



# Reto: defensor vegetal

Para superar el reto deberás escribir dos recetas que contengan al menos un ingrediente vegetal.

Una receta será de España y otra de un país africano.

Recuerda poner los ingredientes, cómo se hace, un dibujo....

Entrega tus recetas a tu tutora una vez que las tengas preparadas.

También puedes cocinar tus recetas en casa y mandar una foto al colegio para su publicación

