

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?».