



Objetivo: Explorar diferentes formas de consumir verduras de hoja verde con la familia

RECETA: Ensalada de Col Rizada

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Seguir los consejos del folleto: "**Cocinando con un pequeño ayudante de cocina**".
- Comprar juntos las verduras de hoja verde.
- Preparar la ensalada juntos.
- Lavar la col rizada.
- Batir y verter el "Jugo de Conejito".
- Ver el video "Aventura de Otoño de Willow".

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

- ¿Cuál es amarillo y el verde? El limón y la col.
- ¿Cuál es más pesado/liviano?
- ¿El que es más liviano es más grande que el que es más pesado? Sí.
- ¿Cómo se sienten al tocarlos? ¿Cuál es más rugoso? ¿Cuál es más duro? ¿Cuál es suave y flexible? La col rizada.
- Diga "1, 2, 3 ¡Mordisquea!" y luego prueben juntos la nueva comida.

CONSEJOS PARA PADRES

Invita a tu hijo o hija a a la cocina.

- La cocina expondrá a tu hijo a un mundo de aromas, sonidos y sabores que aumentará el placer de una alimentación saludable.

¡Prepara la cocina para cocinar en familia!

- Tenga una silla o un taburete para que los pequeños ayudantes alcancen el mostrador para preparar los vegetales o el cazo para mover la sopa con tu supervisión.
- Retira los cuchillos afilados u ollas calientes del alcance de los niños.



ENSALADA DE COL RIZADA



INGREDIENTES

- 1 ramo Col Rizada
- 1 Limón
- 3 cucharadas Aceite de Oliva
- Sal Kosher, a gusto
- 1 pedazos de Queso Parmesano o ¼ taza de
- 2 pulgadas queso Parmesano rallado

Opcional:

½ taza de almendras, enteras y sin sal



Preparación: 10 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

CORTAR las hojas de la col rizada en tiras finas y PONERLOS en un tazón grande.

2 ADULTO

CORTAR el limón por la mitad y quitar las semillas

3 NIÑO

Ayudar a EXPRESSAR el jugo del limón en el tazón. Ayudar a MEDIR y AGREGAR el aceite de oliva sobre la ensalada. Mezclar bien.

4 ADULTO & NIÑO

SAZONAR al gusto con sal.

5 ADULTO & NIÑO

MEZCLAR bien los ingredientes. (¡Los niños pueden usar sus manos limpias para mezclar!)

6 ADULTO & NIÑO

RALLAR el queso sobre la ensalada y SERVIR. (Nota: si usted prefiere la col rizada mas suave y que el aderezo se absorba mejor, deje la ensalada con aderezo reposar por 30-60 minutos antes de servir)

7 ADULTO & NIÑO

Opcional: Ayudar a PESAR las almendras y que el adulto las CORTE. Añadir a la ensalada. ¡SIRVALO y DISFRÚTELO en compañía de la familia!