



Clase de comida familiar Pilot Light  
Ensalada de algas

**Edad Recomendada: 6 años - adulto**

**Receta:**

En este video de Pilot Light, aprenderás sobre las algas y su importancia. ¡Si no tienes algas en casa para hacer tu ensalada de algas puedes crear una ensalada con lo que tengas en el frigorífico o en la despensa! ¡Sé creativo! ¡Seguro que te sorprendes con las deliciosas combinaciones que se te ocurren!



**Ensalada de algas (para 4-6 personas)**

- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de pepino picado
- $\frac{2}{3}$  taza de salsa de soja
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 20 hojas de algas Kombu (6x6) hidratadas

1. Enjuaga las algas una vez y remójalas en una proporción de al menos 10 veces su volumen de agua(¡Asegúrate de que tienes un recipiente grande o desinfecta tu fregadero!) Cuando estén blandas, unos 5 minutos después, escurre y apriete suavemente la mezcla para quitar el exceso de agua.
2. Separa los trozos duros de las algas marinas y pica o corta si los trozos son grandes (puede que te resulte más fácil usar tijeras)
3. Corta las zanahorias y los pepinos en trozos pequeños.
4. Mezcla las algas, los trozos de zanahoria, los de pepino y la salsa de soja. Mezcla para que todo se combine bien y adorna con semillas de sésamo.
5. ¡A disfrutar! Refrigera las sobras y disfrútalas en un plazo de 2-3 días.

**Actividad /Preguntas para debatir :**

**Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:**

- Debate o escribe una crítica de la receta. ¿Qué te ha gustado y qué no te ha gustado de ella? ¿Que añadirías o eliminarías si la hicieras otra vez?
- Si hiciste una ensalada con ingredientes no mencionados en la receta, comenta por qué los elegiste. ¿Qué ingredientes son dulces y cuáles son salados? ¿De qué otras formas puedes describir los ingredientes que has probado?
- ¿Cuántos colores diferentes y formas hay en la ensalada? ¿Cuáles son las diferentes texturas de los ingredientes de la ensalada?

### Actividades de Extensión:

Aquí te dejamos algunas sugerencias sobre actividades adicionales relacionadas con esta receta:

- Si hiciste tu propia receta de ensalada, escríbela y mándala a tus amigos o a tu familia para que la prueben. Considera incluir un dibujo o una foto de tu ensalada en la receta.
- Investiga cómo crecen las algas y cómo se cosechan. Comparte tus descubrimientos con tus amigos o con miembros de tu familia.
- Investiga los diferentes tipos de algas y sus beneficios y crea un póster de promoción de la importancia de las algas.

Esta Clase Familiar fue escrita por personal de Pilot Light  
y se inspiró en la clase de Pilot Light: [\*Why We Need Seaweed\*](#).