

Actividad:

MASTER CHEF

OBJETIVOS

- Fomentar una dieta sana.
- Descubrir nuevas maneras de alimentación sana.
- Aprender a usar utensilios de cocina habituales.

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- Diferentes piezas de fruta
- Chocolate
- Cuchillo
- Bol
- Palos de madera para brochetas

DESARROLLO

¿Te gusta cocinar? En la actividad de hoy vamos a preparar una rica merienda.

Coge la fruta que has elegido, yo en mi caso he escogido: fresas, arándanos, kiwi, moras, piña y melocotón.

Primero lava la fruta con agua y después, con la ayuda de un adulto córtala, utiliza una tabla para no manchar la encimera. La fruta como los arándanos o las moras que son muy pequeñas no hace falta que la cortes.

Una vez tengas toda la fruta cortada pínchala en los palos para hacer brochetas. Pon una fruta de cada en cada uno de las brochetas.

Coloca todas las brochetas en un plato y si te apetece puedes echarle por encima un poco de chocolate derretido o Nocilla ¡pero no te pases!

