

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



VERDURAS

PROTEÍNA

CARBOHIDRATOS

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

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