

#RetoSaludable Abril FRESAS







#RetoSaludable
 COCINA EN FAMILIA
 CON FRUTAS DE TEMPORADA

Fresas

Cocina con diferentes frutas de temporada.
 Envíanos las fotos de tus platos y recetas a
info@alimentacionsaludable.eus


POR UNA ALIMENTACIÓN
 SALUDABLE EN EUSKADI
 #bategin
bategin.alimentacionsaludable.eus

Los Departamentos de Salud y Educación, en el marco de las **Iniciativas de alimentación saludable** y para promocionar el consumo de frutas y verduras de temporada a base de recetas de cocina, nos proponen un reto: elaborar recetas sencillas en casa.

Desde el colegio Aldamiz, participamos en la iniciativa “**#RETOSALUDABLE, ABRIL FRESAS**” y os proponemos dos recetas sencillas utilizando esta fruta.

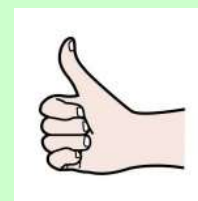
Aspectos que se trabajan:

- ✓ Reconocimiento de alimentos y hábitos de alimentación saludable
- ✓ Secuenciación de la actividad en pasos
- ✓ Habilidades sociales adecuadas
- ✓ Habilidades académicas funcionales (lectura y cantidad)

COCINAR	
---------	---

¿CÓMO EMPEZAMOS?	
PENSAMOS QUÉ RECETA HACER	
ESCRIBIMOS LA LISTA DE LA COMPRA	
COMPRAMOS LO NECESARIO	
¡EMPEZAMOS A COCINAR!	

¿CÓMO TENGO QUE ESTAR EN EL SUPERMERCADO?



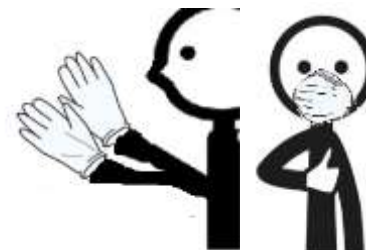
TENDREMOS QUE ESPERAR FUERA DEL SUPERMERCADO SI DENTRO HAY MUCHA GENTE



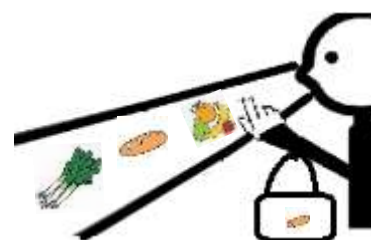
MANTENER AL MENOS UN METRO DE DISTANCIA CON LAS DEMÁS PERSONAS



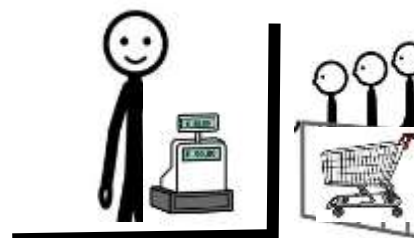
ME TENDRÉ QUE PONER LOS GUANTES Y LA MASCARILLA



SÓLO TOCAREMOS LAS COSAS QUE VAYAMOS A COMPRAR






SI HAY MUCHA COLA EN LAS CAJAS, TENDRÉ QUE ESPERAR MI TURNO PARA PAGAR



PRIMERA PROPUESTA: BATIDO DE FRESAS



LISTA DE LA COMPRA - INGREDIENTES	
✓ 10 FRESAS	
✓ LECHE: 3 VASOS	
✓ 1 YOGURT	



PASOS A SEGUIR	
LAVAMOS LAS FRESAS Y TROCEAMOS	
INTRODUCIR LAS FRESAS TROCEADAS EN EL BOL	
ECHAR EL YOGURT EN EL BOL	
ECHAR LA LECHE EN EL BOL	
MEZCLAMOS TODO MUY BIEN	
METER EN EL FRIGORIFICO	



SEGUNDA PROPUESTA: BIZCOCHO DE FRESAS

LISTA DE LA COMPRA	
✓ HUEVOS	
✓ AZÚCAR	
✓ HARINA	
✓ FRESAS	
✓ LEVADURA	
✓ ACEITE	
✓ YOGURT	
✓ MANTEQUILLA	



RECETA DE BIZCOCHO DE FRESAS	
<p>INGREDIENTES</p> 	 
	 <p>3 HUEVOS</p>
	 <p>1 YOGURT DE FRESA</p>
	 <p>HARINA: 2 VASITOS DE YOGURT</p>
	 <p>AZUCAR: 2 VASITOS DE YOGURT</p>
	 <p>ACEITE: UN VASITO DE YOGURT</p>
	 <p>1 SOBRE DE LEVADURA</p>
	 <p>12 FRESAS</p>
 <p>MANTEQUILLA</p>	

PASOS A SEGUIR	
BATIMOS LOS TRES HUEVOS	
ECHAMOS EL YOGURT EN EL BOL	
ECHAMOS LAS MEDIDAS DE HARINA Y AZUCAR	
ECHAMOS LA CANTIDAD DE ACEITE	
ECHAMOS LA LEVADURA	
MEZCLAMOS TODO MUY BIEN	
LAVAMOS LAS FRESAS Y TROCEAMOS	
INTRODUCIR LAS FRESAS TROCEADAS EN EL BOL	

<p>UTILIZA LAS MANOS PARA ESPARCIR MANTEQUILLA DENTRO DEL RECIPIENTE</p>	
<p>COLOCAR LA MEZCLA EN UN RECIPIENTE</p>	
<p>EN EL HORNO A 180º 40 MINUTOS</p>	