



Asignatura: Lenguaje

Docente: María Natalia Lillo Arroyo

Curso: Laboral 2 B

Objetivo de Aprendizaje: Preparar sencillas recetas

Contenido: Alimentación

Habilidad: elaborar brotes de lentejas siguiendo sencillos pasos

Semana N°: 11 (Lunes 01 al Miércoles 29 de Junio)

Horario sugerido

ASIGNATURAS	SOCIAL	COGNITIVO	VOCACIONAL	F. MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 min	90 min	90 min	90 min
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN
COGNITIVO 45 MIN	COGNITIVO 45MIN	VOCACIONAL 45 MIN	VOCACIONAL 45 MIN	FISICO-MOTOR 45 MIN
		FISICO-MOTOR 45 MIN		

Realizar dos veces a la semana por 45 min.



HOY APRENDERÁS HACER BROTES DE LENTEJAS



Pero , ¿Qué son los brotes de lentejas?



Son un alimento vivo y de alto valor nutricional



Nos ayudan a crecer



Los puedes hacer en casa con tu familia



COMENCEMOS



Para hacer estos brotes de lentejas necesitas los siguientes materiales :

- ❖ 2 cucharadas de lentejas
- ❖ 1 frasco de vidrio transparente
- ❖ Agua
- ❖ Gasa o un pañito delgado con pequeños hoyitos
- ❖ Elástico para afirmar la Gasa o paño.



Pasos para hacer brotes de lentejas:

- ❖ Colocar en el frasco las dos cucharadas de lentejas
- ❖ Cubrir las lentejas con agua
- ❖ Colocar la gasa o paño que seleccionamos para tapar el frasco
- ❖ Esperar 24 horas y las lentejas deberán estar gorditas , llenamos y sacamos el agua diariamente sin quitar la gasa .
- ❖ En 7 días ya están listos nuestros brotes
- ❖ Debemos tener cuidado de que al final del proceso deben estar secos nuestros brotes.



IMPORTANTE



Estos brotes de lentejas duran aproximadamente un mes en el refrigerador y los puedes guardar en una fuente. Recuerda colocarlos en tu ensalada , hamburguesas o las preparaciones que tu quieras!

