

PLAN LECTOR 20 DE OCTUBRE



4 porciones

Papas nativas en crema de tarwi y trucha dorada

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 tz. tomate picado
- 1 caigua mediana en trozos
- 7 cdas. aceite
- 30 g queso fresco
- 1 tz. tarwi sancochado
- 1 tz. leche evaporada
- 4 filetes de trucha en trozos
- 4 papas nativas sancochadas, sin piel
- 2 tzs. brócoli cocido, en ramos
- 8 hojas de lechuga en trozos
- 1 tz. rabanito rallado
- jugo de 3 limones
- sal

PREPARACIÓN

- Calienta tres cucharadas de aceite y dora la cebolla junto con el ajo. Luego agrega el tomate y la caigua. Retira del fuego y licúa junto con el queso fresco y el tarwi. Agrega la leche de a pocos, hasta que se forme una textura cremosa. Rectifica la sazón y reserva.
- Aparte, en una sartén, calienta el aceite restante, dora las truchas por ambos lados y sirve en la sección roja del Rico Plato. Sirve las papas bañadas con la crema de tarwi en la sección amarilla.
- Mezcla el brócoli, la lechuga y el rabanito, añade el limón y sazona con sal. Mezcla y sirve en la sección verde del Rico Plato.

Para que el brócoli conserve mejor sus nutrientes, hiérvelo por solo tres minutos.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

341 kcal
ENERGÍA

18 g
PROTEÍNAS

2 mg
HIERRO



Comprendemos lo que leemos:

Selecciona lo que se necesita para el aderezo de la crema:

Aceite cebolla perejil ajos pepino caigua

Que ingredientes agregaras para licuar la crema:

Queso tomate leche tarwi trucha

Con que pez acompañaras el plato:

Bonito jurel trucha pejerrey

Acompañamos el plato delicioso con:

Yucas camotes papas ocas

Que necesitas para la ensalada:

Brócoli tomate lechuga rabanito

Une según los colores que representan las porciones del plato:

PROTEINAS



CARBOHIDRATOS



VERDURAS



El texto que has leído es:

NOTICIA

RECETA

CUENTO

Para cuantas personas está diseñada la receta:

3 personas

7 personas

4 personas