Lo que sí. Bastones de apio

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué son los bastones de apio?

RESPUESTA

Son una opción deliciosa y refrescante para comer sano y rico.

PREGUNTA

¿Qué ingredientes necesitas para preparar bastones de apio?

RESPUESTA

Una y media taza de tallos de apio y tres y media cucharadas de requesón bajo en grasa.

PREGUNTA

¿Cuál es el primer paso para preparar los bastones de apio?

RESPUESTA

Lavar y desinfectar los tallos de apio.

PREGUNTA

¿Cómo se preparan los bastones de apio después de lavarlos?

RESPUESTA

Córtalos por la mitad, rellénalos con requesón y condiméntalos al gusto.

PREGUNTA

¿Qué tipo de requesón se recomienda usar para esta receta?

RESPUESTA

Requesón bajo en grasa.

PREGUNTA

¿Qué mensaje promueve esta receta?

RESPUESTA

Comer sano también puede ser rico.

PREGUNTA

¿Qué institución promueve esta receta de bastones de apio?

RESPUESTA

El Gobierno de México.

Resumen: Cómo preparar bastones de apio saludables y deliciosos

Nivel: primaria

- Los bastones de apio son una opción nutritiva y refrescante para una alimentación saludable.
- La receta incluye tallos de apio, requesón bajo en grasa y condimentos al gusto.
- Para prepararlos, lava y desinfecta los tallos de apio, córtalos por la mitad y rellénalos con requesón.
- Es una alternativa sencilla y rica para promover hábitos alimenticios saludables.

Mapa Conceptual

Bastones de apio

Ingredientes

1 ½ taza de tallos de apio
3 ½ cucharadas de requesón bajo en grasa

Preparación

Lavar y desinfectar los tallos de apio
Cortar los tallos por la parte de en medio
Rellenar los tallos con requesón
Condimentar al gusto

Características

Opción deliciosa
Refrescante
Comer sano y rico

Promoción

Fomentar hábitos saludables
Iniciativa del Gobierno de México