

Planear una comida

Se trata de una actividad para una o varias personas.

Objetivo: planificar y preparar una comida.

Necesitarás:

- Una receta
- Los ingredientes para preparar la receta
- Familiares/amigos para compartir el producto final



Qué hacer:

- Identificar qué deseas preparar y con quién lo quieres compartir.
- Leer la receta cuidadosamente. ¿Cuentas con todos los ingredientes necesarios en cantidad suficiente para elaborar la(s) receta(s)? Si no es así, debes realizar una lista de compras con los ingredientes que faltan.
- Juntar todos los ingredientes.
- Leer la(s) receta(s) con atención. Determinar qué hay que hacer primero, qué hay que hacer después, etc., para que todo esté listo en el momento oportuno.
- Determinar cómo servirás la comida. ¿Qué necesitas?
- ¡Servir la comida y disfrutar!

Otras opciones:

- Muchos cocineros buscan ingredientes a buen precio para estirar más su presupuesto. Investigar cuáles son los alimentos de temporada que se pueden comprar a precios razonables. Planear una comida con dichos alimentos.
- Algunos cocineros tienen en cuenta el precio de cada porción a la hora de planificar las comidas. Analizar el presupuesto disponible y planificar una comida que se ajuste a él.

