

AGOSTO: LAS TRES HERMANAS

‘Bocaditos con Willow’ en Casa

Objetivo: Explorar calabacines, maíz, frijoles y tomates en las comidas familiares

RECETA: Ensalada de Tres Hermanas

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Ir de compras juntos/as para comprar frutas de hueso.
- Preparar juntos/as la ensalada de frutas de verano.
- Cuando sea posible, usar el títere de Willow mientras exploran los alimentos.
- Lavar las frutas de hueso.
- Preparar una cesta de picnic para comer la ensalada al aire libre en un hermoso día de verano.
- Ver el video "La aventura de verano de Willow".

Fomenta la curiosidad de tu hijo/a por los alimentos:

- ¿Cómo es la forma y el color del durazno?
- Compara la forma y el color.
- ¿Cómo es la textura del durazno? Peludo.
- ¿Qué tienen en común las frutas de hueso? El hueso o carozo en su interior.
- ¿Es el hueso una semilla? Sí.
- Diga “1, 2, 3 ¡Mordisquea!” y luego prueben juntos la nueva comida.

CONSEJOS PARA PADRES

Alimente a los niños principalmente con alimentos integrales y mínimamente procesados

- Consulte MyPlate.org

Evite alimentar a los niños con alimentos ultraprocesados

- Los alimentos ultraprocesados aumentan el riesgo de obesidad

Ejemplo de alimentos ultraprocesados

- Comidas preparadas, fast-foods, cereales azucarados de desayuno, patatas fritas de fast-food, pasteles, salchichas, yogures de frutas, nuggets de pollo, palitos de pescado, fideos instantáneos, sodas, bebidas gaseosas.



ENSALADA DE TRES HERMANAS



INGREDIENTES

1 mediano	Calabacín (Zucchini)
1 mazorca	de Maíz o una lata pequeña de maíz, drenado
1 lata	Habas blancas de Cannelini, drenar el líquido y lavarlas
15	Tomates miniatura o cereza (Grape or Cherry)
5 puntillas	Albahaca fresca
1	Limón
2 cucharadas	Aceite de oliva
	Sal y pimienta a gusto



Preparación: 15 minutos
Sirve 6-8 raciones

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

ADULTO & NIÑO

TRITURAR el calabacín en trozos grandes usando una herramienta para triturar o un rallador. Coloque el calabacín rallado en un tazón grande para mezclar.

2

ADULTO

QUITAR los granos de maíz de la mazorca. Si está usando maíz de lata, drenar el líquido y lavarlos. AGREGUE el maíz al tazón grande.

3

NIÑO

AGREGUE las habas drenadas al tazón grande. MEZCLAR bien.

4

ADULTO & NIÑO

REBANAR los tomates de uva o de cereza por la mitad usando un cuchillo sin punta. AGREGAR al tazón grande.

5

ADULTO & NIÑO

QUITAR las hojas de la albahaca de los tallos. Ayudar a RAJAR las hojas y a AGREGAR al tazón grande.

6

ADULTO & NIÑO

Ayudar a MEDIR el aceite de oliva y AGREGAR al tazón grande. Ayudar a EXPRIMIR el limón sobre el tazón grande y MEZCLAR bien. SAZONAR al gusto con sal y pimienta. ¡SIRVALO y DISFRÚTELO en compañía de la familia!