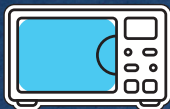


LOS SALVA COMIDAS

6





























LOS CACHARROS

Como sabes, el mundo de la cocina es muy exigente. Si ya has cumplido como ayudante de cocina, esto estará chupado para ti.

Escribe debajo de cada recuadro el nombre de los objetos cocina que se muestran aquí.

LOS SALVA COMIDAS DICEN



¿ROPA VIEJA PARA COMER?

Pues sí, hay un plato que se llama Ropa Vieja.

Pero no se trata de comerte una camiseta de cuando eras pequeño, el nombre viene porque se aprovechan los restos de una comida con carne, por ejemplo un cocido.

Todos esos restos se mezclan en una sartén, y aunque el aspecto puede ser un poco desastroso (de ahí el nombre) es un plato muy tradicional de nuestra gastronomía.



COMBUSTIBLE PARA EL BODY

4 a 6 raciones de hidratos de carbono son esenciales para nuestro cuerpo, porque son lo que nos aportan la energía para funcionar.

La pasta, la patata, o el arroz son los más conocidos, y su consumo debe ser proporcional a la caña que le des a tu cuerpo.

Que no es lo mismo ir a gimnasia que jugar con la tablet.