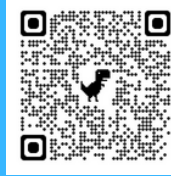


'Bocaditos con Willow' en Casa



Objetivo: Explore las verduras de raíz en las comidas familiares.

RECETA: Ensalada de Raíces

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Ir de compras juntos para las raíces
- Preparar la ensalada de raíces juntos
- Ver el video "Aventura de Invierno de Willow"
- Lavar las verduras de raíz.
- Rallar pequeños trozos de zanahorias y nabos.
- Medir el vinagre y verterlo en la ensalada
- Mezclar las verduras ralladas con el vinagre.
- Ver el video "Aventura de Invierno de Willow".



Fomenta la curiosidad de tu hijo/a por la comida:

- ¿Puedes decirme cuál raíz es naranja? Zanahoria.
- ¿Cuál raíz es roja? Remolacha.
- ¿Cuál raíz es blanca? Nabo.
- ¿Las verduras de raíz son duras o blandas?
- Diga "1, 2, 3 ¡Mordisquea!" y luego prueben juntos la nueva comida.

CONSEJOS PARA PADRES

¿De qué color es la dieta de su hijo?

- Elija frutas y verduras de diferentes colores todos los días para incorporar una variedad de nutrientes en la dieta de su familia.
- Los fitonutrientes se encuentran de forma natural en las plantas y se sabe que tienen propiedades que previenen enfermedades. Cada fitoquímico está asociado con un color de un alimento vegetal.
- Los niños y los adultos deben comer un arco iris de colores.

Green- Artichokes, Asparagus, Broccoli, Brussels Sprouts, Cabbage, Celery, Leafy Greens, Sugar Snap Peas, Spinach, Zucchini, bok choy, mustard greens

White/Brown- Cauliflower, Garlic, Ginger, bamboo, Daikon, Mushrooms, Onions, Parsnips, Shallots, Turnips

Yellow/Orange- Carrots, Yellow Peppers, Yellow Squash

Purple/Blue- Olives, Purple Cabbage, Eggplant,

Red- Red Peppers, Radishes, Red Potatoes, Rhubarb, Tomatoes, Beets

ENSALADA DE RAÍCES



INGREDIENTES

- 2 Nabos o 1/4 de cabeza de col
- 1 Betarraga
- 2 Zanahorias
- 1 Naranja fresca, sólo el jugo (o 1/3 de tasa de jugo envasado)
- 2 cucharadas Vinagre de arroz (sustitutos: vinagre de sidra o 1 cucharada de vinagre blanco disuelto en 1 cucharada de agua)



Preparación: 15 minutos
Sirve de 4 a 6 porciones

Nota: Los niños deben usar cuchillo de plástico o de mesa cuando se requiera cortar o picar.

1 ADULTOS

Fregar bien las verduras y sus raíces con una escobilla para vegetales o una esponja dura; no es necesario pelarlas.

2 ADULTOS y NIÑOS

Ayudar a RALLAR los nabos, betarragas y zanahorias y hacer que el niño ponga sus manos sobre la del adulto para rallar de arriba a abajo, contando hasta 3. Adulto sigue hasta rallar todo y colocarlo en un tazón para mezclas.

3 NIÑOS

Ayudar a EXPRIMIR o MEDIR el jugo de naranja y el vinagre; ECHAR al tazón. MEZCLAR bien.

4 ADULTOS y NIÑOS

PRUÉBELO y mejorar la sazón con sal y pimienta.