

Actividad:

Hacer helado

OBJETIVOS

- Aprender a cocinar
- Alimentarse con comidas saludables

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- Frutas (plátano, helado, mago...)
- Cacao puro (si queréis hacer helado de chocolate)
- Bolsas de congelados
- Cuchillo
- Batidora
- Congelador
- Leche

DESARROLLO

Lo primero de todo es limpiar la fruta (pelarla, quitarle la piel o el hueso...), cortarla en trocitos, meterla en bolsas de congelados y meterla al congelador durante 24h.

Cuando esté totalmente congelada, echamos en el vaso de la batidora la fruta que queramos para el helado con un poco de leche (muy poca, solo un chorrito) y pedimos ayuda a un adulto para que la bata bien. Es importante echar siempre plátano para que coja la textura. A continuación, te propongo varias opciones:

- ½ plátano y 5 o 6 fresas
- ½ plátano y un puñado de frutos del bosque
- 2-3 plátanos y 2-3 cucharadas de cacao puro

Si no queda cremosa le echamos un poquito más de leche y seguimos batiendo, y ya tendremos nuestro helado listo para comérselo. Como verás, es un helado muy saludable, ya que solo tiene fruta y un poco de leche. Podéis probar con todas las frutas que queráis y mezclarlas.