



LÍNEA PRÁCTICA

¿CÓMO ORGANIZAR MI TIEMPO?

La practicidad llegó victoriosa a liberarnos de tener que lavar la ropa a mano, o de hacer filas larguísimas en un banco, entre tantas otras. Fue gracias a esta optimización, que se abrieron espacios para la globalización del conocimiento que ahora compartimos.

El tiempo recuperado, nos permitió explorar intereses que antes estaban ocupados por tareas de mantenimiento, dando lugar a nuevas formas de aprender juntos, comunicarnos y acercarnos.

Hemos confundido ser prácticos con ser descuidados, con no preocuparnos por comprender lo que nos rodea y hemos perdido de vista que facilitar algunas tareas nos abre posibilidades para crecer y ser mejores juntos.

EN FRIKO CREEMOS QUE SER PRÁCTICO ES:

- Ser ágil a la hora de priorizar lo que más nos interesa.
- Dejarnos ayudar por aquello que optimice nuestro tiempo, pero solo porque queremos hacer algo valioso con él, con el fin de fijar un objetivo claro.

A través de esta guía queremos ayudarte a no perder de vista tus objetivos, así podrás aprovechar cada momento al máximo.

¡Creemos que este puede ser un buen lugar para empezar!



1 Planifica:

Comienza el día teniendo claro cuáles son las tareas "claves" que necesitas realizar sin falta, así que: ¡escribelas en tu agenda!

2 Marca un horario:

Establece horas exactas para cada tarea. ¡No olvides que esto aplica para las cuestiones laborales y personales!

3 Marca prioridades:

Realiza las tareas más importantes o complicadas, así los demás pendientes serán más fácil de ejecutar.

4 Utiliza una agenda semanal:

Esto te permitirá ver con claridad tu tiempo de una manera general, así podrás observar qué tan saturado te encuentras en la semana.



5 Agrupa tareas que sean similares:

Lo ideal es que realices las mismas tareas al tiempo, así terminarás todas juntas.

6 Evita saltar de una tarea a otra:

Lo único que logras es tener varias actividades sin culminar lo que te implicaría más tiempo en cada una de ellas.

7 Prémiate:

¡No esperes que otra persona te motive! Hazlo tú mismo, así te darás ánimos para seguir adelante y utilizar tu tiempo de manera efectiva.

RECETA



Porciones
aproximadas:
2 porciones



Tiempo de
preparación:
30 minutos

Sándwich de **pollo hawaiano**

Ingredientes:

2 filetes de pollo BBQ **Friko**
4 cucharadas de salsa BBQ
¼ de taza de zumo de naranja
1 cucharadita de pimienta
½ cucharadita de sal
2 rodajas de piña sin el centro
1 cucharadita de aceite

1 cucharadita de cilantro fresco
2 panes tipo cubano
½ taza de lechuga en tiras delgadas
4 tajadas de jamón
4 tajadas de queso amarillo
Cintas de plátano verde

PREPARACIÓN

1

En una sartén con un poco de aceite a fuego medio bajo cocinamos los filetes de pollo Friko, un minuto por cada lado.

2

Cuando estén cocidos, adicionamos la salsa bbq, el zumo de naranja, la pimienta y un poco de sal. Dejamos cocinar hasta que se evapore el líquido y nos haya quedado una salsa suave. Dejamos reposar y cortamos los filetes en láminas de 2 centímetros de ancho.

3

Aparte asamos las rodajas de piña con un poco de aceite hasta que estén doradas. Al final las espolvoreamos con un poco de cilantro.

4

Para armar los sándwiches, ponemos una parte del pan como base sobre un papel parafinado. Adicionamos la lechuga, seguimos con las rodajas de piña, jamón intercalado con el queso amarillo, agregamos la ¿pechuga de pollo y cerramos el pan?.

5

Ahora cortamos el sándwich de Filete de Pollo Friko BBQ y lo acompañamos con unas tiras de plátano verde bien crocantes.



MUSLOS DE POLLO A LA PARILLA



Empaque:
Al vacío.



Presentación:
400 gramos.



Vida útil:
19 días.



Conservación:
Refrigerado entre
-2 a 2 grados.



Proceso:
Sin marinar.



Tipo de corte:
Muslos por 3 uds.

#TIPFRIKO

Agrega un poco de sabor ahumado, añadiendo un puñado de astillas
mojadas de madera al carbón.