

BROCHETA VITAMINADA

Consejos

Con esta receta conseguiremos que nuestros hijos se familiaricen con la fruta a través de los diferentes colores, formas y sabores. Haciendo partícipes de la elaboración de la brocheta conseguiremos, además, que se impliquen al tiempo que se diviertan.

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

Ingredientes

(para 4 personas):

- 4 pinchos de madera de 25 cm de largo
- 1 cuchillo (que sólo utilizarán los adultos o, si se considera conveniente, podemos dar la responsabilidad a los pequeños estando siempre pendientes y ayudando para que no se corten).
- 5 piezas de fruta, que elegiremos en función de la estación del año

Elaboración

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

Hay que lavarse las manos antes de tocar los alimentos.

No comemos mientras elaboramos la comida.

No hay que tocar el pelo ni rascarnos.

Las personas con el pelo largo se la han de recoger en una cola para que no caigan pelos en la comida.

Recuerde que tenemos que tener especial cuidado con los cuchillos !!!

Los niños han de lavar, pelar y cortar las frutas elegidas en trozos medianos y con forma de cuadraditos. En caso de que hayamos elegido plátano, lo cortaremos en rodajas, y tanto la uva como las fresas se pueden poner enteras para que su tamaño no es grande.

Cuando todas las piezas estén preparadas, los niños y las niñas tomarán un pincho de madera y atravesarán cada uno de los trozos de fruta, tratando de alternar para que los colores y los sabores sean variados.

En cada brocheta podemos poner hasta 6 trozos. Y ya está listo para comer!

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

