Lo que sí. Waffles de espinaca

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué tipo de receta se propone en el contenido?

RESPUESTA

Una receta de waffles de espinaca, una opción saludable y deliciosa.

PREGUNTA

¿Cuáles son los ingredientes principales para los waffles de espinaca?

RESPUESTA

Media taza de avena en hojuelas, una pieza de huevo, media taza de leche de Extremadura, dos tazas de espinacas y una pizca de levadura en polvo.

PREGUNTA

¿Qué se debe hacer primero en la preparación de los waffles de espinaca?

RESPUESTA

Triturar la avena.

PREGUNTA

¿Qué se hace después de triturar la avena en la preparación?

RESPUESTA

Se añade el huevo, la leche, las espinacas y la levadura.

PREGUNTA

¿Cómo se cocinan los waffles de espinaca?

RESPUESTA

Se vierten en un molde de silicona para waffles y se cocinan por ambos lados en un sartén antiadherente hasta que estén listos.

PREGUNTA

¿Qué utensilio es útil para dar forma a los waffles de espinaca?

RESPUESTA

Un molde de silicona para waffles.

PREGUNTA

¿Qué mensaje importante transmite la receta?

RESPUESTA

Que comer sano también puede ser delicioso.

PREGUNTA

¿Qué tipo de leche se utiliza en la receta?

RESPUESTA

Leche de Extremadura.

PREGUNTA

¿Cuántas tazas de espinacas se necesitan para la receta?

RESPUESTA

Se necesitan dos tazas de espinacas.

PREGUNTA

¿Qué tipo de sartén se recomienda usar para cocinar los waffles?

RESPUESTA

Un sartén antiadherente.

Resumen: Cómo preparar waffles de espinaca saludables para el almuerzo escolar

Nivel: primaria

- Los waffles de espinaca son una opción nutritiva y deliciosa para incluir en el almuerzo escolar.
- Los ingredientes principales son avena, huevo, leche, espinacas y una pizca de levadura en polvo.
- La preparación incluye triturar los ingredientes, mezclarlos y cocinarlos en un sartén antiadherente o molde de silicona.
- Es una receta sencilla que combina alimentos saludables, demostrando que comer sano también puede ser rico.
- Ideal para fomentar hábitos alimenticios saludables en niños y jóvenes.

Mapa Conceptual

Waffles de espinaca

> **Beneficios**

- Opción saludable
- Delicioso para el lunch escolar
- Comer sano también es rico

Ingredientes

- Media taza de avena en hojuelas
- Una pieza de huevo
- Media taza de leche de Extremadura
- Dos tazas de espinacas
- Una pizca de levadura en polvo

Preparación

- Tritura la avena
- Añade huevo, leche, espinacas y levadura
- Usa molde de silicona para waffles
- Cocina por ambos lados hasta que estén listos

Utensilios necesarios

- Molde de silicona para waffles
- Sartén antiadherente

Recomendación final

- Recuerda que comer sano también es rico