

Guacamole sencillo

Comprensión lectora · 2.º de Primaria (2.º grado de primaria) · Receta



El guacamole es una salsa tradicional de México hecha con aguacate. En algunos países, al aguacate se le llama palta.

Ingredientes para cuatro personas: dos aguacates maduros, un tomate, un trozo pequeño de cebolla, unas hojas de cilantro, medio limón y una pizca de sal.

Utensilios: un cuchillo, una tabla, un tenedor, una cuchara y un cuenco o tazón.

Preparación:

1. Pide a un adulto que corte los aguacates por la mitad y quite el hueso.
2. Saca la pulpa con una cuchara y ponla en el cuenco.
3. Aplasta la pulpa con el tenedor hasta hacer un puré.
4. Con ayuda del adulto, pica muy pequeños el tomate, la cebolla y el cilantro, y añádelos.
5. Exprime el limón por encima y echa la sal. Mezcla bien.

Consejo: el limón evita que el guacamole se ponga oscuro tan rápido. Puedes comerlo con tortillas de maíz o con palitos de zanahoria.

Vocabulario

aguacate: Fruto de piel verde o casi negra y pulpa cremosa; en algunos países se llama palta. ·
maduros: Que están en su punto para comerse. · pulpa: Parte blanda de las frutas que se come.

Responde

1 ¿De qué país es tradicional el guacamole?

- ☐ a) De México ☐ b) De España ☐ c) De Italia

2 ¿Con qué se aplasta la pulpa?

- ☐ a) Con un tenedor ☐ b) Con una cuchara ☐ c) Con las manos

3 Marca V si es verdadero o F si es falso.

a) El adulto corta los aguacates y quita el hueso.

V	F
---	---

b) La sal se echa antes de aplastar el aguacate.

V	F
---	---

4 Ordena los pasos de la receta.

- ☐ Cortar los aguacates y quitar el hueso.
- ☐ Añadir limón y sal, y mezclar.
- ☐ Aplastar la pulpa con el tenedor.
- ☐ Sacar la pulpa con una cuchara.

5 ¿Por qué los aguacates tienen que estar maduros?

- ☐ a) Para que tengan la piel más brillante
- ☐ b) Para que estén blandos y se puedan aplastar
- ☐ c) Para que sean más grandes

6  ¿Te parece una receta sana? ¿Por qué? ¿Con qué otro alimento sano la acompañarías?

Lo hablamos en voz alta.

Guacamole sencillo · Soluciones

Comprensión lectora · 2.º de Primaria (2.º grado de primaria) · Receta

1 ¿De qué país es tradicional el guacamole?

a) De México

2 ¿Con qué se aplasta la pulpa?

a) Con un tenedor

3 Verdadero o falso

a) El adulto corta los aguacates y quita el hueso.

Verdadero. Es el paso 1.

b) La sal se echa antes de aplastar el aguacate.

Falso. Se echa al final, con el limón.

4 Ordena los pasos de la receta.

1. Cortar los aguacates y quitar el hueso.

2. Sacar la pulpa con una cuchara.

3. Aplastar la pulpa con el tenedor.

4. Añadir limón y sal, y mezclar.

5 ¿Por qué los aguacates tienen que estar maduros?

b) Para que estén blandos y se puedan aplastar

6 ¿Te parece una receta sana? ¿Por qué? ¿Con qué otro alimento sano la acompañarías?

Respuesta libre. Valora que diga que lleva fruta y verduras frescas, con poca sal, y que proponga un acompañamiento sano.