



# Carne en su jugo



RECETA DE: Alejandra de Nava

*Une la medida adecuada con el ingrediente.*

| MEDIDAS                            | INGREDIENTES                                  |
|------------------------------------|---|
| a. 750 g                           | ___ bistec de res picado en trocitos pequeños |
| b. 400 g                           | ___ tocino picado en trocitos pequeños        |
| c. 250 g                           | ___ cebollas cambray                          |
| d. 3.5 tazas (1.5: salsa 2: carne) | ___ cilantro                                  |
| e. 1.5 tazas                       | ___ tomatillo verde                           |
| f. 1 cucharada (o un cubito)       | ___ ajo                                       |
| g. 14 (12: carne 2: salsa)         | ___ caldo de pollo en polvo (o concentrado)   |
| h. 2 o 3 dientes                   | ___ agua                                      |

*Completa la frase con el verbo adecuado.*

| VERBOS        | PROCEDIMIENTO   |
|---------------|---|
| a. acompañar  | 1. Quitarles el rabito, la punta y una capa a las cebollas  |
| b. agregar    | 2. <u>b</u> el tocino a una olla mediana (a fuego medio), moviéndolo un poco hasta que se dore y suelte su grasa  |
| c. dejar      | 3. ___ el tocino de la olla, pero deja la grasa   |
| d. esperar    | 4. ___ las cebollas en la grasa. Retíralas cuando estén doraditas y transparentes.  |
| e. freír      | 5. Agregar la carne de res y revolver de manera ocasional   |
| f. licuar     | 6. Colocar en la licuadora el tomatillo verde (sin cáscara y lavado), las hojas de cilantro, un poco de cebolla, el ajo, el caldo de pollo en polvo y el agua |
| g. rectificar | 7. ___ perfectamente por un minuto  |
| h. regresar   | 8. ___ a la olla el tocino y las cebollas y mezclar   |
| i. retirar    | 9. Agregar la salsita y dos tazas más de agua y revolver  |
|               | 10. ___ hasta que suelte el hervor  |
|               | 11. Revolver y ___ la sazón (si le hace falta sal)  |
|               | 12. ___ 10 minutos a fuego bajo para que la carne suavice   |
|               | 13. ___ con frijoles de la olla, cebolla picadita, cilantro picado, unos rábanos y unas tortillas de maíz   |

*Identifica estos utensilios en el video.*

| UTENSILIOS                                  |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> una tabla de picar | <input type="checkbox"/> una olla mediana      | <input type="checkbox"/> una licuadora     |
| <input type="checkbox"/> un cuchillo        | <input type="checkbox"/> una cuchara de madera | <input type="checkbox"/> un plato de barro |