

Actividad: **GAZPACHO DE AGUACATE**

OBJETIVOS

- Fomentar las habilidades manuales y la concentración
- Desarrollar interés por la cocina
- Concienciar de la comida saludable

DURACIÓN

Entre 30 y 40 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niños y niñas a partir de los 6 años hasta los 8 años

MATERIAL

- 3 aguacates maduros
- ½ pimiento verde
- ½ pepino
- 3 rebanadas de pan del día anterior
- 1 diente de ajo
- Sal
- ¼ de vaso de aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Batidora

DESARROLLO

Ahora que llega el buen tiempo y llega el calor nos apetece tomar cosas refrescantes, en otras sesiones hemos aprendido a hacer helados, en esta aprenderemos a hacer **GAZPACHO**, pero es un gazpacho especial, ya que es un **GAZPACHO DE AGUACATE**.

Para hacer este gazpacho diferente al que conocemos tienes que seguir estos pasos:

PIDE AYUDA A UNA PERSONA ADULTA CON LA QUE VIVAS.

- Pela y trocea los aguacates, después trocea también el pimiento y el pepino, el pepino puedes pelarlo o no.
- En el vaso de la batidora pon el aguacate, mitad del aceite, vinagre, rebanadas de pan, un poco de agua. Después, bátelo todo.
- Añade el pimiento, pepino, ajo pelado y el resto de aceite y vinagre.
- Bátelo y mientras añade agua hasta conseguir la consistencia que nos guste, es decir, que sea más espesa o más líquida.
- Pruébalo, así sabrás si es necesario echar más sal o vinagre.
- Por último, pásalo todo por un colador.
- Mételo en el frigorífico para que lo puedas beber frío.



PUEDES ACOMPAÑARLO DE JAMÓN Y HUEVO