



La cocina de Vale

Hablemos de cocina...



Un desayuno de reyes....

25 de septiembre de 2010

La verdad hoy no pensaba escribir, porque es fin de semana y hay muchos pendientes qué hacer... pero no podía dejar de compartir con ustedes lo que preparamos para desayunar en casa.

Primero preparé un jarabe de fresa hecho en casa. Sólo hay que hervir ½ taza de agua con ½ taza de azúcar, (puedes usar splenda), y 1 taza de fresas. Posteriormente lo mueles en licuadora.

Luego preparamos unos ricos hotcakes de harina integral, para sentir menos culpa. Les untamos un poquito de mantequilla y los bañamos con el jarabe. Para rematar comimos medio mango petacón y bebimos jugo de manzana. (Con esto creo que ya cubrimos las porciones diarias necesarias de fruta esta mañana).

¿Qué tal? ¿A poco no se te antojó? Pues entonces ya tienes una idea nueva para el desayuno de fin de semana, igual puedes prepararlo mañana.

Publicado por Val en 11:09

Etiquetas: [Desayuno](#)

0 comentarios:

[Publicar un comentario en la entrada](#)

Enlaces a esta entrada

[Crear un enlace](#)

[Página principal](#)

[Entradas antiguas](#)

Suscribirse a: [Enviar comentarios \(Atom\)](#)

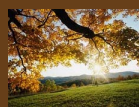


PlanetaMexico

estamos en **PlanetaMexico**
Nuevo Leon

Sígueme en Twitter...

Datos personales...



Val
[Ver todo mi perfil](#)

Artículos publicados...

- ▼ 2010 (46)
- ▼ septiembre (14)
- [Un desayuno de reyes....](#)
- [Recetas de la Muestra Regional Gastronómica \(prime...](#)
- [Pollo a la florentina...](#)
- [Comida en quince minutos...](#)



Bienvenidos..

Gracias por visitar mi blog, por favor deja un comentario, para saber que alguien allá afuera está leyendo jaajaja

Si quieres que te lleguen actualizaciones a tu correo con las recetas de cocina que publico, por favor dale clic al botón de "Suscribete" en la sección de "Boletín" que está aquí abajo.

- [Preguntas Frecuentes](#)
- [Acerca del blog](#)
- [Políticas de uso](#)
- [Recomendaciones](#)
- [Anuncios](#)
- [Noticias](#)

Boletín...

email:

Delivered by [FeedBurner](#)

Visita mis blogs...

[El Jardín de Vale](#)
¿Quieres más orquídeas?
Hace 1 día

Seguidores...