

Actividad:

BATIDO DE FRESA

OBJETIVOS

- Fomentar las habilidades manuales
- Desarrollar interés por la cocina
- Cohesionar el ambiente familiar

DURACIÓN

Entre 20 y 30 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

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

MATERIAL

- 4 yogures sin lactosa
- 50 ml de leche sin lactosa
- 400g de fresas
- Azúcar
- Batidora

DESARROLLO

En esta sesión vamos a cocinar, muchos conocemos el yogur, lo solemos tomar de postre o para merendar, este alimento es muy bueno para nuestra salud ya que contiene calcio, proteínas y vitaminas... Por eso vamos a hacer un batido de yogur, en este caso lo vamos a hacer **SIN LACTOSA**, ya que muchas personas las sienta mal o no la pueden tomar.

Para hacer este batido es muy sencillo solo tienes que:

- Lavar y cortar las fresas.
- En el vaso del batidor o similar, poner los yogures sin lactosa y añadir la leche sin lactosa.
- Añadir las fresas limpias y troceadas, bate todo junto un par de minutos hasta que esté toda la mezcla igual.
- Prueba la mezcla y añade azúcar y leche hasta que te guste.



Como en otras sesiones te digo lo mismo:

PIDE AYUDA A UNA PERSONA ADULTA CON LA QUE VIVAS.

Y por último...

¡QUE APROVECHE!