

Actividad:

PICNIK EN FAMILIA

OBJETIVOS

- Pasar un rato divertido con la familia fuera de casa
- Mejorar la comunicación

DURACIÓN

60 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- Mantel
- Cubiertos de plástico (si no tenéis, pues los que tengáis en casa)
- Comida (dulce, salada,...)
- Bebida

DESARROLLO

Cuando llega el buen tiempo nos apetece realizar actividades al aire libre con la familia. En los días de calor podemos organizar una excursión al campo o al parque y disfrutar en familia de un rico menú de picnic con algunas recetas

A la hora de elegir el menú para un picnic familiar es importante elegir **recetas sencillas**, y es muy importante que para estas recetas os ayuden los adultos de vuestra casa.

POR EJEMPLO:

- **Tortilla de patatas:** Se trata de una receta fácil y muy rápida de preparar tanto para la comida como para la cena de los más pequeños de la casa.
- **Rollitos de salmón y queso:** También se puede hacer con jamón. Una receta con muchas vitaminas y nutrientes, bajo en grasa para controlar la obesidad infantil.
- **Ensalada de pasta multicolor:** Receta fácil de ensalada de pasta con verduras y pasta con atún es ideal o viaje en familia.



atún. La ensalada de
ara llevar a un picnic

- **Tarta de fresas:** Muy fácil de preparar, y que además es una buena receta para estimular a los niños a que coman frutas.

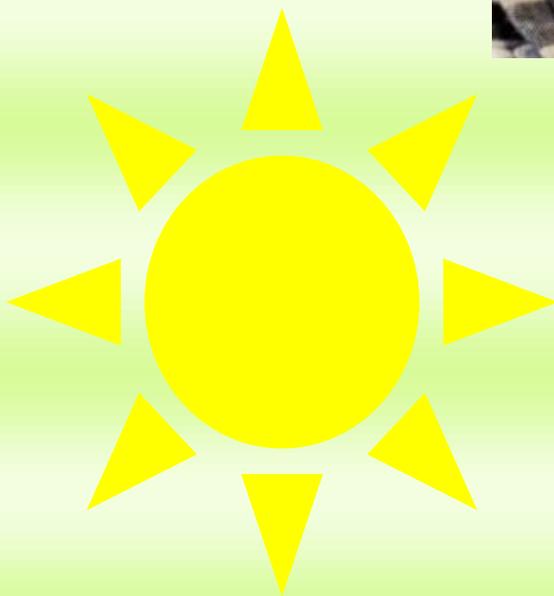


- **Limonada casera:** Cuando llega el calor los niños necesitan que les demos muchos líquidos. Haced juntos esta receta para niños de la tradicional limonada casera, una bebida refrescante y con vitamina C.



¡PODEIS HACER LAS RECETAS
QUE MÁS OS GUSTEN!

BUEN APETITO



COMIENZA A ESCRIBIR AQUI