

G. Ensalada de Tomate de Uva y Cilantro



Tiempo de preparación: 5 minutos
Raciones: 4
Tamaño de la ración: 1/2 taza

Utensilios necesarios
 Cuchillos (o cuchillos de plástico para que usen los niños)
 Tabla de cortar
 Taza medidora
 Tazón mediano para servir
 Cuchara medidora
 Cuchara de mezclar

Datos de Nutrición
 Tamaño de Ración 1/2 taza
 Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 20
% Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	4%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidrato Total 9g	3%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 5g	
Proteína 3g	
Vitamina A 25%	• Vitamina C 120%
Calcio 6%	• Hierro 15%

*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

	Menos de	65g	80g
Grasa Total	Menos de	20g	25g
Grasa Saturada	Menos de	300mg	300mg
Colesterol	Menos de	2,400mg	2,400mg
Sodio	Menos de	375g	30g
Carbohidrato Total	Menos de	25g	30g
Fibra Dietética			

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

Ingredientes

- 2 tazas de tomates
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Opcional: 1/2 cebolla verde picada
- Cilantro fresco picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

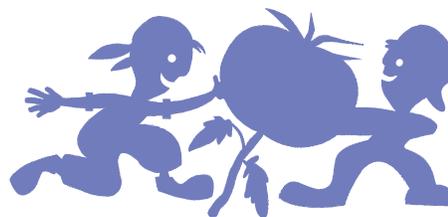
Instrucciones

- Lávese las manos y limpie su área de cocina.
- Lave los tomates y córtelos por la mitad.
- Pase los tomates en un tazón mediano para servir.
- Rocíe el aceite de oliva sobre los tomates; revuelva para cubrirlos.
- Agregue la cebolla verde (si lo desea) y el cilantro; revuelva.
- Sazone la ensalada con sal y pimienta antes de servir.

Matemáticas en la Cocina y ciencia

- ¿Por qué es importante el primer paso en esta receta? _____

- Si mide los tomates antes de cortarlos, debe haber como 2 tazas. Después de cortarlos, mídalos de nuevo. ¿Cómo se compara esta nueva medida con las 2 tazas de tomates de uva enteros (circule uno)?
 Más Menos Igual
- ¿Cuántas calorías hay en 1 ración de esta receta? _____
- Antes de añadir el cilantro picado, mídalo. ¿Cuánto cilantro le agregará a esta receta? _____



www.jmgkids.us/LGEG

Cómo los niños pueden ayudar: Lavar el producto, cortar los tomates con un cuchillo de plástico, medir los ingredientes, rociar el aceite de oliva a los tomates, combinar los ingredientes y revolver la ensalada