



La clave para crecer sano y fuerte

El pescado es un alimento tan completo, que nuestro cuerpo lo necesita al menos, **4 veces por semana**. Por eso, cuando comes pescado estás tomando un montón de nutrientes imprescindibles para tu buen desarrollo.



Proteínas

de gran valor alimenticio

Vitaminas

B1, B2, B3, B12, A y D

Omega-3

Minerales

calcio

hierro

yodo

potasio

fósforo

Pescado, para chuparse los dedos

Hay tantos pescados como maneras de prepararlos.

Elige tu preferido y, con ayuda de tus padres, disfrútalo a tu manera.

Al horno: entero o en filetes, con un poco de aceite de oliva y unas rodajas de tomate. ¡Buenísimo!

Frito: se trocea, harinar y a freír. ¡Está delicioso!

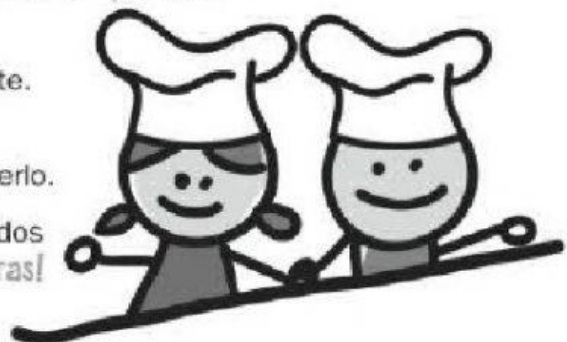
A la sal: se coloca en una fuente, se cubre de sal y directo al horno.

Guisado: con patatas y unas verduras. ¡Queda riquísimo!

A la plancha: tan fácil como echarle sal y ponerlo a la plancha con un poco de aceite. ¡Fácil y rápido!

Al vapor: la forma más saludable de comerlo.

En conserva: una gran variedad de pescados para tomar cómodamente. ¡Y donde quieras!



LA CLASE DEL CAPITÁN

Si tienes entre 8 y 13 años, eres un apasionado del pescado y tienes ganas de divertirte, **¡este es tu Club!** Entra y encontrarás:

- Entretenidos juegos y concursos.
- Fantásticos premios.
- Recetas de pescado que te sorprenderán.
- Actualidad muy interesante sobre el mundo marino.
- Noticias sobre las actividades exclusivas que te esperan en nuestro Club.

¡Hazte socio del Club!
www.clubpezquenines.com

Y ahora, ¡a disfrutar del pescado!

Tallarines de Sepia a la Carbonara

¿Qué ingredientes necesito?

• 1 sepia • 400gr. de tallarines • Aceite de oliva • Sal

Para la salsa: • 4 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 1 cebolla

• 1 puerro • Aceite de oliva • 2 vasos de nata fresca

• 250 gr. de bacon ahumado

¿Cómo los preparo?

Hervir la pasta 15 min. y reservar.

Limpiar bien la sepia y congelarla 24 horas. Cortarla en finas tiras y hacerla a la plancha hasta que quede tierna.

Para la salsa, hacer un sofrito con el ajo y la cebolla. Añadir el puerro y el laurel, y tras 15 min. mezclar todo bien, dejándolo 30 min. a fuego lento hasta que coja consistencia.

Entonces, agregar el bacon y la sepia. Esperar unos 25 min. para echar la nata lentamente hasta que reduzca.

Pasar por el colador hasta obtener una salsa unificada.



LA CLASE DEL CAPITÁN

ACTIVIDADES DE LA LECTURA

1.- ESTE TEXTO ES :

- A) Una noticia sobre la importancia.
- B) Un artículo sobre información varia sobre el pescado.
- C) Publicidad de un programa de documentales marinos.
- D) Una receta para preparar un plato con pescado.



2.-¿DÓNDE PUEDES ENCONTRAR ESTE TEXTO?

- A) Un cartel que anuncia una pescadería.
- B) Çun periódico de los domingos.
- C) Un libro de recetas
- D) Un folleto informativo.

3.- ¿ CUÁL ES LA INTENCIÓN DEL TEXTO?

- A) Convencer de que comer pescado es importante.
- B) Anunciar un club de hábitos saludables y divertidos.
- C) Informar sobre las maneras de cocinar un pescado.
- D) Promocionar una nueva especie de pescado.

4.- RELACIONA CADA PARTE DEL TEXTO CON LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE

La clave para crecer sano y fuerte.

Explica las diferentes maneras en que se puede cocinar pescado.

Pescado, para chuparse los dedos.

Enumera las ventajas de convertirse en miembro del club.

El mejor club de la red.

Informa de las propiedades buenas para la salud del pescado.

Y ahora, ¡a disfrutar del pescado!

Describe los pasos para preparar una receta con pescado.

5.- ENUMERA LAS FORMAS DE PREPARAR EL PESCADO QUE PROPONE EL TEXTO.

- A) .
- B) .
- C) .
- D) .
- E) .
- F) .
- G) .

6.- ¿ QUÉ SIGNIFICA QUE LA LA PALABRA **RED** EN LA FRASE EL MEJOR CLUB DE LA RED??

- A) Aparejo de hilos para pescar
- B) Confluencia de calles en un mismo punto.
- C) Internet.

LA CLASE DEL CAPITÁN