Reto

Prepara dos recetas con los productos cosechados de tu huerta urbana. Puedes elegir alguna de las recetas que te hemos propuesto o una que sea de tu preferencia. Describe los pasos realizados para la preparación y el resultado final. Si quieres, puedes tomar una fotografía, o hacer un video con tu producto final.

Receta 1

ENSALADA DE ESPINACAS CON FRESA

INGREDIENTES:

1 TAZA DE ESPINACAS

1 1/2 TAZA DE FRESAS EN CUADRITOS.

JUGO DE LIMON.

PASO 1

EN UN RECIPIENTE HONDO MESCLAR LAS ESPINACAS CON FRESAS Y EL JUGO DE LIMON

PASO 2.

PUEDES AGREGAR FRUTOS SECOS COMO POR EJEMPLO NUECES O ALMENDRAS.

Receta 2

La receta de Espinacas con Calazo

Powered by CamScanner

Entregable 1

Como evidencia de las actividades desarrolladas, describe las acciones poscosecha realizadas para conservar en buenas condiciones los alimentos, la cosecha y sus beneficios nutricionales. Puedes dibujar o realizar un recorte de cada alimento.

Actividades Poscosecha

La poscosecha tiene como proposito. reducir los niveles de perdida de los diferentes productos. que se-hayan cosechado manteniendo la buena calidad de-los productos.

Alimentos Resultantes

Dibujo o recorte

pejeril — lechugas - fresas - curuba - Los alimentos se utilizan agua con leche Limon y vinagre.

para desinfectar descremada -

Dibujo o recorte



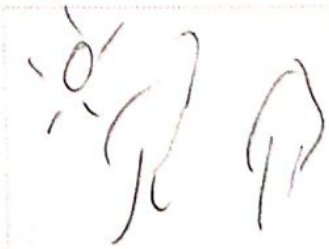
perejil - pechuga - fresas con l

Dibujo o recorte



Perejil — fresas - de vidrio agua

Dibujo o recorte



agua. perejil - cebolla.

Powered by CamScanner

Entregable 2

Aprendizaje

Cuéntanos tu experiencia desarrollando la categoría de agricultura urbana orgánica en tu vivienda. Para hacerlo, analiza cómo mejoraron tus condiciones de vivienda, salud, educación y alimentación, y el aporte ambiental que esta experiencia puede tener para la adaptación al cambio climático.

CON la producción de alimentos, especialmente para-
auto consumo, se aporta a la seguridad alimentaria
nutricional de las zonas urbanas y periurbanas.
A su vez mejora la economía familiar
teniendo en cuenta los gastos definidos para la
compra de hortalizas y frutas en el hogar puede-
destinarse para otras necesidades;

Powered by CamScanner

Información general del núcleo familiar:

No.	Nombres y apellidos	Edad	Tipo de doc.	N Documento de Identidad	Parentesco	Participante	
						Sí	No
1	LUZ MARINA ALDANA	53	CC	51.952.785	Jefe de núcleo	X	
2	VICTOR JULIO	64	CC	19.406.186	ESPOSO	X	
3	CARVAJAL V.						
4							
5							

Escriba aquí las conclusiones de los aprendizajes adquiridos en el desarrollo de la guía.

AYUDA A LA BUENA ALIMENTACION Y SALUD DE LA COMUNIDAD Y A MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS FAMILIAS.

Powered by CamScanner