



Citas En Casa Si, Chef

Beautiful Marriages Español

Deberá leer las instrucciones de esta cita y asegurarse de que la receta funcione para su media naranja y que tenga todos los ingredientes.

Recuerde, esto es divertido, NO entre en modo de trabajo.

Prepararse:

Si tienen hijos, esperen hasta que estén dormidos, fuera de la casa, o al menos fuera de la habitación. Estarán disfrutando de la cena solos esta noche.

Tome un delantal, tengan los ingredientes listos, y encuentra una venda para los ojos.

Mientras preparan los ingredientes para la cena, responda a estas preguntas: ¿Qué preferiría?

PREFIERES...

- ¿Ir a unas vacaciones de ensueño durante dos semanas, o pasar cinco días con cualquier persona del mundo, pero usted debe permanecer en su ciudad natal?
- ¿Visitar Islandia o Bora Bora?
- ¿Starbucks gratis por un año o música iTunes gratis por un año?
- ¿Vivir en un iglú o en un tipi?
- ¿Contar con un chef personal en un restaurante de cinco estrellas que pueda preparar cualquier comida en cualquier momento del día, o tener un chofer que lo lleve desde y hacia cualquier lugar que desee en cualquier vehículo que elijas?

Hazlo:

Determine quién será el jefe de cocina y quién será el sous chef.

El sous chef llevará los ojos vendados y seguirá las instrucciones del jefe de cocina.

Cocina tu plato saludable favorito que les gusta comer juntos, o pueden probar este:

Pescado:

- 2-4 Filetes de tilapia
- Manteca
- Condimento Old Bay

Ensalada:

- Verduras mixtas
- Pacanas escarchadas
- Queso feta
- Vinagreta balsámica

Toma la tilapia y agrégale manteca, además de condimento Old Bay, envuélvela en papel aluminio. Hornea a 350° durante 20-25 minutos. Mezcla la ensalada como mas les guste.

Desafío:

Mientras come su deliciosa cena, responda las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue la parte más difícil de tener los ojos vendados?
- ¿Confías en la dirección de tu cónyuge?
- ¿Cómo podría haber mejorado la comunicación?

Foto:

Si no tienes una foto del día de tu boda en tu teléfono, deja lo que estás haciendo y consigue una ahora. ¡Es un gran recordatorio!

Indicador:

Califíquense individualmente en lo siguiente, siendo 10 el más saludable:

Comer 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dormir 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sigan Así:

En algún momento de la próxima semana, hagan uno de los siguientes juntos:

- Abdominales de 8 minutos (video de YouTube)
- Dar un paseo de 10 minutos después de la cena
- Comer avena para el desayuno
- Ir a la cama temprano

** Mientras tenga los ojos vendados, puede experimentar oscuridad.*

Si esta condición persiste por más de cuatro horas, comuníquese con su cónyuge, ya que él o ella puede haber salido de la habitación.