Lo que sí. Bolitas de jamaica

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué ingredientes principales se necesitan para hacer bolitas de jamaica?

RESPUESTA

Flor de jamaica, arándanos o ciruelas secas, jugo de limón y chile en polvo.

PREGUNTA

¿Cómo se prepara la flor de jamaica para las bolitas?

RESPUESTA

Se hierve la flor de jamaica hasta que esté suave.

PREGUNTA

¿Qué se hace después de hervir la flor de jamaica?

RESPUESTA

Se lleva a un procesador de alimentos o se pica finamente con un cuchillo.

PREGUNTA

¿Qué se agrega a la mezcla de jamaica para formar una pasta?

RESPUESTA

Se agrega jugo de limón y chile en polvo.

PREGUNTA

¿Cómo se forman las bolitas de jamaica?

RESPUESTA

Se moldean pequeñas bolitas con la pasta preparada.

PREGUNTA

¿Qué se utiliza para cubrir las bolitas de jamaica?

RESPUESTA

Se cubren con más chile en polvo.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tienen las bolitas de jamaica?

RESPUESTA

Son una alternativa deliciosa y nutritiva para comer sano y rico.

PREGUNTA

¿Qué mensaje promueve el Gobierno de México con esta receta?

RESPUESTA

Que es posible comer sano y disfrutar alimentos ricos al mismo tiempo.

Resumen: Cómo preparar bolitas de jamaica: una opción saludable y deliciosa

Nivel: secundaria

- Las bolitas de jamaica son una alternativa nutritiva y sabrosa que puedes ofrecer en una cooperativa.
- El proceso incluye hervir flor de jamaica hasta que esté suave y combinarla con ingredientes como arándanos o ciruelas secas.
- Se utiliza un procesador de alimentos o un cuchillo para picar los ingredientes finamente y luego se mezclan con jugo de limón y chile en polvo para formar una pasta.
- Las bolitas se moldean y se cubren con chile en polvo para darles un toque especial.
- Este snack combina sabor y salud, promoviendo una alimentación rica y equilibrada.

Mapa Conceptual

Bolitas de Jamaica

Preparación

Hervir flor de jamaica hasta que esté suave | Agregar arándanos o ciruelas secas | Procesar o picar finamente | Agregar jugo de limón y chile en polvo | Formar una pasta y hacer bolitas

Ingredientes

Flor de jamaica | Arándanos o ciruelas secas | Jugo de limón | Chile en polvo

Beneficios

Deliciosas | Nutritivas | Alternativa saludable

Presentación

Cubrir las bolitas con chile en polvo | Listas para ofrecer en la cooperativa

Promoción

Comer sano también puede ser rico | Iniciativa del Gobierno de México