

Brochetas de fruta con salsa de yogur

Comprensión lectora · 4.º de Primaria (4.º grado de primaria) · Receta

¿Buscas una merienda fresca, colorida y fácil de preparar? Estas brochetas de fruta se hacen en quince minutos y no necesitan horno ni fuego. Pide ayuda a una persona adulta para cortar la fruta.

Ingredientes (para cuatro brochetas): un plátano, ocho fresas, un kiwi, una manzana, un puñado de uvas sin semillas, un yogur natural, una cucharadita de miel y unas gotas de limón.

Utensilios: una tabla de cortar, un cuchillo, un cuenco pequeño, una cuchara y cuatro palitos de brocheta.

1. Lávate bien las manos. Después, lava las fresas, la manzana y las uvas con agua fría.
2. Pela el plátano y el kiwi. Con ayuda de una persona adulta, corta toda la fruta en trozos del tamaño de un bocado. A las fresas solo hay que quitarles las hojitas verdes.
3. Echa unas gotas de limón sobre los trozos de manzana y de plátano. Así no se pondrán oscuros.
4. Ensarta los trozos en los palitos alternando los colores: rojo, amarillo, verde... ¡Inventa tu propio arcoíris!
5. Para la salsa, mezcla en el cuenco el yogur con la miel y remueve hasta que quede cremosa.
6. Sirve las brochetas en un plato con la salsa al lado para mojar.

Consejos: si alguien de la mesa es alérgico a alguna fruta, cámbiala por otra. Y recuerda que la miel no se debe dar a bebés menores de un año.

¿Sabías que...? La manzana y el plátano se oscurecen porque, al cortarlos, su pulpa reacciona con el oxígeno del aire. El zumo de limón frena esa reacción.

Vocabulario

cuenco: Recipiente hondo y redondo, sin asas; en muchos países se llama tazón. · pulpa: Parte blanda y carnosa de la fruta. · alérgico: Que se pone enfermo al tomar o tocar una sustancia que a otras personas no les hace daño. · zumo: en México se dice «jugo»

Responde

- 1** ¿Cuánto tiempo se tarda en preparar las brochetas?
- ☐ a) Una hora ☐ b) Quince minutos ☐ c) Cinco minutos

- 2** Para esta receta hace falta encender el horno.

V

F

- 3** ¿Para qué se echan gotas de limón en la manzana y el plátano?

- ☐ a) Para que no se pongan oscuros
- ☐ b) Para que se peguen al palito
- ☐ c) Para que sepan más dulces y más frescas

- 4** ¿Qué significa «ensartar» en esta receta?

- 5** Ordena estos pasos de la receta.

- ☐ Mezclar el yogur con la miel.
- ☐ Lavarse las manos y lavar la fruta.
- ☐ Ensartar la fruta en los palitos.
- ☐ Cortar la fruta en trozos.

- 6** ¿Qué diferencia hay entre los ingredientes y los utensilios?

- ☐ a) Los utensilios se comen y los ingredientes se lavan y se guardan
- ☐ b) Son lo mismo con distinto nombre: las dos palabras significan lo que hay en la cocina
- ☐ c) Los ingredientes son los alimentos; los utensilios, las herramientas para prepararlos

7 ¿Por qué la receta pide ayuda a una persona adulta para cortar la fruta?

8 Si alguien es alérgico a las fresas, se pueden cambiar por otra fruta.

V

F

9 ¿Te parece una merienda saludable? Explica por qué y di qué fruta añadirías tú.

● Brochetas de fruta con salsa de yogur · Soluciones

Comprensión lectora · 4.º de Primaria (4.º grado de primaria) · Receta

- 1 ¿Cuánto tiempo se tarda en preparar las brochetas?
b) Quince minutos
- 2 Para esta receta hace falta encender el horno.
Falso. La receta no necesita horno ni fuego.
- 3 ¿Para qué se echan gotas de limón en la manzana y el plátano?
a) Para que no se pongan oscuros
- 4 ¿Qué significa «ensartar» en esta receta?
Atravesar los trozos de fruta con el palito para que queden unidos, uno detrás de otro.
- 5 Ordena estos pasos de la receta.
 1. Lavarse las manos y lavar la fruta.
 2. Cortar la fruta en trozos.
 3. Ensartar la fruta en los palitos.
 4. Mezclar el yogur con la miel.
- 6 ¿Qué diferencia hay entre los ingredientes y los utensilios?
c) Los ingredientes son los alimentos; los utensilios, las herramientas para prepararlos
- 7 ¿Por qué la receta pide ayuda a una persona adulta para cortar la fruta?
Porque se usa un cuchillo y es fácil cortarse si no se tiene práctica.
- 8 Si alguien es alérgico a las fresas, se pueden cambiar por otra fruta.
Verdadero. Los consejos dicen que se cambie la fruta que cause alergia por otra.
- 9 ¿Te parece una merienda saludable? Explica por qué y di qué fruta añadirías tú.
Respuesta libre y razonada. Por ejemplo: sí, porque la fruta aporta vitaminas, fibra y agua, y lleva poca azúcar añadida. Se puede añadir mango, piña, melón, sandía, etc.

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

ensarta: Del verbo ensartar: atravesar varias cosas con un hilo, un alambre o un palito.