

ABRIL: DELICADOS TALLOS DE PRIMAVERA

Bocaditos con Willow - para Padres

Objetivo: Explore los tallos: espárragos, hinojo y apio en las comidas familiares

RECETA: Espárragos, hinojo y apio con hummus

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Ir de compras juntos por los ingredientes.
- Ver los video de Willow "El Esparrago poderoso".

Más formas en las que los niños pueden ayudar:

- Ayudar a lavar las verduras.
- Presionar los botones del microondas para cocinar los espárragos.
- Servir una porción de hummus en su plato.
- Exprimir limón en el hummus.
- Sumergir las verduras en el hummus y comerlas.

Fomente en su hijo la curiosidad por la comida:

- ¿Son duras las ramas? Sí.
- ¿De qué color son los espárragos, el apio y el hinojo? Verde, verde claro y blanco.
- ¿Cuál rama tiene el color más claro? El hinojo.
- ¿Cuál rama tiene el color más oscuro? Los espárragos.

CONSEJOS PARA PADRES

DIVISION DE RESPONSABILIDAD EN LA ALIMENTACIÓN DE SUS HIJOS

Los padres deciden:

QUÉ comen los hijos

CUÁNDO comen

DÓNDE comen

las comidas y refrigerios

Niño(a) decide:

CUÁNTO come o SI come o NO

las comidas que le ofrecen

Las responsabilidades de los padres en la alimentación son...

- Escoger y preparar los alimentos adecuados.
- Proporcionar comidas y refrigerios a sus horas.
- Hacer que los momentos de comer sean agradables.

Las responsabilidades del niño en la alimentación son...

- Comer la cantidad que necesitan. Confíe en ellos.
- Aprender a disfrutar de la comida.
- Aprender a comportarse adecuadamente durante la comida.

-Ellyn Satter: ellynsatterinstitute.org



ESPÁRRAGO, HINOJO Y APIO CON HUMUS



INGREDIENTES

1 paquete Hummus

Vegetales para mojar con el hummus

1/2 libra Espárragos

1 cabeza Hinojo

3 tallos Apio

1 Limón



Preparación: 10 minutos

Raciones: un cuarto de galón de humus y un cuarto de galón de vegetales para mojar

Nota: Los niños deben utilizar un cuchillo plástico o un cuchillo sin punta durante la preparación de los alimentos. Realizar esta actividad siempre bajo la supervisión de un adulto.



1 NIÑO

2 ADULTO

3 ADULTO

4 ADULTO & NIÑO

5 ADULTO & NIÑO

Para los vegetales:

Ayudar a CORTARLOS tallos de los espárragos.

COCINAR en el microondas por aproximadamente 2 minutos, cubriendo los alimentos con una toalla de papel. Una vez terminado el tiempo REMUEVA y ponga a ENFRIAR.

CORTAR el bulbo del hinojo por la mitad. Coloque la parte plana hacia abajo y REBANELO finalmente repetir con la otra mitad. Hay que desechar los extremos duros.

Adulto- CORTAR los pedazos de apio a lo largo en forma de palitos. El niño ayudara a CORTAR los palito en pedazos de aproximadamente tres pulgadas de largo para sumergir.

SIRVA los palitos del espárrago, del apio y las rebanadas del hinojo con Humus. ¡SIRVALO y DISFRUTELO en compañía de la familia!