

BROCHETA VITAMINADA

Combínalas a tu gusto



Con esta receta conseguiremos que nuestros hijos se familiaricen con la fruta a través de los distintos colores, formas y sabores. Haciéndoles partícipes de la elaboración de la brocheta, además conseguiremos que se impliquen a la vez que se divierten.

Comprenderán mejor que comer fruta es muy importante para una alimentación saludable, y que las vitaminas son imprescindibles para crecer fuertes y sanos.

Materiales e ingredientes (para 4 personas):

- 4 pinchos de madera de 25 cm. de largo.
- 1 cuchillo (que sólo deben usar los adultos, o si se cree conveniente, podremos dar la responsabilidad a los pequeños estando siempre pendiente y ayudándoles para que no se corten)
- 5 piezas de fruta, que elegiremos dependiendo de la estación del año.

En primavera o verano podemos hacer una brocheta con las siguientes piezas de frutas: sandía, manzana, plátano, mango, fresa y melón. Son todas muy refrescantes! En otoño o invierno podemos hacerla a base de: pera, plátano, mandarina, kiwi, manzana y uvas.

BROCHETA VITAMINADA

Combínalas a tu gusto

Descripción:

Antes de nada, debemos recordar a nuestros hijos que cualquier actividad de cocina precisa de una serie de normas higiénicas, y que, si las cumplimos, conseguiremos que la comida no se llene de microbios.

1. Lavarse las manos antes de tocar ningún alimento.
2. No comer mientras elaboramos la comida.
3. No debemos tocarnos el pelo, ni rascarnos.
4. Las personas con el pelo largo deben recogerlo en una coleta, para que no caigan pelos en la comida.

Recordad que debemos tener especial cuidado con los cuchillos!!!

Los niños deben lavar, pelar y cortar las frutas escogidas en trozos medianos y de forma cuadrada. En el caso de que hayamos escogido plátano, lo cortaremos en rodajas, y, tanto uvas como fresas, pueden ponerse enteras porque su tamaño no es grande.

Cuando todas las piezas estén preparadas, nuestros pequeños cogerán un pincho de madera y pasarán a través de él cada trozo de fruta, tratando de alternarlos para que los colores y los sabores sean variados.

En cada pincho podemos colocar alrededor de 6 trozos.

Y listo para comer!

Con esta brocheta vitamínica podemos crear postres y meriendas riquísimas, llenas de sabor y muy refrescantes.