RECETARIO 2° LM

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

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

QUESADILLAS DE QUINTONILES



20 minutos aproximadamente.

Para 2 personas.

Abuela María Vázquez.

- 1 manojo de quintoniles.
- 2 cucharas de manteca.
- 2 diente de ajo.
- 1/2 Cebolla.
- 1 kilo de tortillas de maíz
- 150 g de requesón fresco.
- 2 jitomates.
- 1 chile jalapeño o serrano.
- Sal.

- Un sartén.
- Un colador de verduras.
- Tabla para picar.
- Cuchillo.
- Traste para desinfectar.
- 1 caja de cerillos.
- Una cuchara.
- Dos recipientes para salsa (requesón y salsa)
- 1 platón de comida.
- Licuadora.

1. Tomar el manojo de quintoniles (del náhuatl quiltonilli, que deriva de quilitl, hierba comestible y tlatotonill, calentada al sol), y limpiarlo, es decir, separar las hojas del tallo, quedándonos solo con las hojas, poner en un colador y lavar con agua. Después, colocar en un recipiente con agua y echar 5 gotas de desinfectante para verduras.
2. Picar finamente el ajo, después, tomar el 1/2 de la cebolla, partir a la mitad, tomar una mitad y picar en cuadritos finos.
3. Poner a cocer o tatemar en un sartén los jitomates, el chile, un diente de ajo y la mitad que quedó de la cebolla, por 5 minutos, después, echar a la licuadora y moler, vaciar en un recipiente y condimentar al gusto.
4. Calentar un sartén y verter las cucharas de manteca, después, incorporar el ajo y la cebolla, mezclar y sofreír.
5. Escurrir los quintonoles y agregarlos al sartén, incorporar bien los ingredientes y poner sal al gusto, cocinar hasta que la cebolla se acitrone o máximo 10 minutos.
6. Calentar las tortillas de maíz en un comal.
7. Vaciar el requesón en un recipiente, para poder tomar, al rellenar las tortillas.
8. Tomar una tortilla y rellenarla con una cuchara de requesón y dos de quintoniles, repetir el proceso, para hacer la mayor cantidad de quesadillas.
9. Colocar las quesadillas en el platón de comida y acompañar de la salsa.

LIVEWORKSHEETS

Quesadillas de quintoniles



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 Elsa Abuela María Vázquez 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.- ¿Qué son los quintoniles?

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?

QUESADILLAS DE QUINTONILES



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.



Amaranto





Quintonil











Carne molida.



Perejil.









Crema





Requesón















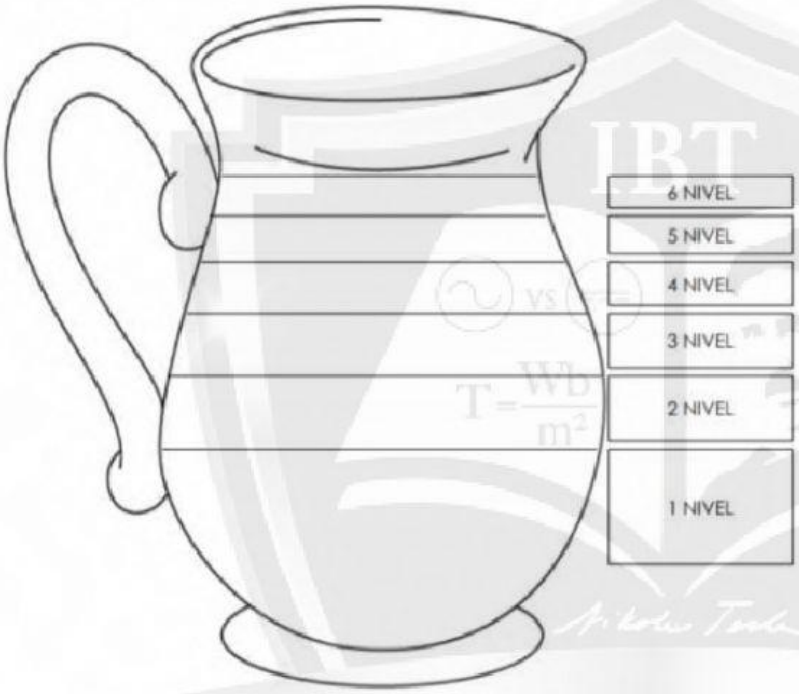
Harina

LIVEWORKSHEETS

QUESADILLAS DE QUINTONILES



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:

IBT AVA Ciclo Escolar 2021 - 2022

LIVEWORKSHEETS