

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 palmitas 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

