

TALLER DE BEBIDAS SALUDABLES
FECHA 13 OCTUBRE 2021 HORA 2.00 PM A 4.00 PM

MENÙ

BATIDO DE PIÑA ZANAHORIA Y PEPINO
BATIDO ESPINACAS Y PULPA DE MARACUYA
BATIDO DE ARANDANOS Y AGRASS
BATIDO ENERGETICO PARA RECUPERAR
JUGO MULTIVITAMINICO



LISTA PARA ESTUDIANTES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
* BATIDO DE PIÑA ZANAHORIA Y PEPINO		
Piña	100	Gramos
pepino	80	Gramos
zanahoria	50	Gramos
*BATIDO ESPINACAS Y PULPA DE MARACUYA		
espinacas	100	Gramos
maracuyá fruta	200	Gramos
miel	50	Gramos
*BATIDO DE ARANDANOS Y AGRASS		
agua de coco	150	ml
yogurt griego	150	ml
arándanos morado fresco	100	Gramos
agras	50	Gramos
banano	1	Unidad
*BATIDO ENERGETICO PARA RECUPERAR		
Mora	100	Gramos
Banano	1	Unidad
Avena en hojuelas	50	Gramos
Nueces del Brasil	50	Gramos
Yogurt natural	150	Gramos
*JUGO MULTIVITAMINICO		
jugo de Naranja	100	ml
kiwis maduros	2	Unidades
guayabas	2	Unidades
manzana verde	1	Unidad

Profesor: José Alejandro Gómez Pinilla

Enlace de conexión:

Bebidas saludables

Miércoles, 13 de octubre hora: 2:00pm – 4:00pm

Información para unirse a Google Meet

Enlace a la videollamada: <https://meet.google.com/rfh-xvox-xra>

O marca el: (US) +1 518-734-0322 PIN: 434 135 311#

Sede 1

Av. González Valencia 52 - 69
PBX: 657 7000 Ext. 2124,
2125, 2142, 2180, 2807

Sede 2

Carrera 29 # 51-58
Nuevo Sotomayor
PBX: 657 7000 Ext. 2802, 2806

Centro de contacto

6309011 Opción N° 4
iec@comfenalcosantander.com.co
www.comfenalcosantander.com.co