

# RECETARIO 2º 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 aguacate.
- 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.

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

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |

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

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                    | .....                    |

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.

