

RECETARIO 2° LM

Estudiante: _____ Fecha: _____ Decálogo: _____

1.- Lee con atención la receta, para poder contestar las preguntas correspondientes:

TORTITAS DE CALABAZA



20 minutos
aproximadamente.



Para 4 personas.



<https://www.cocinadelirante.com/>



- 10 calabazas.
- 2/3 taza de harina de trigo.
- 2 huevos.
- 4 cebollas cambray (1/3 taza de tallos de cada cebolla)
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Crema ácida o salsa, para servir.



- 1 rallador de verduras.
- Un traste para poner la calabaza rallada.
- Un colador de verduras.
- Un tenedor.
- Plato o traste para batir los huevos.
- Tabla para picar,
- Cuchillo.
- Cuchara de ensaladas.
- 1 sartén.
- 1 caja de cerillos.
- Platón de comida.



1. Lavar las calabazas y rallarlas.
2. Colocar la calabaza rallada sobre un colador y espolvorear con sal
3. Dejar reposar por 10 minutos.
4. Apretar con tus manos para retirar el exceso de agua y reserva en un traste grande.
5. Batir con un tenedor los huevos.
6. Tomar una tabla para picar y un cuchillo, después, picar el 1/3 del tallo de cada una de las 4 cebollas cambray.
7. Agregar al traste de la calabaza rallada: la harina, los huevos, los tallos de cebolla, sal y pimienta, después, mezclar con la cuchara de ensalada, hasta combinar.
8. Anadir el aceite en un sartén a fuego medio, colocar una a dos cucharadas de la mezcla de la calabaza al sartén y dar forma de tortitas.
9. Cocinar cada lado de las tortitas de 2 a 3 minutos o hasta que se doren ligeramente.
10. Colocar las tortitas doradas en el platón de comida.
11. Servir con un poco de crema o salsa de tu preferencia.

1.- Enlista los ingredientes a comprar para realizar la receta.



☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

2.- Enlista los utensilios que se requieren comprar para realizar la receta.



☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

3.- Es hora de ir de compras al supermercado virtual, escribir en tu cuaderno los ingredientes que vas a comprar, antes de enviar la ficha, para que puedas adquirirlos en el la bodeguita virtual.

