

ANTICUCHOS DE FRUTA

INGREDIENTES:

- Fruta de la estación.
Puede ser kiwi, manzana, plátano
- Palitos de brochetas

PREPARACIÓN:

cortar la fruta (esto debe hacerlo un adulto) y trozos pequeños y dejar que los más chicos sean quienes ayuden a armar las brochetas. Es una buena idea de postre sano y donde los niños pueden cooperar.



LA FLORIDA
Junto a ti!



MOTE CON HUESILLOS SALUDABLE

(6 personas)

INGREDIENTES:

- 6 huesillos grandes
- 500 g de trigo mote
- Canela en rama
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN:

Desde el día anterior, lava y deja remojando los huesillos. Pon a cocer los huesillos en una olla tapada en abundante agua fría y la ramita de canela unos 30 minutos. Reserva.

Lava el mote y cuécelo por unos 10 minutos. Enjuague con abundante agua fría y arma los vasitos de mote con huesillo. Dependiendo de la edad de tus hijos, puedes endulzar con miel (sólo si tienen sobre 2 años) o unas gotitas de estevia si tienen sobre 4.



LA FLORIDA
Junto a ti!



ANTICUCHOS DE FRUTA

INGREDIENTES:

- Fruta de la estación.
Puede ser kiwi, manzana, plátano
- Palitos de brochetas

PREPARACIÓN:

Cortar la fruta (esto debe hacerlo un adulto) y trozos pequeños y dejar que los más chicos sean quienes ayuden a armar las brochetas. Es una buena idea de postre sano y donde los niños pueden cooperar.



MOTE CON HUESILLOS SALUDABLE

(6 personas)

INGREDIENTES:

- 6 huesillos grandes
- 500 g de trigo mote
- Canela en rama
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN:

Desde el día anterior, lava y deja remojando los huesillos. Pon a cocer los huesillos en una olla tapada en abundante agua fría y la ramita de canela unos 30 minutos. Reserva. Lava el mote y cuécelo por unos 10 minutos. Enjuague con abundante agua fría y arma los vasitos de mote con huesillo. Dependiendo de la edad de tus hijos, puedes endulzar con miel (sólo si tienen sobre 2 años) o unas gotitas de estevia si tienen sobre 4.



PEBRE DE COCHAYUYO

INGREDIENTES:

- 1 taza de cochayuyo cocido y picado en cubos pequeños
- 3 tomates en cubos pequeños sin pepas
- 1 cebolla morada en cubos pequeños
- 1 diente de ajo rallado
- 2 pimentones verdes en cubos pequeños
- 1 puñado grande de cilantro picado fino
- 3 cdas de vinagre
- Jugo de 1 ½ limón
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN:

En un bol poner la cebolla picada junto con el jugo de limón y dejar reposar.

En un bol grande poner el cochayuyo, ají, tomate, cilantro y ajo. Condimentar con abundante aceite de oliva y vinagre de manzana, agregar la cebolla teniendo la precaución de no ponerle todo el jugo de limón.



LA FLORIDA
Junto a ti!



SOPAIPILLAS INTEGRALES AL HORNO

INGREDIENTES:

- 1 taza zapallo cocido y molido
- 1 y 1/2 taza de harina integral
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cdta. de polvos de hornear

PREPARACIÓN:

Calentar el horno a 180°. Cernir harina, mezclar con el zapallo cocido y molido (hay que dejarlo enfriar), agregar las cucharadas de aceite al zapallo y volver a moler. Mezclar harina y el zapallo, agregar los polvos de hornear.

Amasar. Uslear en una superficie plana, cubierta de un poco de harina. Cortar las sopaipillas con una taza, vaso o con el molde que quieras. Pincharlas con un tenedor.

Llevar al horno por entre 15 y 20 minutos hasta que estén listas.



LA FLORIDA
Junto a ti!

