

Actividad:

# MACEDONIA

## OBJETIVOS

- Iniciarse en la preparación de una receta sencilla
- Favorecer la concentración
- Desarrollar el gusto por la comida casera y saludable

## DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

## EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s de 1º Ciclo de E.P

## MATERIAL

- 12 fresas
- 2 rodajas de melón
- 4 rodajas de piña
- 2 kiwis
- 2 plátanos
- 2 naranjas
- Helado de vainilla/yogur

(las frutas podéis utilizar las que más os gusten)

## DESARROLLO

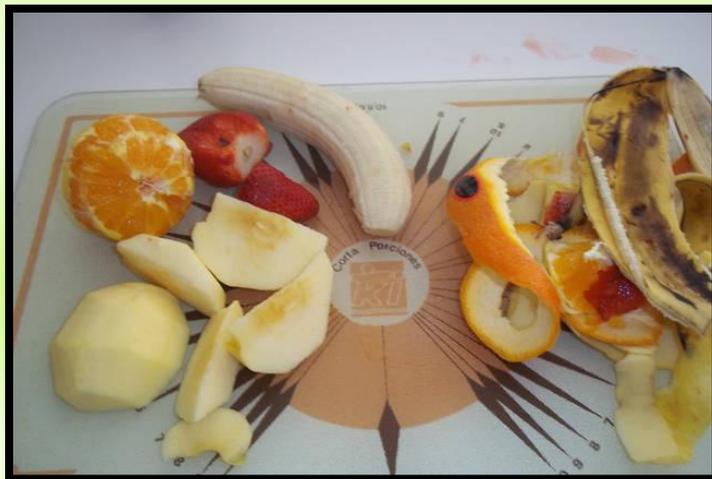
Vamos a preparar un postre súper sano y divertido:

### MACEDONIA DE FRUTAS



#### *Preparación:*

- ◆ Primero, lavar y pelar la fruta que vayamos a utilizar y que más nos guste.



- ◆ Después, lo cortaremos en trocitos y lo podremos en un bol



- ◆ A continuación, exprimiremos las naranjas para crear el zumo



- ◆ Añadir el zumo de naranja a nuestro bol y remover bien para que se mezcle todo.



¡Y ya la tendríamos hecha!



**Trucos** para que salga aún más rica:

- ⊕ Para que la macedonia casera salga bien, las frutas tienen que estar maduras.
- ⊕ Estará mucho más rica si la dejamos toda una noche reposando en la nevera antes de tomarla.  
Servirla muy fría
- ⊕ Justo antes de que servirla podemos ponerle unas hojitas de menta. La menta le dará un toque muy refrescante a la fruta. También podéis acompañarla de helado o yogur.
- ⊕ Una macedonia casera básica muy rica puede hacerse con pera, naranja, manzana y plátano. Con estos 4 componentes y zumo de naranja quedará deliciosa.