



NUTRICIÓN

TOP 10 PLATOS CRIOLLOS SALUDABLES

1. Solterito de queso
2. Ceviche (servir con 1 porción de choclo o de camote, o ½ de ambos)
3. Pescado a la chorrillana
4. Anticuchos de corazón con porción de choclo sancochado o papa
5. Olluquitos guisados con pollo
6. Choritos a la chalaca (retirar el coral de los choros)
7. Sudado de pescado
8. Locro de zapallo con queso fresco
9. Tiradito de pescado al natural
10. Seco de pescado (servir con 1 porción de yuca sancochada o de arroz, o ½ de ambos)

