

B. Ensalada de Lechuga de Hoja Roja y Fresas



Tiempo de preparación: 15 minutos
Raciones: 4
Tamaño de la ración: 1 taza

Utensilios necesarios
 Colador
 Frasco pequeño con tapa hermética
 Cucharas medidoras
 Taza medidora
 Cuchillo
 Tabla de cortar
 Tazón grande para mezclar
 Cuchara de mezclar

Datos de Nutrición
 Tamaño de Ración 1 taza
 Raciones por Envase 4

| Cantidad por Ración | |
|-------------------------------|-----------------------|
| Calorías 210 | Calorías de Grasa 160 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 19g | 29% |
| Grasa Saturada 2g | 10% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 95mg | 4% |
| Carbohidrato Total 13g | 4% |
| Fibra Dietética 1g | 4% |
| Azúcares 1g | |
| Proteína 1g | |
| Vitamina A 40% | Vitamina C 45% |
| Calcio 2% | Hierro 4% |

*Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

| | Calorías : | 2,000 | 2,500 |
|--------------------|------------|---------|---------|
| Grasa Total | Menos de | 65g | 80g |
| Grasa Saturada | Menos de | 20g | 25g |
| Colesterol | Menos de | 300mg | 300mg |
| Sodio | Menos de | 2,400mg | 2,400mg |
| Carbohidrato Total | | 300g | 375g |
| Fibra Dietética | | 25g | 30g |

Calorías por gramo:
 Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Ingredientes

Aderezo*

- 1/3 taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de canela

*Opción: Sustituya 1/2 taza de vinagre balsámico o de otro aderezo bajo en grasa

Ensalada

- 4 tazas de hojas de lechuga de hoja roja
- 1/4 libra de fresas, en rodajas (aproximadamente 1 taza)

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. En un pequeño frasco con una tapa hermética, combine el aceite, el vinagre, la miel, la mostaza, la sal y la canela. Tape el frasco y agite bien. Si no hay un frasco disponible, mezcle los ingredientes en un tazón con un tenedor. Enfíe el aderezo hasta que llega el momento de servirlo.
3. Enjuague y corte las hojitas de la parte superior de las fresas y corte las fresas en rodajas a lo largo, en cuartos.
4. Coloque las hojas de lechuga de hoja roja en el colador y deje que corra agua del grifo sobre éstas. Escúrralas y séquelas con palmaditas ligeras.
5. En un tazón grande, combine la lechuga y las fresas en rodajas. Revuelva suavemente.
6. Rocíe el aderezo sobre la ensalada a su gusto.

Matemáticas en la Cocina y ciencia

1. ¿Las hojas de lechuga tienen mucha cantidad de cuál vitamina?

2. ¿Cuál es más grande (marque una)? cucharada o cucharadita
3. La receta pide 2 cucharadas de miel, pero usted tiene sólo 1 cucharadita. ¿Cuántas cucharaditas harían falta para igualar 2 cucharadas? _____ (Pista: 1 cucharada equivale a 3 cucharaditas)
4. Si duplica la receta, ¿Cuántas tazas de fresas necesitaría? _____
5. Mire la etiqueta de datos de nutrición. ¿Cuánto más hay de vitamina C que de vitamina A? _____

www.jmgkids.us/LGEG

Cómo los niños pueden ayudar: Lavar el producto, medir los ingredientes, mezclar los ingredientes del aderezo, agitar el frasco del aderezo y rociar el aderezo sobre la ensalada

