne en cubitos o brócoli cocido.
4. Rocíe con queso rallado, crema agria y salsa.

