

## DE LA VIDA, LA COMIDA



Hoy toca ponernos el delantal, el gorro de chef y hacer nuestros primeros pinitos o perfeccionar en la cocina, creando unos fabulosos platos para tu familia y con la ayuda de ella.


En primer lugar, tienes que elaborar un menú adecuado para los comensales (averigua si hay alérgicos al gluten, lactosa...; también si hay vegetarianos, veganos...) Recuerda que casi siempre se pueden adaptar las recetas, sustituyendo unos ingredientes por otros.

En segundo lugar, busca en internet o en libros de cocina, revistas... recetas adecuadas a tu nivel de conocimientos culinarios. Debes seleccionar un primer plato, segundo y postre; incluso, si eres atrevido/a, puedes preparar unos entrantes.

Ahora debes preparar tu lista de la compra para que tengas todo lo necesario para poder realizar los exquisitos platos que quieres confeccionar, siguiendo el modelo que viene a continuación o diseñando tu propia lista. No olvides las cantidades adecuadas según el número de raciones.

# Lista de la compra

semana: \_\_\_\_\_

**Carne, pescado y fiambres** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Frutas y verduras** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lácteos, huevos, pan y cereales** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Conservas, ultramarinos y otros** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bebidas, Snacks y dulces** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Limpieza y mantenimiento** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Una vez seleccionadas las recetas y con los ingredientes adecuados, accede a la siguiente página de internet:

<https://www.canva.com/templates/search/tarjetas-de-recetas/>

Podrás acceder con tu cuenta de correo de Google.

En el apartado “Crea tu diseño”, elige “Plantillas” y en el buscador escribe **Tarjetas de recetas**. Se te abrirá una ventana en la que aparecen muchísimos diseños de plantillas de recetas, escoge uno que tenga todos los apartados imprescindibles: nombre del plato, ingredientes (nº de raciones, cantidad), tiempo de preparación y cocción y los pasos para la preparación. Completa todos los apartados de la forma más clara posible y no olvides los posibles cambios de ingredientes. Utiliza una plantilla diferente para cada receta.

**Receta** \_\_\_\_\_

**Tiempo** \_\_\_\_\_ **Dificultad** \_\_\_\_\_

**Ingredientes**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Preparación**

En caso de no tener acceso a internet, usa una plantilla como la que aparece aquí como modelo o crea una propia.

**¡¡¡MANOS A LA OBRA!!!**  
**¡BUEN PROVECHO!**

Fuentes empleadas:

Cocineros: <https://bit.ly/39UHGU>

Lista de la compra: <https://bit.ly/2RiYGJV>

Plantilla de receta: <https://bit.ly/2wn5I9I>



De la vida, la comida. by Carmen Gloria de la Cruz Cruz is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).