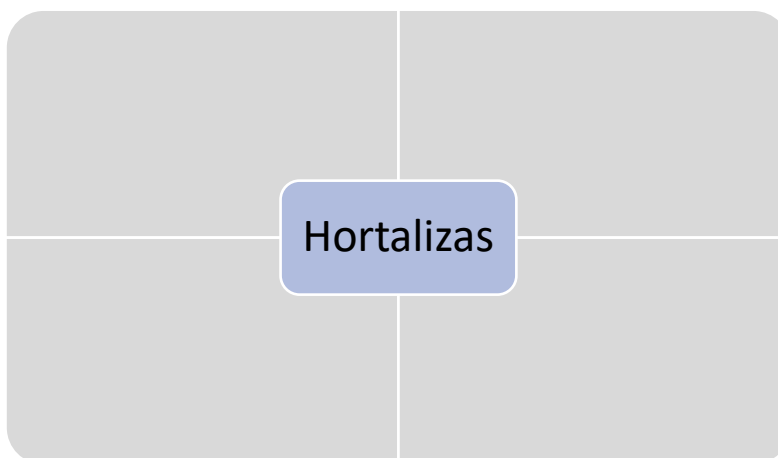




Asignatura: Vocacional	
Docente: Karen Jerez Carrasco	Curso: Laboral 1 C
Objetivo de Aprendizaje: Reconocer las propiedades nutritivas de las ensaladas y hortalizas para incluirlos en una dieta diaria saludable.	
Contenido: Hábitos de vida saludable	
Habilidad: Reconocer	
Semana N°: 12 (Lunes 15 al 19 de Junio)	

Durante esta semana, reconocerás las hortalizas como indispensable para incluirlas en una dieta saludable. Para iniciar escribe en los recuadros todo lo que sepas tú en relación a las hortalizas, si no recuerdas pregúntale a un adulto que se encuentre en el hogar.



Las Hortalizas y verduras frescas son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro cuerpo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra. Por todo ello, son indispensables en nuestra dieta diaria. Ejemplo de Hortalizas tenemos; brócoli, ajo, cebollas, acelgas, coliflor, esparrago, etc.

A continuación, te invito a lavarte bien las manos, tomarte el pelo si es el caso y preparar esta exquisita receta. Recuerda que si no tienes estos ingredientes puedes remplazarla por cualquier hortaliza que tengas en tu casa.

ENSALADA DE POROTOS VERDES Y TOMATE



INGREDIENTES:

800 GRAMOS	POROTOS VERDES
4	TOMATES
2	DIENTES DE AJO
1 CUCHARA DE TE	ACEITE
PIZCA DE	SAL

PASO A PASO

1-Pidele ayuda a un adulto para cocer los porotos verdes.
2-Cortar los tomates en rebanadas.
3-Picar el ajo en pequeños cuadritos.
4-En un recipiente echar los porotos verdes cocidos, vaciar el tomate y ajo .
5-Aliñar con poca sal y aceite.

Recuerda que el consumo de hortalizas frescas se sitúa entre tres y cinco raciones al día es decir 400 gramos diarios. Junto con las frutas, son las principales fuentes de vitaminas C y vitamina A.

Para finalizar recuerda que debes escribir en el anexo que aparece a continuación una receta saludable, puedes buscar la página www.elijovivirsano.cl.



RECETA DE COCINA



INGREDIENTES _____



ELABORACIÓN _____

