

UDI “RECETAS ANDALUZAS DE MI PUEBLO”

MAPA CONCEPTUAL MUDO (MINIROMPECABEZAS)

Es una versión simplificada del Rompecabezas, la dinámica de la actividad la llevaremos a cabo de la siguiente forma:

Se expone el tema de la actividad “Ensalada de San Marcos”, receta típica de Puente Genil y se ponen en común los cuatro aspectos que interesan más a toda la clase.

Los cuatro aspectos que han resultado son:

- Receta
- Origen
- Presentación
- Valores nutricionales

Cada equipo base puntúa, por orden de preferencia, los aspectos que le interesan, puntuando con un 1 el aspecto que más le interesa, hasta llegar al 4 que sería el que menos.

Se ponen en común las puntuaciones y el aspecto que obtiene menos puntuación es el que más interesa, en orden de interés salen Presentación, Ingredientes, Receta y Origen.

En la siguiente sesión se reparte a cada miembro de los equipos base una ficha con el nombre de uno de los cuatro aspectos, teniendo en cuenta la dificultad de la tarea y la capacidad del alumno/a.

A continuación los alumnos/as se reúnen en equipos más homogéneos según la ficha que se les ha dado y se ponen a trabajar con los ordenadores en la búsqueda de información.

Por último, en la segunda parte de la sesión cada alumno/a vuelve a su equipo base y con la información que aporta completan un mapa conceptual sobre el tema que han trabajado, que tienen descargado en el ordenador.

RECETA

Ingredientes: 3 cucharadas soperas de aceite virgen de oliva, 3 cucharadas soperas de vinagre, 1 cucharadita pequeña y rasa de sal, 2 rebanadas de pan, 5 hojitas de hierba buena, 1 ajo grande, 2 huevos duros, 1 ensalada o lechuga, agua fría.

Modo de hacerlo: Primeramente desmigamos las rebanadas de pan utilizando solamente la miga, seguidamente le vamos añadiendo las cucharas del aceite de oliva virgen extra, el vinagre, la sal, las hojas de hierba buena, el ajo picado y una poca de agua.

ORIGEN

El nombre lo recibe porque es un plato que se come el 25 de abril, día en que se celebra la Romería de San Marcos, aunque se sigue consumiendo en el periodo estival.

ENSALADA DE SAN MARCOS

VALORES NUTRICIONALES

Aceite: es un “superalimento”, es decir, que contienen un alto valor nutricional, debido a que cuenta con una gran concentración de antioxidantes, vitaminas o grasas saludables.

Pan: es un alimento muy nutritivo que aporta pocas grasas, muchísimos hidratos de carbono y una cantidad considerable de fibra.

Ajo: vitaminas B y C y es rico en calcio, azufre, zinc, cobre, potasio y ácido fosfórico.

Huevo: alto contenido de proteínas, vitaminas A, B2, B12, D y E y minerales como Fósforo, Selenio, Hierro, Yodo y Zinc.

PRESENTACIÓN

