



Objetivo: Explorar los guisantes tiernos y las judías verdes en las comidas familiares

Receta: Ensalada de Guisantes Dulces, Ejotes Y Menta

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Ir juntos a comprar ejotes y guisantes.
- Preparar la ensalada juntos/as.
- Lavar las verduras.
- Poner la mesa.
- Presionar los botones de los minutos en el microondas para cocinar los ejotes tiernos.
- Ver el video "Aventuras de Primavera de Willow".



Fomente en su hijo la curiosidad por la comida:

- ¿Puedes contar los guisantes en la vaina?
- ¿De qué color son los guisantes? Verde.
- ¿De qué forma son los guisantes? Redondos.
- ¿Puedes oler la menta? ¿A qué huele?
- Diga "1, 2, 3 ¡Mordisquea!" y luego prueben juntos la nueva comida.



CONSEJOS PARA PADRES

Enseñe a los niños a RESPETAR la comida

- Establezca límites y no permita que digan "puaj" cuando se les ofrece comida. Se benefician si respetan los sentimientos de los demás.
- Enseñe a los niños a rechazar la comida de manera educada, simplemente diciendo "no, gracias".
- Resista la tentación de presionar a los niños para que coman determinadas cantidades o tipos de alimentos, ya que podrían contraatacar siendo groseros con la comida.

Enseñe a su hijo/a la canción de los dedos:

(lo pueden ver al final del video de 'Aventura de Primavera de Willow')

Five Fat Peas, in a pea pod pressed,

(Los niños cierran el puño)

One grew, two grew, and so did all the rest.

(Sube los dedos uno por uno)

They grew and grew and did not stop,

(Sube la mano en el aire lentamente)

Until one day the pod went POP!

(Los niños aplauden juntando las manos)

ENSALADA DE GUISANTES DULCES, EJOTES Y MENTA



INGREDIENTES

½ libra	Guisantes Dulces
½ libra	Ejotes (Abichuelitas Tiernas)
½ ramo	Menta
3 cucharadas	Aceite de Oliva
1	Limón
	Sal a gusto



Preparación: 10 minutos
Cocción: 2 minutos
Sirve 6 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

Ayudar a QUITAR la tira de membrana a lo largo de los guisantes dulces.

2 ADULTO & NIÑO

Ayudar a QUITAR las esquinas de los ejotes.

3 ADULTO

Colocar en un plato los ejotes y los guisantes dulces. Poner el plato adentro del microondas. COCINAR entre 2-3 minutos, o hasta que se pongan blandos. Retirar del microondas y dejarlo afuera para ENFRIAR.

4 NIÑO

Ayudar a CORTAR los guisantes dulces y los ejotes con un cuchillo sin punta.

5 NIÑO

Ayudar a QUITAR las hojas de menta de los tallos. TIRAR los tallos y RAJAR las hojas ligeramente con un cuchillo sin punta.

6 ADULTO

CORTAR el limón por la mitad y quitar las semillas.

7 NIÑO

Ayudar a MEDIR el aceite de oliva en un tazón pequeño, paso siguiente EXPRIMIR el limón en el aceite de oliva y BATIR hasta que estén bien mezclados. AÑADIR la sal al gusto. BATIR para mezclar uniformemente.

8 ADULTO

AÑADIR los vegetales y menta. SIRVASE en un tazón.

9 NIÑO

VERTIR la mezcla del jugo de limón sobre los vegetales y la menta que están en el tazón. Méscle bien. ¡SIRVALO y DISFRUTALO en compañía de la familia!