

Dando siempre gracias por todo al Dios y Padre,
en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.
Efesios 5:20 RVR1960

Gratitudo A Dios

cuaderno
de Trabajo



OBJETIVO GENERAL:

“El alumno reconocerá el amor de Dios a través de todo lo que le rodea y aprenderá a mostrar su gratitud y amor por medio de actos concretos hacia Dios y su creación”

LEMA:

La Biblia nos enseña que “Un corazón alegre constituye un buen remedio”, (Prov. 17:22) y más aún, sí, además, es un corazón agradecido. Con este ánimo y confiados en que Dios nos guía y ayuda, se elaboró este cuaderno de trabajo para que la experiencia que nos ofrece la E.C.V. 2023, sea una gran bendición para todos quienes participan en ella, al contagiarnos, unos a otros, de alegría y Gratitud a Dios, como un estilo de vida.

Empecemos dando gracias a Dios, por la oportunidad que nos da, de usar este cuaderno de trabajo, pues como niños somos parte importante en la E.C.V. 2023. Pues su Palabra nos enseña como hijos suyos, que andemos en amor.

Este será nuestro versículo base, que será nuestro lema.

**“Dando siempre gracias por
todo al Dios y padre, en el
nombre de nuestro señor
Jesucristo.”
Efesios 5:20**

ÍNDICE

Presentación	4
Tema 1	
Damos Gracias a Dios por la Bendición de la Naturaleza	5
Tema 2	
Damos Gracias a Dios por la Bendición de Nuestros Alimentos	9
Tema 3	
Damos Gracias a Dios porque nos dio un Corazón Sensible	14
Tema 4	
Damos Gracias a Dios por Nuestra Familia y Amigos	18
Tema 5	
Damos Gracias a Dios porque nos Prepara para Servirle	22



PRESENTACIÓN

El amor de Dios que inunda nuestros corazones nos motiva a orar, a ser felices, a dar gracias a Dios por todo, a adorarlo y alabarle; reconociendo que cada día derrama bendición en nuestras vidas. **“Daré gracias al Señor con todo mi corazón; Todas Tus maravillas contaré. En Ti me alegraré y me regocijaré; Cantaré alabanzas a Tu nombre, oh Altísimo.” (Salmo 91-2 NBLA).**

La Escuela Cristiana de Vacaciones, para este año 2023 te invita a aprender acerca de *“Gratitud a Dios”* con la ayuda de un **“miralejos”** que te permitirá reconocer las abundantes bendiciones que nuestro Padre Dios por su gran amor te proporciona en cada momento.

La Gratitud a Dios es reconocer y darnos cuenta que Dios creó todas las cosas para bendición en nuestras vidas, el sol, la lluvia, la naturaleza; al igual somos bendecidos porque tenemos un lugar donde vivir, nos da el alimento; además, también creó a las personas que viven cerca de nosotros, etcétera. Con el **“miralejos”** como un recurso didáctico, vamos a enfocar nuestra atención en algún aspecto de nuestro diario vivir, para reconocer lo bendecidos que somos al ser hijos de Dios, pues Él nos ama, nos cuida y hace que todas las cosas nos ayuden a bien, inclusive algunas circunstancias difíciles.

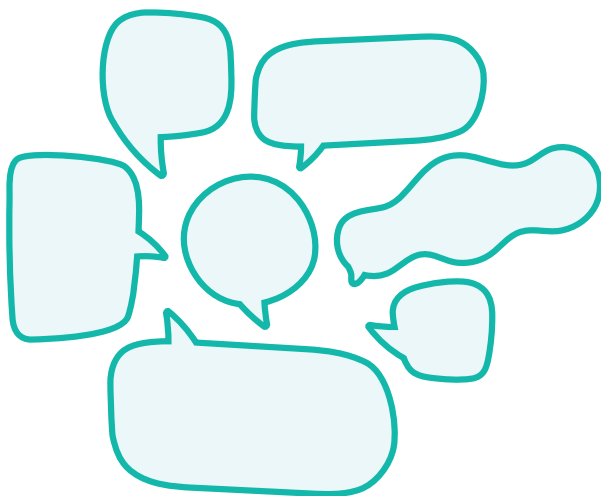
El **“miralejos”** al que le vamos a llamar *“El miralejos agradecido”*, nos indicará los versículos que vamos a leer en la Biblia, para aprender las diferentes maneras de agradecer a Dios, su infinito amor y bondad. Mediante la oración, la alabanza, la adoración, pero, sobre todo, con nuestras acciones y nuestro testimonio al hacer de la Gratitud a Dios un estilo de vida.

En este cuaderno de trabajo, podrás iluminar, tomar notas, hacer dibujos, y realizar las actividades que el maestro les indique, será el material que te acompañara durante la Escuela Cristiana de Vacaciones 2023.



¿Qué nos enseña la Biblia en cuanto a la naturaleza? Leamos las siguientes citas bíblicas: Génesis 1:2,11 y 12; Salmos 96:11-12; Salmos 8:3; Salmos 102:25; Salmos 104:1; Salmos 19:1-3; Efesios 2:10.

En equipo, acuerden cómo agradecemos a Dios por las bendiciones que nos da, y elijan la forma de representarlas para compartirlas con el grupo **pueden usar un organizador gráfico o mapa mental u otra idea que ustedes tengan.**



Tema 1: DAMOS GRACIAS A DIOS POR LA BENDICIÓN DE LA NATURALEZA

TEXTO PARA APRENDER:

“Los cielos cuentan la gloria de
Dios, y el firmamento anuncia
la obra de sus manos.”

Salmos 19:1

¿Sabías qué...?

Tres presas del sistema de agua Cutzamala están al 65% de su capacidad: La Presa el Bosque, La presa Valle de Bravo y Villa Victoria, son las que abastecen de agua potable a una cuarta parte de la zona metropolitana del Valle de México.

El financiero.com.mx/cdmx/2022/01/12/el-sistema-cutzamala-esta-al-66-de-su-capacidad-conagua/ (ajustar información para la edad preescolar)

Toda la planta de diente de león es comestible. Sus hojas son sabrosas y contienen grandes cantidades de vitamina K, sus flores se pueden utilizar para hacer vino y su raíz se emplea para producir refrescos. https://www.ecoticias.com/naturaleza/116159_20-curiosidades-plantas-impactaran

Cincuenta por ciento de las tierras de América Latina y El Caribe están degradadas, es decir han perdido nutrientes, y eso significa no sólo un problema para el cambio climático; sino que impide a los agricultores tener mayor productividad en los alimentos. La fertilidad del suelo es uno de los grandes problemas que enfrenta la agricultura a nivel global.

El financiero.com.mx/economia/2021/12/04/un-futuro-con-menos-comida-mitad-de-suelo-en-latinoamerica-esta-hecho-pedazos/



¡¡en tiempos de Jesús!!

Algunas personas vivían en poblados cerca de sus tierras de trabajo. Toda la familia trabajaba muy duro para sembrar el trigo, la cebada, el mijo, las huertas de vid y olivos.

Otras personas eran nómadas vivían en tiendas, pues se desplazaban de un lugar a otro en busca de pastos para sus vacas, cabras, camellos, ovejas, asnos, etcétera.

¡¡en tiempos de Jesús!!

La miel era un alimento muy importante pues no conocían el azúcar, la miel la usaban como ingrediente en repostería y como alimento adecuado para el crecimiento de los niños, así como medicamento.

"Vida y costumbres del pueblo de la biblia" Silvia Gastaldi y Claire Musatti, Edt. Casa de la Biblia, págs. 6,7y 8.



MI MIRALEJOS DE GRATITUD

1- Ahora que estoy en casa, recuerdo que me sentí a gusto con _____

2- Lo mejor del día fue cuando _____

3- Me divertí mucho con _____ que me hizo reír.

4- Recuerdo que _____ fue muy amable conmigo cuando _____

5- Me dio gusto que pude participar y hacer bien _____

6- Mostré mi gratitud a Dios cuando



TALLER DE COCINA

Tostadas Crujientes y Nutritivas

Procedimiento:

1. Unta los frijoles de forma uniforme sobre las tostadas horneadas.
2. Coloca la col, el jitomate y la cebolla sobre la tostada.
3. Con cuidado agrega el yogurt, el aguacate y aceite.
4. Espolvorea sobre la tostada el queso de forma pareja.

- ☀️ Tostadas horneadas 3 piezas por persona
- ☀️ Frijoles molidos 1/3 taza
- ☀️ Lechuga picada
- ☀️ Col morada picada 1/4 taza
- ☀️ Pollo deshebrado 1 taza
- ☀️ Jitomate en rodajas
- ☀️ Cebolla (al gusto)
- ☀️ Yogurt griego sin azúcar 1 tarrito
- ☀️ Aguacate en rebanadas 1/2 pieza
- ☀️ Aceite de oliva 1 cucharada
- ☀️ Queso panela 1/3 taza



Tema 2: DAMOS GRACIAS A DIOS POR LA BENDICIÓN DE NUESTROS ALIMENTOS

TEXTO PARA APRENDER:

"Bendeciré a Jehová en todo
tiempo; su alabanza estará de
continuo en mi boca"
Salmos 34:1

Gratitud a Dios

¿Saben en dónde se produce cada ingrediente de su platillo?



Elaborar la lista de los alimentos de origen Vegetal y de origen Animal que se producen en la región donde viven.

Alimentos de
origen vegetal

Alimentos de
origen Animal

El maestro y los alumnos hacen lectura grupal de los siguientes versículos del Salmo 104.

Bendice alma mía a Jehová...

14. Él hace producir el heno para las bestias y la hierba para el servicio del hombre, sacando el pan de la tierra.

15. El aceite que hace brillar el rostro,
Y el pan que sustenta la vida del hombre.

24. ¡Cuán innumerables son tus obras, oh Jehová!
Hiciste todas ellas con sabiduría;
La tierra está llena de tus beneficios.

27. Todos ellos esperan en ti,
Para que les des su comida a su tiempo.

33. A Jehová cantaré en mi vida,
A mi Dios cantaré salmos mientras viva.

¡¡EN TIEMPO DE JESÚS!!

El comer lo suficiente era un gran problema, por lo tanto, el ser invitado a sentarse a la mesa era un gesto muy importante.

El desayunar como lo conocemos nosotros, no existe. Los niños toman un poco de leche cuajada, los adultos comen un poco de pan y aceitunas al salir a trabajar. Durante el día, sin dejar de trabajar, se come rápidamente: pan y queso, fruta fresca o seca, leche o vino rebajado con agua.

La comida más importante es la cena, al atardecer, la familia se reúne; todos se sientan en el suelo, al alrededor de una cazuela grande. Por lo general comen sopa. Sólo sirven carne o pescado durante el Sabbat o las fiestas.

Los más ricos tienen mesa de baja altura y se apoyan en cojines para sentarse a comer.

"Vida y costumbres del pueblo de la biblia" Silvia Gastaldi y Claire Musatti, Edt. Casa de la Biblia, págs. 10 y 11.

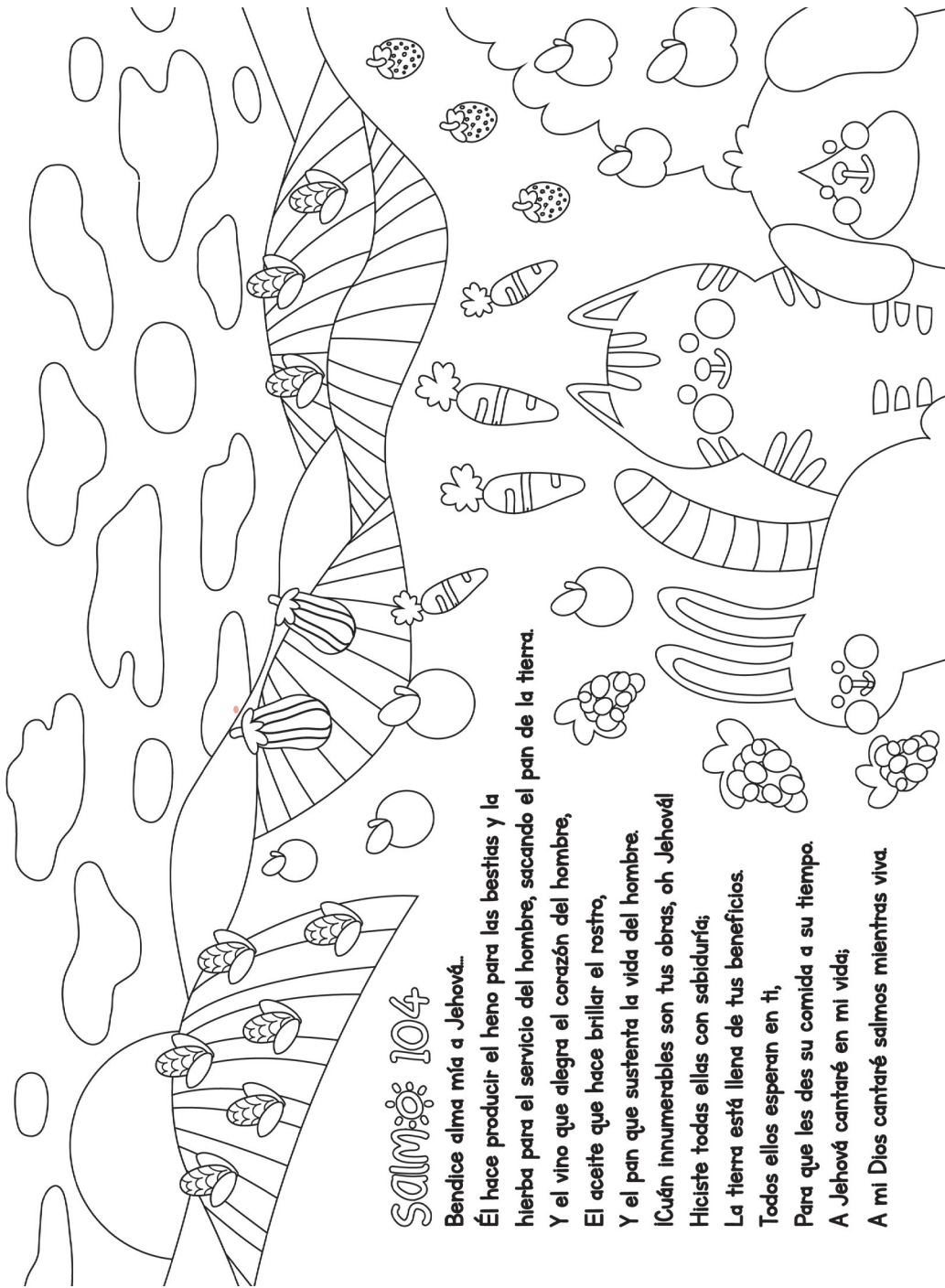
¿SABÍAS QUÉ...?

En las aguas del Mar de Galilea se encontraban más de 25 especies de peces hasta 1998. La conservación del pescado es un problema a causa de las elevadas temperaturas del clima. Además de que las barcas y redes son muy caras.

"Vida y costumbres del pueblo de la biblia" Silvia Gastaldi y Claire Musatti, Edt. Casa de la Biblia, pág. 9

Los colores en las frutas tienen un significado y una funcionalidad, las frutas rojas cuidan tu salud cardíaca, las verdes aportan calcio para tus huesos y las azules y moradas estimulan tu memoria. <https://elagricultorprimero.croplifela.org/2021/01/28/frutas-y-verduras-en-14-datos-curiosos/>





SALMOS 104

Bendice alma mía a Jehová.

Él hace producir el heno para las bestias y la hierba para el servicio del hombre, sacando el pan de la tierra.

Y el vino que alegra el corazón del hombre,

El aceite que hace brillar el rostro,

Y el pan que sustenta la vida del hombre.

¡Cuán innumerables son tus obras, oh Jehová!

Hiciste todas ellas con sabiduría;

La tierra está llena de tus beneficios.

Todos ellos esperan en ti,

Para que les des su comida a su tiempo.

A Jehová cantaré en mi vida;

A mi Dios cantaré salmos mientras viva.

MI MIRALEJOS DE GRATITUD

1- Ahora que estoy en casa, recuerdo que me sentí a gusto con _____

2- Lo mejor del día fue cuando _____

3- Me divertí mucho con _____ que me hizo reír.

4- Recuerdo que _____ fue muy amable conmigo cuando _____

5- Me dio gusto que pude participar y hacer bien _____

6- Mostré mi gratitud a Dios cuando



PASTEL AZTECA LIGER:☀️

Procedimiento:

1. Coloca una ligera capa de salsa sobre el sartén (frío) y después una capa de tortilla, elotes, pollo, cebolla, queso y una vez más salsa.

2. Repita el paso anterior hasta juntar de 3 a 4 niveles de tortilla.

3. Al finalizar el armado del pastel espolvorea queso en la última capa para gratinar.

4. Lleva la sartén a fuego bajo y tápalo durante 20 min.

5. Una vez listo, parte el pastel en 4 y decóralo con el perejil.

- ☀️ Salsa de tomate verde sin picante
4 tazas
- ☀️ Tortillas de maíz y nopal 12 piezas (4 piezas por persona)
- ☀️ Pollo deshebrado 1 taza
- ☀️ Cebolla (al gusto)
- ☀️ Granos de dos elotes cocido
- ☀️ Queso rallado de panela o requesón
1/2 taza
- ☀️ Aceite vegetal 1/2 cucharadita
- ☀️ Perejil 1 manojito



Tema 3:
**DAMOS
GRACIAS
A DIOS
PORQUE
NOS DIO UN
CORAZÓN
SENSIBLE**

**TEXTO PARA
APRENDER:**

“Reconocer que Jehová es
Dios; ... Pueblo suyo somos, y
ovejas de su prado.”
Salmos 100:3

Salmos 103
(Fragmento: versión Nueva Biblia
viva)

2 Alaba, alma mía, al Señor, y no olvides ninguna de las cosas
buenas que él te da.

3 Él perdona todos tus pecados y sana todas tus
enfermedades,

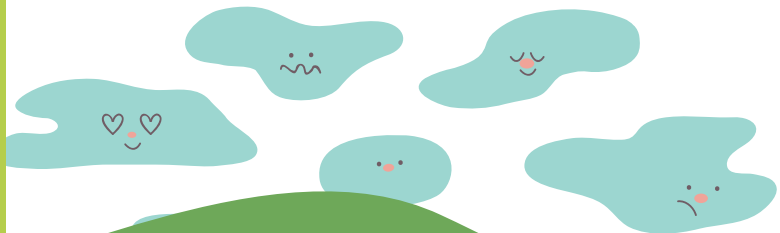
4 y rescata tu vida del sepulcro. Te rodea de tierno amor y
misericordia.

8 El Señor es misericordioso y compasivo, es lento para
enojarse y está lleno de amor.

9 No nos acusa constantemente, ni permanece enojado para
siempre.

13 El Señor es para nosotros como un padre, compasivo...

17 Pero el amor del Señor permanece para siempre.



Los alumnos pegan las ilustraciones, recortables que se encuentran al final de cuadernillo; las cuales representan, la bondad, el amor, la misericordia, el perdón, el enojo. En el cuadernillo de trabajo los más pequeños hacen dibujos. Los mayores escriben. "Me parezco a mi Padre Dios porque....."



¿SABÍAS QUÉ...?

Nuestro cerebro tiene una parte que trabaja con una mente racional, en un proceso consciente de manera lógica y analítica. La otra parte, trabaja con una mente emocional, con los sentidos y los impulsos (emociones). Cuando ambas partes trabajan juntas nos permiten tener mejores decisiones y comportamientos positivos. Es importante conocer nuestras emociones y las de las otras personas para aprender a convivir, al saber controlar el enojo, la ansiedad y todas las emociones negativas que causan daño a nuestra salud. [Youtube.com/watch?v=VubxM229q9I](https://www.youtube.com/watch?v=VubxM229q9I)

[watch?v=VubxM229q9I](https://www.youtube.com/watch?v=VubxM229q9I)

¡¡EN TIEMPOS DE JESÚS!!

A los viajeros y comerciantes extranjeros se les recibe cordialmente y se les protege, pero no se les permite entrar en el templo de Jerusalén. Sólo a quienes viven desde hace tiempo en el país y aceptan la religión y sus reglas pueden llegar a ser miembros del pueblo judío.

"Vida y costumbres del pueblo de la biblia" Silvia Gastaldi y Claire Musatti, Edt. Casa de la Biblia, pág. 101.



MI MIRALEJOS DE GRATITUD

1- Ahora que estoy en casa, recuerdo que me sentí a gusto con _____

2- Lo mejor del día fue cuando _____

3- Me divertí mucho con _____ que me hizo reír.

4- Recuerdo que _____ fue muy amable conmigo cuando _____

5- Me dio gusto que pude participar y hacer bien _____

6- Mostré mi gratitud a Dios cuando



Hamburguesas de Lentejas

Procedimiento:

1. En una olla cocer las lentejas hasta que estén tiernas y machacarlas hasta crear una pasta suave y reservar.
2. Colocar en un tazón la cebolla picada junto con el ajo y la zanahoria, a esta mezcla agregue la harina y la pimienta al gusto.
3. Agregue la pasta de lentejas al preparado anterior y mezcle hasta formar una pasta homogénea.
4. Forme con la mano las hamburguesas, en caso de que las hamburguesas se deshagan, agregue el pan molido a la mezcla.
5. Calienta el aceite en una sartén a fuego bajo y coloca las hamburguesas hasta obtener un color dorado por ambos lados.
6. Retira del fuego y remueve el exceso de aceite con ayuda de servitoalla.
7. Sirve las hamburguesas junto con la ensalada.

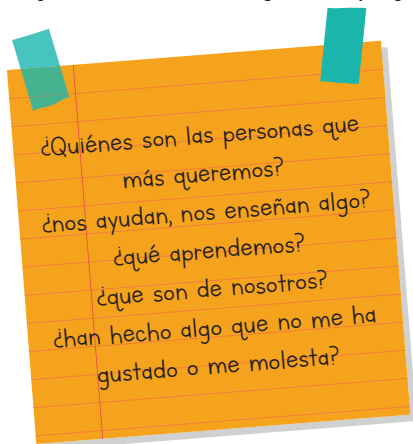
- ☀ Lentejas 250 g
- ☀ Harina integral 50 g
- ☀ Cebolla picada 1/2 pieza
- ☀ Ajo picado 2 dientes
- ☀ Zanahoria rallada 1 pieza
- ☀ Sal y pimienta al gusto
- ☀ Perejil picado 1/4 taza
- ☀ Aceite vegetal 1 cda sopera
- ☀ Pan rallado 5 cucharadas

Para la guarnición

- ☀ Lechuga orejona
- ☀ Lechuga italiana
- ☀ Lechuga sangría
- ☀ Jitomate en rodajas
- ☀ Limón



En parejas contestaran las siguientes preguntas:



Palabras clave

¿Qué nos dice la biblia sobre las personas a nuestro alrededor?

El maestro da las indicaciones en una tarjeta, leerán la cita bíblica que les corresponda, y rescatarán de ella, las palabras clave.

Unir esas palabras claves para mencionar como debe ser nuestra relación con los que nos rodean.

Tema 4: DAMOS GRACIAS A DIOS POR NUESTRA FAMILIA Y AMIGOS

TEXTO PARA APRENDER:

“Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros.
Efesios 4:32



¿SABÍAS QUÉ...?

Gratitud a Dios

Hay muchos niños sin hogar y hay organizaciones o fundaciones que se dedican a apoyar a niños huérfanos que por diferentes motivos pierden a sus padres, porque mueren por enfermedades, por la guerra, por accidentes, o porque los abandonan. Se estima que más de 29 mil niños, niñas y adolescentes viven en orfanatos o albergues y cerca de 5 millones de niños mexicanos están en riesgo de perder el cuidado de sus familias por causas como pobreza, adicciones, violencia intrafamiliar y procesos judiciales. Algunos niños que quedan solos son acogidos por familiares, abuelos, tíos o hermanos mayores, otros son adoptados, y seguramente muchos de estos niños tienen amigos, quizás otros no.

¡¡EN TIEMPOS DE JESÚS!!

Durante los primeros años de vida, la mamá se encargaba de educar a sus hijos, les enseñaban a hablar, caminar, asearse, a ayudar en casa, también a leer y matemáticas, pero, sobre todo, aprendían la biblia y sus enseñanzas, a los 13 años los varones, tenían una ceremonia llamada Bar Mitzvah, donde leían una porción de la biblia y a partir de ese momento, se integraban a una sinagoga a estudiarla con más profundidad. Esa era su escuela.

Las niñas permanecían en casa aprendiendo las labores del hogar y los hombres aprendían el oficio de su padre, de ahí que Jesús fue carpintero como su papá José.



MI MIRALEJOS DE GRATITUD

1- Ahora que estoy en casa, recuerdo que me sentí a gusto con _____

2- Lo mejor del día fue cuando _____

3- Me divertí mucho con _____ que me hizo reír.

4- Recuerdo que _____ fue muy amable conmigo cuando _____

5- Me dio gusto que pude participar y hacer bien _____

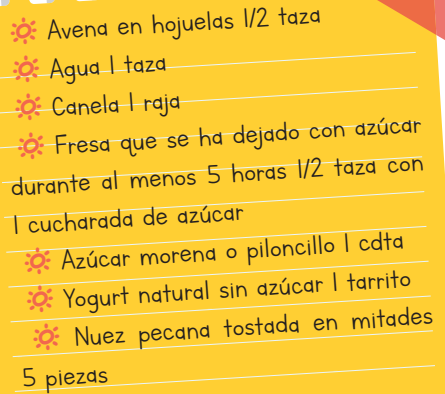
6- Mostré mi gratitud a Dios cuando _____



Copa de Avena y Yogurt

Procedimiento:

1. Hervir la canela en media taza de agua.
2. Disolver la avena en media taza de agua fría
3. Una vez disuelta la avena, agregarla al agua con canela mientras hierve y poner el azúcar o piloncillo al preparado; mover hasta que espese.
4. Una vez listo dejar enfriar.
5. Servir en una copa el preparado colocando lro el preparado de avena, después el yogurt y al final la fresa preparada.
6. Decorar con la nuez

- 
- ☀ Avena en hojuelas 1/2 taza
 - ☀ Agua 1 taza
 - ☀ Canela 1 raja
 - ☀ Fresa que se ha dejado con azúcar durante al menos 5 horas 1/2 taza con 1 cucharada de azúcar
 - ☀ Azúcar morena o piloncillo 1 cdta
 - ☀ Yogurt natural sin azúcar 1 tarrito
 - ☀ Nuez pecana tostada en mitades 5 piezas



Tema 5:
DAMOS
GRACIAS
A DIOS
PORQUE NOS
PREPARA
PARA
SERVIRLE

TEXTO PARA
APRENDER:

“Porque somos hechura suya
creados en Cristo Jesús para
buenas obras ...”
Efesios 2:10a.

Lo que aprendí en la

	lunes	ma
estudi:ò bíblíc:ò		
taller de Arte		
taller de C:òcina		
taller de DEP:òrtes		
taller de música		

ECV2023 y LO QUÉ ME GUSTA HACER

artes	miércoles	jueves	viernes



¿QUÉ MÁS NOS ENSEÑA LA BIBLIA?

Filipenses 2:13, "Porque Dios es quien obra en vosotros tanto el querer como el hacer, para su beneplácito".

Colosenses 1:10, "Para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, dando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios".

Tito 2:7 "Presentándote tú en todo como ejemplo de buenas obras"

Hebreos 12:28b. "... tengamos gratitud y mediante ella sirvamos a Dios agradándole ..."

Platiquen cómo pueden servir a Dios como ejemplo de buenas obras, con lo que aprendieron y con lo que saben hacer.

Escriban por lo menos tres ideas de cómo pueden servir a su prójimo como muestra de gratitud a Dios.

Completen la frase.

"Por gratitud a Dios, que nos da los dones, vamos a servir a nuestro prójimo con _____

____como ejemplo de buenas obras"

1.
2.
3.

Cada equipo escribe en un friso la frase de gratitud, para presentarla al grupo.

¿SABÍAS QUÉ...?

Gratitud a Dios

Gonzalo

Báez Camargo Usó los dones que Dios le dio, para servir a su prójimo y a Dios. Nació en la ciudad de Oaxaca, en 1899. Fue maestro normalista, pastor, poeta, periodista, escritor, traductor de la Biblia, etcétera. Participó en la Revolución Mexicana, se especializó en temas bíblicos, obtuvo varios premios y reconocimientos por su servicio a Dios y a su prójimo, defendiendo los derechos humanos y la libertad a través de sus escritos. Colaboró en la traducción de la Biblia conocida con el subtítulo "Dios Habla Hoy", entre los libros que escribió, se encuentran "Las manos de Cristo", "Para que el mundo crea", "Los rollos de Qumrán" y muchos otros.
<http://www.elelemx/autor/datos/3493>

Dos

personajes destacados dentro de la historia universal contemporánea son Nelson Mandela y Gabriela Mistral los cuales utilizaron ese regalo que nos dio nuestro Padre Celestial uno en el área política y la otra en el arte de la literatura, Gabriela Mistral fue una de las poetas más notables de la literatura chilena e hispanoamericana. Se le considera una de los principales referentes de la poesía femenina universal y por ello obtuvo el primer premio nobel de literatura para un autor latinoamericano.
(Gabriela Mistral (1889-1957) - Memoria Chilena, 2014)
Nelson Mandela: Fue un abogado y político nacido en Sudáfrica quien estuvo preso durante 27 años, por su oposición a la política de segregación racial. Tras su liberación recibió el premio nobel de la paz y fue electo presidente, por elección de la gente de su país. (Biografía de Nelson Mandela, 2013)
Ambos descubrieron su Don y lo pusieron al servicio de la humanidad.

¡¡EN TIEMPOS DE JESÚS!!

Bajo la ocupación romana, en cada ciudad (especialmente en Jerusalén) y en cada pueblo encontramos a gente que no tiene trabajo. Frecuentemente son enfermos (lisiados, ciegos) obligados a mendigar para vivir. La ley de Israel continuamente exhorta al pueblo a que cuide de los pobres, las viudas y los huérfanos.
"Vida y costumbres del pueblo de la biblia" Silvia Gastaldi y Claire Musatti, Edt. Casa de la Biblia, pág. 101

"La religión pura y sin mácula, delante de Dios el Padre es esta: Visitar a los huérfanos y a las viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin mancha del mundo. Santiago 1:27"



MI MIRALEJOS DE GRATITUD

1- Ahora que estoy en casa, recuerdo que me sentí a gusto con _____

2- Lo mejor del día fue cuando _____

3- Me divertí mucho con _____ que me hizo reír.

4- Recuerdo que _____ fue muy amable conmigo cuando _____

5- Me dio gusto que pude participar y hacer bien _____

6- Mostré mi gratitud a Dios cuando



sándwich de Jardín

Procedimiento:

1. Preparar el hummus

Hummus:

11 Moler todos los ingredientes juntos menos el aceite, hasta espesar.

12 Agregar el aceite.

2. Tostar el pan

3. Untar en 3 rebanadas de pan la mostaza y el hummus; mientras tanto en las otras 3 rebanadas de pan untar el aguacate machacado con un poco de sal,

pimienta y unas gotas de limón.

4. Coloca sobre las rebanadas con hummus los vegetales y el queso en el orden de los ingredientes y poner la tapa de pan untado con aguacate.

5. Envolver el sándwich con el papel encerado.

Cortar el sándwich a la mitad y espolvorear las semillas de ajonjolí.

- ☀ Pan integral con semillas 6 piezas
- ☀ Hummus* 1/2 taza
- ☀ Mostaza de semilla 3 cucharadas
- ☀ Aguacate machaca 2 piezas
- ☀ Limón 1/4 pza
- ☀ Espinacas frescas picadas 1 taza
- ☀ Jitomates rebanados 2 piezas
- ☀ Pepino rebanado 1 pieza
- ☀ Germinado de alfalfa 1 pieza
- ☀ Cebolla morada y desfleada 1/2 pieza
- ☀ Queso panela rebanado fino 60 g (3 rebanadas de 20 g c/u)
- ☀ Zanahorias ralladas 2 piezas
- ☀ Col morada picada 1/2 taza
- ☀ Vinagre de manzana 1 cucharada
- ☀ Papel encerado 1 pliego
- ☀ Ajonjolí tostado (sin quemar) 3 cdtas cafeteras

Ingredientes para las *Hummus:

- ☀ Garbanzo cocido 200 g
- ☀ Aceite olivo 35 g
- ☀ Ajonjolí tostado (no quemar) 30 g
- ☀ Ajo picado 1 diente
- ☀ Agua 50 mL
- ☀ Sal y pimienta al gusto
- ☀ Jugo de limón 1 pieza
- ☀ Comino molido 1/4 cdtas sopera
- ☀ Aceite de olivo 35 g

ANEXOS



Lista de COLABORADORES

CONFERENCIA ANUAL SEPTENTRIONAL

Elaboración de lecciones

- ☀ Benjamín Martínez Oliva
- ☀ Raquel Meneses Valencia
- ☀ Bertha Cabrera Rivera

TALLER de Cocina

- ☀ Concepción Márquez Maldonado
- ☀ Zain Alejandro Martínez Escorza

Diseño editorial e ilustración

- ☀ Rebeca Larios Galván

Coordinadora general

- ☀ Abigail Arredondo Rivera. Pbra. I.

“Dando siempre gracias por todo
al Dios y padre, en el nombre de
nuestro señor Jesucristo.”
Efesios 5:20



IGLESIA METODISTA DE MÉXICO AR.
Área Nacional de Desarrollo Cristiano
ESCUELA CRISTIANA DE VACACIONES

