



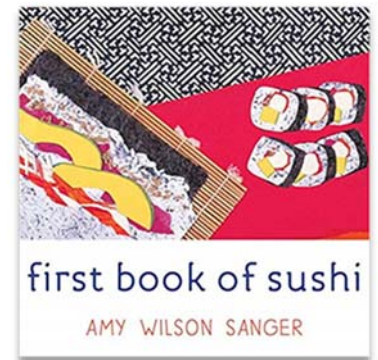
# Cocinando con Niños Pequeños

Los proyectos de cocina con niños pueden variar desde muy simples a bastante complejos. Todas son oportunidades para que los niños y los adultos compartan el proceso de preparación de alimentos nutritivos. El acto de hacer alimentos saludables con amor para nosotros y los demás puede convertirse en una parte especial de nuestro tiempo compartido con los niños. Y es una gran oportunidad para aprender acerca de la nutrición, seguir instrucciones, medición, habilidades matemáticas básicas, y habilidades sociales.



Hemos incluido algunas recetas, junto con algunas ideas para extender la conversación con los niños. Estas recetas se pueden seguir mientras se adhieren a las pautas de distanciamiento social.

También considere leer libros sobre alimentos y preparaciones de los mismos.



## Recetas Incluidas:

- Cocktail de Frutas
- Compota de Manzana
- Licuado de Plátano y Bayas
- Calabaza al Horno a la Parmesana
- Ensalada de Sandía y Bayas
- Tostadas de Frijoles y Queso



# Cocktail de Frutas

From: <http://www.stillplayingschool.com/2015/06/fruit-salsa-recipe-for-kids.html>

Nuestra receta del cocktail de frutas es tan fácil. Nos encanta compartir ideas que los niños pueden ayudar a preparar incluso en la edad preescolar!

Los niños podrían usar cuchillos de mantequilla para cortar alimentos blandos tan pronto como puedan ponerse de pie para ayudar en la cocina! Los niños podían cortar fresas. ¡Los más pequeños también podían añadir arándanos al tazón! Los niños en edad escolar podrían pelar los kiwis.



Agregué toda la fruta en el tazón y mézcle todo. ¡Puede usar cualquier fruta para esta receta!

¡Listo el cocktail de frutas esta listo como aperitivo!

Se puede servir con chips de pita de azúcar de canela! Podría hacer la suya si lo prefiere.

¡Saludable, colorido, simple y delicioso!

¿Qué otra fruta añadiría?

## Inicios de Conversación

- \* Algunas frutas son duras y crujientes y otras suaves. ¿Qué frutas se te ocurren que son lo suficientemente suaves que podamos cortarlas fácilmente? (es decir, con un cuchillo de mantequilla)
- \* ¿Cuál es tu fruta favorita?
- \* ¿De qué otra manera se puede preparar o comer \_\_\_\_\_ (lista de los frutos que está utilizando)?
  - \* En este caso, fresas en cereales o arándanos en yogur O qué se te ocurre???

# Compota de Manzana

From: <https://www.pre-kpages.com/classroom-recipes-slow-cooker-applesauce/>

## Materiales

- Olla de cocción lenta (7-8 cuartos)
- Pelador de manzanas
- Cuchillo de mantequilla
- Cucharas de medición
- Cuchara para agitar
- Tazas o cuencos pequeños para servir
- Cucharas para comer la compota de manzana

## Preparación

- Lavar bien las manzanas
- Pelar las manzanas y quitar el centro
- Cortar manzanas en trozos pequeños

Los niños en edad escolar podrían pelar y cortar las manzanas. La mayoría de los niños prefieren su compota de manzana sin la piel porque hace que la textura sea más suave, pero la elección es suya dejar la piel en las manzanas o pelarla.

Los niños pueden ayudar a lavar las manzanas y poner los trozos de manzana cortadas y peladas en la olla de cocción lenta.

También pueden ayudar a espolvorear la canela y la nuez moscada en la olla y remover.

## Instrucciones

- Ponga las manzanas, el jugo de limón, la canela y la nuez moscada en la olla de cocción lenta y mezcle con una cuchara grande.
- Cubra y cocine a fuego lento durante 4 horas. Mantenga la olla de cocción lenta en un lugar seguro donde los niños no puedan llegar a ella.
- Cuando la compota de manzana se termine de cocinar, mezcle todo justo dentro de la olla de cocción lenta.
- Cuando esté frío, puede servir en tazas pequeñas y a disfrutar!
- Los niños también pueden ayudar a servir cuidadosamente la compota de manzana.

## Ingredientes

Una de las mejores cosas de esta receta es que sólo tiene 4 ingredientes!

- 14 de sus manzanas favoritas. Mezclar las variedades para obtener un sabor único, algunas sugerencias son Honey Crisp, Golden Delicious, y Gala
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida

Ajuste las cantidades de canela y nuez moscada al gusto. También puede ajustar el número de manzanas e ingredientes utilizados.

Como siempre, usted debe ser consciente de cualquier alergia alimentaria en su salón de clases y ajustar la receta según sea necesario para adaptarse a estas necesidades individuales.

Esta receta puede alcanzar para aproximadamente 20 niños.



## **Inicios de Conversación**

- \* ¿Qué crees que pasará con las manzanas cuando las calentemos en la olla de cocción lenta?
- \* ¿Cuántas manzanas cortadas crees que se necesita para llenar la mayor parte de la olla de cocción lenta?
  - \* ¿Fue nuestra predicción correcta? ¿Adivinamos? ¿Fueron muchas o muy pocas manzanas?
- \* ¿Por qué crees que lo llaman compota de manzana?
- \* Hable sobre la variedad en las manzanas que ha seleccionado (color, tamaño, textura de la piel)
- \* Hable sobre las partes de la manzana y el propósito (tallo, figura, piel, etc.)





# Licuada de Plátano y Bayas

From: <https://kidgredients.com.au/banana-berry-smoothie-perfect-for-making-with-kids/>

Image credit: <https://www.pinterest.com/pin/208924870188544458/>

RINDE: 2 porciones

Aumente el tamaño de la receta para grupos más grandes

Este delicioso batido de bayas y plátano es perfecto para hacer con los niños.

## Ingredientes

- 1 plátano mediano
- 2/3 taza de bayas mixtas congeladas
- 1/3 taza de yogur griego
- 1 1/2 tazas de leche
- 2 cucharadas de miel

## Instrucciones

- Corte el plátano
- Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
- Licúe hasta que esté espeso y cremoso
- Vierta la mezcla en vasos y sirva.

MMM delicioso!

## Los niños pueden:

- Pelar los plátanos después de 'empezar'
- Cortar los plátanos en rodajas
- Medir las bayas
- Medir el yogur
- Medir la leche y la miel
- Vertir los ingredientes en la licuadora
- Poner la tapa de la licuadora



## Inicios de Conversación

- \* Hable con los niños acerca de las herramientas para medir la cantidad – cucharadita, cucharada, onzas, taza, etc.
- \* ¿De qué otra manera se puede preparar/comer \_\_\_\_\_ (lista de los frutos que está utilizando)?





# Calabaza al Horno a la Parmesana

From: <https://damndelicious.net/2014/06/21/baked-parmesan-zucchini/>

Palitos de calabacín crujientes y tiernos tostados al horno a la perfección absoluta.

¡Es saludable y nutritivo!

Simplemente corte su calabacín en cuartos a lo largo, espolvoree queso parmesano y hornee para que quede crujiente.

## **Ingredientes**

- 4 calabacines, cortados a lo largo
- 1/2 taza de parmesano recién rallado (si tiene)
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal kosher y pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de hojas de perejil fresco picado

## **Procedimiento**

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En un tazón pequeño, combine el queso parmesano, tomillo, orégano, albahaca, ajo en polvo, sal y pimienta, al gusto.
3. Coloque el calabacín en la bandeja para hornear preparada con aceite para que no se pegue. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con la mezcla de parmesano.
4. Hornee hasta que estén tiernos, aproximadamente unos 15 minutos.
5. A continuación, cambie el horno a la función de asar y áselos durante 2-3 minutos, o hasta que estén crujientes y dorados.

Sirva inmediatamente, adornado con perejil, si lo desea.



## **Los Niños Pueden:**

- ♦ Los niños en edad preescolar pueden ser capaces de cortar el calabacín a lo largo con cuchillos seguros, de plástico o para mantequilla pues la calabaza es muy suave.
- ♦ Todos los niños pueden espolvorear las especias
- ♦ No combine las especias con anticipación. Mejor permita a los niños experimentar cada especie individualmente y aumentar la cantidad de lo que cada niño puede 'hacer.'



# Ensalada de Sandía y Bayas

From: <https://www.buzzfeed.com/melissaharrison/cooking-with-kids>

¿Qué tal una ensalada de frutas llena de formas divertidas?

Las frutas de textura media, como la sandía, se pueden cortar en rodajas de 1/2-1 pulgadas de profundidad y luego los niños pueden usar cortadores de galletas para cortar formas básicas divertidas como se ve en esta foto.

Los arándanos son los círculos.

Las uvas podrían ser los óvalos, o los óvalos cortados por la mitad...

Deje que su imaginación se estimule. Mejor aún, considere preguntar a los niños qué frutas se pueden cortar en varias formas. ¿Pueden ver triángulos en fresas?



Nefrología (English Version), 2017;37:221-2





# Tostadas de Frijoles y Queso

## Materiales

- Platos
- Cuchillos de plástico o sin filo
- Cucharas

## Ingredientes

- Tostadas de maiz
- Frijoles refritos, tibios
- Queso fresco rallado
- Crema
- Jitomates cortados en cuadritos
- También si gusta puede agregar aguacate y lechuga.  
Para los mas aventurados, podría poner salsa pico de gallo.

## Procedimiento

- ♦ De a cada niño un un plato, una tostada, un cuchillo, y una cucharada de frijoles refritos. Anímelos a que unten los frijoles en las tostadas, si se rompen, utilice este momento para matematizar. Esto también les ayudara a desarrollar sus habilidades motoras finas. Invítelos a que añadan, queso, crema y jitomates al gusto. Y listo, un disfrutar.

## Conversaciones

- \* Puede preguntar a los niños las formas de las tostadas, los colores de los ingredientes o sus texturas.
- \* También, puede hablar con ellos acerca de lo que comen niños de otras países.



This photo by Unkn own author is licensed under CC BY-NC.

