

Sácale provecho a la cuarentena



Receta

Arroz con coco y Pollo guisado



Nuestro compañero nos comparte una rica receta para sacarle provecho a la cuarentena.

Ingredientes:

Arroz con coco

- Una taza de arroz.
- Medio coco.
- Dos tazas de agua.
- Una cucharadita de azúcar.
- Media cucharadita de sal.

Pollo guisado

- 6 piezas de pollo (muslos o contramuslos)
 - 100 gr de tocineta.
 - 2 cucharadas de mostaza.
 - Sal.
 - Pimienta.
 - Especies(laurel y tomillo)
 - Color.
- Se adoba el pollo con los ingredientes anteriores y se deja marinar 10 minutos.

Salsa para el pollo

- Un pocillo de crema de leche.
- Dos cucharadas de salsa de tomate.
- Una cucharada de salsa negra.
- Una cucharadita tintera de Paprika.
- Un vaso de Coca-Cola.
- Una pizca de pimienta.



Mandalas para la mente

Los mandalas son una herramienta de la cual podemos sacar provecho durante estos días que estamos en casa.

Es una actividad ideal para adultos y niños, no requiere de muchos materiales y aporta beneficios como:

1. **Más relajación.**
2. **Niveles más profundos de meditación.**
3. **Balancear el cuerpo, la mente y el espíritu.**
4. **Desarrollar tu creatividad.**
5. **Expresarte.**
6. **Realizar una conexión espiritual.**
7. **Divertirte.**



Puedes descargarlos en: <https://mandalas.dibujos.net/>
<https://www.cokitos.com/pintar-mandala-online/>

<https://www.aulapt.org/2016/12/07/creador-mandalas-online-sencilisimo-utilizar/>

Estiramiento en casa

