

# El Rincón de la Cocina

## Actividades y comidas fáciles.

**Recuerde:** Antes de que ud realice cualquier actividad de cocina con los niños, todos los involucrados deben lavarse bien las manos por lo menos 20 segundos cada uno. Asegúrese de que también allá la supervisión adecuada con los niños, especialmente cuando utilicen utensilios (cuchillos o tenedor)

### 1. Preparación de alimentos

Los niños pueden ayudar con la preparación de alimentos ya que esto puede ser una nueva experiencia de aprendizaje.

Frutas y Verduras - Use cualquier fruta (guineo) o vegetal (brócoli), y discuta con los niños, el color del artículo, la textura y el tamaño.

Pregúnteles: "¿A qué huele? ¿Cómo se siente? ¿Es blando o duro?"

Luego proceda a lavar los artículos con la ayuda de los niños y utilice un cuchillo de plástico para ayudarles a cortar los artículos. Apoye sus esfuerzos utilizando declaraciones alentadoras como **¡Cortaste el guineo!** y describa cómo lo hicieron " **¡Moviste el cuchillo hacia adelante y hacia atrás ahora tienes ya dos piezas!** "

Estos pasos se pueden hacer con cualquier tipo de comida. A los niños les gustará mucho escuchar la emoción en su voz y esto hará a que ellos se sientan muy exitosos.

### 2. Hacer sandwiches

Esto es bastante simple pero también les ayudará a compartir el control con los niños. Juntos decidan que llevará el emparedado que quieren hacer.

Permita que los niños exploren ideas con las que posiblemente ud no esté de acuerdo o que el emparedado no le sepa bien. Recuerde que hasta los mejores chefs experimentan con la comida.

Un simple sándwich solo requiere de una rebanada de queso asado.

El niño puede colocar el queso sobre el pan o cualquier verdura (tomate o lechuga ) que el desee agregar.

Los padres pueden poner el pan en el horno para que el queso se derrita y este listo para comer.

# El Rincón de la Cocina

## Actividades y comidas fáciles.

### 3. Pizza casera

Juntos decidan que ingredientes agregaran a la pizza, lo que uds quieran.

Ud puede usar rosquillas de pan integral o pan de pita integral, queso rallado y salsa de espagueti.

Coloque queso y la salsa en dos tazones medianos.

Luego necesitará una bandeja para hornear o una bandeja de aluminio.

Coloque las dos mitad de pan o el pan de pita en una bandeja para hornear.

Agregue y extiende la salsa alrededor del pan y agreguele queso si desea.

Los padres precalentaran el horno a 300 grados y colocaran la bandeja de aluminio en el horno durante 10-15 minutos.

Opcional: Agregue pimientos, cebollas, pollo, etc.

### 4. Macarrones con queso

Necesitará una caja de ½ libra de macarrones, queso americano o cheddar, mantequilla y leche según sea su elección.

En una cacerola mediana, agregara 1 taza de leche y 2 cucharadas de mantequilla.

Agregue queso americano o cheddar y coloque en la sartén a fuego lento para derretir el queso.

En una olla grande agregue agua, aceite y sal y lleve el agua a ebullición hasta que ud pueda agregar los macarrones. Deje hervir los macarrones por unos 10 minutos o hasta que tenga la textura deseada.

Padres: Escorra el agua de la olla grande, agregue el queso derretido y coloque una cuchara llena de mantequilla. Luego mezcle bien los macarrones.

Actividad con macarrones crudos: los niños también pueden hacer joyas con algunas piezas de macarrones. Simplemente se les debe proporcionar un poco de hilo y los macarrones. Muéstreles cómo se debe pasar la cuerda a través de los macarrones y luego átelos cuando hayan terminado. Esto es excelente para la coordinación, el enfoque de las manos y los ojos. También haga el suyo y esté allí para apoyar el esfuerzo de los niños.

### 5. Mezcla de frutas secas

Esto es algo muy simple de hacer. Ud necesitará cualquier tipo de cereal, frutas secas y galletas wafer (desmenuzadas). Debe de darle un tazón a su hijo y otro para ud.

Permítales mezclar los ingredientes e incluso desmenuzar las obleas. Una vez que esté todo mezclado estará listo para comer. ¡Disfrutelo!

# El Rincón de la Cocina

## Actividades y comidas fáciles.

### 6. Panqueques caseros

Necesitará:

1 ½ taza de harina para todo uso

3 ½ cucharaditas de levadura en polvo

1 cucharada de azúcar

½ cucharadita de sal según sea su preferencia

1 huevo

1 ¼ taza de leche

3 cucharadas de aceite

Mezcle todos los ingredientes secos en un tazón mediano. Agregue huevos, aceite y leche y mezclelos muy bien.

Luego precaliente la sartén a fuego medio y unte en la sartén una cucharada de mantequilla. Coloque ¼ de taza de masa en la sartén y deje que se cocine por 3-4 minutos por cada lado.

Opcional: Agregue frutas frescas a la mezcla.

### 7. Dip fácil

Necesitará: yogur natural, crema agria o aderezo ranch.

Zanahorias en rodajas y palitos de apio.

Coloque el yogur, la crema agria o aderezo ranch en un tazón mediano.

Mezclelo muy bien y luego colóquelo en el refrigerador por una hora.

Coloque en un plato o vaso los palitos de vegetales y pongales un poco de yogur, crema o aderezo..

Opcional: galletas triscuit o de trigo.

**Consejo de cocina:** la leche debe almacenarse a una temperatura de 40 grados o menos. Siempre trate de mantener un termostato en su refrigerador y verifique la temperatura regularmente.