

## ‘Bocaditos con Willow’ - en Casa



**Objetivo:** Explorar diferentes calabazas en las comidas familiares

### RECETA: Pure de Calabaza Dulce

#### Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Seguir los consejos del folleto: "**Cocinando con un pequeño ayudante de cocina**".
- Comprar juntos las calabazas.
- Lavar las calabazas.
- Preparar el puré de calabaza dulce juntos.
- Servir el puré en el plato.
- Ver el video "[Aventura de Otoño de Willow](#)".

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

- ¿Qué forma y color tiene la calabaza?
- ¿La calabaza es dura o suave?
- ¿Qué otros tipos de calabaza se te ocurren? Calabaza moscada, calabaza de miel, calabacín.
- ¿Cómo sabe el jarabe o el azúcar?
- ¿De qué color es la mantequilla?
- Diga “1, 2, 3 ¡Mordisquea!” y luego prueben juntos la nueva comida.



### CONSEJOS PARA PADRES

#### Practica cocinar en familia:

- Cocinar con tus hijos puede ser una oportunidad para disfrutar del tiempo juntos.
- Cuando los niños son parte del proceso, se familiarizan con los alimentos y les será más fácil comerlos.

#### Aprende el lema para cocinar con niños:

- **No te preocupes por el desorden.** Es sólo al principio. Los niños aprenden rápidamente y cocinando juntos con regularidad, se vuelve menos complicado.
- **No te preocupes por cuánto tiempo llevará.** Los niños aprenden a ayudar con las tareas simples y repetitivas y la hora de comer podría ser más rápida y divertida.
- **Disfruta del proceso.** No te preocupes sólo del resultado. El proceso de tocar, explorar y cocinar alimentos es lo más importante para que tus hijos se familiaricen con los alimentos y los acepten. Ofréceles pequeñas tareas.

# PURE DE CALABAZA DULCE



#### INGREDIENTES

- 1 Calabaza de Butternut o Calabaza de Bellota (Ayote) o Calabaza de Delicata
- 1 cucharada Mantequilla
- 1 cucharada Azúcar Negra o Jarabe de Arce (Maple Syrup)



**Preparación:** 5 minutos  
**Cocción:** 8 minutos  
(30 si usa el horno)  
Sirve 4 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 la calabaza en cuartos (o solo en mitad si usa la calabaza de delicata) y quitar las semillas. PRE-CALENTAR el horno a 400 grados en caso de que no se use el horno de microondas.

#### 2 NIÑO

Ayudar a MEDIR la mantequilla y a DIVIDIRLA en 4 pedazos iguales. APLICAR la mantequilla a la parte interior de la calabaza ya cortada.

#### 3 ADULTO

En Microondas: COCINAR la calabaza hasta el interior este bien suave y la mantequilla esta derrita totalmente, aproximadamente 8 minutos. En Horno: COCER la calabaza por cerca de 30 minutos. Déjelo ENFRIAR.

#### 4 ADULTO & NIÑO

REMOVER la calabaza ya cocida y enfriada de la cáscara con una cuchara de cocinar y VERTIR en un tazón, posteriormente tirar la cascara.

#### 5 ADULTO & NIÑO

APLASTAR la calabaza y SAZONAR con el jarabe de arce o el azúcar negra. Si se desea se puede añadir una pizca de sal. ¡SIRVALO y DISFRÚTELO en compañía de la familia!