

Cómo preparar una ensalada de palta

Ingredientes

- 2 paltas grandes
- 1 cebolla cortada en juliana
- 2 tomates cortados en cuadritos
- Culantro picado al gusto (2 ramitas)
- Zumo de dos limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de pimienta y sal al gusto



Preparación

1. Primero, cortar la cebolla en juliana y colocarla en un bol con agua fría y sal durante 10 minutos para quitar el sabor amargo de la cebolla.
2. Luego, retirar el agua, lavar la cebolla y reservarla.
3. Partir las paltas por la mitad y retirar la cáscara y la pepa. Después, cortar la pulpa en cuadritos de 2 x 2 centímetros y colocarla en un bol grande.
4. Cortar los tomates en cuadritos y picar finamente el culantro. Reservar ambos ingredientes en distintos recipientes.
5. Agregar todos los ingredientes al bol donde está la palta picada.
6. Verter el zumo de limón, el aceite de oliva, y sazonar con pimienta y sal al gusto.
7. Remover suavemente teniendo cuidado para que la palta no pierda su estructura y los ingredientes se integren.
8. Finalmente, servir la ensalada de inmediato para que la palta no se oxide.

Edith Santiago (Perú)

Identifica y asocia las marcas de la secuencia instruccional con la función que le corresponde a cada una,

Cómo preparar una ensalada de palta →

Ingredientes

- 2 paltas grandes
- 1 cebolla cortada en juliana
- 2 tomates cortados en cuadritos
- Culantro picado al gusto (2 ramitas)
- Zumo de dos limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de pimienta y sal al gusto



Preparación

1. Primero, cortar la cebolla en juliana y colocarla en un bol con agua fría y sal durante 10 minutos para quitar el sabor amargo de la cebolla.
2. Luego, retirar el agua, lavar la cebolla y reservarla.
3. Partir las paltas por la mitad y retirar la cáscara y la pepa. Después, cortar la pulpa en cuadritos de 2 X 2 centímetros y colocarla en un bol grande.
4. Cortar los tomates en cuadritos y picar finamente el culantro. Reservar ambos ingredientes en distintos recipientes.
5. Agregar todos los ingredientes al bol donde está la palta picada.
6. Verter el zumo de limón, el aceite de oliva, y sazonar con pimienta y sal al gusto.
7. Remover suavemente teniendo cuidado para que la palta no pierda su estructura y los ingredientes se integren.
8. Finalmente, servir la ensalada de inmediato para que la palta no se oxide.

Es el apoyo visual que ayuda a comprender lo que se desea realizar.

Indica la secuencia de pasos a seguir durante la preparación.

Precisa la cantidad o medida de los ingredientes que se requieren para la preparación.

Presenta la meta de la instrucción.

2.- Deduce y elige dos acciones que sintetizan la preparación de la ensalada.

a.- Reservar y cortar

b.- Cortar y sazonar

c.- Picar y mezclar

3.- ¿Consideras que es importante mencionar el valor nutricional de los ingredientes en la receta? ¿Por qué?

a.- Sí porque debemos saber medida de la cantidad y calidad de los nutrientes que aporta un alimento al organismo.

b.- No porque ocupa mucho espacio y hay que leer más.

c.- Sí porque tenemos que entender cuánto pesa y de qué color es cada alimento.

d.- No porque nosotros somos niños y no tenemos por qué saber ello.

4.- Lee los siguiente y elige la respuesta correcta:

Karina siempre colabora en la preparación de las comidas en casa. En esta oportunidad desea preparar la ensalada de palta. ¿Qué le recomendarías a Karina para que su ensalada resulte agradable?

5.- ¿Quién nos da este texto instructivo?

6.- ¿Qué se hace antes de cortar la pulpa de la palta en cuadritos?

7.- ¿A qué se refiere "juliana" en el texto?

8.- "servir de inmediato para que la palta no se oxide" se refiere a :

a.- Estamos apurados por comer palta

b.- Para que no se malogre la palta

c.- Para no morir de hambre porque la palta está fresca