Anexo 6: Cuadro de las recetas.

CUADRO RECETA POR GRUPO.	
Integrantes.	**1** **2** **3** **4** **5**
Nombre de la receta.	
Ingredientes.	**-** **-** **-** **-** **-** **-** **-** **-**
Preparación:	
Beneficios del consumo diario de la receta.	
Nutrientes y proteínas de cada ingrediente.	