

Η πολύ λαιμαργη φάλαινα που έφαγε τη θάλασσα Φύλλο εργασίας

1. Να συμπληρώσεις την παρακάτω συνταγή βάζοντας τα ρήματα των παρενθέσεων στο β' πληθυντικό πρόσωπο της προστακτικής του αορίστου:

Σε μια κατσαρόλα _____ (βάζω) τον κιμά με το λάδι και το κρεμμύδι, _____ (ανακατεύω) τον συνέχεια, για να μην σβολιάσει και _____ (προσθέτω) την πιπεριά, το καρότο, το κρασί, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι. Μετά _____ (ρίχνω) τις ντομάτες και τον χυμό ντομάτας, _____ (προσθέτω) λίγο νερό και _____ (αφήνω) τον κιμά να βράσει και να μείνει με τη σάλτσα του. _____ (Βράζω) τα μακαρόνια, _____ (σουρώνω) τα και _____ (βουτυρώνω) τα. _____ (Απλώνω) διαδοχικά λίγο τυρί ρεγκάτο, τα μακαρόνια, πάλι τυρί, τον κιμά με τη σάλτσα του και _____ (τελειώνω) με τυρί.

2. Να συμπληρώσεις τα κενά για να δεις ποιες είναι οι συμβουλές που δίνει ο γιατρός στους ασθενείς για τον περιορισμό του αλατιού στη διατροφή τους.

- Χρησιμοποιήστε (Χρησιμοποιώ) λιγότερο αλάτι στο μαγείρεμα.
- _____ (Δίνω) γεύση στα φαγητά σας με χυμό λεμονιού, βότανα, μπαχαρικά ή μουστάρδα αντί για αλάτι.
- _____ (Προσπαθώ) να σταματήσετε τη συνήθεια να προσθέτετε αλάτι κατά τη διάρκεια του φαγητού σας.
- _____ (Μειώνω) τα αλμυρά σνακς, όπως πατατάκια, φιστίκια κτλ.
- Αν αγοράζετε λαχανικά σε κονσέρβα, _____ (διαλέγω) αυτά που γράφουν στην ετικέτα τους «χωρίς αλάτι».
- _____ (Μειώνω) το αλμυρό κρέας και ψάρι, όπως π.χ. μπέικον, παστοურμά, σαλάμι, ρέγκα, λακέρδα, παστές σαρδέλες κ.ά.
- _____ (Αποφεύγω) ή _____ (καταργώ) τις σούπες σε πακέτο ή κονσέρβα.

