

Actividad:

PEQUE RECETAS SALUDABLES

OBJETIVOS

- Acercar a los más pequeñ@s al mundo de la cocina.
- Conocer y desarrollar hábitos alimentarios saludables.
- Fomentar valores como el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad.

DURACIÓN

Entre 1 y 2 horas aproximadamente (todas las propuestas)

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 3 años en adelante y para toda la familia.

MATERIAL

- Los ingredientes de cada peque receta saludable que os proponemos, que serán un entrante, un plato principal y un postre.
- ¡MANOS A LA MASA!



DESARROLLO

ENTRANTE: HUEVOS RELLENOS

INGREDIENTES: (para 4 personas)

4 huevos frescos

1 lata de atún al natural o en aceite de oliva.

1 lata pequeña de pimientos del piquillo.

4 cucharadas de tomate casero.

OPCIONAL: 3 cucharadas de mahonesa casera, 4 espárragos blancos de lata, aceitunas sin hueso.

ELABORACIÓN: (con la intervención de los más pequeñ@s)

El primer paso que debemos realizar los adultos será poner los huevo a cocer en un recipiente con agua durante 12 minutos.

Cuando estén cocidos y fríos, dejaremos a los niñ@s que pelen los huevos duros y que los partan por la mitad con ayuda. Reservamos las claras a parte.

En un bol con una cuchara o con las manos bien limpias les pondremos la lata de atún y los pimientos para que los desmenucen y los mezclen bien, aquí añadimos el tomate y las yemas de los huevos (reservamos una para decorar), que también podrán desmenuzar fácilmente.

Opcionalmente, podremos añadir a la mezcla unos trozos de espárragos blancos.

Ahora es el momento de empezar a rellenar los huevos. Cogemos las claras cocidas que teníamos reservadas y con una cucharilla tienen que ir rellenando las mitades del huevo.

Una vez rellenos, los colocamos en una fuente de servir y los pueden decorar a su gusto. Con tiras de pimientos, con un poco de mahonesa, con la yema esparcida por encima, con unas aceitunas sin hueso...

Servir acompañado de un poco de lechuga aliñada.

NOTA: En esta receta hemos incorporado alimentos que quizás a los niñ@s no les suelen hacer mucha gracia, como son el pimiento y los espárragos, pero estamos seguros que como han participado activamente en la elaboración de la receta, se animan a aprobar sus huevos rellenos.



PLATO PRINCIPAL: ALBÓNDIGAS DE CARNE Y VERDURAS AL HORNO

INGREDIENTES: (para 4 personas)

½ kg de carne picada (a nuestra elección: pollo, ternera, cerdo).

1 huevo fresco.

Un puñado de espinacas.

Un trozo de cebolla.

1 diente de ajo.

Media berenjena.

2/3 cucharadas de pan rallado.

Perejil picado y sal al gusto.

ELABORACIÓN: (con la intervención de los niñ@s)

En esta receta los peques van a colaborar fundamentalmente en el relleno y forma de las albóndigas, si son muy pequeños.

Si son más mayores y ya han realizado antes alguna receta de cocina pueden ayudar a picar las verduras, con un cuchillo o con una picadora, ya que solo la tiene que cerrar y los alimentos se pican solos. Siempre bajo la supervisión del adulto.

Por tanto, el primer paso será picar la media berenjena, la cebolla, el ajo, el perejil y las espinacas, todo bien lavado, proceso que pueden realizar los niñ@s también.

Una vez que tengamos todas las verduras picadas, llega el paso más divertido para ell@s. Con las manos bien limpias, ponemos en un bol la carne picada, todas las verduras, el pan rallado, el huevo y la sal.

Procederán a mezclar muy bien todos los ingredientes, hasta que obtengamos la textura óptima que les permita darle forma a las albóndigas. Si se pega mucho a las manos podemos pasar las albondigas por una capa ligera de harina, y sacudimos muy bien el exceso de esta.

Cuando estén hechas las albondigas las colocamos sobre una fuente apta para el horno y las horneamos durante unos 10/12 minutos a 220 grados (o en función de la potencia de vuestro horno).

Las sacamos cuando estén doradas. Podemos servir a compañadas de un poco de puré de patatas o unas rodajas de tomate fresco.



POSTRE: BROCHETAS DE FRUTA FRESCA

INGREDIENTES: (para 4 personas)

Fruta fresca variada y de temporada:

- Fresas
- Kiwi
- Plátano
- Melón
- Sandía
- OTRAS...

Necesitaremos palitos de madera para ensartar la fruta.

ELABORACIÓN: (con la intervención de los niñ@s)

En primer lugar, lo que vamos realizar será el lavado de las frutas, paso que pueden realizar perfectamente tod@s los peques.

En segundo lugar, será cortar las frutas. Aquí debemos tener en cuenta si, lo hacen los niñ@s con nuestra ayuda, o lo hacemos los adultos.

Con un sacabolitas pueden sacar bolas del melón y de la sandía fácilmente.

IDEA: SI TENÉIS CORTAPASTAS PARA HACER GALLETAS CON FORMAS, LAS PODÉIS USAR PARA PARA CORTAR LA FRUTA TAMBIÉN.

Finalmente, el paso más guay es montar nuestra brochetas de frutas de la manera que más nos guste y ¡A DISFRUTAR!

¡AQUÍ OS DEJAMOS ALGUNAS COMBINACIONES DE ESTAS FRUTAS Y MUCHAS MÁS!



¡BUEN PROVECHO!