

El Recetario de las Vecinas

Entre vecinas siempre nos apoyamos, escuchamos y cuidamos. Este recetario está pensado para nosotras: ha sido creado para tejer hilos de compañerismo, fortalecer nuestra unión y ayudarnos mutuamente, creando redes seguras y de confianza.

Somos una red de mujeres que compartimos consejos y saberes para ser cada vez más fuertes y tomar nuestras propias decisiones.

Este recetario contiene información valiosa para ti, para tu salud y para quienes te rodean.



[Descargar \(2025, pdf, 6,68 MB\)](#)

Revision #1

Created 7 April 2026 16:51:37 by Karen López

Updated 7 April 2026 16:56:53 by Karen López