

# LOS SALVA COMIDAS 5

## ¡SÍ CHEF!

¿Te molaría ser una estrella de los fogones y preparar platos súper creativos? La cocina es una profesión muy bonita, pero como todo hay que empezar por lo básico: **ayudante de cocina**.

Aquí te proponemos una serie de tareas que puedes hacer para ayudar en la cocina.

Hacer la compra.

Guardar la compra de la semana.

Preparar los ingredientes (limpiar, pelar, cortar ...).

Aliñar (aceite, vinagre, sal...).

Poner la mesa y recogerla.

Reciclar

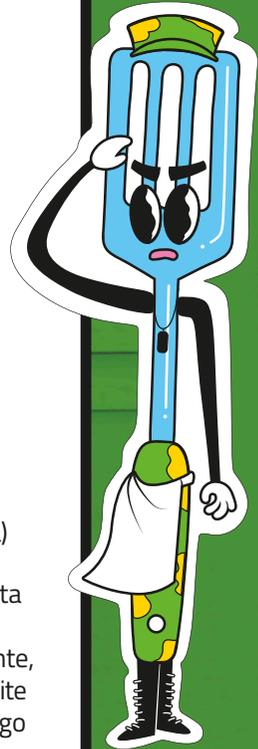
Dictar una receta. Puedes empezar con ésta:

### Crema de calabaza

(para 2 personas)

- Calabaza (450 gramos)
- Patata (250 gramos)
- 1 Puerro
- 2 zanahorias
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta (una pizca)

Calienta 5 vasos de agua en un cazo/olla. Limpia y corta la calabaza en trozos. Pela, lava y corta los puerros, las zanahorias y las patatas. Cuando el agua esté caliente, echa todas las verduras, añade dos cucharadas de aceite y sal y pimienta. Tapa la olla y deja cocer 25 minutos a fuego medio. Después bátelo todo ¡y ya está la crema!



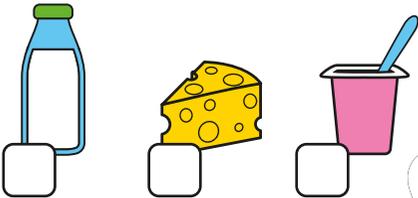
# LOS SALVA COMIDAS

## ¿TOMAS LÁCTEOS A DIARIO? ¡ERES LA LECHE!

Dos a cuatro raciones de lácteos al día son muy importantes. Seguro que te han dicho eso de que si no comes no vas a crecer, pues los lácteos tienen muchísima importancia en el crecimiento y en unos huesos fuertes.

Señala cuáles son tus lácteos favoritos y escribe debajo con qué los tomas: (pan, fruta, cereales...).

No tengas miedo de mezclar mientras sea saludable.



\_\_\_\_\_



## FRUTAS Y VERDURAS DE COLORES (ROJO)

Los alimentos de color rojo son buenos para cuidar nuestro corazón y mantener nuestra buena memoria, así que si sueles comer alimentos de este color recordarás al menos 5 de ellos.

Nómbralos aquí.



\_\_\_\_\_