

HAZ QUE LA MITAD
DE TU PLATO TENGA
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Bocadillos de fiesta con bayas

Este refrigerio saludable combina frutas, frutos secos y granos integrales para asegurar que tengas mucha energía para bailar y jugar todo el día.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

½ muffin

INGREDIENTES:

- 3 muffins ingleses integrales
- 6 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) o de mantequilla de semillas de girasol
- 1 tazas de fresas frescas o congeladas (y descongeladas), en rodajas
- ½ taza de arándanos frescos o congelados (y descongelados)

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para los **Bocadillos de fiesta con bayas** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.



INSTRUCCIONES

1. Con un tenedor, separa con cuidado el muffin inglés por la mitad.
2. Unta 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) en cada mitad de muffin inglés.
3. Coloca las fresas y los arándanos sobre cada mitad de muffin inglés cubriendo la mantequilla de cacahuete (maní).
4. Sirve de inmediato o deja enfriar hasta el momento de servir.

OPCIONES

- En lugar de fresas y arándanos, usa piña (puedes usar piña enlatada con jugo 100% natural) o bananas para darle un toque delicioso.
- **¿Eres alérgico al cacahuete (maní)?** Usa mantequilla de semillas de girasol en lugar de mantequilla de cacahuete (maní).

Muestras para la demostración de alimentos: Divide cada mitad de muffin en cuartos. Rinde 24 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: ½ muffin; **Calorías:** 177; **Grasas totales:** 9 g; **Grasas saturadas:** 2 g; **Sodio:** 195 mg; **Potasio:** 225 mg; **Carbohidratos totales:** 20 g; **Fibra alimentaria:** 4 g; **Azúcares:** 7 g; **Proteína:** 7 g; **Vitamina A:** 10 IU; **Vitamina C:** 17 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 100 mg; **Hierro:** 1 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Cortar en rodajas las fresas con un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Usar un tenedor para separar con cuidado el muffin inglés a la mitad.
- Medir la mantequilla de cacahuete (maní).
- Untar la mantequilla de cacahuete (maní) sobre cada mitad de muffin.
- Agregar las bayas a los muffins.



Comparte estos datos divertidos:

- * Las tazas, las cucharadas y las cucharaditas se dividen en fracciones. Muéstrales a los niños ½ taza y 1 taza para explicarles las fracciones.
- * Las mantequillas de cacahuete (maní) y de semillas son una excelente fuente de proteína.

