

# Creciendo en CRISTO

Teens



# Creciendo en CRISTO

Teens

Queridos adolescentes, el objetivo de este material es fortalecer el estilo de vida cristiano. Que seáis más dependientes de Jesús, con principios de comunión y deseos de crecer en Él. Dice la tía Elena en el libro Camino a Cristo, p. 67, que "como buena semilla plantada en el campo, ellos [los que se convierten a Cristo] deben crecer y dar fruto".

En este mundo que estamos de paso queremos una vida feliz y eterna al lado de Jesús, y según el evangelio de Juan él dice que la vida eterna viene por el conocimiento del único Dios verdadero (Juan 17:3), y que este mismo Dios es quien nos da vida plena, abundante, que nos satisface (Juan 10:10).

Jesús se presenta como la vid y amorosamente nos coloca como sus pámpanos. ¡Qué privilegio poder estar conectado a él! Dice que el que permanece en él da mucho fruto, obedece y tiene su amor y su alegría desbordantes (Juan 15:5, 10 y 11). ¿Qué más podemos querer?

¡Aquí tienes algunas ideas, como recetas para la felicidad! Este material ha sido reformulado, con temas para 7 semanas, con preguntas y videos "Feliz 7Play" que serán indicados en cada unidad. Se puede estudiar individualmente y discutir en grupo, por lo que la dinámica puede volverse más interesante y profunda.

Siéntete bendecido en este viaje de fortalecimiento de la fe. ¡Vivir como verdaderos hijos de Dios y misioneros en su reino es un privilegio!

Gláucia Clara Korkischko  
Ministerio del Adolescente  
División Sudamericana

## Coordinación General:

Gláucia Clara Korkischko - DSA

Pr. Josanan Alves - DSA

**Autora:** Fabíola Guedes

**Revisión:** Maritza Heidinger - UPS

**Videos:** Camelo na Agulha y Feliz7Play

**Diseño y Diagramación:** Denise Orosco F.

**Corrección:** Edgar Larriega

Editado e impreso por la UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN  
en su centro de aplicación EDITORIAL IMPRENTA UNIÓN,  
km 19 Carr. Central, Ñaña, Lima, Perú.  
Telf.: (01) 618-6301  
E-mail: [ventas@editorialunion.com.pe](mailto:ventas@editorialunion.com.pe)

El contenido de esta publicación no podrá reproducirse total ni parcialmente por ningún medio mecánico, fotográfico, electrónico (escáner y/o fotocopia) sin la autorización escrita de los autores.





# ESTO O AQUELLO

Haz un test antes de empezar el video:

¿Gato o perro, jugo o té, sábado o domingo, playa o montaña, puesta del sol o salida del sol, despertar temprano o dormir hasta tarde, dormir u orar, estudiar la Biblia o mirar una serie de TV, celular o pasear, zapatos o sandalias? ¿Ya percibiste que siempre estamos eligiendo? Intenta recordar cuántas elecciones hiciste hoy. (Tómate un tiempo para recordar)

Diariamente necesitamos hacer elecciones, pero no siempre tenemos tiempo de detenernos y reflexionar en todas ellas. Ahora sé sincero y piensa cuáles son las elecciones que tú has hecho y cómo impactaron en tu vida.



**Mira el video**

<http://adv.st/estooaquello>



## Mente abierta:

- ¿Eso ya sucedió contigo?
- ¿Cuál ha sido tu prioridad?
- ¿Crees que necesitas cambiar tu actitud o todo está correcto?
- Si tu caso es similar al de alguien que necesita un cambio, ¿qué has hecho para lograr el cambio? Si no es así, ¿qué has hecho para lograr cumplir tu prioridad?
- ¿Qué ocasionó el cambio en el personaje del video?
- ¿Qué has hecho para buscar a Dios?

## EN LA PRÁCTICA:

Entre todas las elecciones que necesitas hacer, la principal es la de poner a Dios en primer lugar. Debe ser el primero cuando todo está bien, o cuando todo está mal.

Por lo tanto, sin planificación va a ser mucho más complicado, pues por nuestra naturaleza carnal no tenemos el deseo por Dios. Estar al lado de Él necesita ser una decisión diaria, requiere un esfuerzo de todos nosotros, pues naturalmente otras cosas nos distraen, llamando nuestra atención. Tienes que creer. ¡Sí! Es posible vencer la flojera y poder mantener el contacto directo con Dios y tener una vida mejor. Mira algunos consejos:

1. Pon tu Biblia, meditación, lección de la Escuela Sabática y lapiceros al costado de tu cama para facilitar tu decisión por estudiarla. Lee 2 Timoteo 3:16-17.
2. Duerme temprano, así lograrás despertarte sin problema para tener el tiempo de orar y estudiar. Tu celular ponlo lejos de tu cama, eso te ayudará a no quedarte pensando en él, y al mismo tiempo te ayudará a levantarte temprano cuando escuches la alarma. Así estarás activo y listo para el estudio.
3. Estudia primero tu lección. Después elige un versículo de la Biblia y pasa tiempo con Dios, o elige una historia y reflexiona en ella. Selecciona, colorea y haz anotaciones; puedes volver a leerlos en otros días, hasta que se grabe en tu corazón. O puedes elegir cada día un nuevo texto. Tú eliges. Por fin...
4. Deslízate... sí, eso mismo, deslízate a los pies de tu cama para orar. ¡Ah! Ora para que Dios ponga en tu corazón el deseo por estar con él todos los días.



**LISTO, es solo eso.** Ahora tú vas a pasar tu día pensando en los pasajes que leíste y ciertamente tus decisiones serán mejores. Tú ya estás bendecido para el día de hoy.





# NUESTRA IGLESIA LOCAL

*Bienvenido o bienvenida a la Iglesia Adventista del Séptimo Día.*



**Mira el video**

<https://www.youtube.com/watch?v=IkFIEQs2NH0>



Quiero decirte que, al bautizarte, has tomado la mejor decisión de tu vida. Dios tiene grandes planes para ti y es nuestro deber y deseo ayudarte a crecer firme y fuerte en la vida espiritual para cumplir el objetivo de Dios para tu vida.

Como ya te habrás dado cuenta, la iglesia está llena de actividades, programas, clubes, seminarios, entre otros. Siempre hay un movimiento constante por las múltiples cosas que hacer. Lo genial de esto es que la iglesia te ofrece la oportunidad de desarrollarte de forma integral y completa en tu vida cristiana. Para lograr esto, posee y ofrece variados programas separados por edad, por dones y talentos. Normalmente estos programas se llaman ministerios.

El funcionamiento de los diferentes ministerios va a depender de la cantidad de miembros y líderes que posea tu iglesia local. Por eso, si no encuentras un ministerio en el cual te gustaría participar, puedes hablar con el Pastor Distrital o el Primer Anciano para que vean si es posible iniciar aquel ministerio en tu iglesia, o, en última instancia, te digan a dónde puedes ir para participar de un determinado ministerio que sea de tu agrado.

A continuación, quiero describirte las diferentes opciones que tienes para participar dentro de una iglesia local.

**1. LA ESCUELA SABÁTICA:** Es uno de los ministerios más grandes de la iglesia, ya que alberga a todos los miembros. Se la conoce como el corazón de la iglesia, porque es el momento en donde semanalmente se estudia un tema específico de la Biblia. Para estudiar la Biblia la iglesia mundial produce una Guía de Estudio de la Biblia, comúnmente conocida como el "Folleto Lección de la Escuela Sabática". Este folleto está compuesto de un tema general dividido en 13 semanas y se lo estudia por un trimestre o tres meses. Contiene una lección de la Biblia para cada día. Al año tenemos 4 trimestres y, por lo tanto, 4 folletos o lecciones. Para obtener tus folletos de Escuela Sabática debes inscribirte en el Plan de Suscripciones Maná. Por este motivo, cada sábado funcionan las "clases de Escuela Sabática" en donde el miembro de iglesia participa de una clase dependiendo de su edad.

**2. CULTO DIVINO:** Es un culto especial para todos los miembros de la iglesia local, que normalmente ocurre luego de la Escuela Sabática. El predicador es alguien previamente contactado y seleccionado por los Ancianos o el Pastor Distrital.

**3. CLUB DE CONQUISTADORES:** Es un club para niños y adolescentes entre los 10 hasta los 15 años. Cada edad está dividida por clases, las cuales tienen requisitos a ser cumplidos para obtener el botón o pin de la clase en una ceremonia muy especial de graduación. También existen muchos méritos vocacionales o especialidades que amplían el conocimiento en áreas específicas para la vida. Los niños y adolescentes como tú participan de innumerables campañas, campamentos, actividades recreativas y espirituales.

**4. GRUPO PEQUEÑO TEEN:** Está formado por adolescentes como tú que desean aprender más de la Biblia. Se reúnen para interactuar, compartir, estudiar y cumplir la misión. Se invita a amigos cercanos para que se integren y conozcan a Jesús.

## **5. ¿CON QUIÉN HABLO?**

- Necesito de consejos..... Pastor
- Conozco un necesitado..... ASA, diáconos
- Quiero adquirir mi lección..... Maestra de escuela sabática  
o Publicaciones
- Necesito sobre de diezmo y ofrenda..... Tesorero/Director de  
mayordomía
- Tengo duda sobre la Biblia..... Instructor bíblico
- Quiero recibir una visita..... Pastor o anciano
- ¿Quiero hacer alguna cosa en la iglesia?..... Pastor o anciano



# YO QUÉ CONTARÉ



**Mira el video**

<http://adv.st/pionerosadventistas>



Mira cómo cada uno escribió un poco de la historia de tu iglesia. Iniciaré por **Uriah Smith**, quien a sus trece años tuvo que experimentar la amputación de su pierna izquierda, por lo que no se conformó con la pierna artificial que le dieron, le era incómoda. Él inventó una prótesis que tenía movilidad en la rodilla y el tobillo, por lo que patentó su invento en 1863 y luego vendió en grandes cantidades durante la Guerra Civil Norteamericana. Él fue un gran teólogo y escritor en los inicios de la Iglesia adventista.

**José Bates** fue un intrépido capitán de barco, cuyas aventuras las narra Virgil Robinson en su libro “De grumete a cruzado adventista”. Cuando escuchó la verdad del sábado llevó esta creencia a los esposos White, quienes aceptaron el mensaje divino. El capitán Bates vivió una larga vida para su época gracias a su estilo de vida saludable. Además fue un dirigente fiel de la iglesia.

El doctor **Kellogg** fue un inventor de diversos aparatos para el acondicionamiento físico. Se podría decir que fue un genio. Además, inventó los copos de maíz llamados en inglés cornflakes que su hermano distribuyó en una empresa, hoy conocido el producto como Corn Flakes. El doctor fue un extraordinario difusor del sano vivir.

Un innovador fue **Jaime White**, quien introdujo el colportaje en la Iglesia adventista, es decir la venta de libros religiosos. Además, gracias a la dirección de Dios, pudo implementar los inicios de la industria de la imprenta, que en la actualidad está desarrollada y en constante actualización. También fue el pionero en generar la formación del sistema educativo basado en escuelas para los niños de la iglesia. El pastor White fue un generador de ideas para que la iglesia avanzara en su objetivo misionero. Sin duda era sensible a las indicaciones que Dios le impresionaba.

Un hombre capaz de memorizar todo el Nuevo Testamento fue el pastor **Jhon Nevins Andrews**, quien se destacó como un gran teólogo y misionero adventista en los campos extranjeros de Europa. Él podía recitar todo el Nuevo Testamento de memoria. Fue un escritor y líder misionero que fue usado por Dios para establecer la obra adventista en Europa al lado de sus hijos.

**Elena de White** es considerada una profetiza por la Iglesia adventista. Dios le dio aproximadamente 2000 visiones y sueños. Las visiones variaron en duración de menos de un minuto hasta cerca de cuatro horas. Elena era una activa misionera que buscaba ganar a sus jóvenes amigos y hacer su parte en la proclamación del mensaje Adventista. Fue una persona generosa, y dio un buen ejemplo de cristianismo práctico. Durante su vida escribió más de 5000 artículos de periódicos y 40 libros.

## CONCLUSIÓN:

Estos son solo algunos de los que figuran con honores en los anales de la historia adventista. Pero hay mucho espacio aún para modernos misioneros, inventores, profesionales e innovadores, donde puedes tú figurar con tus dones, tus habilidades y tu conocimiento, llevando el mensaje del Señor en tu comunidad, en tus redes sociales y en todo lugar donde no hay presencia adventista.





# USTED ES “DEL” O “EN EL”

*Existen dos tipos de adventistas: aquellos que son adventistas “DEL” séptimo día y aquellos que son adventistas “EN EL” séptimo día. ¿Cuál eres tú?*

Parece que una maratón empieza el viernes por la tarde, o el sábado por la mañana. Rápidamente hacemos todo lo que se necesita para dejar listo todo pendiente antes del sábado, cuando en realidad nuestra preparación debiera empezar el domingo anterior.

Todo debe ser planeado durante la semana para que cuando llegue el sábado estemos preparados para recibir al Señor en nuestra vida, sin preocupaciones o molestias. Eso también se realiza con una buena organización.

Ahora, ¿estás contando las horas para que el sábado termine pronto? ¿Por qué sucede eso?



**Mira el video**

<http://adv.st/quienereustu>



El sábado es un día especial, un regalo de Dios para sus hijos.

¿Cómo te estás organizando para llegar a tiempo a la iglesia?

¿Cómo podemos tomar nuestras tardes de sábado más agradables, sin tener que estar contando las horas?

¡Si tú respondiste “haciendo lo que Jesús hacía”, acertaste! Ahora viene la pregunta, ¿y qué es lo que Jesús hacía?

**Jesús, los discípulos y los apóstoles hacían trabajo misionero en sábado.**

Mateo 12:1; Marcos 2:23 y 24, Lucas 6:1 y 2; 14:1; Juan 5:9; Hechos 16:13

**Jesús dedicaba su sábado para la obra de asistencia social.**

Mateo 12:2, 10-12; Marcos 3:2, 4; Lucas 6:7-9; 13:14-16; 14:3-5; Juan 9:14.

**Jesús hizo del sábado un día especial de culto, dando el ejemplo, asistiendo a la iglesia.**

Marcos 1:21; 6:2; Lucas 4:16, 31; 6:6; 13:10.

Por eso, ofrecemos una lista con algunos consejos de lo que podemos hacer el sábado por la tarde. Pero nosotros escribimos apenas 8, faltan 3 consejos para completar. Vamos a publicar los consejos en las redes sociales y esperamos que tú publiques los otros 3 consejos para completar...

## 11 cosas para hacer durante el sábado

1. Ve a la iglesia, llega temprano, así podrás conversar y saber cómo están tus amigos.
2. Con un amigo forma tu pareja discipuladora para enseñar la Biblia a otros.
3. Visita asilos y orfanatos, llevando alegría a las personas que necesitan compañía.
4. Ora con personas y lleva libros misioneros a las puertas de los hospitales.
5. Pasea en la naturaleza buscando mantener un mayor contacto con Dios.
6. Reúnete con amigos de la iglesia para conversar sobre asuntos bíblicos de tu interés.
7. Ir a la iglesia de nuevo. Y si tu iglesia no tiene Culto Joven, ¿qué tal si tú preparas un Culto Joven muy especial con dinámicas, juegos bíblicos, dramatizaciones, y una breve meditación y tener una buena reunión en sábado?
8. También puedes hacer en tu Grupo Pequeño todas esas actividades y terminar el sábado con los amigos. Ahora te toca dar los últimos consejos. Publica tus consejos en las redes sociales.
9. ....
10. ....
11. ....



# DESAPUNTADOS

## MENTE ABIERTA:

- ¿Cuál es tu objetivo en la vida?
- ¿Tienes planes de ir al cielo?
- ¿Cuáles crees tú que deben ser tus estrategias para que llegues al cielo?
- ¿Cuáles de esas estrategias has llevado a cabo?
- ¿Tus actitudes te llevarán donde quieres llegar?
- ¿Qué te gusta hacer normalmente cuando estás con el tiempo libre?



**Mira el video**

<http://adv.st/desapuntados>



Necesitamos reflexionar sobre cuánto tiempo hemos invertido en cosas que nos darán como resultado lo que tenemos como objetivo. Ir para el cielo debe ser nuestro mayor objetivo, pues nada en este mundo vale la pena si no vamos para el cielo. Sabiendo eso debemos comprender lo siguiente:

“Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes” (Efesios 6:12). No es posible llevar una vida como dice la canción “Deja que la vida me lleve”. Necesitamos hacer elecciones sabias y colocar a Dios en primer lugar para que no seamos derrotados espiritualmente, y ¿quién sabe?, incluso perder la vida eterna.

## MANOS A LA OBRA:

En un mundo de pecado tenemos la maravillosa promesa de que Jesús viene pronto.

1. ¿Qué prometió Jesús antes de ir al cielo? Juan 14:1-3

.....

2. ¿Por qué Dios nos regala la salvación? ¿Debemos hacer algo para merecerla? Efesios 2:4-6

.....

3. El cielo debe comenzar aquí en la tierra, ¿Qué debemos hacer para prepararnos? Salmos 119:11

.....

¿Sabes? Todos estamos en un viaje al cielo. Hay muchas cosas para mejorar, crecer y desarrollarse. Algunas son más desafiantes, otras menos. Algunas son más fáciles para nosotros que para otros, pero todos necesitamos desarrollar y profundizar nuestra relación con el Creador.

Para lograr estos objetivos debes estudiar la Biblia, estudiar la lección de escuela sabática, oír alabanzas, seleccionar los contenidos publicados en la internet, manejar mejor el tiempo, controlar los contenidos de series y videos. Por lo tanto, ¿cómo te consideras tú como cristiano? ¿En qué punto de la escalera cristiana te encuentras? Recuerda que nadie cambia solo, sino únicamente hay cambio con Cristo. Tampoco nadie cambia sin tener un objetivo que alcanzar, nuestros cambios deben ser graduales.

Escribe en esta hoja tres elementos que entiendes que debes cambiar de inmediato, escribe cómo estás actuando y qué harás para cambiar.

**Hasta hoy  
actué así:**

**A partir de hoy  
haré:**



# DIEZMO Y OFRENDA



**Mira el video**

<http://adv.st/laofrenda>



¿Y si Dios hiciera realmente todo lo que queremos? ¡Sería una locura! Gracias a Dios que él tiene buen sentido. Tú sabes cuando una persona nos ayuda tanto, y cuando necesitamos que esté disponible. Generalmente queremos complacerla dándole algo a cambio de tanto afecto, pero no siempre nos damos cuenta de todo lo que Dios hace por nosotros. Con Dios debería ser al menos así, nuestra gratitud a Él debería reflejarse en la fidelidad con nuestro diezmo y ofrenda.

Lean los siguientes textos sobre el tema. Proverbios 3:9-10 y Malaquías 3:8-12.

**Según los textos, ¿cómo Dios considera este tema?**

**¿Sabías que el texto de Lucas 16:10 está relacionado directamente con ustedes que son adolescentes?**

Siendo el dueño de todo, Dios confió al hombre el manejo de la tierra y de sus recursos (Génesis 1:28, 2:15). Los israelitas fueron enseñados a adorar a Dios con el diezmo, o sea, el 10% de todo lo que se producía. Abraham ya tenía esa costumbre (Génesis 14:18-20), que tuvo una duración hasta en el Nuevo Testamento (Mateo 23:23; Hebreos 7:2). Más allá de los diezmos, las ofrendas también son citadas (Éxodo 36:3; Deuteronomio 16:17; 1 Corintios 16:2). Mientras el diezmo declara nuestra fidelidad a Dios, la ofrenda revela nuestra gratitud (2 Corintios

9:5). La palabra “diezmo” viene de la palabra hebraica “malazer” y de la palabra griega “dekate” y traducido significa “décima parte”.

El diezmo representa el 10% de todos nuestros ingresos y se utiliza para la predicación del evangelio en todo el mundo. Asimismo, las ofrendas son voluntarias y se utilizan con diferentes fines en la iglesia local. Los diezmos y ofrendas se entregan en la iglesia, en un sobre especial. Existe una aplicación o app llamada 7me para que puedas entregar tu diezmo y ofrenda de forma online, es muy útil y segura.

## HOY APRENDEREMOS A TRAVÉS DEL CASO JAQUELINE:

¿Cómo podemos ser fieles a Dios en nuestros diezmos y, al mismo tiempo ser agradecidos a través de nuestras ofrendas?

Jaqueline se cansó de pedir dinero a sus padres y esperar para tenerlo. Por eso, ella decidió emprender vendiendo cupcakes saludables en la escuela, pero ahora ella no sabe cómo calcular su diezmo. Para fabricar su producto ella utiliza insumos (leche condensada, mantequilla, chocolate y confites granulados, gas), por un valor de 7.00; logística (cuánto gasta en transporte para comprar y vender los cupcakes): 7.00; embalajes: 0.05

Precio total invertido: 14.05

Rendimiento por las porciones: 14 cupcakes

¿A cuánto debe o puede vender sus cupcakes?

¿Cuánto será su diezmo?

Recuerda que para calcular el diezmo debes saber que no es el 10% del valor total, pero sí de la ganancia alcanzada, que es la resta de la venta total menos el dinero invertido en la elaboración. La ofrenda puede ser un porcentaje sacado ya sea del porcentaje del valor bruto, que es la venta total, o solo de la ganancia alcanzada.

**Valor total de la venta:** \_\_\_\_\_

**Ganancia:** \_\_\_\_\_

**Diezmo (10%):** \_\_\_\_\_

**Ofrenda (% \_\_\_\_):** \_\_\_\_\_

Ahora tú puedes hacer los mismos cálculos usándolos en tus finanzas ¿Cuáles? Aquellas que recibes como propina todos los meses o, quién sabe, como un microempreendedor. Seamos mayordomos fieles.



# MASTER CHEF

Para empezar el tema de hoy tenemos apenas una pregunta: Cuando te alimentas estás creando enfermedades o estás previniéndolas.



**Mira el video**

<http://adv.st/masterchefteen>



Desarrollar buenos hábitos alimenticios es importante y eso no es ningún secreto. El desafío es hacer lo necesario, porque naturalmente queremos satisfacer nuestros deseos, nuestra voluntad, nuestros ojos, pero no siempre lo que aparenta ser delicioso es saludable y ese es el tema de hoy. Más allá de eso, muchas veces queremos copiar las modas actuales, los amigos, o aun, no aprendimos a comer de la mejor manera en nuestra infancia. Pero para todo eso hay solución...

Jesús dijo que para seguirlo necesitamos "negar nuestra voluntad" (Lucas 9:23) y eso tiene que ver prácticamente con todo en la vida, incluyendo la alimentación. ¿Pero cómo dejar lo que nos gusta tanto? ¿Es un desafío, no es cierto? Ahora, seamos sinceros, algunas veces lo que sentimos es un cierto preconceito, sobre todo cuando no nos gustan las comidas naturales, no queremos ni probarlas.

Algunas frases para reflexionar:

- Tú eres lo que tu organismo te hace comer.
- Primero cambiamos nuestra alimentación, después nuestra alimentación nos cambia.
- Nutrición no es sobre cuánto peso pierdes, es sobre cuánta vida tú ganas.
- Hoy en día hay gente comiendo aditivos químicos y usando jabón de avena y miel.

Lee lo que la Biblia dice sobre ti, completa el texto: "¿O ignoráis que vuestro \_\_\_\_\_ es \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_, el cual \_\_\_\_\_ en vosotros, el cual habéis \_\_\_\_\_ de Dios, y que no sois vuestros? Pues habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios" 1 Corintios 6:19, 20

### RECUERDA:

Que una buena alimentación te prepara para un relacionamiento más intenso con Dios. La alimentación forma parte de los 8 remedios naturales que Dios ha proporcionado para cuidar la salud.

**A AGUA**

**D DESCANSO**

**E EJERCICIO**

**L LUZ SOLAR**

**A AIRE PURO**

**N NUTRICIÓN**

**T TEMPERANCIA**

**E ESPERANZA**

## MANOS A LA OBRA:

### GALLETAS DE AVENA

#### INGREDIENTES:

- ½ taza de leche
- 2 huevos
- ¾ taza de aceite
- 2/3 taza de azúcar / 1/2 taza de miel
- 1c de vainilla
- 3 tazas de avena
- 1c de sal
- 2 taza de harina leudante (o harina común + 1 cucharada de royal)
- ½ taza de pasas de uva
- 2 bananas picadas o dulce de membrillo picado.

#### PREPARACIÓN:

1. Licuar primero la leche, los huevos, el azúcar, aceite y el extracto de vainilla hasta emulsionar.
2. Colocar en un recipiente la avena, la harina, royal, la sal. Mezclar con el licuado, poner la banana picada y seguir mezclando.
3. Poner con cucharadas sobre una fuente aceitada, llevar a horno fuerte hasta que estén doradas, sacar inmediatamente con la espátula, se endurecen al enfriar.



# CERTIFICADO

EN RECONOCIMIENTO A:



POR CULMINAR EL CURSO DE LA CLASE DE DISCIPULADO  
“**CRECIENDO EN CRISTO**” DE MANERA SATISFACTORIA

PASTOR DISTRITAL

MAESTRO DISCIPULADOR

DIVISIÓN SUDAMERICANA

