

La receta: ensalada de nopales

60 min (sesión 7) · Material gratuito de Didaula · didaula.com/fichas/3-grado/la-receta-ensalada-de-nopales/

Nombre: _____

Grado y grupo: _____

Fecha: _____

Lee con atención la receta.

Ensalada de nopales

Porciones: 5

Ingredientes:
4 nopales limpios y cocidos
2 jitomates
1 cebolla chica
1 manojo de cilantro
2 limones
5 tostadas
1 trozo de queso fresco
sal al gusto

Utensilios:
recipiente grande, cuchara, tabla para picar, cuchillo (lo usa un adulto), exprimidor

Procedimiento:
1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Pide a un adulto que corte los nopales en cuadritos.
3. Lava y pica el jitomate, la cebolla y el cilantro.
4. Pon todo en el recipiente y mezcla con la cuchara.
5. Exprime los limones encima y agrega un poco de sal.
6. Desmorona el queso y sirve la ensalada sobre las tostadas.

¿Por qué es saludable? Tiene verduras (nopal, jitomate, cebolla y cilantro), un cereal (la tostada de maíz) y un alimento de origen animal (el queso). Combina los tres grupos del plato del bien comer.

1. ¿Para qué sirve este texto? Encierra la respuesta.
- a) Para contar una historia. b) Para explicar cómo preparar un platillo. c) Para dar una noticia.
2. Escribe qué parte de la receta es cada fragmento. Usa estas palabras: título, porciones, ingredientes, utensilios, procedimiento.

Lo que dice el texto	Parte de la receta
Ensalada de nopales	
4 nopales limpios y cocidos	
recipiente grande, cuchara	
Pon todo en el recipiente y mezcla con la cuchara.	
5	

3. Subraya en el procedimiento las palabras que dicen qué acción hacer. Escribe aquí cuatro de ellas.
-
-

4. ¿Por qué los pasos del procedimiento tienen números?

5. Los pasos de esta receta de agua de pepino están revueltos. Escribe en cada paréntesis un número del 1 al 5 para ordenarlos.

Orden	Paso
()	Sirve en vasos.
()	Lava los pepinos y los limones.
()	Licúa el pepino con un litro de agua.
()	Corta los pepinos en trozos.
()	Agrega el jugo de los limones y mezcla.

6. La receta es para 5 personas. Para 10 personas se prepara 2 veces y para 30 personas se prepara 6 veces. Multiplica y completa la tabla.

Ingrediente	Para 5	Para 10 (× 2)	Para 30 (× 6)
Nopales	4		
Jitomates	2		
Cebollas	1		
Limones	2		
Tostadas	5		

Haz aquí tus operaciones.

7. Escribe un paso nuevo para que la ensalada lleve una fruta o más verdura. Empieza con una palabra que diga una acción.

Me evalúo. ☐ Reconozco las partes de una receta. ☐ Encuentro las palabras que dicen qué acción hacer. ☐ Ordeno los pasos de un instructivo. ☐ Multiplico para calcular más porciones.

Para el docente: lista de cotejo

Criterio	L	EP	NL	Observaciones
Identifica el propósito de la receta				
Reconoce las partes: título, porciones, ingredientes, utensilios, procedimiento				
Localiza verbos que indican acción				
Ordena los pasos de un instructivo con lógica				
Multiplica correctamente para ajustar porciones				
Escribe un paso que empieza con una acción				

Respuestas: 1. b) 2. Título; ingredientes; utensilios; procedimiento; porciones. 3. Cuatro de estas: lávate, pide, corta, lava, pica, pon, mezcla, exprime, agrega, desmorona, sirve. 4. Para saber en qué orden se hacen las cosas. 5. Lava (1), corta (2), licúa (3), agrega (4), sirve (5). 6. Para 10: nopales 8, jitomates 4, cebollas 2, limones 4, tostadas 10. Para 30: nopales 24, jitomates 12, cebollas 6, limones 12, tostadas 30. 7. Respuesta libre. Ejemplo: «Agrega un aguacate en cubitos» o «Pica una calabacita cocida y mézclala».

Error frecuente: confunden ingredientes con utensilios, y en la consigna 6 suman en lugar de multiplicar ($4 + 2 = 6$ en vez de $4 \times 2 = 8$). Pregunta: «¿Cuántas veces preparamos la receta?».