

# Libro digital de Recetas Saludables (4º ESO)

**Instrucciones.** Crear en grupos de 3 un **Libro de Recetas Saludables** que incluya:

## 1. Portada

- Título del proyecto: Inventar el nombre
- Nombre y apellidos
- Curso y grupo
- Asignatura
- Imagen o dibujo relacionado con la alimentación saludable

## 2. Escribir un índice

- Introducción
- Desayunos
- Comidas
- Meriendas
- Cenas

## 3. Redactar una introducción

- Qué es una alimentación saludable
- Por qué es importante comer bien
- Beneficios de mantener buenos hábitos alimenticios
- Relación entre alimentación y salud

## 4. Incluir recetas

Debéis añadir:

- 2 recetas de desayunos
- 2 recetas de comidas
- 2 recetas de meriendas
- 2 recetas de cenas

### Cada receta debe contener:

**Nombre de la receta.** Ejemplo: Tostadas con aguacate, huevo y tomate

**Ingredientes:** Lista clara y ordenada de ingredientes con cantidades.

**Elaboración paso a paso:** Explicación sencilla y bien redactada de cómo preparar la receta.

**Imagen:** Añadir una imagen de la receta.

**Valor nutricional:**

**Calculadora nutricional:** <https://www.labdeiters.com/nutricalculadora/>

Introducir las cantidades de los alimentos de la receta y el número de comensales.

**\*Ejemplo tostada de pan integral con aguacate, tomate y huevo.**



Borrar 

**El plato consta de:**

- Pan de trigo, integral (60g) ✕
- Aguacates (80g) ✕
- Huevo duro (60g) ✕
- Tomate (60g) ✕

Realiza un gráfico en Excel con las proteínas, grasas, carbohidratos y fibra para representar el valor nutricional de la receta. Las calorías totales indicarlas fuera del gráfico.