

BROQUETA VITAMINADA

Consells

Amb aquesta recepta aconseguirem que els nostres fills es familiaritzin amb la fruita a través dels diferents colors, formes i sabors. Fent-los participants de l'elaboració de la broqueta aconseguirem, a més, que s'hi impliquin i alhora que es diverteixin.

Comprendran millor que menjar fruita és molt important per a una alimentació saludable, i que les vitamines són imprescindibles per créixer forts i sans.

Ingredients

(per a 4 persones):

- 4 broquetes de fusta de 25 cm de llarg
- 1 ganivet (que només han d'utilitzar els adults o, si es considera convenient, podem donar la responsabilitat als petits estant sempre pendents i ajudant-los perquè no es tallin).
- 5 peces de fruita, que triarem en funció de l'estació de l'any

Elaboració

Abans de res, hem de recordar als nostres fills que qualsevol activitat de cuina exigeix una sèrie de normes higièniques i que, si les complim, aconseguirem que l'àpat no s'ompli de microbis. Ens hem de rentar les mans abans de tocar els aliments.

No mengem mentre elaborem l'àpat.

No ens hem de tocar els cabells ni gratar-nos.

Les persones amb els cabells llargs se l'han de recollir en una cua perquè no caiguin pèls en l'àpat.

Recordeu que hem de tenir especial cura amb els ganivets!!!

Els nens han de rentar, pelar i tallar les fruites triades en trossos mitjans i amb forma de quadradets. En cas que hàgim triat plàtan, el tallarem en rodanxes, i tant el raïm com les maduixes es poden posar senceres perquè la seva mida no és gran.

Quan totes les peces estiguin preparades, els nens i les nenes agafaran un broqueta de fusta i hi travessaran cadascun dels trossos de fruita, tractant d'alternar-los perquè els colors i els sabors siguin variats.

En cada broqueta hi podem posar fins a 6 trossos.

I ja està llest per menjar!

Amb aquesta broqueta vitamínica podem crear postres i berenars boníssims, plenes de sabor i molt refrescants.

