



## Receta: Ceviche de FRIJOLAS O HABICHUELAS

### Ingredientes:

- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1 cucharada de limón
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- 1 ½ taza de frijoles negros
- ¼ taza de cebolla morada, picadita

### Procedimiento:

1. Pica el aguacate y el tomate en cubitos.
2. Añade el jugo de limón y mover.
3. Corta el cilantro y mezclarlo.
4. Deja reposar por 5 minutos.
5. Sirve con tostada de pan frito.

Recuerda aplicar las prácticas de inocuidad de alimentos:  
limpiar, separar, cocinar y enfriar.



## Receta: PAN DURO FRITO

### Ingredientes:

- 12 rebanadas de pan viejo cortado en lascas bien finas
- 1 taza de aceite de oliva o de semillas de uvas

### Procedimiento:

1. En un sartén mediano y caliente, coloca el aceite y fríe las rebanadas de pan hasta que estén tostadas.
2. Deja reposar en papel toalla.
3. Utiliza el pan para entremeses y sopas.

*Día Internacional de las Ciencias  
de la Familia y del Consumidor*

**"PRÁCTICAS DE CONSUMO  
PARA UN FUTURO SOSTENIBLE"**

Organizado por la Asociación Puertorriqueña  
de Ciencias de la Familia y del Consumidor

Cortesía:  
**Dra. Wanda Pantojas**  
UPR-Carolina

