RECETARIO 2° LM

Estudiante: _____ **Fecha:** _____ **Decálogo:** _____

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

ENSALADA DE NOPALES

30 minutos aproximadamente.

Para 4 personas.

Cocinando con Ángel (Youtuber)

- 6 Nopales limpios.
- 1 Cebolleta.
- 2 jitomates.
- 150 g Queso fresco.
- 1 manojo de cilantro fresco.
- 1 agucate.
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio.
- 1 desinfectante de verduras.
- Sal.
- Agua.

- Una olla.
- Un colador de verduras.
- Tabla para picar.
- Cuchillo.
- Cuchara de ensaladas.
- 1 caja de cerillos.
- Una cuchara.
- Recipiente para ensaladas.

1. Lavar y cortar los nopales en rectángulos pequeños.
2. Cocinar los nopales en agua hirviendo con sal y 1 cucharada de bicarbonato de sodio por 15 minutos. El punto de cocción es igual que cualquier verdura, cuando estén blandos y masticables (esto depende del gusto, si gustan más tierno o al dente), se retiran y escurren en un colador.
3. Tomar el manojo de cilantro y retorcer el extremo de las raíces, de tal manera que se puedan retirar, lavar con bastante agua para retirar la tierra, después, colocar en un traste con agua y poner 5 gotas de desinfectante de verduras.
4. Escurrir en un colador y dejar reposar, en lo que se pican los demás ingredientes.
5. Lavar y cortar los jitomates en cuadritos, según el tamaño deseado.
6. Tomar un recipiente grande y colocar los nopales, después, agregar el jitomate.
7. Retirar con cuidado la primera capa de la cebolla, después, picar en cuadritos, del mismo tamaño que los del jitomate, agregar al recipiente de los nopales.
8. Escurrir el cilantro y picar finamente para poco a poco, ir agregando a la ensalada, mezclar para que se vayan incorporando todos los ingredientes.
9. Agregar queso fresco, puede ser desmoronado o picado en cuadritos.
10. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
11. Lavar el aguacate, cortar a la mitad, se puede picar en cuadritos o en rebanadas.

Esta ensalada puede ser de acompañamiento para carnes o en tacos de chicharrón o como plato de entrada.

LIVEWORKSHEETS

Ensalada de nopales

2.- Leer con atención las siguientes preguntas y seleccionar o escribir la respuesta correcta, según la información que acabas de leer:

1. ¿Quién es la fuente o autor de la receta?

Cocinando con Ángel (Youtuber) https://www.cocinadelirante.com/ Tía Paqui

2. ¿Qué cantidades numéricas aparecen en la receta?

1. ¿Para cuántas personas es la receta?

2 personas 4 personas 6 personas

3.- ¿Cuáles son las palabras de acción de cada uno de los pasos del procedimiento?

4.- ¿Con qué se puede comer la ensalada?

5.- ¿Cuánto tiempo toma preparar la receta?

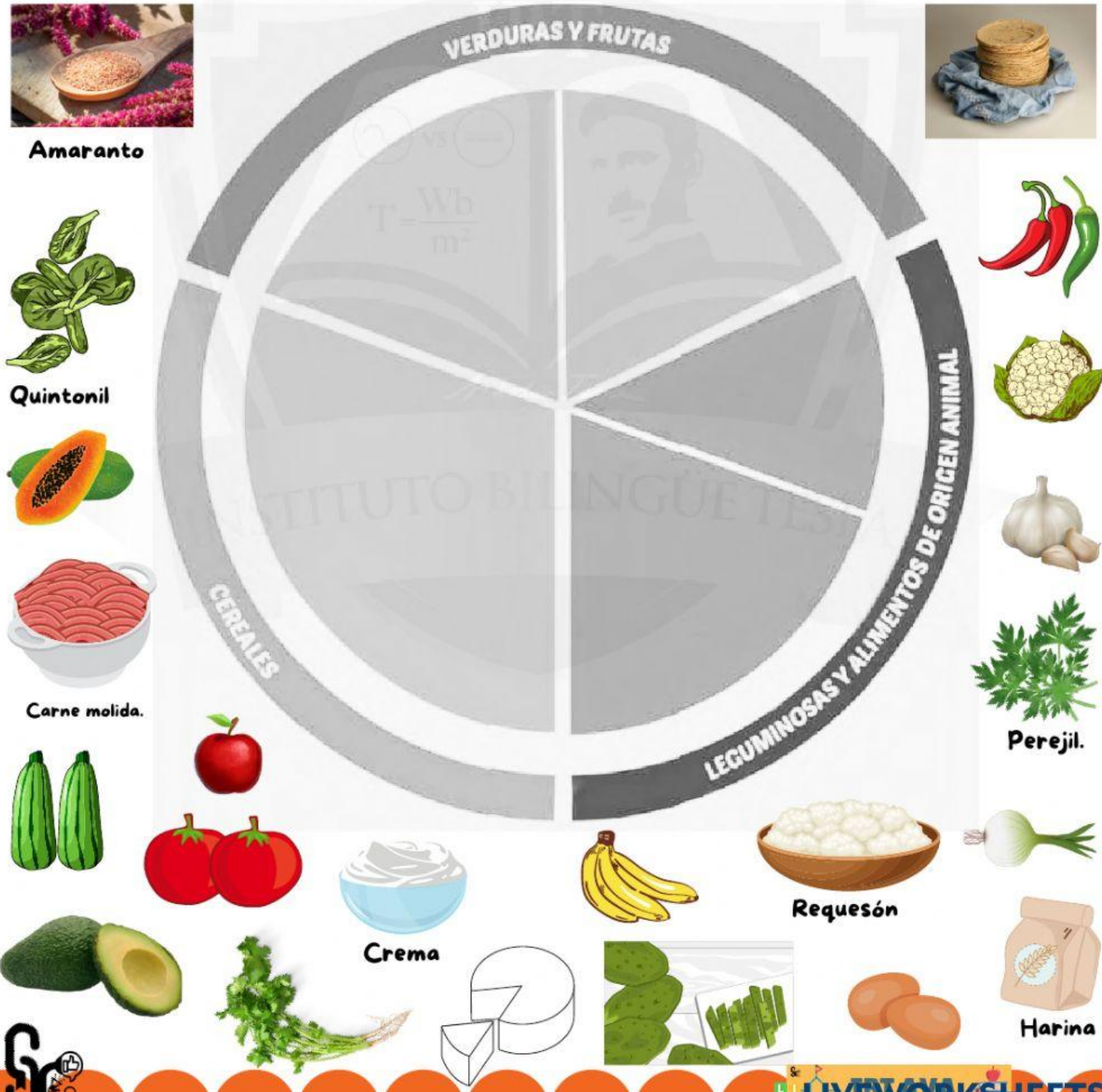
25 minutos 30 minutos 20 minutos

5. ¿Cuáles son los utensilios a utilizar para poder preparar la receta?

LIVEWORKSHEETS

Ensalada de nopales

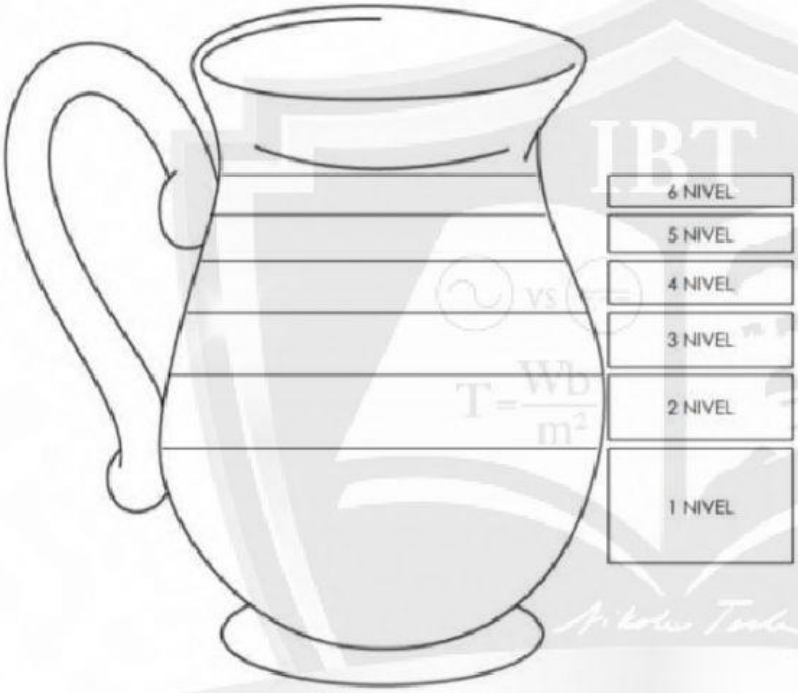
3.- Señala cada una de las divisiones del plato del buen comer, según su color, después, arrastrar los ingredientes de la receta, en la división que corresponda.



LIVEWORKSHEETS

Ensalada de nopales

4.- Une el color de la bebida que corresponda a cada nivel, después, escribe en el recuadro, con qué bebida acompañarías la receta, que acabas de leer.



Azul

Naranja

Morado

Rojo

Amarillo

Verde

5.- Selecciona una fruta de las que aparecen a continuación y realiza la receta para prepara una jarra de agua. Recuerda usar palabras de acción, enumerar y enlistar, así como, usar primero, después, etc.

Agua de:

Ingredientes:

Utensilios:

Procedimiento:

LIVEWORKSHEETS