



Pechugas rellenas

Ingredientes:

- 6 pechugas de pollo aplanadas y sin grasa.
- 100g de jamón.
- 250g de queso.
- 1 ají pimiento.
- 2 huevos batidos.
- Harina.
- Aceite.
- Pan molido.
- Sal al gusto.

Modo de preparación:

Extiende las pechugas y coloca una rebanada de jamón, un trozo de queso y tiras de ají, luego enróllalas. Pasa las pechugas por el huevo después por la harina, otra vez por el huevo y, por último, por el pan molido. En una sartén con aceite caliente fríe las pechugas, escurre y



LECCIÓN 12

Ofrecer la mano, un abrazo o un beso...

El saludo entre dos caballeros siempre será un apretón de manos y este debe realizarse con determinación. No debe parecer que este acto resulta molesto o que exprese demasiada intensidad, es decir, el acto de dar la mano entre señores supone la mano firme y que esta se mueva ligeramente. Se debe mirar siempre a la cara y saludar con una sonrisa. Recuerde que no es agradable estrechar una mano húmeda.

A la mujer no se le estrecha la mano. En caso de que ella la ofrezca, deberá tomár-

sela con delicadeza.

Si existe gran confianza entre dos personas -hermanos, amigos de la infancia, padre e hijo- es permisible recurrir al abrazo o darse un beso en la mejilla u otorgar una palmada en la espalda.

No trate de besar en la mejilla a una mujer que le acaban de presentar. Espere a que ella tome la iniciativa -ofrecerá la mano, acercará su mejilla-.

Si el saludo es entre dos mujeres, estas no deberán abrazarse ni darse la mano, lo correcto es un beso en la mejilla.

Según el país se darán uno o más besos, por ejemplo:

- En Europa se suelen dar dos besos.
- En Latinoamérica lo normal es un beso.
- En Rusia se besa tres veces.