Lo que sí. Ensalada de lentejas

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué tipo de platillo se puede preparar con lentejas según el texto?

RESPUESTA

Una ensalada rica y muy nutritiva.

PREGUNTA

¿Qué ingredientes se deben cortar en cubitos para la ensalada de lentejas?

RESPUESTA

Cebolla, chile morrón, jitomate y queso panela.

PREGUNTA

¿Qué se debe agregar a las lentejas y los ingredientes cortados para preparar la ensalada?

RESPUESTA

Aceite de oliva, atún, una pizca de sal y pimienta.

PREGUNTA

¿Qué tipo de queso se utiliza en la ensalada de lentejas?

RESPUESTA

Queso panela.

PREGUNTA

¿Qué mensaje transmite el texto sobre la alimentación?

RESPUESTA

Comer sano también puede ser rico.

PREGUNTA

¿Qué institución comparte esta receta de ensalada de lentejas?

RESPUESTA

El Gobierno de México.

PREGUNTA

¿Qué tipo de aceite se recomienda para la ensalada de lentejas?

RESPUESTA

Aceite de oliva.

PREGUNTA

¿Qué proteína se sugiere añadir a la ensalada de lentejas?

RESPUESTA

Atún.

Resumen: Cómo preparar una ensalada de lentejas nutritiva y deliciosa

Nivel: primaria

- Las lentejas pueden ser utilizadas para preparar una ensalada saludable y rica.
- Los ingredientes principales incluyen lentejas, cebolla, chile morrón, jitomate y queso panela cortados en cubitos.
- Se mezclan los ingredientes en un tazón y se adereza con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Opcionalmente, se puede agregar atún para enriquecer la ensalada.
- Es una opción sencilla y nutritiva para comer sano y disfrutar de buenos sabores.

Mapa Conceptual

Ensalada de lentejas

Ingredientes principales

Lentejas | Cebolla | Chile morón | Jitomate | Queso panela

Preparación

Cortar ingredientes en cubitos | Revolver en un tazón | Agregar aceite de oliva | Añadir sal y pimienta

Opcional

Añadir atún

Beneficios

Nutritivo | Sano | Rico

Promoción

Comer sano | Gobierno de México