

Tortitas de avena y plátano

Comprensión lectora · 3.º de Primaria (3.er grado de primaria) · Receta

Las tortitas, que en muchos países de América se llaman panqueques, son un desayuno delicioso. Esta versión es sencilla y sana: no lleva azúcar, porque el plátano maduro ya le da un sabor dulce.

Ingredientes para unas ocho tortitas: dos plátanos muy maduros, dos huevos, cien gramos de copos de avena (unas diez cucharadas), media cucharadita de canela y un poco de aceite para la sartén.

Utensilios: un cuenco, un tenedor, una sartén, una espátula y un cucharón.

Preparación:

1. Pela los plátanos, ponlos en el cuenco y aplástalos con el tenedor hasta que quede un puré.
2. Añade los huevos y bátelo todo bien.
3. Incorpora la avena y la canela, y mezcla. Deja reposar la masa cinco minutos para que la avena se ablande.
4. Pide a un adulto que caliente la sartén a fuego medio con unas gotas de aceite.
5. Echa un cucharón pequeño de masa en la sartén. Cuando aparezcan burbujas en la superficie, dale la vuelta con la espátula y deja que se dore un minuto más.
6. Repite hasta terminar la masa.

Sugerencia: sírvelas con fruta fresca troceada o con yogur natural. Si alguien es alérgico al huevo, pide a un adulto que busque otra receta.

Vocabulario

reposar: Dejar algo quieto durante un rato. · espátula: Utensilio plano con mango que sirve para dar la vuelta a los alimentos. · alérgico: Que se pone malo al tomar o tocar algo que a otras personas no les hace daño.

Responde

1 ¿Por qué esta receta no lleva azúcar?

- ☐ a) Porque el plátano maduro ya le da un sabor dulce
- ☐ b) Porque la avena es más dulce que el azúcar
- ☐ c) Porque el azúcar se quema siempre en la sartén caliente

2 ¿Cuánto tiempo reposa la masa?

- ☐ a) Cinco minutos
- ☐ b) Medio minuto
- ☐ c) Una hora

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

a) Hay que dar la vuelta a la tortita cuando aparecen burbujas.

V

F

b) La canela se añade al final, cuando las tortitas ya están hechas.

V

F

4 Ordena los pasos de la receta.

- ☐ Aplastar los plátanos.
- ☐ Cocinar la masa en la sartén.
- ☐ Añadir la avena y la canela.
- ☐ Batir los huevos con el puré.

5 ¿Por qué los plátanos tienen que estar muy maduros?

- ☐ a) Porque así están más verdes, más duros y crujientes
- ☐ b) Porque son más dulces y se aplastan mejor
- ☐ c) Porque pesan más y llenan más la sartén

6 ¿Por qué crees que la receta pide que un adulto caliente la sartén?

7 En la receta, «se dore» significa:

- ☐ a) Que se enfríe en el plato
- ☐ b) Que se pinte de color oro con un pincel
- ☐ c) Que tome un color tostado al cocinarse

8 ¿Para qué sirven los números del 1 al 6?

- ☐ a) Para indicar el orden de los pasos
- ☐ b) Para contar los ingredientes que hacen falta
- ☐ c) Para decir cuántas tortitas salen

9 ¿Por qué es importante el aviso sobre la alergia al huevo? ¿Qué otras precauciones hay que tener al cocinar?

Tortitas de avena y plátano · Soluciones

Comprensión lectora · 3.º de Primaria (3.er grado de primaria) · Receta

- 1** ¿Por qué esta receta no lleva azúcar?
a) Porque el plátano maduro ya le da un sabor dulce
- 2** ¿Cuánto tiempo reposa la masa?
a) Cinco minutos
- 3** Verdadero o falso
a) Hay que dar la vuelta a la tortita cuando aparecen burbujas.
Verdadero. Es el paso 5.
b) La canela se añade al final, cuando las tortitas ya están hechas.
Falso. Se añade a la masa en el paso 3, con la avena.
- 4** Ordena los pasos de la receta.
1. Aplastar los plátanos.
2. Batir los huevos con el puré.
3. Añadir la avena y la canela.
4. Cocinar la masa en la sartén.
- 5** ¿Por qué los plátanos tienen que estar muy maduros?
b) Porque son más dulces y se aplastan mejor
- 6** ¿Por qué crees que la receta pide que un adulto caliente la sartén?
Porque el fuego y el aceite caliente pueden quemar; es más seguro que lo haga una persona adulta.
- 7** En la receta, «se dore» significa:
c) Que tome un color tostado al cocinarse
- 8** ¿Para qué sirven los números del 1 al 6?
a) Para indicar el orden de los pasos
- 9** ¿Por qué es importante el aviso sobre la alergia al huevo? ¿Qué otras precauciones hay que tener al cocinar?
Respuesta libre. Valora que explique que una alergia puede ser peligrosa para la salud y que proponga precauciones como lavarse las manos o tener cuidado con el fuego y los cuchillos.

Vocabulario que se pregunta (no va definido en la hoja del alumno)

se dore: Tome un color tostado al cocinarse.