

Unos cocineros

especiales



RETO

Esta semana seguimos hablando y trabajando
alrededor de sabrosas recetas. Continuamos

Lee despacio el siguiente texto y las preguntas que tienes a continuación.



Después, **responde**.



Cuando haya varias opciones, **marca solo una respuesta**, la que te parezca más adecuada.

La clave para crecer sano y fuerte

El pescado es un alimento tan completo, que nuestro cuerpo lo necesita al menos, **4 veces por semana**. Por eso, cuando comes pescado estás tomando un montón de nutrientes imprescindibles para tu buen desarrollo.



Proteínas

de gran valor alimenticio

Vitaminas

B1, B2, B3, B12, A y D

Omega-3

Minerales

calcio
hierro
yodo
potasio
fósforo

Pescado, para chuparse los dedos

Hay tantos pescados como maneras de prepararlos.

Elige tu preferido y, con ayuda de tus padres, disfrútalo a tu manera.

Al horno: entero o en filetes, con un poco de aceite de oliva y unas rodajas de tomate. ¡*Buenísimo!*

Frito: se trocea, harinar y a freír. ¡*Está delicioso!*

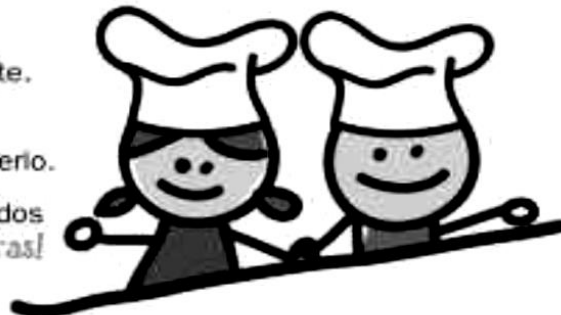
A la sal: se coloca en una fuente, se cubre de sal y directo al horno.

Guisado: con patatas y unas verduras. ¡*Queda riquísimo!*

A la plancha: tan fácil como echarle sal y ponerlo a la plancha con un poco de aceite. ¡*Fácil y rápido!*

Al vapor: la forma más saludable de comerlo.

En conserva: una gran variedad de pescados para tomar cómodamente. ¡*Y donde quieras!*



El mejor club de la red



Si tienes entre 8 y 13 años, eres un apasionado del pescado y tienes ganas de divertirte, *¡este es tu Club!* Entra y encontrarás:

- Entretenidos juegos y concursos.
- Fantásticos premios.
- Recetas de pescado que te sorprenderán.
- Actualidad muy interesante sobre el mundo marino.
- Noticias sobre las actividades exclusivas que te esperan en nuestro Club.

¡Hazte socio del Club!
www.clubpezqueninos.com

Y ahora, ¡a disfrutar del pescado!

Tallarines de Sepia a la Carbonara

¿Qué ingredientes necesito?

• 1 sepia • 400gr. de tallarines • Aceite de oliva • Sal

Para la salsa: • 4 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 1 cebolla
• 1 puerro • Aceite de oliva • 2 vasos de nata fresca
• 250 gr. de bacon ahumado

¿Cómo los preparo?

Hervir la pasta 15 min. y reservar.

Limpiar bien la sepia y congelarla 24 horas. Cortarla en finas tiras y hacerla a la plancha hasta que quede tierna.

Para la salsa, hacer un sofrito con el ajo y la cebolla. Añadir el puerro y el laurel, y tras 15 min. mezclar todo bien, dejándolo 30 min. a fuego lento hasta que coja consistencia.

Entonces, agregar el bacon y la sepia. Esperar unos 25 min. para echar la nata lentamente hasta que reduzca.

Pasar por el colador hasta obtener una salsa unificada.



1. Este texto es...

- una noticia sobre la importancia de comer pescado.
- un artículo con información variada sobre el pescado.
- publicidad de un programa de documentales marinos.
- una receta para preparar un plato con pescado.

2. ¿Dónde puedes encontrar este texto?

- El cartel que anuncia una pescadería.
- Un periódico de los domingos.
- Un folleto informativo.
- Un libro de recetas.

3. ¿Cuál es la intención del texto?

- Convencer de que comer pescado es importante.
- Anunciar un club de hábitos saludables y divertidos.
- Informar sobre las maneras de cocinar pescado.
- Promocionar una nueva especie de pescado.

4. ¿A quién crees que se dirige el texto? ¿Por qué?



Creo que va dirigido a

5. Relaciona cada parte del texto con la información que contiene.

La clave para crecer sano
y fuerte.

Pescado, para chuparse
los dedos.

El mejor club de la red.

Y ahora, ¡a disfrutar del
pescado!

Explica las diferentes maneras en
que se puede cocinar pescado.

Enumera las ventajas de convertirse
en miembro del club.

Informa de las propiedades buenas
para la salud del pescado.

Describe los pasos para preparar
una receta con pescado.

6. Enumera las formas de preparar pescado que propone el texto.



Las distintas formas de preparar pescado:

7. En el texto has leído: **El mejor club de la red.**

5

¿A qué se refiere la palabra **red**? Rodea la definición adecuada.

1. f. Aparejo con hilos o cuerdas trabados en forma de mallas, y convenientemente dispuesto para pescar.
2. f. Confluencia de calles en un mismo punto.
3. f. Conjunto de elementos organizados para determinado fin.
4. f. Internet.

8. Copia el eslogan que aparece en el texto.

Para una

9. Explica lo que sabes sobre el eslogan.



¿Tiene rima? Indica cuál en caso de que la respuesta sea afirmativa.



¿En qué lugar del texto aparece? ¿Por qué?



¿Aparece el texto del eslogan solo?



¿Qué elementos del eslogan destacan del resto del texto? ¿Por qué crees que lo han hecho así?