

# Ensalada simple de rúcula

---

**Rinde:** 6-8 porciones

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** Ensaladera, tazón o frasco pequeño para mezclar, cuchara



## **Ingredientes:**

- 1 bolsa / atado de rúcula
- 1/3 taza de frutos secos tostados o semillas (es decir, piñones, pistachos, nueces, avellanas, semillas de girasol, etc.)
- 1/2 taza de parmesano rallado u otro queso
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 pinta de tomates cherry o uva (en mitades)
- Sal y pimienta a gusto

## **Instrucciones:**

1. Colocar la rúcula, los frutos secos o las semillas, el queso y los tomates en una ensaladera.
2. Agregar el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta en un tazón o frasco pequeño para mezclar. Mezclar todo para preparar el aderezo.
3. Verter algo del aderezo en la ensalada y mezclarla justo antes de servirla.

Adaptado de: <https://foodbanksbc.org/vibekes-simple-arugula-salad-that-her-kids-love/>

# Aventuras con la rúcula

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** ¡La mente abierta e imaginación!

**Instrucciones:** Escoja al menos cuatro de las siguientes actividades para hacer. Dele a cada niño/a una pegatina por cada actividad que complete.

1. Mirar una rúcula. Olerla, tocarla, degustarla.
2. Dibujar una hoja de rúcula.
3. ¿Cómo crece la rúcula?
4. Inventar un baile de la rúcula.
5. Imaginar el sonido que la rúcula haría y hacer ese sonido.
6. Inventar una canción de la rúcula y cantarla.

*Adaptado de: Boulder County Master Gardeners' Adventures in FRUIT and VEGGIE Land*



# Pizza con espárragos

---

**Rinde:** 8 rebanadas

**Tiempo:** 20 minutos

**Utensilios:** Cuchillo con filo, tabla para cortar, pizzera/bandeja de horno, cucharas medidoras, rallador



## **Ingredientes:**

- Harina de maíz (para espolvorear sobre la pizzera)
- Masa de pizza comprada (mejor si es integral)
- Aceite de oliva (unas gotitas)
- 1 1/2 tazas (o media libra) de espárragos, cortados en pedazos de 1 pulgada
- 12 oz de ricota
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de tomillo fresco, picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- ralladura de 1 limón

## **Instrucciones:**

1. Precalentar el horno a 500°F.
2. En un tazón pequeño, colocar ricota, ajo, tomillo, sal y pimienta.
3. Espolvorear un puñado de harina de maíz en una placa de horno. Estirar la masa de pizza encima.
4. Disponer los espárragos de forma pareja por toda la pizza.
5. Colocar cucharadas de ricota de forma pareja por toda la pizza. Alisar con el reverso de la cuchara. Salpicar con unas gotitas de aceite de oliva.
6. Hornear por 10 minutos. Mientras se enfría, colocar la ralladura de limón y una pizca de sal.

Adaptado de : <https://foodlets.com/2012/03/23/pizza-with-asparagus-ricotta-and-lemon/>

# E de espárrago

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Papel afiche, marcadores, espárragos

**Instrucciones:**

1. Hable con los niños sobre cómo “espárrago” empieza con la letra E.
2. Explique que comemos los espárragos, y que los espárragos son un vegetal.
3. Explique que el espárrago es la parte del tallo de una planta.
4. Los espárragos pueden ser verdes, morados y blancos.
5. ¿De qué color es tu espárrago?
6. Pase el espárrago entre los niños para que puedan sentirle el olor.
7. Pídale a los niños que digan otras palabras que empiecen con “E” y registre las ideas en un papel afiche grande.
8. Cuelgue el papel afiche en un salón de clase por un mes.

Adaptado de: [http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Winter%20Squash.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Winter%20Squash.zip)



# Chips de Betabel



**Rinde:** Alrededor de 120 chips (24 porciones de ½ taza)

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 15 min.; Tiempo de cocción: 45-60 minutos

## **Ingredientes:**

- 3 ½ lbs de betabeles (cualquier color), rebanadas finas como un papel
- 3 cdas. de aceite vegetal o de oliva
- ¾ cdita. de sal

*Consejo: Para rebanar los betabeles, primero cepillelos con un cepillo para vegetales. Si tiene una mandolina, úsela para rebanar los betabeles delgados como un papel (1/16 pulgada). (Cuando las rebanadas de betabel son así de delgadas, no es necesario pelarlos primero.) Sostenga el betabel por el extremo del brote mientras lo pasa por la mandolina. Use el protector y un guante, si tiene. Si no tiene una mandolina, rebane los betabeles lo más delgados posible con un cuchillo afilado.*

## **Instrucciones:**

1. Precalentar el horno a 300°F. Colocar papel antiadherente en varias placas de horno.
2. Colocar las rebanadas de betabel en un tazón grande y verter el aceite y la sal encima. Mezclar bien. (Si usa betabeles rojos y dorados, coloque tazones separados y divida el aceite y la sal de forma pareja.) Dejar reposar los betabeles por 15-20 minutos. Esto les permitirá conservar una mejor forma y color.
3. Mezclar los betabeles otra vez, después quitarles el líquido. Colocar las rebanadas en una sola capa en las placas de horno empapeladas. Hornear por 45-60 minutos hasta que queden crocantes pero no doradas. Probar después de 45 minutos. Sacarlos del horno y enfriar por completo antes de guardar en un recipiente hermético.

Adaptado de: <https://drive.google.com/drive/folders/0B1ZDPG0eGnXGS2Z5bldrNko2NVE>. Mire aquí un tutorial en video - <https://www.youtube.com/watch?v=eHSdLPAUCbM&feature=youtu.be/>

# La bolsa misteriosa con el betabel

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Bolsa grande, betabel

## **Instrucciones:**

1. Coloque un betabel en una bolsa grande. (¡Asegúrese de que los niños no lo vean!)
2. Dígalos a los niños que puso un vegetal misterioso dentro de la bolsa y que su tarea consiste en adivinar qué hay adentro usando su sentido del tacto.
3. Invite a los niños a acercarse de a uno para explorar el vegetal misterioso metiendo la mano en la bolsa. (¡Asegúrese de que no miren dentro de la bolsa!) Pídale a cada niño o niña que:
  - a. Describa la sensación al tacto y la forma del vegetal misterioso.
  - b. Adivine qué vegetal es.
4. Cuando cada niño o niña (que quiera participar) haya tenido un turno, muestre el betabel a la clase.
5. Pase el betabel entre los niños y pídeles que usen su sentido del olfato y de la vista para describir el aroma del betabel y de qué color es.
6. Observación: Puede usar esta actividad como una introducción a los 5 sentidos.

Adaptado de: [http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Ensalada de manzana y col china

---



**Rinde:** 12-16 porciones

**Tiempo:** 15 minutos

**Utensilios:** Tazas medidoras, cucharas medidoras, cuchillo, tazón para mezclar

## **Ingredientes:**

- 4 manzanas Granny Smith u otras manzanas – rebanadas delgadas en bastones
- 2 coles chinas también conocidas como bok choi o pak choi (o reemplazar por otras coles asiáticas como Tatsoi o Tokio Bekana)
- 1/2 taza de vinagre de manzana u otro vinagre o jugo de limón
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cdita. de sal

## **Instrucciones:**

1. Asegurarse de que la col china esté bien lavada, puede haber tierra entre las hojas cercanas al bulbo. Después, cortar en rebanadas delgadas.
2. Colocar las rebanadas delgadas de manzanas y col china en un tazón.
3. Agregar el vinagre o jugo de limón y el aceite de oliva.
4. Condimentar con sal.
5. Refrigerar al menos 1 hora antes de servir.

Adaptado de: <https://2sistersrecipes.com/healthy-apple-bok-choy-salad/>

# Hojas de col china

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Col china también conocida como bok choy o pak choy (o reemplazar por otras coles asiáticas como Tatsoi o Tokio Bekana)

**Instrucciones:**

1. Pelar las hojas de la col china, una por una.
2. ¿Las hojas exteriores de la planta se ven diferentes a las hojas del interior de la col china? ¿Son más grandes, más pequeñas? ¿Tienen un color más claro?
  - A. Reparta las hojas de la col china a los niños y hágalos que comparen sus hojas.
  - B. ¿Qué forma tiene? (forma de hoja, lisa)
  - C. ¿De qué color es? (verde oscuro y verde claro)
  - D. ¿Cómo se siente al tocarla? (¿Suave, resbaladiza?)
  - E. ¿Tiene algún olor?
  - F. ¿Es liviana o pesada? (Liviana)
  - G. Prueben las hojas después de lavarlas bien. ¿Te gusta el sabor?





# Salteado sencillo de hojas verdes

---

**Rinde:** 2-4 porciones

**Tiempo:** 15 minutos

**Equipos:** Sartén, cuchillo, cuchara para servir

## **Ingredientes:**

- 12-16 oz. de hojas verdes oscuras (cualquier mezcla de kale, berzas, hojas de mostaza, espinaca, acelga, etc.)
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ cda. de sal
- 1 taza de agua

## **Instrucciones:**

1. Quitar las pencas duras de las hojas verdes oscuras.
2. Calentar aceite de oliva en la sartén a fuego medio.
3. Agregar el ajo y saltear (30 segundos).
4. Agregar las hojas verdes y el agua.
5. Cocinar las hojas verdes hasta que estén tiernas (8-10 minutos).
6. Agregar la sal.

Adaptado de: <https://cooking.nytimes.com/recipes/6165-braised-greens>



# Hojas verdes oscuras

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Mezcla de hojas verdes oscuras

**Instrucciones:**

1. Reparta diferentes tipos de hojas verdes a cada niño o niña.
2. Explique que estas hojas verdes provienen de muchos tipos diferentes de plantas. Pueden ser kale, espinaca, acelga, col china, hojas de mostaza, berzas, etc.
  - A. Examinen las diferentes formas de las hojas.
  - B. Examinen los diferentes colores de las hojas. ¿Cuántos colores diferentes ves?
  - C. Prueben las hojas después de lavarlas bien. ¿Te gusta el sabor?
  - D. ¿Cuál es tu hoja favorita?



# Batidos con acelga

---



**Rinde:** Alrededor de 20, porciones de 4 fl oz.

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** Licuadora, tazas medidoras

**Ingredientes:**

- 4 tazas de acelga (lavadas y sin pencas)
- 1 bolsa de fresas congeladas (10 oz.)
- 1 bolsa de arándanos o melocotones congelados (10 oz.) (10 oz.)
- 6 bananas
- 16 oz. de yogur natural
- 2 tazas de leche

**Instrucciones:**

*Observación: Es posible que tenga que licuar esto en tandas.*

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licuar bien y servir.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/swiss-chard-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf/>

# La acelga parece un arcoíris

**Edades:** 2-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Hojas de acelga arcoíris

## **Instrucciones:**

1. Muéstrelas a los niños el atado de acelga y pregunte: "¿a qué se parece?" Señale las pencas de diferentes colores y explique que la acelga arcoíris se parece a un "arcoíris". Si no tiene acelga arcoíris sino acelga de un solo color, puede usar la siguiente imagen para compararla con la acelga que tenga.
2. Reparta las hojas de acelga y haga que los niños las comparen.
  - ¿Son algunas más grandes que otras?
  - ¿De qué color son las pencas?
  - ¿Te das cuenta por qué se llama acelga arcoíris?
  - ¿Son las hojas verdes oscuras o verdes claras?



Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/swisschard-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf/>



# Cuñas de patatas al horno con limón y cebollines

---

**Rinde:** 12 porciones



**Tiempo:** Tiempo de preparación: 15 min.; Tiempo de cocción: 40 minutos

**Utensilios:** Tazón para mezclar, cuchillo, placa de horno, cuchara para servir

## **Ingredientes:**

- 6 patatas para hornear
- ¼ aceite de oliva
- 1 limón grande
- 1 atado de cebollines, picados
- Sal y pimienta a gusto

## **Instrucciones:**

1. Precalentar el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Cortar las patatas a lo largo en mitades. Luego cortar cada mitad en cuatro cuñas.
3. En un tazón grande, colocar las patatas, el jugo de un limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar y recubrir bien.
4. Distribuir las patatas en una placa de horno y cocinar por 40-45 minutos hasta que estén tiernas y doradas.
5. Colocar por encima cebollines frescos picados y servir.

Adaptado de: <https://www.justapinch.com/recipes/side/potatoes/roasted-potatoes-w-oregano-lemon-chives.html>

# Rap de las aromáticas

---



**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Papel afiche, un marcador y alguna melodía

**Instrucciones:** Escriba el rap en un pedazo de papel afiche y después ¡enséñeselo a sus niños!

Las hierbas aromáticas sazonan tus comidas. Crudas en tu plato o sobre tu sopa esparcidas.

En tu huerta o en una maceta crecerán. Las debes probar porque mucho te apetecerán.

### *Estribillo*

Las hierbas aromáticas son verdes y sanas. Debes cultivarlas, cocinarlas y probarlas.

Las hierbas aromáticas son saludables para ti.

Puedes usarlas algunas veces así.

A tu posole sin sabor, un puñado de cilantro le dará sazón.

Échalo, revuélvelo y muy bien mezclarás. Tan sabroso quedará que otro plato comerás.

### *Estribillo*

Las hierbas aromáticas son verdes y sanas. Debes cultivarlas, cocinarlas y probarlas.

Las hierbas aromáticas son saludables para ti.

Puedes usarlas algunas veces así.

Con albaca, un gran pesto para la cazuela.

Romero en las patatas y puré de manzanas con canela.

Menta en tu agua y eneldo en los pepinillos se coloca.

El uso de aromáticas será el deleite de tu boca.

Adaptado de: <https://www.youtube.com/watch?v=GNT7eoQXGjY&app=desktop>

# Pepinillos rápidos

---

**Rinde:** Alrededor de 16 porciones de ¼ taza

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 minutos; Tiempo de refrigeración: 30 minutos;  
Tiempo total: 40 minutos



**Utensilios:** Mandolina o cuchillo afilado y tabla para cortar, tazón grande, batidor, cuchara para mezclar

## **Ingredientes:**

- 1/4 taza de vinagre de vino blanco
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cditas. de azúcar granulada
- 1 ¼ cdita. de sal marina en escamas, o más según sea necesario
- 2 libras de pepinos (alrededor de 4 medianos)
- 1/4 taza de eneldo fresco, picado

*Observación: Las sobras pueden guardarse en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 3 días.*

## **Instrucciones:**

1. Colocar el vinagre, el aceite, el azúcar y la sal en un tazón grande y mezclar para emulsionar.
2. Usando una mandolina, rebanar los pepinos en rodajas de 1/8 pulgada de grosor. Si no tiene una mandolina, puede hacerlo con un cuchillo afilado.
3. Colocar los pepinos en el tazón, agregar el eneldo y mezclar para combinarlos.
4. Tapar y refrigerar por 30 minutos como mínimo o de un día para otro para permitir que los sabores se fundan. Probar y condimentar con más sal o eneldo según sea necesario antes de servir.

Adaptado de: <https://www.thekitchn.com/recipe-salt-and-vinegar-cucumbers-258309>

# E de eneldo

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Papel afiche, marcadores, eneldo

**Instrucciones:**

1. Hable con los niños sobre cómo “eneldo” empieza con la letra E.
2. Explique que comemos el eneldo y que el eneldo es una hierba.
  - A. Las hierbas se usan para condimentar la comida.
  - B. El eneldo es un condimento que se usa con los pickles.
3. Explique que el eneldo es la parte de la hoja y del tallo de una planta.
4. Pase el eneldo entre los niños para que puedan ver el aspecto. Aliente a los niños a oler el eneldo.
5. Pídale a los niños que digan otras palabras que empiecen con “E” y registre las ideas en un papel afiche grande.
6. Cuelgue el papel afiche en un salón de clase por un mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Winter%20Squash.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Winter%20Squash.zip)





# Ensalada verde con flores comestibles

---

**Rinde:** 12 porciones

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** Tazón, batidor

## **Ingredientes:**

- 2 cditas. de vinagre de vino tinto u otro vinagre
- 2 cditas. de mostaza de Dijon
- 6 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta
- 11 onzas de hojas verdes tiernas para ensalada (rúcula, espinaca, mizuna, lechuga, espinaca, hojas de mostaza, armuelle rojo, etc.)
- Flores comestibles (caléndula, clavelina, capuchinas, pensamientos, conejitos, flores de rúcula, etc.)

## **Instrucciones:**

1. Colocar el vinagre y la mostaza en un tazón. Batir para emulsionar de a poco el aceite, después condimentar con sal y pimienta.
2. Colocar el aderezo encima de las hojas verdes y coronar con las flores. Servir de inmediato.



Adaptado de: <https://www.marthastewart.com/974983/green-salad-edible-flowers>

# ¡Examinemos las flores comestibles!

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Flores comestibles

**Instrucciones:**

1. Primero, hablen sobre las flores comestibles.
  - A. **Importante** – Recuérdelos a los niños que no todas las flores son comestibles. Estas son flores comestibles especiales. Algunas flores son venenosas y siempre deberían preguntarle a un adulto antes de comer una flor.
  - B. ¿Qué tipo de flor estás examinando? Hable sobre la planta de la que provino la flor.
2. Reparta flores comestibles a los niños.
3. Mira las flores, ¿cuántos colores ves?
4. Huele las flores, ¿se siente el aroma que esperabas?
5. *Prueba las flores, ¿qué sabor tienen?*



# Ensalada cítrica con hinojo

---



**Rinde:** 14 porciones de ¼ taza

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** Cuchillo afilado, tazón mediano, tazas medidoras, cucharas medidoras, exprimidor de cítricos

## **Ingredientes:**

- 2 bulbos de hinojos medianos (alrededor de 1 ½ lbs) en rebanadas delgadas
- 8 naranjas de ombligo medianas, peladas y en rodajas delgadas (o 12 clementinas peladas y en rodajas delgadas)
- 1/2 taza de cebollas moradas, en rodajas delgadas (opcional)
- ¼ taza de aceitunas kalamata (u otras) descarozadas (opcional)
- 1 cda. + 1 cdita. de aceite de oliva virgen extra
- ¼ taza de jugo de limón o vinagre
- 1/8 cdita. de sal (opcional – si no se usan las aceitunas)

## **Instrucciones:**

1. Colocar el hinojo, las naranjas, la cebolla morada y las aceitunas en un tazón mediano.
2. Rociar con el aceite de oliva y el jugo de limón.
3. Agregar la sal si no se usan las aceitunas.
4. Mezclar con delicadeza y servir.

Adaptado de: <https://fruitsandveggies.org/stories/fennel-citrus-salad/>

# H de hinojo

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Papel afiche, marcadores, hinojo

**Instrucciones:**

1. Hable con los niños sobre cómo "hinojo" empieza con la letra "H".
2. Explique que comemos el hinojo y que el hinojo es un vegetal.
  - A. El hinojo tiene un sabor particular que se llama "anis".
  - B. El sabor "anis" es parecido al del regaliz o las gominolas negras.
3. Explique que el hinojo es un bulbo en la parte inferior que se puede cortar y comer en ensaladas o cocido. Las hojas del hinojo se pueden usar como una "hierba aromática" para condimentar la comida.
4. Pase el hinojo entre los niños para que puedan ver el aspecto. Aliente a los niños a oler el hinojo.
5. Pídales a los niños que digan otras palabras que empiecen con "H" y registre las ideas en un papel afiche grande.
6. Cuelgue el papel afiche en un salón de clase por un mes.

Adaptado de: [http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Winter%20Squash.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Winter%20Squash.zip)



# Cualquier tono de pesto verde

---

**Rinde:** Alrededor de 1 taza

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** Sartén, tazas y cucharas medidoras, licuadora o procesadora de alimentos, rallador



## **Ingredientes:**

- 4 tazas de plantas en paquete (es decir, hojas verdes, albaca, menta, perejil, cilantro, acelga, kale, berro, espinaca, brotes de guisantes, rúcula, mizuna, hojas de habas, etc.)
- 1/3 taza de frutos secos tostados o semillas (es decir, piñones, pistachos, nueces, avellanas, semillas de girasol, etc.)
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, enteros (ligeramente tostados en una sartén para quitar el sabor de ajo crudo)
- ¼ cdita. de jugo de limón o vinagre
- ¼ cdita. de sal
- 2 cdas. de hielo (para ayudar a conservar el pesto verde)

## **Instrucciones:**

1. Asegurarse de que los 7 primeros ingredientes estén fríos o a temperatura ambiente.
2. Agregar todos los ingredientes en una licuadora con el hielo y pulsar hasta que esté homogéneo (pero no un puré).
3. Aligerar con un poco de aceite de oliva extra, si fuese necesario.
4. Usar de inmediato como salsa para pastas, pizzas, aderezos y marinadas. ¡También se puede congelar!

*Adaptado de: Paul C Reilly, Master Pesto Recipe, beast + bottle, Coperta, Pizzeria Coper*

# Pintar con hojas verdes

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** Hojas de árboles (1/niño), hojas de vegetales (1/niño), crayones (1/niño), acuarelas, papel de construcción blanco

*\*Observación: Otras hojas verdes (es decir, kale, acelga, hojas de betabel, rúcula, etc.) se pueden usar en lugar del kale.*

## **Instrucciones:**

1. Dele a cada niño o niña una hoja de kale y una hoja de árbol. Invite a los niños a observar con atención ambas hojas.
2. Pregúnteles a los niños en que se parecen o diferencian las hojas.
3. Invite a los niños a dibujar el contorno y las nervaduras de la hoja de acelga en un pedazo de papel de construcción blanco con un crayón.
4. Deles a los niños acuarelas e invítelos a llenar su hoja y el borde hasta que el papel esté repleto de color. El crayón resistirá a la pintura, destacándose de la página.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/swiss-chard-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf>



# Chips de kale al limón



**Rinde:** 16 porciones de 1 taza

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 15 min.; Tiempo de cocción: 30-35 min.; Tiempo total: 45-50 min.

**Utensilios:** Cucharas medidoras, 2 placas de horno grandes, tazón grande para mezclar, pinzas, agarradera, papel absorbente

## **Ingredientes:**

- 2 atados grandes de kale (cualquier variedad), lavados y bien secos
- 2 cdas. + 2 cditas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de jugo de limón recién exprimido
- ½ cucharadita de sal

## **Instrucciones:**

1. Precalentar el horno a 250°F.
2. Aceitar dos placas de horno grandes con un poquito de aceite (alrededor de 1 cucharadita por placa).
3. Separar las hojas de kale del tallo tomándolas desde el extremo inferior de cada tallo y jalándolas por allí. Cortar el kale en pedazos grandes y colocarlos en el tazón para mezclar.
4. Agregar el jugo de limón, 2 cucharadas de aceite y la sal al tazón y usar sus manos para mezclar con delicadeza para que las hojas queden recubiertas de forma pareja.
5. Colocar las hojas de kale en una sola capa en las placas de horno.
6. Hornear hasta que las hojas estén secas y crocantes, pero antes de que empiecen a dorarse, alrededor de 30-35 minutos. Si algunas están listas antes que toda la placa, sáquelas con cuidado con las pinzas.
7. Servir tibios o a temperatura ambiente.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/crispy-kale/>

# ¡Preguntas sobre el kale!

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** ¡Sus cerebros!

**Instrucciones:** Hágalas a los niños las siguientes preguntas para probar su conocimiento del kale.

1. ¿Qué plantas para que crezca el kale? (una semilla)
2. ¿El kale crece por encima o por debajo del suelo? (encima)
3. ¿Por qué el kale "es bueno para tu nutrición"? (tiene muchas vitaminas C, A y K)
4. ¿Con qué letra empieza kale? (K)
5. ¿Puedes nombrar otros vegetales de la familia del kale? (col, brócoli, repollitos de Bruselas y coliflor)

*Adaptado de: Boulder County Master Gardeners' Adventures in FRUIT and VEGGIE Land*





# Refresco de melisa

---

**Rinde:** 8 porciones de ½ taza

**Tiempo:** 70 minutos

**Utensilios:** Jarra, tazas y cucharas medidoras, rallador, cuchillo afilado, tabla para cortar

## **Ingredientes:**

- 3 tazas de agua fría
- Ralladura de 1 limón
- 1 taza de melisa - fresca, lavada, seca
- 2/3 tazas de agua con gas sin sabor

## **Instrucciones:**

1. Verter el agua en una jarra.
2. Picar finamente la melisa, después agregársela al agua.
3. Agregar ralladura de limón, refrigerar por 1 hora.
4. Colar el líquido y agregar agua con gas sin sabor.
5. Servir con un toque de melisa fresca y un gajo de limón.



# ¡Exploremos la melisa!

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Hojas de melisa para repartir

## **Instrucciones:**

1. Reparta algunas hojas de melisa a los niños para que las exploren.
2. ¿Cuánto saben sus niños acerca de la melisa? Averíguelo haciéndoles algunas de las siguientes preguntas.
  - A. ¿La melisa es una fruta o un vegetal? (Vegetal – específicamente, es una hierba que se puede usar para agregar más sabor a las comidas. La melisa también se puede usar para hacer un té de hierbas.)
  - B. ¿De qué color es? (Verde. Use esta oportunidad para hablar de los diferentes tonos de verde. Compare el color de la melisa con otra cosa del salón de clase.)
  - C. ¿Cómo se siente al tocarla? (Irregular)
  - D. ¿Cómo huele? (La melisa tiene un aroma a limón con un toque de menta).
  - E. ¿Es liviana o pesada? (Liviana)



# Rollos caseros de lechuga

---

**Rinde:** 8 porciones

**Tiempo:** 20 minutos

**Utensilios:** Tabla para cortar, cuchillo afilado, taza medidora, cucharas medidoras



## **Ingredientes:**

- 1 planta de lechuga
- 2 tazas de pollo cocido desmenuzado o cubeteado
- 2 tazas de vegetales, por ejemplo, col cortada en tiras, zanahorias ralladas, judías verdes cocidas, rodajas de rabanitos u otros vegetales
- 1 taza de hojas de hierbas frescas enteras: menta, cilantro, albaca o una combinación
- 1/3 taza de cacahuates tostados, picados gruesos (opcional)
- 3 cdas. de salsa de soja baja en sodio
- 2 cdas. de jugo de lima recién exprimido

## **Instrucciones:**

1. Colocar la lechuga, el pollo, los vegetales, las hierbas y los cacahuates (si los usa) en tazones o platos.
2. Colocar la salsa de soja baja en sodio y el jugo de lima en un tazón y mezclar bien.
3. Para armar un rollo, colocar una hoja de lechuga en un plato, ponerle un montoncito de ingredientes en el centro, esparcir algunos cacahuates y una cucharada de salsa.
4. Doblar los costados hacia adentro y enrollar la hoja alrededor del relleno, como un burrito.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/delicious-do-it-yourself-lettuce-wraps/>

# ¡Exploremos la lechuga!

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Una variedad de hojas de lechuga para repartir.

## **Instrucciones:**

1. Reparta algunas hojas de lechuga a los niños para que las exploren.
2. ¿Cuánto saben sus niños acerca de la lechuga? Averigüelo haciéndoles algunas de las siguientes preguntas.
  - A. ¿La lechuga es una fruta o un vegetal? (Vegetal)
  - B. ¿Qué forma tiene? (Forma de hoja alargada, puede tener bordes rugosos; explique que hay diferentes tipos de lechugas que se ven diferentes)
  - C. ¿De qué color es? (Verde, morada, según la variedad)
  - D. ¿Cómo se siente al tocarla? (Suave, gruesa)
  - E. ¿Tiene algún olor? (Es posible que no tenga olor o tenga aroma a tierra o césped)
  - F. ¿Es liviana o pesada? (Liviana)



# Sopa crema de patata con apio de monte

---



**Rinde:** ~12 porciones de media taza

**Tiempo:** 25 minutos de preparación, 40 minutos en total

**Utensilios:** Olla de 4 cuartos, cuchillo afilado, tabla para cortar, licuadora, cucharón, taza medidora, cucharas medidoras

## **Ingredientes:**

- 2 lbs de patatas tipo Russet
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de leche
- ½ cdita. de sal
- ¼ cdita. de pimienta
- 1 atado de apio de monte, picado

## **Instrucciones:**

1. En una olla de 4 cuartos, cocinar las patatas, la cebolla y el ajo en agua hirviendo con poca sal por 15-20 minutos o hasta que estén muy tiernas; quitar el líquido y regresar a la olla.
2. Agregar casi la mitad del caldo de pollo.
3. Pasar la mezcla a una licuadora, tapar y licuar hasta homogeneizar y regresar a la olla.
4. Incorporar el caldo restante, la leche, sal, pimienta y el apio picado.
5. Calentar bien.
6. Servir condimentado con gotas de aceite de oliva y más pimienta y hojas de apio de monte.

Adaptado de: <https://www.bhg.com/recipe/cream-of-potato-soup-with-lovage/#nutrition>

# "A" de apio

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Papel afiche, marcadores, apio de monte

**Instrucciones:**

1. Hable con los niños sobre cómo "apio" empieza con la letra "A".
2. Explique que comemos el apio de monte y que el apio de monte es una hierba.
  - A. Las hierbas se usan para condimentar la comida.
  - B. El apio de monte tiene sabor y aroma similares al apio. Se suele usar para condimentar sopas y ensaladas.
3. Explique que el apio de monte es la parte de la hoja y del tallo de una planta.
4. Pase el apio entre los niños para que puedan ver el aspecto. Aliente a los niños a oler el apio de monte.
5. Pídale a los niños que digan otras palabras que empiecen con "A" y registre las ideas en un papel afiche grande.
6. Cuelgue el papel afiche en un salón de clase por un mes.

*Adaptado de: Boulder County Master Gardeners' Adventures in FRUIT and VEGGIE Land*



# Huevos verdes sin jamón



**Rinde:** 10 porciones (porciones de 1/2 sándwich)

**Tiempo:** 25 minutos

**Utensilios:** Tabla para cortar, cuchillo afilado, tostadora, tenedor, tazas medidoras, cucharas medidoras, espátula resistente al calor, sartén grande, taza

## **Ingredientes:**

- 5 panecillos ingleses integrales, abiertos y tostados
- 2 ½ aguacates, pelados y descarozados
- 5 cdas. de aceite de oliva o vegetal
- 5 huevos grandes
- ½ taza + 2 cdas. de brotes (o use otras hojas verdes como espinaca o rúcula picada)
- Pizca de sal kosher
- Ingredientes opcionales (rodajas de tomate, rodajas de cebolla, lonjas de queso cheddar, salsa, pepinos, etc.)

## **Instrucciones:**

1. Colocar los panecillos ingleses tostados en una tabla para cortar y untar la mitad inferior con ½ aguacate y ~2 cdas. de brotes.
2. Calentar la sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, agregar el aceite (si va a cocinar los huevos en dos veces, reserve 2 cdas. de aceite para la segunda tanda).
3. Romper cada huevo en una taza y verter el huevo en el aceite (esto lo ayudará a evitar salpicaduras de aceite). Cocinar cada huevo hasta que empiece a cuajar. Voltar cada huevo, cocinar hasta que la yema esté casi firme, ~1 minuto.
4. Deslizar los huevos sobre el aguacate y los brotes, tapar con las mitades de los panecillos y después colocar una pizca de sal. Agregar otros ingredientes si así lo desea. Cortar en mitades. Servir de inmediato.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/green-eggs-no-ham-3/>

# "B" de brotes

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Papel afiche, marcadores

**Instrucciones:**

1. Hable con los niños sobre cómo "brotes" empieza con la letra "B".
2. Practiquen hacer el sonido "B".
3. Pídale a los niños que digan otras palabras que empiecen con "B" y registre las ideas en un papel afiche grande.
4. Cuelgue el papel afiche en un salón de clase por un mes.

*Adaptado de:* [http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Melon.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Melon.zip)





# Brisa de menta y pepino

---

**Rinde:** 8 porciones de 8 fl oz.

**Tiempo:** 5 minutos

**Utensilios:** Cuchillo afilado, tabla para cortar, jarra de 32 fl. oz.

## **Ingredientes:**

- 1 taza de pepinos en rodajas
- 2-3 ramitos de menta fresca
- Hielo
- Agua

## **Instrucciones:**

1. Llenar la jarra hasta la mitad con hielo.
2. Agregar rodajas de pepino y menta.
3. Llenar con agua. Refrigerar por 20 minutos como mínimo.
4. Guardar en el refrigerador y beber dentro de las 24 horas.



Adaptado de: <http://www.hidden-sugar.org/wp-content/uploads/2016/12/Drink-Recipes.pdf>

# Frasco mentolado para oler

---



**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Especiero (u otro frasquito), cuchillo, menta (u otra hierba), cuadradito de papel para tapar el frasco, pincho o tenedor para perforar orificios en el papel, bandas elásticas

**Instrucciones:**

1. Escoja un ingrediente muy aromático (menta u otras hierbas funcionan bien).
2. Pique o muele las hierbas para liberar el aroma.
3. Coloque la hierba picada o molida en el frasco.
4. Tape el frasco con el cuadrado de papel (o tela también sirve).
5. Use una banda elástica (o cordón) para sujetar el papel alrededor de la boca del frasco.
6. Perfore orificios en el papel con un pincho o tenedor.
7. Pase el frasco entre los niños para que huelan la menta u otra hierba.

Adaptado de: <https://www.aruma.com.au/about-us/blog/diy-sensory-activities-smelling-jars/>

# Minestrone de cualquier vegetal

**Rinde:** ~24 porciones de ½ taza



**Tiempo:** Tiempo de preparación: 30 min., Tiempo total: 1 hora con 15 minutos

**Utensilios:** Tabla para cortar, cuchillo afilado, tazas medidoras, cucharas medidoras, olla grande con tapa

## **Ingredientes:**

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 2 zanahorias, limpias y cubeteadas
- 2 tallos de apio, cubeteados
- 4 tazas de cualquier vegetal cubeteado (acelga, kale, espinaca, calabacines, guisantes, zucchini, judías verdes, etc.)
- ½ taza de cebada o arroz integral
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de frijoles cocidos o enlatados (sin líquido), cualquier tipo sirve (garbanzos, pinto, negros, rojos, blancos)

## **Instrucciones:**

1. Calentar la olla a fuego medio y agregar el aceite.
2. Cocinar las cebollas, las zanahorias y el apio por ~10 min.
3. Agregar el ajo y los otros vegetales y cocinar por ~10 min.
4. Agregar la cebada o el arroz, y cocinar a fuego lento con la tapa por ~45 minutos hasta que los granos estén blandos.
5. Agregar los frijoles y cocinar a fuego lento por ~15 min.
6. Agregar sal si lo desea.
7. Servir. Decorar con unas gotitas de aceite de oliva y queso parmesano.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/any-vegetable-minestrone/>

# Volvemos a plantar cebollas

---

**Edades:** 3-5 años



**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Cebollas que empezaron a germinar, un vaso o frasco de vidrio transparente, agua, palillos

**Instrucciones:** ¿Sus cebollas empezaron a germinar? No las descarte. Vuelva a plantarlas en interiores siguiendo estos pasos:

1. Llene un vaso o frasco de vidrio con agua. (Deje alrededor de una pulgada de espacio en la boca del vaso/frasco.)
2. Clave cuatro palillos equidistantes alrededor del medio de la cebolla.
3. Coloque la cebolla, con las raíces hacia abajo, sobre el vaso con los palillos apoyados en el borde. Las raíces y la base de la cebolla deberían quedar sumergidas en el agua.
4. Coloque el vaso y la cebolla en un alféizar que reciba mucha luz solar. En el transcurso de una semana, verá que las raíces se alargan en el agua y empezará a salir un brote verde de la parte superior.
5. Cambie habitualmente el agua antes de que se ponga turbia o con mal olor para evitar la putrefacción. Para hacer esto, levante con delicadeza la cebolla, cambie el agua y coloque la cebolla otra vez sobre la boca del frasco.
6. Después de algunas semanas, aparecerá el tallo de una flor. En este momento, puede plantar toda la cebolla en la tierra y ¡observará como crece una nueva cebolla!

Adaptado de: <https://www.wikihow.com/Grow-Onions-in-Water>

# Escabeche de zanahorias y rabanitos



**Rinde:** 12 porciones

**Tiempo:** 15 minutos más 2 horas de tiempo para reposar

**Utensilios:** Tazón, cuchillo

## **Ingredientes:**

- 1 1/2 tazas de vinagre blanco
- 4 cdas. de azúcar
- 4 cditas. de sal
- 6 zanahorias grandes
- 2 lbs de rabanitos daikon o luobo u otro

## **Instrucciones:**

1. Pelar y rebanar zanahorias transversalmente en rodajas de 1/8 pulgada.
2. Pelar y cortar los rabanitos daikon en palillos de 1 ½ pulgada de largo.
3. En un tazón mediano, colocar el vinagre, el azúcar y la sal. Mezclar para disolver el azúcar y la sal.
4. Agregar las zanahorias y los rabanitos daikon.
5. Mantener inmersos en el líquido para encurtir por 2 horas.
6. Refrigerar y servir por un máximo de una semana.

Adaptado de: <https://www.foodandwine.com/recipes/carrot-and-daikon-pickles>

# Manualidad de rabanito en plato de papel

**Edades:** 3-5 años



**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** Platos de papel (1/ niño), papel de construcción verde, papel tisú o papel de construcción en diferentes tonos de rojo, tijeras, pegamento, imagen de un rabanito (<https://en.wikipedia.org/wiki/Radish>) o un rabanito de verdad

## **Instrucciones:**

1. ¡Dígales a los niños que van a hacer sus propios rabanitos!
2. Deles a los niños un plato y papel tisú o de construcción rojo. Enséñeles a romper o recortar el papel tisú en pedacitos. Haga que los niños peguen los pedacitos rojos en los platos de papel.
3. Deles a los niños papel verde y tijeras para recortar hojas de rabanito. (¡Los niños también pueden trazar el contorno de sus manos para crear hojas!) Enséñeles a los niños a pegar las hojas en la parte superior del plato.
4. Mientras los niños trabajan, hable acerca de:
  - a. Las partes del rabanito (hojas, tallo, raíz)
  - b. Cuál partes se pueden comer (¡todas!)
  - c. La forma del rabanito (redonda a ovalada), el tamaño (corto a largo), el color (rojo, rosado, morado, blanco), el sabor (suave a picante), la textura (crujiente) y el aroma (terroso).
  - d. Dónde crecen los rabanitos (en la tierra).

*Adaptado de: Farm to ECE May Calendar*

# Puré de ruibarbo, fresa y manzana

---

**Rinde:** Alrededor de 4 tazas

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 15 minutos; Tiempo de cocción: 20 minutos;

Tiempo total: 35 minutos

**Utensilios:** Cuchillo afilado, tabla para cortar, tazas y cucharas medidoras, cacerola mediana, cuchara para mezclar, licuadora de varilla manual o licuadora grande

## **Ingredientes:**

- 4 manzanas, peladas y cortadas en pedazos de 2 pulgadas
- 4 tallos de ruibarbos, cortados en pedazos de 1 pulgada
- 1/3 taza de agua
- 8 fresas (frescas o congeladas), sin pedúnculos
- 1 cdita. de canela

## **Instrucciones:**

1. Colocar las manzanas, los ruibarbos, las fresas, el agua y la canela en la cacerola. Tapar y cocinar la mezcla a fuego lento con temperatura media. Seguir cocinando, revolviendo de vez en cuando, hasta que la fruta esté blanda y deshecha, alrededor de 15 a 20 minutos.
2. Usar una licuadora de varilla para licuar.  
Observación: Si utiliza una licuadora grande, pase el puré con cuidado por que estará caliente.
3. Servir tibio o frío.

*Consejo: Las sobras del puré se conservarán bien en la nevera por alrededor de 1 semana o por 3 meses en el congelado*

Adaptado de: <https://www.superhealthykids.com/recipes/strawberries-and-rhubarbs-and-apples-oh-my/>



# Naturaleza muerta de productos agrícolas

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** Papel para dibujo, instrumentos para dibujar/pintar (es decir, crayones, marcadores, lápices de colores, pasteles, acuarelas y pinceles, etc.)

**Instrucciones:**

1. Coloque las frutas y los vegetales de su caja de CSA en un tazón o cesta.
2. Invite a los niños a dibujar o pintar una naturaleza muerta de las frutas y verduras.
3. Pida voluntarios para que expliquen sus obras de arte al salón de clase.

*Adaptado de: Children's House Preschool*





# Ensalada de verano de fresa y melón

**Rinde:** 15-20 porciones de ¼ taza

**Tiempo:** 15 minutos

**Utensilios:** Cuchillo afilado y tabla para cortar, tazas y cucharas medidoras, tazón grande para mezclar, cuchara para mezclar



## **Ingredientes:**

- 1 taza de yogur natural
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 tazas de sandía, cortada en trozos
- 2 tazas de melón, cortado en trozos
- 2 tazas de fresas frescas, lavadas y cortadas en cuartos

## **Instrucciones:**

1. Lavar las fresas y quitarles los pedúnculos. Cortar las fresas en cuartos.
2. Lavar y rebanar el melón y la sandía. Retirar las semillas y desecharlas (compostar, si es posible). Cortar el melón y la sandía en cubos.
3. Colocar el melón, la sandía y las fresas en un tazón grande.
4. Verter el yogur y el jugo de limón sobre la mezcla del melón, la sandía y las fresas.
5. Con delicadeza, revolver el yogur con la mezcla del melón, la sandía y las fresas evitando aplastar las frutas.
6. Servir de inmediato. *Observación: La ensalada de frutas puede ponerse un poco acuosa si se la deja reposar mucho tiempo.*

Adaptado de: [http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK\\_Melon.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Melon.zip)

# Conozcamos... las fresas

---

**Edades:** 3-5 años



**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Fresas frescas con sus hojas verdes, servilletas, caja o bolsa misteriosa

## **Instrucciones:**

1. Coloque las fresas en una caja o bolsa misteriosa.
2. De a uno a la vez, pídale a un niño o niña que se acerque y toque el interior de la bolsa sin mirar.
3. Pídale a cada niño o niña que describa lo que toca.
4. Después de que todos hayan adivinado, muestre la fresa. Dele una fresa a cada niño o niña sobre una servilleta para que la miren, toquen y huelan. Advierta las respuestas de los niños que estuvieron cerca (redonda, un fruto del bosque, comida) o correctas (fresa).
5. Hable acerca de la fresa. Haga estas preguntas:
  - A. ¿Una fresa es una fruta o un vegetal? (Fruta)
  - B. ¿Qué forma tiene? (Forma de corazón)
  - C. ¿De qué color es la parte con hojas? (verde)
  - D. ¿Cómo se sienten las semillas del exterior? (Rugosas como arena en el arenero)
  - E. ¿Tiene algún olor? (Es posible que no tenga olor o tenga aroma dulce como una flor)
  - F. ¿Es liviana o pesada? (Liviana)
  - G. ¿Alguien probó una fresa alguna vez? (Sí o no)

Adaptado de: <https://buildingstrongchildren.usu.edu/files/Book7.pdf>

# Té de tulsi (albaca sagrada)

---

**Rinde:** 1 cuarto de galón

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** Rejilla de secado o repasador, hervidor o tetera, jarra o frasco de vidrio

## **Ingredientes:**

- Cuatro a seis ramitas de tulsi fresco (también conocido como albaca sagrada).  
Observación – también puede preparar té de menta, melisa y otras hierbas.
- Un cuarto de galón de agua

## **Instrucciones:**

1. Colocar las ramitas y hojas de tulsi en una sola capa en un repasador limpio o rejilla de secado. Dejar reposar por un día (esto debería intensificar el sabor del té).
2. Cuando las hojas estén secas, calentar el agua justo antes de ebullición usando un hervidor o tetera.
3. Colocar el tulsi marchito en una jarra o frasco de vidrio (con capacidad mínima de un cuarto de galón).
4. Verter agua sobre las hierbas.
5. Infusionar por 15 minutos.
6. Colar y servir. Observación: el té también se puede ser frío con hielo o con unas gotas de limón o lima.



Adaptado de: <https://foodinjars.com/recipe/make-fresh-tulsi-tea/>

# ¡Exploremos el tulsi!

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Hojas de tulsi para repartir.



## **Instrucciones:**

1. Reparta algunas hojas de tulsi a los niños para que las exploren.
2. ¿Cuánto saben sus niños acerca del tulsi? Averigüelo haciéndoles algunas de las siguientes preguntas.
  - A. ¿El tulsi es una fruta o un vegetal? (Vegetal – específicamente, es una hierba y se puede usar para agregar más sabor a las comidas.)
  - B. ¿Qué forma tiene? (Ovalada)
  - C. ¿De qué color es? (Verde. Use esta oportunidad para hablar de los diferentes tonos de verdes. Compare el color del tulsi con otra cosa del salón de clase que sea verde.)
  - D. ¿Cómo se siente al tocarla? (Lisa)
  - E. ¿Tiene algún olor? (Albaca)
  - F. ¿Es liviana o pesada? (Liviana)
3. Más datos curiosos sobre el tulsi:
  - A. El tulsi es también conocido como “albaca sagrada”.
  - B. El tulsi se suele utilizar en la gastronomía india. (Muéstreles a los niños dónde está India en un mapa.)

Adaptado de: <https://food.ndtv.com/food-drinks/5-reasons-why-you-should-sip-on-tulsi-tea-holy-basileveryday-1806434>

# Pickles rápidos con nabos Hakurei

**Rinde:** 1 pinta

**Tiempo:** 45 minutos

**Utensilios:** Cuchillo afilado y tabla para cortar (o mandolina), cucharas medidoras, tazón pequeño para mezclar, frasco con boca de rosca (tamaño pinta)



## **Ingredientes:**

- 1 atado de nabos Hakurei o rabanitos
- 1 cdita. de sal
- 1/2 taza de vinagre de arroz
- 1 cdita. de azúcar
- 1/2 cdita. de granos de pimienta negra, molidos
- 3 rodajas delgadas de jengibre

## **Instrucciones:**

1. Lavar bien los nabos y rebanar en rodajas delgadas con un cuchillo (o mandolina, si tiene disponible).
2. Colocar las rodajas de nabo en un tazón pequeño y mezclarlas con la sal. Dejar reposar hasta que haya líquido en el fondo del tazón, aproximadamente por 30 minutos.
3. Colar los nabos del agua salada y colocar en un frasco con boca a rosca de tamaño pinta.
4. Agregar vinagre, azúcar, pimienta y las rodajas de jengibre. Colocar la tapa hermética y agitar para que se mezcle todo.
5. Colocar los pickles de nabo en la nevera y enfriar antes de comer. Los pickles se pueden comer después de una hora de su preparación y se conservarán bien en la nevera al menos por una semana.

Adaptado de: <https://nesfp.org/world-peas-food-hub/world-peas-csa/produce-recipes/hakurei-turnips>

# Cabeza, hombros, rodillas y nabos

---

**Edades:** 3-5 años



**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Música de "Cabeza, hombros, rodillas y pies" y un nabo

## **Instrucciones:**

1. Muéstreles un nabo a los niños.
2. Señale las hojas, el tallo, el esqueje (es decir, raíz blanca y redonda), las verdaderas raíces (es decir, los pelos delgados que salen de la parte de abajo del esqueje).
3. Identifique qué parte del cuerpo humano representará cada parte del nabo (hojas = cabeza, tallo = hombros, esqueje = rodillas, raíces = pies).
4. Pídale a los niños que se pongan de pie.
5. Ponga la música de "Cabeza, hombros, rodillas y pies".
6. Modele la anatomía del nabo cantando con la melodía de la canción y poniéndose las manos en las partes del cuerpo asignadas. Reemplace la letra de la canción original con la nueva letra: "hojas", "tallo", "esqueje", "raíces".
7. ¡Anime a los niños a que participen!

Adaptado de: [http://www.farmtoschool.org/Resources/LYCO\\_Edition-Harvest-of-the-Month-FINAL.pdf](http://www.farmtoschool.org/Resources/LYCO_Edition-Harvest-of-the-Month-FINAL.pdf)

# Ejotes verdes con salsa de limón y albahaca

---



**Rendimiento:** Aproximadamente 13 porciones, ~2 cucharadas de salsa por niño con unos 3 ejotes verdes

**Tiempo:** 15 minutos

**Elementos necesarios:** Cuchillo afilado, tabla de cortar, bol mediano para mezclar y cucharas, tazas y cucharas medidoras, rallador

## **Ingredientes:**

- 1 libra de ejotes verdes, lavados y cortados
- 2 tazas de yogur griego natural, con bajo contenido de grasa o sin grasa
- ½ taza de albahaca fresca, picada (o 2 cucharadas y 2 cucharaditas de albahaca deshidratada)
- 1 cucharada de ralladura de limón
- ½ cucharadita de sal

## **Instrucciones:**

1. Agregue todos los ingredientes (salvo los ejotes verdes) al bol para mezclar y revuelva para integrarlos.
2. Sirva la salsa (unas 2 cucharadas por niño) con los ejotes verdes (aproximadamente) 3 por niño.
3. Pregunte a los niños si pueden identificar y saborear los diferentes ingredientes que puso en la salsa.

Adaptado de <https://www.chowhound.com/recipes/yogurt-dipping-sauce-lemon-basil-31491>

# ¡Investiguemos la albahaca!

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Hojas de albahaca para repartir.

## **Instrucciones:**

1. Reparta unas cuantas hojas de albahaca para que los niños las investiguen.
2. ¿Cuánto saben los niños sobre la albahaca? Descúbralo haciendo algunas de las preguntas siguientes.
  - A. ¿La albahaca es una fruta o una verdura? (¡Es una verdura; específicamente es una hierba y se puede utilizar para dar más sabor a las comidas!).
  - B. ¿Qué forma tiene? (Ovalada, como una hoja, lisa)
  - C. ¿De qué color es? (Verde - puede hablar del tono de verde de sus hojas, ¿es claro, oscuro, color oliva?)
  - D. ¿Cómo se siente al tacto? (¿Suave, resbaladiza?)
  - E. ¿Tiene olor? (La albahaca debe ser muy aromática)
  - F. ¿Es liviana o pesada? (Liviana)





# Brócoli asado

---

**Rendimiento:** ~16 porciones de ¼ taza

**Tiempo:** 25 minutos

**Elementos necesarios:** Cuchillo, tabla de cortar, bandeja para hornear, cuchara para servir

## **Ingredientes:**

- 2 libras de brócoli, cortado en florcitas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

## **Instrucciones:**

1. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit.
2. Distribuya las florcitas de brócoli en una bandeja para hornear y mézclelas con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Hornee durante 18-22 minutos, dándoles vuelta en la mitad de la cocción, hasta que se doren en los bordes.

Adaptado de: <https://cookieandkate.com/perfect-roasted-broccoli-recipe/>



# Investigación sobre la planta de brócoli

---

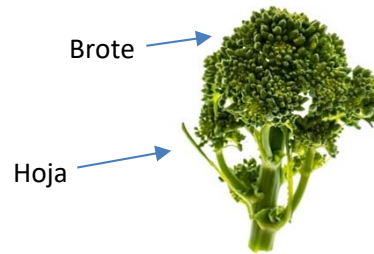
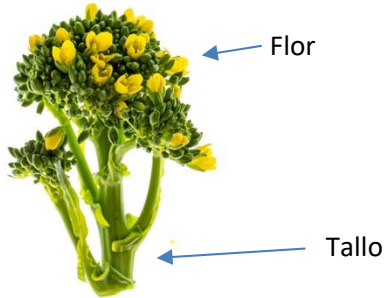
**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Florcitas de brócoli

## **Instrucciones:**

1. Reparta las florcitas de brócoli.
2. Hable de las diferentes partes del brócoli: tallo, hojas, brote
3. Muestre a los niños la imagen de un brócoli que está florecido (ver más abajo).



# Agua fresca de melón

---

**Rendimiento:** Aproximadamente 12 porciones de ½ taza



**Tiempo:** 15 minutos

**Elementos necesarios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, taza medidora, cucharas medidoras, batidora, cuchara pequeña

## **Ingredientes:**

- 5 tazas de trozos de melón cantalupo (o de sandía o melón dulce)
- 2 tazas de agua muy fría
- 1 cucharada de jugo de lima (limón dulce) fresco
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de miel (opcional)

## **Instrucciones:**

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Cierre bien la tapa. Encienda la licuadora a potencia media y licúe hasta que la mezcla esté líquida y homogénea.
3. Utilice una cuchara pequeña para probar la mezcla y rectificar los sabores según sea necesario. ¿Más lima? ¿Miel?
4. Después de rectificar, licúe de nuevo.
5. Sirva inmediatamente o tape y refrigere hasta 4 horas como máximo. Si refrigera, revuelva antes de servir.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/any-melon-agua-fresca/>

# Hundirse o flotar

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Piedra, pluma, melón, papel cuadriculado, rotulador, cubo, agua

## **Instrucciones:**

1. Presente la actividad de hundirse o flotar preguntando a los niños si creen que un melón flotará o se hundirá.
2. Repase los conceptos de flotar (subir a la superficie) y hundirse (caer al fondo).
3. Llene el cubo con agua. Muestre a los niños distintos objetos (roca, pluma, etc.) y pregúnteles si creen que se hundirán o flotarán. Anote sus respuestas en el papel cuadriculado.
4. Prueben los objetos y el melón en el agua y vean lo que sucede.
5. Explique que los melones se hunden porque son pesados, y debido a su forma.

Adaptado de: [http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK\\_Melon.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Melon.zip)



# Chips de zanahoria



**Rendimiento:** Aproximadamente 16 porciones de ¼ taza

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de cocción: 15 minutos;  
tiempo total: 25 minutos

**Elementos necesarios:** Cucharas medidoras con pelador de verduras, bol para mezclar, cuchara para mezclar, bandeja para hornear, papel manteca, agarradera

## **Ingredientes:**

- 8 zanahorias medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal

## **Instrucciones:**

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Pele las zanahorias y córtelas en tiras con el pelador de verduras. Nota: evite girar la zanahoria durante el mayor tiempo posible para conseguir trozos más anchos; cuanto más gruesos sean los trozos, mejor saldrán.
3. Agregue la zanahoria a un bol y mézclela con aceite de oliva.
4. Cubra una bandeja para hornear con papel manteca. Coloque las tiras de zanahoria en una sola capa en la bandeja para hornear y espolvoree con sal.
5. Hornee durante 10-20 minutos hasta que estén crujientes, dándoles vuelta una o dos veces durante la cocción. (El tiempo exacto de cocción dependerá del grosor de las rodajas).
6. Sirva y disfrute.

Adaptado de: <https://www.superhealthykids.com/recipes/easy-carrot-chips/>

# Conversación en la mesa sobre la zanahoria

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** ¡Zanahorias!



**Instrucciones:** Cuando los niños prueben las zanahorias durante la comida, hágales preguntas como por ejemplo:

1. ¿Qué sabor tienen? ¿Son blandas? ¿Crujientes? ¿Son dulces? ¿Saladas?
2. ¿Alguien tiene un jardín? ¿Qué cultivan en su jardín?
3. ¿Alguien ha intentado cultivar zanahorias?
4. ¿Cómo crecen las zanahorias? (Las raíces crecen bajo la tierra, las hojas crecen sobre la tierra).
5. ¿Qué parte de la zanahoria se come? (La raíz).

Adaptado de: [http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK\\_Carrots.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Carrots.zip)

# Pico De Gallo

---

**Rendimiento:** 4 tazas

**Tiempo:** 15 min

**Elementos necesarios:** Bol para mezclar, cuchara, cuchillo, tabla de cortar

## **Ingredientes:**

- 1 taza de cebolla picada fina
- 1 pimiento pequeño (dulce o picante), picado
- ¼ taza de jugo de limón
- ¾ cucharadita de sal
- 1 ½ libras de tomates maduros (unos 8 pequeños o 4 grandes), picados
- ½ taza de cilantro picado fino

## **Instrucciones:**

1. En un bol, mezcle las cebollas picadas, el pimiento, los tomates, el cilantro, el jugo de limón y la sal.
2. Mezcle con cuidado.
3. Para lograr el mejor sabor, deje marinar durante 15 minutos o más.
4. Sirva como salsa con totopos de maíz horneados, en tacos o con verduras en rodajas (zanahorias, jicama, etc.).



Adaptado de: <https://cookieandkate.com/classic-pico-de-gallo-recipe/>

# Prueba del sabor del cilantro

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Cilantro, tomate, cuchillo afilado, tabla de cortar, platos (1 por niño), servilletas, papel cuadriculado, rotulador



## **Instrucciones:**

1. Antes de la clase:
  - A. Elabore una tabla para que los niños documenten si les "gustó" el cilantro o si "todavía no les gusta".
  - B. Lave y rompa las hojas de cilantro en trozos del tamaño de un bocado, lave y corte los tomates en trozos
2. Durante la clase:
  - A. Diga a los niños que hoy van a probar el cilantro. Informe a los niños que el cilantro es una hierba que se utiliza para dar sabor a los alimentos, como por ejemplo la salsa.
  - B. Recuerde a los niños que el grupo debe respetar los modales correctos para la degustación:
    - i. "¡No digas que mi comida sabe mal!" No decimos cosas negativas sobre el sabor de algo porque podría ofender a alguien y desanimar a otros a probar algo nuevo.
    - ii. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale que lo escupa discretamente en una servilleta para que otros niños tengan la oportunidad de probarlo y de formar su propia opinión.
    - iii. Anime a los niños a utilizar un lenguaje respetuoso como "no me apetece".
    - iv. Recuerde a los niños que a veces hay que probar cosas nuevas entre 10 y 20 veces antes de que nos empiecen a gustar.
  - C. Ofrezca a cada niño un trozo de cilantro y tomate. Anime a los niños a probarlos por separado y juntos. Pida a cada niño que informe a la clase si "le gustó" el cilantro o "todavía no le gusta". Anote sus respuestas en la tabla.

Adaptado de: [https://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED\\_Melons\\_Newsletter\\_Final.pdf](https://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED_Melons_Newsletter_Final.pdf)



# Rollos de acelga

---

**Rendimiento:** 16 porciones de ½ rollo

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 20 minutos

**Elementos necesarios:** Tijeras, cucharas medidoras, taza medidora, rallador de caja, cucharita de té



## **Ingredientes:**

- 8 hojas grandes de acelgas
- 1 cucharada + 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de aguacate maduro o de hummus
- 4 zanahorias o remolachas pequeñas, muy bien lavadas o peladas, y ralladas con los orificios grandes de un rallador de caja
- 1 taza de semillas de calabaza tostadas o pecanas, nuez de india, nueces o almendras
- Cuñas de limón y de lima (limón dulce) para exprimir

## **Instrucciones:**

1. Use las tijeras de cocina para recortar la parte gruesa del tallo de cada hoja de acelga.
2. Coloque una hoja en la encimera, con el reverso de la hoja hacia arriba, y rocíe con una cucharadita de aceite y una pizca de sal. Unte la hoja con aceite y sal hasta que quede oscura y brillante (esto hará que la hoja se vuelva flexible para poder enrollarla sin que se rompa). Haga lo mismo con las 8 hojas.
3. Unte cada hoja con 1/4 taza de aguacate o hummus y cúbrala con zanahorias o remolachas ralladas y frutos secos o semillas. Exprima un poco de jugo de limón o lima sobre el relleno.
4. Enrolle cada hoja para que quede un rollo bien apretado. Corte cada rollo por la mitad y sirva.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/hacelgalard-roll-ups/>

# "A" de Acelgas

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Papel cuadriculado, rotuladores

**Instrucciones:**

1. Hable con los niños de que "Acelgas" comienza con la letra "A"
2. Pida a los niños que piensen en otras palabras que empiecen con "A" y anote sus ideas en un papel cuadriculado.
3. Cuelgue la tabla en el aula durante el mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Pan de maíz con corteza

---

**Rendimiento:** 16 porciones



**Tiempo:** Tiempo de preparación 20 min, tiempo total 45 min

**Elementos necesarios:** Molde cuadrado de 8 pulgadas para hornear, cucharas medidoras, bol grande para mezclar, taza medidora, bol pequeño para mezclar, cuchara grande, agarraderas

## **Ingredientes:**

- ¼ taza más 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 ½ tazas de harina de maíz amarilla (o azul o blanca)
- ½ taza de harina común o harina integral
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 taza de suero de leche (buttermilk), yogur o leche
- ¼ de taza de jarabe de arce o miel

## **Instrucciones:**

1. Caliente el horno a 400 grados. Unte ligeramente el molde para hornear con 1 cucharadita de aceite.
2. Ponga la harina de maíz, la harina, la levadura en polvo y la sal en el bol grande y mezcle bien.
3. Ponga los huevos, el suero de leche, la ¼ taza de aceite restante y el jarabe de arce en el bol pequeño y mezcle bien.
4. Agregue la mezcla de huevos a la mezcla de harina y revuelva hasta que se integre. No mezcle demasiado.
5. Vierta la mezcla en el molde. Cuando el horno alcance la temperatura de 400 grados, introduzca el molde en el horno.
6. Hornee hasta que la parte de arriba esté dorada, de 20 a 25 minutos. Corte en 16 trozos y sirva caliente o a temperatura ambiente.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/crusty-cornbread/>

# Oh, ¿comen sus verduras?

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 5 minutos



Oh, ¿comen sus verduras, verduras, verduras?

Oh, ¿comen sus verduras, verduras, verduras, todos los días?

Oh, sí, comemos nuestras verduras, verduras, verduras:

¡Oh, sí, comemos nuestras verduras; cada día y todos los días!

\*\*Para continuar con la canción, pida a cada niño por turno que nombre una verdura. Cambie el nombre del niño y su verdura elegida, y haga que todos canten las nuevas palabras. Por ejemplo:

¡Oh, Janet, come ejotes verdes, ejotes verdes, ejotes verdes,

Oh, Janet come ejotes verdes, ¡todos los días!

Adaptado de: <https://www.preschooleducation.com/svegetable.shtml>

# Pepinillos rápidos

---

**Rendimiento:** Aproximadamente 16 porciones de ¼ taza



**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de refrigeración: 30 minutos; tiempo total: 40 minutos

**Elementos necesarios:** Mandolina o cuchillo afilado y tabla de cortar, bol grande, batidor, cuchara mezcladora

## **Ingredientes:**

- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de azúcar granulada
- 1 ¼ cucharadita de sal marina en escamas, más la necesaria
- 2 libras de pepinos (unos 4 medianos)
- 1/4 taza de eneldo fresco, picado

## **Instrucciones:**

1. Ponga el vinagre, el aceite, el azúcar y la sal en un bol grande y bata para mezclar.
2. Con una mandolina, corte los pepinos en rodajas de 1/8 de pulgada de grosor. Si no tiene una mandolina, puede utilizar un cuchillo afilado.
3. Ponga los pepinos en el bol, añada el eneldo y mezcle.
4. Tape y refrigere durante al menos 30 minutos o toda la noche para que los sabores se integren. Pruebe y sazone con más sal o eneldo si es necesario antes de servir.

*Nota: Lo que sobra se puede guardar hasta tres días en un recipiente hermético en el refrigerador.*

Adaptado de: <https://www.thekitchn.com/recipe-salt-and-vinegar-cucumbers-258309>

# Pepinos contra pepinillos

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** Preparación: 5 minutos: actividad 15 minutos



**Materiales:** 1 pepino, 1-2 pepinillos con eneldo, cuchillo afilado y tablas de cortar, platos, papel cuadriculado y rotulador

## **Instrucciones:**

1. Antes de la clase:
  - A. En el papel cuadriculado, haga dos columnas. Rotule la primera columna como "pepino" y la segunda como "pepinillo". Haga cinco filas y rotule cada una de ellas: "vista", "sonido", "tacto", "olor" y "sabor". También se podrían dibujar símbolos para cada uno de los sentidos (por ejemplo, vista=ojos, sonido=ojos, tacto=mano, olor=nariz, sabor=boca/lengua).
  - B. Corte el pepino y los pepinillos en rodajas en forma de monedas. Coloque una rodaja de pepino y una de pepinillo en cada plato. Prepare suficientes platos para que cada niño tenga uno.
2. Durante la clase:
  - A. Diga a los niños que " vamos a investigar los pepinos y los pepinillos utilizando nuestros cinco sentidos". (Aproveche esta oportunidad para explicar a los niños los cinco sentidos, si todavía no ha hablado de este tema).
  - B. Reparta los platos de pepinos y pepinillos entre los niños.
  - C. Pida a los niños que primero investiguen las rodajas de pepino y describan su aspecto, su sonido ( por ejemplo, cuando las frotan entre los dedos o las parten por la mitad), cómo se sienten al tacto, su olor y su sabor. Anote sus impresiones en la tabla.
  - D. Ahora, pida a los niños que investiguen sus rodajas de pepinillos y describan su aspecto, su sonido (también cuando los frotan entre los dedos o intentan partarlos por la mitad), cómo se sienten al tacto, su olor y su sabor. Anote sus impresiones en la tabla.
  - E. Pida a los niños que comparen los pepinos y los pepinillos. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian?

Adaptado de: [https://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Spring/021712/Ed\\_Cucumber\\_Newsletter\\_Final.pdf](https://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Spring/021712/Ed_Cucumber_Newsletter_Final.pdf)

# Edamame blanco y negro

---

**Rendimiento:** 16 porciones de 1/8 taza

**Tiempo:** 20 minutos

**Elementos necesarios:** Olla mediana con tapa, colador, taza medidora, cucharas medidoras, recipiente para servir, cuchara para servir

## **Ingredientes:**

- 1 libra de frijoles de soja (edamame) frescos (en sus vainas)
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra

## **Instrucciones:**

1. Ponga 1 pulgada de agua y las vainas de los frijoles de soja (edamame) en la olla y tape.
2. Ponga la olla a cocinar y aumente la temperatura al máximo. Cuando vea salir vapor por debajo de la tapa, cocine las vainas de frijoles hasta que estén de color verde brillante pero aún firmes, unos 5 minutos.
3. Ponga el colador en el fregadero, escurra cuidadosamente las vainas de frijoles y colóquelas en la fuente para servir.
4. Espolvoree las vainas de frijoles con sal y pimienta y mezcle bien.
5. Sirva caliente o cubra y refrigere durante toda la noche y sirva frío.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/black-and-white-edamame/>



# Investigación sobre el edamame

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Frijoles de soja (edamame)

**Instrucciones:**

1. Muestre a los niños las imágenes de frijoles de soja (edamame) de la tarjeta.
2. Hable de las distintas partes de la planta (hojas, tallo, raíces, semillas)
3. Muestre a los niños una vaina de frijol de soja.
4. Ábrala y muestre a los niños el frijol de soja, o edamame, que hay en su interior.
5. Pregunte a los niños si saben qué parte de la planta comen cuando comen edamame. (Semilla)





# Pesto de brotes de ajo

---



**Rendimiento:** Aproximadamente 14 porciones de 1/8 taza

**Tiempo:** 20 minutos

**Elementos necesarios:** Cuchillo afilado, tabla de cortar, sartén, cucharas y tazas medidoras, procesador de alimentos, rallador, recipiente para mezclar y cuchara

## **Ingredientes:**

1. 5 tallos de ajos o echalotes frescos, picados en trozos grandes (aproximadamente  $\frac{3}{4}$  taza)
2.  $\frac{1}{4}$  taza de frutos secos de su elección (nueces, pecanas, nueces, piñones, etc.)
3. Jugo y ralladura de  $\frac{1}{2}$  limón
4.  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
5.  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva
6.  $\frac{1}{4}$  de taza de parmesano u otro queso duro, rallado
7. Sal y pimienta al gusto

## **Instrucciones:**

1. Tueste las nueces en una sartén a fuego bajo, revolviendo o moviendo de vez en cuando hasta que empiecen a dorarse, unos 2-3 minutos. Retire del fuego y deje enfriar unos minutos.
2. Mezcle los tallos, las nueces, el jugo y la ralladura de limón, la sal y la pimienta en el bol de un procesador de alimentos. Pulse unas 20 veces, hasta que se mezclen.
3. Vierta poco a poco el aceite de oliva manteniendo el motor en marcha. Cuando se haya incorporado el aceite, pase el pesto a un bol y añada el queso rallado.
4. Sirva como salsa con verduras o pan de pita integral o como salsa sobre pasta integral.

Adaptado de: <https://www.serious-eats.com/recipes/2010/06/the-crisper-whisperer-what-to-do-with-garlic-scapes-recipe.html>

# Raíces y brotes

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Verduras locales (una combinación de verduras que crezcan por arriba y por debajo de la tierra), cuchillo, tabla de cortar, cuencos, pinzas, platos

## **Instrucciones:**

1. Corte las verduras en trozos pequeños para probarlas (deje algunas verduras enteras para que los niños las comparen con los trozos cortados).
2. Muestre a los niños las verduras enteras. Pregunte a los niños si saben qué parte de la verdura comemos.
  - A. ¿Comemos toda la planta?
  - B. ¿Qué parte de la planta comemos (tallo, hojas, raíz)?
  - C. A veces comemos más de una parte de la planta; por ejemplo, el ajo: comemos el bulbo, que crece debajo de la tierra, y el tallo de la planta, que se llama escapo.
3. Haga circular las verduras enteras para que los niños las toquen y las huelan.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/roots-and-shoots.pdf/>



# Tostada de huevo con ejotes



**Rendimiento:** 12 porciones (~ ½ taza de mezcla de huevos y ejotes verdes en ½ taza de tostada)

**Tiempo:** 15 minutos

**Elementos necesarios:** Cuchillo afilado, tabla de cortar, sartén mediana, cucharas medidoras, taza medidora, espátula de goma, tostadora

## **Ingredientes:**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tazas de ejotes verdes (ejotes) picados (o frijoles amarillos, etc.)
- 12 huevos grandes
- 6 rebanadas de pan integral, tostadas
- Sal y pimienta al gusto

## **Instrucciones:**

1. Ponga la sartén al fuego y caliéntela a temperatura media. Agregue el aceite de oliva.
2. Agregue los ejotes verdes y cocínelos hasta que adquieran un color verde brillante, aproximadamente 3 minutos.
3. Rompa los huevos en la sartén con los ejotes verdes y cocine hasta que los bordes de los huevos comiencen a endurecerse, aproximadamente 1 minuto.
4. Con la espátula de goma, rompa las yemas y mézclelas con las claras. Cocine hasta que los huevos estén a punto, unos 2 minutos.
5. Corte las tostadas por la mitad. Cubra cada media tostada con ~1/2 taza de la mezcla de huevos y ejotes verdes. Espolvoree con sal y pimienta. Sirva.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/frambled-green-eggs/>

# Bolsa misteriosa de ejotes verdes

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Algunos ejotes verdes, una bolsa de papel grande

**Instrucciones:**

1. Ponga los ejotes en una bolsa grande. (¡Asegúrese de que los niños no lo vean!)
2. Diga a los niños que puso una verdura misteriosa dentro de la bolsa y que su tarea es adivinar lo que hay dentro usando el sentido del tacto.
3. Invite a los niños a acercarse de a uno para investigar la verdura misteriosa metiendo la mano en la bolsa. (¡Asegúrese de que no miren dentro de la bolsa!) Pida a cada niño que:
  - A. describa lo que siente al tacto y la forma de la verdura misteriosa.
  - B. adivine de qué verdura se trata.
4. Cuando todos los niños (que quieran participar) hayan tenido su turno, muestre los ejotes verdes a la clase.
5. Haga circular los ejotes verdes y pida a los niños que usen el sentido del olfato y de la vista para describir a qué huelen los ejotes verdes y de qué color son.

*Nota: Puede utilizar esta actividad también como introducción de los cinco sentidos.*

Adaptado de: [http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Brochetas de frutas

---



**Rendimiento:** 16 brochetas

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 15 minutos

**Elementos necesarios:** Cuchillo afilado, tabla de cortar, 16 palitos de bambú

**Ingredientes:**

- 32 fresas, sin cáscara y cortadas por la mitad
- 2 bananas, cortadas en 8 rodajas (16 en total)
- 4 kiwis, cortados en 4 rodajas (16 en total)
- 16 cubitos de melón de miel (*honeydew*)(se puede sustituir por cantalupo, sandía, etc.)

- ½ taza de yogur natural

**Instrucciones:**

1. Pinche la brocheta en el centro de una pieza de fruta y deslicela, agregue las piezas de fruta en el orden que desee.
2. Sirva enseguida, con el yogur para mojar.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/breakfast-kabobs/>

# "H" de *Honeydew*

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Papel cuadriculado, rotuladores

**Instrucciones:**

1. Hable con los niños de que "*honeydew*" comienza con la letra "H"
2. Pida a los niños que piensen en otras palabras que empiecen por "H" y anote sus ideas en un papel cuadriculado.
3. Cuelgue la tabla en el aula durante el mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Tacos de frijoles y verduras

---



**Rendimiento:** 16 tacos

**Tiempo:** 15 minutos

**Elementos necesarios:** Sartén mediana con tapa, cuchara de madera, tazas medidoras, cucharas medidoras, cuchillo afilado, tabla de cortar

## **Ingredientes:**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo (picados)
- 8 tazas de mizuna (o espinaca, acelga, hojas de mostaza, mezcla de hojas verdes, bok choy, o col china)
- 4 tazas de frijoles negros cocidos o enlatados (o pintos, garbanzos, etc.)
- 2 cucharadas de chile en polvo suave
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de cilantro molido
- ½ cucharadita de sal
- 16 tortillas de maíz blandas
- 2/3 de taza de queso fresco, queso añejo, feta, etc.
- Opcional - servir con aguacate, salsa, pico de gallo, cilantro, tomate, etc.

## **Instrucciones:**

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego bajo. Agregue el ajo y la mizuna y revuelva un poco. Tape la sartén durante unos 3 minutos o hasta que la mizuna se marchite.
2. Agregue los frijoles, las especias, ½ taza de agua y la sal marina.
3. Suba a fuego medio y cocine a fuego lento sin tapar, revolviendo de vez en cuando hasta que se haya evaporado la mayor parte de la humedad y los frijoles estén blandos y crujientes.
4. Caliente las tortillas de maíz (se pueden poner tandas de 5 en una toalla de papel húmeda y calentar en el microondas durante unos 30 segundos hasta que estén calientes y flexibles).
5. Agregue la mezcla de tacos a las tortillas y añada los aderezos que se deseen.

Adaptado de: <https://food52.com/recipes/33393-classic-beans-and-greens-tacos>

# Insectos en el jardín

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** 5 frascos de vidrio con tapas

**Instrucciones:**

1. Explique a los niños que van a hacer una expedición en busca de insectos para ver cuántos pueden detectar en el jardín.
2. Explique que la parte más importante de la expedición es ser muy cuidadoso con los insectos y no hacerles daño.
3. Pida a los niños que exploren el jardín para buscar insectos. Oriéntelos para que sepan dónde buscar.
  - A. Debajo de las hojas, la hierba y el heno.
  - B. Observen de cerca las plantas y debajo de sus hojas
4. Cuando los niños detecten un insecto, lo pueden llamar para que ponga con cuidado el insecto en el recipiente con tapa.
5. Cuando la clase haya recogido cinco insectos, dígalos que se acerquen y traten de identificarlos.
6. Después de identificarlos, liberen los insectos en el jardín.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/garden-lesson-4-insects-in-the-garden-preschool.pdf/>





# Sabrosos champiñones asados

---

**Rendimiento:** ~12 porciones de ¼ taza

**Tiempo:** Tiempo de preparación 15 min, tiempo total 35 min

**Elementos necesarios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, bandeja para hornear con borde grande, taza medidora, cucharas medidoras, cuchara de madera



## **Ingredientes:**

- 1 libra de champiñones variados (botón, blanco, shiitake, portobello, cremini, ostra, etc.)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

## **Instrucciones:**

1. Caliente el horno a 400 grados.
2. Ponga los champiñones en una bandeja de horno y añada el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle bien con las manos limpias o con una cuchara de madera.
3. Ponga la bandeja en el horno. Hornee hasta que los champiñones estén dorados, de 20 a 30 minutos.
4. Sirva enseguida o tape y refrigere toda la noche.

*Consejo: Se puede utilizar como guarnición, o como ingrediente para pasta, tortillas y hamburguesas.*

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/roasted-wild-and-not-so-wild-mushrooms/>

# Me gustan las verduras

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 5 minutos



Canten con la melodía de "¿Estás durmiendo?" ("Are You Sleeping")

Me gustan las verduras, me gustan las verduras

¿A ti también? ¿A ti también?

Me gustan el maíz y los champiñones, me gustan el maíz y los champiñones

Y los guisantes también, y los guisantes también.

Me gustan las verduras, me gustan las verduras

¿A ti también? ¿A ti también?

Me gustan el maíz y los champiñones, me gustan el maíz y los champiñones

Y los guisantes también. Y los guisantes también.

Adaptado de: <https://www.preschooleducation.com/svegetable.shtml>

# Huevo verde al horno

---

**Rendimiento:** 16 porciones de 2 pulgadas X 2 pulgadas

**Tiempo:** 30 minutos de preparación, 1 hora de cocción

**Elementos necesarios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, tazas medidoras, cucharas medidoras, bandeja para hornear de 8 X 8 pulgadas, sartén mediana, espátula resistente al calor, bol mediano, batidor o tenedor, agarraderas de ollas



## **Ingredientes:**

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, pelada y picada
- 4 tazas ( compactadas) de hojas de mostaza, picadas (nota: también se pueden utilizar otras hojas - col rizada, acelga, espinacas u otras verduras, zucchini rallado, maíz en dados, albahaca fresca, perejil, etc. ¡Sea creativo!)
- 8 huevos grandes
- ½ taza de queso rallado o desmenuzado (cheddar, suizo, feta, parmesano, etc.)
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

## **Instrucciones:**

1. Caliente el horno a 350 grados. Unte la bandeja para hornear con 1 cucharadita de aceite vegetal.
2. Caliente las 2 cucharaditas de aceite restantes en la sartén.
3. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y cocinela hasta que esté dorada (~7 min), agregue las hojas de mostaza y cocinelas hasta que se marchiten. Reserve la mezcla.
4. Ponga los huevos, la sal y la pimienta en un bol y mezcle bien con un batidor o un tenedor.
5. Agregue la mezcla de hojas de mostaza enfriada y el queso a los huevos. Mezcle bien.
6. Vierta la mezcla en el molde para hornear.
7. Hornee hasta que se dore y cuajen los huevos. (~25-30 min).

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/green-egg-bake/>

# Búsqueda de colores en el jardín

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Cartulina, tijeras, perforadora, anillo para libros

## **Instrucciones:**

1. Reúna varios colores (rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado) de cartulina.
2. Corte la cartulina en trozos con forma de marcadores de libros.
3. Entregue a cada niño 2-3 colores diferentes de cartulina.
4. Diga a los niños que van a hacer una búsqueda de colores.
5. Guíelos para que identifiquen el mayor número posible de cosas en el jardín que tengan los mismos colores que sus muestras de colores.
  - A. ¿Cuáles son los colores que ven más en el jardín?
  - B. ¿Cuáles son los colores que ven menos en el jardín?

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/garden-lesson-3-color-hunt-preschool.pdf/>



# Salsa verde refrescante

---



**Rendimiento:** 1 taza

**Tiempo:** 20 min

**Elementos necesarios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, tazas medidoras, cucharas medidoras, procesador de alimentos o licuadora

**Ingredientes:**

- 1 manojo grande de perejil
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de sal kosher
- 2/3 taza de aceite de oliva

**Instrucciones:**

1. Quite los tallos grandes del perejil. Lave y seque el resto del perejil.
2. Ponga las hojas de perejil, el ajo y la sal en el procesador de alimentos o en la licuadora. Procese hasta que esté picado. ~1 minuto.
3. Agregue una pequeña cantidad de aceite a la vez a la mezcla de perejil y ajo y procese hasta que quede homogénea. Raspe los lados si es necesario.
4. Refrigere durante una semana como máximo.

*Consejo: Sabe muy bien con pollo, pescado, cerdo y tofu. También se puede usar en sándwiches, huevos, arroz, etc.*

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/zippy-green-sauce/>

# Regar el jardín

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** Tierra de jardín, seis a ocho cubos o recipientes poco profundos, agua, regaderas

## **Instrucciones:**

1. Prepare primero la actividad para los niños. Ponga tierra de jardín seca en cada uno de los cubos o recipientes poco profundos. Agregue agua hasta la mitad de los cubos y mezcle hasta que la tierra quede muy húmeda.
2. Lleve a los niños al jardín y traiga los cubos de tierra.
3. Primero hable con los niños de que las plantas necesitan agua casi todos los días, igual que las personas.
  - A. ¿Cómo hace la naturaleza para proporcionar agua a las plantas? (¡Llueve!)
  - B. ¿Qué deben hacer los jardineros si no ha llovido? (¡Regar las plantas!)
4. Guíe a los niños para que, por turnos, toquen la tierra seca y la tierra húmeda
5. Pida a los niños que introduzcan suavemente sus dedos en la tierra del cantero del jardín sin tocar las plantas. ¿La tierra está húmeda o seca?

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/garden-lesson-2-watering-lesson-preschool.pdf/>



# Chícharos con salsa de frijoles blancos

---

**Rendimiento:** 20 porciones de 1/8 taza

**Tiempo:** 15 minutos

**Elementos necesarios:** Procesador de alimentos o licuadora, tazas y cucharas medidoras, bol para mezclar y cuchara



## **Ingredientes:**

- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal o al gusto
- ½ cucharadita de pimienta o al gusto
- 1-2 dientes de ajo o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas de frijoles blancos (Nota: se pueden utilizar frijoles marinos (chícharos), cannellini, frijoles grandes del norte o frijoles lima pequeños)
- 1 libra de arvejas, lavadas. Asegúrese de recortar los extremos y quitar los hilos

## **Instrucciones:**

1. Coloque los frijoles, el ajo, el jugo de limón y el aceite de oliva en el procesador de alimentos o en la licuadora. Pulse hasta que la mezcla quede picada o cremosa, según la consistencia deseada.
2. Sazone con sal y pimienta, a gusto.
3. Pase el puré de frijoles a un bol pequeño.
4. Sirva con arvejas.

*Adaptado de la capacitación: Boulder County Public Health HEAL*

# Investigación del chícharo

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Chicharos con cáscara

## **Instrucciones:**

1. Muestre a los niños los dibujos de chícharos de la tarjeta.
2. Hable de las distintas partes de la planta (hojas, tallo, raíces, semillas)
3. Muestre a los niños una vaina de chícharo.
4. Ábrala y muestre a los niños los chícharos que hay en su interior. (La vaina)
5. Pregunte a los niños si saben qué parte de la planta comen al comer chícharos. (Semilla)





# Ensalada de patatas (papas) a la francesa



**Rendimiento:** Aproximadamente 12 porciones de ¼ taza

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de cocción: 15 minutos; tiempo total: 25 minutos

**Elementos necesarios:** Cuchillo afilado, tabla de cortar, tazas y cucharas medidoras, batidor, olla grande con tapa, bandeja para hornear, bol grande para mezclar, cuchara para mezclar

## **Ingredientes:**

- 1.5 libras de patatas pequeñas y cerosas (use solamente rojas o amarillas, las moradas se cocinan a otra temperatura), cortadas por la mitad
- sal
- ½ taza de aceite de oliva
- pimienta negra recién molida
- 1 cebolla roja pequeña, cortada por la mitad y en rodajas finas
- ¼ de taza de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de pepinillos, picados finos
- 1 cucharada de alcaparras, escurridas
- ¼ de taza de perejil o perifollo picado

## **Instrucciones:**

1. Ponga las patatas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición con una pizca generosa de sal.
2. Mientras tanto, en un bol grande, bata el aceite de oliva con una pizca de sal, pimienta, cebolla y vinagre. Reserve.
3. Deje reducir la olla de patatas a fuego lento y cocine hasta que estén tiernas, unos 8-10 minutos. ¡NO COCINE DEMASIADO! Escúrralas y colóquelas inmediatamente en una bandeja.
4. Mientras todavía está caliente, vierta la mezcla de cebolla y vinagre sobre las patatas y mezcle bien. Deje enfriar a temperatura ambiente y pase a un bol. Mezcle el resto de los ingredientes y sazone a gusto.
5. Sirva.

*Adaptado de: Paul C. Reilly, beast + bottle, Coperta*

# "P" de patata

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Papel cuadriculado, rotuladores

**Instrucciones:**

1. Hable con los niños de cómo la patata empieza con la letra "P"
2. Pida a los niños que piensen en otras palabras que empiecen por "P" y anote sus ideas en un papel cuadriculado.
3. Cuelgue la tabla en el aula durante el mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Garbanzos crujientes de romero y limón

---

**Rendimiento:** 12 porciones de ¼ taza

**Tiempo:** 10 minutos de preparación; 40-50 minutos de cocción; tiempo total ~1 hora

**Elementos necesarios:** Abrelatas, colador, toallas de papel, cucharas medidoras, bandeja para hornear con borde, espátula resistente al calor, rallador de cítricos o rallador, agarraderas de ollas



## **Ingredientes:**

- 2 latas de garbanzos (15 onzas), escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada + 1 cucharadita de romero fresco picado
- 1 cucharada de ralladura de limón
- ½ cucharadita de sal

## **Instrucciones:**

1. Caliente el horno a 400 grados.
2. Ponga una lámina de papel de cocina en la encimera y agregue los garbanzos escurridos. Hágalos rodar para que se sequen
3. Ponga los garbanzos, el aceite y el ajo en polvo en la bandeja para hornear y agite la bandeja para hacer rodar los garbanzos hasta que queden cubiertos de aceite.
4. Hornee los garbanzos hasta que estén crujientes y dorados (40-50 minutos), moviéndolos en la mitad de la cocción.
5. Saque los garbanzos del horno y espolvoréelos con romero, ralladura de limón y sal.
6. Coma de inmediato o guarde en un recipiente tapado, como máximo un día.

Adaptado de <https://www.chopchopfamily.org/recipe/crunchy-rosemary-lemon-chickpeas/>

## Tarro sensorial de romero

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Tarro de especias (u otro tarro pequeño), cuchillo, romero, menta (u otra hierba), cuadrado pequeño de papel para cubrir el tarro, pincho o tenedor para hacer agujeros en el papel, bandas elásticas

### **Instrucciones:**

1. Escoja un ingrediente que huela bien (el romero u otras hierbas funcionan muy bien)
2. Pique o machaque las hierbas para que desprendan su aroma
3. Coloque la hierba picada o machacada en el tarro.
4. Tape el tarro con un cuadrado de papel (o tela, que también sirve).
5. Use una banda elástica (o un cordel) para sujetar el papel alrededor de la parte superior del frasco.
6. Haga agujeros en el papel con un pincho o un tenedor.
7. Pase el tarro a los niños para que huelan el romero u otra hierba.

Adaptado de: <https://www.aruma.com.au/about-us/blog/diy-sensory-activities-smelling-jars/>



# Crema de queso y cebollas de verdeo (cebollita) para untar

---

**Rendimiento:** 1 taza

**Tiempo:** 10 min

**Elementos necesarios:** Cucharas medidoras, bol mediano, tenedor, espátula, recipiente con tapa

## **Ingredientes:**

- 1 paquete de 4 onzas de queso crema
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1 cucharada de cebolla picada (también se puede sustituir por brotes de ajo y cebollinos o combinarlos)
- ¼ cucharadita de sal

## **Instrucciones:**

1. Ponga todos los ingredientes en el bol y macháquelos con un tenedor hasta que se mezclen.
2. Pase a un recipiente con tapa y refrigérelo como máximo por 5 días .

*Consejo: Sabe muy bien con pepinos, galletas integrales, panecillos integrales y con otras verduras.*

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/green-garlic-cream-cheese/>



# Búsqueda del tesoro en el jardín

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** Opcional - Lista de búsqueda del tesoro para cada niño (imprimir copias aquí <https://kidsgardening.wpengine.com/wp-content/uploads/2017/05/KGN-ScavengerHunt-2.pdf>)

## **Instrucciones:**

1. Diga a los niños que van a hacer una búsqueda del tesoro en el jardín
2. Imprima copias de una lista de búsqueda del tesoro en el jardín ( ver el enlace anterior) o indique a los niños los elementos que aparecen a continuación de uno en uno y hagan la búsqueda del tesoro juntos como clase:
  - A. Sol, hoja, piedra, hormiga
  - B. Hierba, mariposa, banco, agua
  - C. Ardilla, gusano, flor, tierra
  - D. Nube, árbol, pájaro, mariquita

Adaptado de: <https://kidsgardening.org/scavenger-hunt-garden/>



# Salsa para untar (dip) de frijoles con echalotes (chalotas)

---



**Rendimiento:** ~12 porciones de 1/8 taza

**Tiempo:** 15 minutos de tiempo de preparación

**Elementos necesarios:** Abrelatas, colador, tabla de cortar, cuchillo afilado, procesadora de alimentos (o pisapapas o tenedor), tazas medidoras, cucharas medidoras, bol de tamaño mediano (si el puré se hace a mano)

## **Ingredientes:**

- 2 latas de frijoles (15 onzas), escurridos y enjuagados
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharadita de sal
- 2 echalotes (picados)

## **Instrucciones:**

1. Ponga todos los ingredientes, salvo los echalotes, en la procesadora de alimentos y procese hasta que quede una mezcla totalmente homogénea.
2. Agregue los echalotes y pulse para mezclar.
3. O
4. Si va a triturar a mano, ponga todos los ingredientes en el bol, triture los frijoles con el pisapapas o el tenedor hasta que la mezcla esté tan homogénea como desee. Agregue los echalotes picados y mezcle.
5. Pruebe la salsa. Rectifique los condimentos.
6. Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta 2 días.

Adaptado de <https://www.chopchopfamily.org/recipe/any-bean-dip/>

# ¡Investiguen juntos su bolsa de CSA!

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Su bolsa de CSA, papel cuadriculado, marcadores

## **Instrucciones:**

1. ¡Investigue su bolsa de la CSA con su clase!
  - A. Saque todos los artículos de la bolsa y pregunte a los niños cómo se llama cada fruta o verdura.
  - B. Escriba el nombre de cada fruta o verdura en el papel cuadriculado
    - i. Hable sobre las letras con las que comienza cada fruta o verdura
    - ii. Hable sobre el color de cada fruta o verdura
  - C. Después de ver cada artículo, pida a los niños que se ofrezcan como voluntarios para decirle cuál es su fruta o verdura preferida.
  - D. ¿Hay alguna fruta o verdura nueva que no hayan probado o visto antes? ¡Pregúnteles!
2. Deje la lista de frutas y verduras en la pared durante una semana





# Quesadillas de flores de calabaza

---



**Rendimiento:** 12 quesadillas

**Tiempo:** 10 minutos de preparación, 15 minutos de cocción, 25 minutos en total.

**Elementos necesarios:** Sartén grande, cuchara de madera, sartén antiadherente, espátula, tabla de cortar, cuchillo afilado

## **Ingredientes:**

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla picada
- 5 dientes de ajo, picados
- ~30 flores de calabaza
- 1 cucharadita de mantequilla
- 12 tortillas de maíz blanco
- 8 onzas de queso mexicano (Oaxaca o Monterey jack)

## **Instrucciones:**

1. Prepare las flores de calabaza. Abra cada flor para verificar que no haya bichos ni suciedad. Enjuague. Corte los tallos y pique en trozos las flores.
2. Caliente el aceite a temperatura media-alta. Saltee las cebollas durante 5-6 minutos. Agregue el ajo y saltee un minuto más.
3. Agregue las flores de calabaza y saltee durante 1-2 minutos hasta que las flores se marchiten.
4. Caliente una sartén antiadherente a temperatura media y agregue un poco de mantequilla (solo la suficiente para dar sabor a las tortillas).
5. Agregue el queso y aproximadamente una cucharada de la mezcla de flores de calabaza.
6. Doble las tortillas por la mitad y cocine hasta que el queso se derrita y la tortilla esté ligeramente dorada. Repita la operación con las 12 tortillas.

Adaptado de: [https://www.simplyrecipes.com/recipes/squash\\_blossom\\_quesadillas/](https://www.simplyrecipes.com/recipes/squash_blossom_quesadillas/)

# Flores en el jardín

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Florero o frasco de vidrio, tijeras

## **Instrucciones:**

1. Explique a los niños que van a hacer una expedición floral para ver cuántas flores pueden detectar en el jardín.
2. Pida a los niños que exploren el jardín para buscar flores. Oriéntelos para que sepan dónde mirar.
  - A. ¿Qué colores de flores ven?
  - B. Indique qué tipo de plantas están viendo y qué crecerá de la flor, si fuera el caso.
    - i. ¿Crecerán tomates de la flor? ¿Pimientos? ¿Calabaza?
    - ii. Tal vez las flores estén en la lechuga o la rúcula y nos comamos las hojas.
3. Corte las flores que desee y haga un ramo. Ponga los recortes dentro de su frasco o jarrón.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/garden-lesson-4-insects-in-the-garden-preschool.pdf/>



# Bocados de pizza de zucchini

---

**Rendimiento:** 40 pizzas diminutas



**Tiempo:** 30 minutos

**Elementos necesarios:** Cuchillo afilado y tabla de cortar, vaso medidor, bandeja de horno grande, papel de aluminio, espátula resistente al calor, cucharas medidoras, guantes de cocina o agarraderas de ollas.

## **Ingredientes:**

- 2 zucchinis medianos, cortados en rodajas de ¼ pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¾ taza de salsa de tomate o marinara
- 1 taza de mozzarella parcialmente descremada rallada

## **Instrucciones:**

1. Coloque una rejilla en la parte más alta del horno. Encienda el horno y ponga la temperatura en modo de asar. Recubra la bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Extienda los zucchinis en una sola capa sobre la bandeja para hornear y pincélelos con aceite de oliva. Dé vuelta todos los trozos y pincélelos de nuevo. Introduzca la bandeja en el horno y ase los zucchinis hasta que empiecen a dorarse, unos 3 minutos.
3. Dé vuelta los zucchinis con cuidado y cubra cada trozo con 1 cucharadita de salsa y 1 cucharadita colmada de queso. Ase hasta que el queso se derrita, entre 1 y 3 minutos, con cuidado de no quemarlo. Retire la bandeja del horno y deje que se enfríe durante uno o dos minutos, y luego sirva de inmediato.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/zucchini-pizza-bites/>

## ¡Diversión con el calabacín!

---



Calabacín se le dice a cualquier calabaza que se consume cuando todavía está inmadura, es pequeña y tiene la cáscara blanda. Todo el calabacín tiene cáscara, semillas y pulpa comestibles y se puede comer tanto crudo como cocido. En cambio, las calabazas de invierno se recogen cuando están totalmente maduras y tienen una corteza dura con una cáscara gruesa que no es comestible, y una cavidad hueca con semillas totalmente desarrolladas. La gruesa corteza permite que se conserve durante varios meses.

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** ¡Sus cerebros!

**Instrucciones:** Haga a los niños las preguntas siguientes para comprobar lo que saben del calabacín.

1. ¿Qué se planta para cultivar el calabacín? (una semilla)
2. ¿El calabacín crece arriba o abajo de la tierra? (arriba)
3. ¿Con qué letra empieza calabacín? (C)
4. ¿Puedes nombrar un tipo de calabacín? (calabacita (es decir, tatuma), *cousa*, *crookneck*, *pattypan*, zucchini redondo, *trombocino*, *zephyr*, zucchini, etc.)

*Adaptado de: Boulder County Master Gardeners' Adventures in FRUIT and VEGGIE Land (Aventuras de los jardineros maestros del condado de Boulder en la tierra de las frutas y las verduras)*

# Ensalada de tomate, albahaca y mozzarella

---



**Rendimiento:** Aproximadamente 16 porciones de ½ taza

**Tiempo:** 15 minutos

**Elementos necesarios:** Cuchillo afilado, tabla de cortar, tazas y cucharas medidoras, tazón o bol grande para mezclar y cuchara

## **Ingredientes:**

- 6 tomates medianos, cortados en cubos de 1 pulgada
- 1 libra de queso mozzarella (preferiblemente mozzarella fresca), cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 taza de hojas de albahaca, rasgadas
- ¼ taza + 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas + 2 cucharaditas de vinagre balsámico (opcional)
- ¼ cucharadita de sal

## **Instrucciones:**

1. En un tazón mezcle los tomates, el queso mozzarella, las hojas de albahaca rasgadas, el aceite de oliva y el vinagre (si se usa).
2. Espolvoree con sal y mezcle ligeramente.
3. Deje enfriar por lo menos una hora y sirva.

Adaptado de: <https://www.food.com/recipe/fresh-tomato-mozzarella-salad-173875>

# Investigación del tomate

---

**Edades:** 3 a 5 años

**Tiempo:** 5 minutos



**Materiales:** Distintas variedades de tomates, platos, cuchillo, tabla de cortar

**Instrucciones:**

1. Muestre a los niños ejemplos de distintos tipos de tomates.
2. Pida a los niños que describan el aspecto de cada tomate.
  - a. ¿De qué color son?
  - b. ¿Son lisos o rugosos?
  - c. ¿Parecen viejos o frescos?
  - d. ¿Cómo creen los niños que se llama cada tipo de tomate?
  - e. Si tiene tomates cherry, dé a cada niño la mitad de un tomate. Si tiene tomates grandes, córtelos en trozos más pequeños y dé a cada niño un trozo.
    - i. Guíe a cada niño para que observe el tomate. ¿Qué ven? ¿Cuántas semillas ven? ¿Tiene agua el tomate?
  - f. Pida a los niños que prueben el tomate.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/tomato-tasting-preschool.pdf/>

# Manzanas horneadas fáciles de hacer

---



**Rendimiento:** 16, ¼ tazas

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 minutos, tiempo de cocimiento: 5 minutos, tiempo total: 15 minutos

**Utensilios:** Un cuchillo afilado, una tabla de cortar, una taza de medir, cucharadas de medir, un microondas, un tazón de vidrio

## **Ingredientes:**

- 4 tazas de manzanas cortadas en rodajas
- 2 cucharadas de azúcar
- una pizca de canela

*Sea creativa! Estas manzanas pueden ser servidas calientes o frías. Sirvalas solas como un postre, en una tostada francesa, frías con yogurt, con avena, acompañando a un gofre, etc.*

## **Indicaciones:**

1. Poner las rodajas de manzana en un tazón de vidrio y espolvorearles con azúcar y canela.
2. Hornear en el microondas por 5 minutos en temperatura alta. Esto se puede ajustar dependiendo en el poder del microondas. Añada mas tiempo si es necesario.
3. Remueva y mezcle las manzanas.

Adaptado de: [https://www.simplyrecipes.com/recipes/moms\\_baked\\_apple\\_slices/](https://www.simplyrecipes.com/recipes/moms_baked_apple_slices/)

# ¡Exploremos con manzanas!

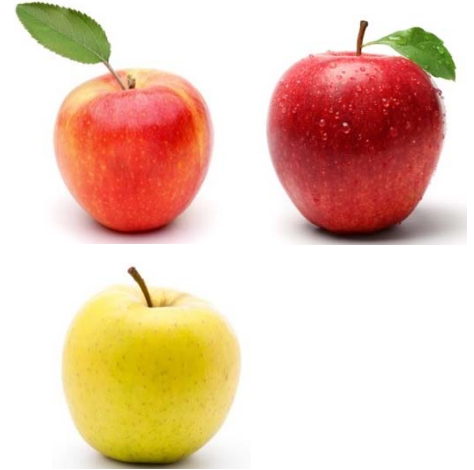
**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Diferentes tipos y colores de manzanas

## **Indicaciones:**

1. Repartir diferentes colores de manzanas. Si no tiene varios colores, vea las imágenes en el recuadro.
2. ¿Cuánto saben sus niños sobre manzanas?
3. Averigüelo haciendo algunas de las siguientes preguntas.
  - A. ¿Las manzanas son una fruta o un vegetal? (Fruta)
  - B. ¿De qué colores son? (Pueden ser rojas, rosadas, verdes y doradas)
  - C. ¿Cómo se sienten? (Suaves)
1. Corte diferentes tipos de manzanas y compare sus sabores:
  - A. ¿Son algunas más dulces que otras?
  - B. ¿Cuál es tu color favorito?





# Ensalada mejicana de col

---



**Rendimiento:** 16, ¼ tazas

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** un tazón grande, un tazón pequeño, un cuchillo, una tabla de cortar, un cucharon

## **Ingredientes:**

- 4 tazas de col (trozar en cuartos, luego cortar finamente en jirones)
- 1 pimiento dulce, finamente picado
- ½ taza de cilantro picado
- ½ taza de cebolla roja picada (opcional)
- 1 cucharada de comino (opcional)
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal

## **Indicaciones:**

1. Poner la col y los pimientos en un tazón.
2. En un tazón pequeño, mezcle cilantro, cebolla roja, aceite de oliva, jugo de limón y sal.
3. Vierta el aderezo sobre la col y los pimientos y mezcle bien.
4. Servir como acompañamiento, en tacos, etc.

Adaptado de: <https://www.veggiesdontbite.com/mexican-cabbage-slaw-with-cumin-lime-dressing/>

# Explorando la col

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** 1 col (lavada), tijeras, papel gráfico, marcadores, cuchilla, tabla de cortar, platos (1/niño)



## **Indicaciones:**

1. Mostrar a los niños la col y preguntarles "¿Como se ve?" Apuntar a una de sus capas y explicar que las hojas de la col crecen muy pegadas en como en una "cabeza."
2. Corte la col por la mitad y pase una mitad alrededor para que los niños la exploren. Anímelos a observarlas diferentes capas de las hojas de la col. a oler la col y a tocar sus hojas.
3. Mientras los niños están explorando la col, saque hojas de la otra mitad de la col y ponga una hoja en cada plato. Luego dele a cada niño un plato con una hoja de col.
4. Invite a los niños a explorar sus hojas. Hágales preguntas acerca de sus hojas como –
  - A. ¿De qué color es su hoja de col? (morada o verde)
  - B. ¿Cómo se siente su hoja? (abultada o lisa)
  - C. ¿Cómo huele su hoja? (fuerte, sulfurosa)
  - D. ¿Cuán grande es su hoja? (grande o chica)
5. Invite a los niños a alinear sus hojas, como una clase, de la más pequeña a la más grande.
6. Deles a los niños tijeras y anímelos a experimentar cortando formas o tiras de las hojas de la col.
7. Invite a los niños a probar sus hojas de col.

Adaptado de: [http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK\\_Cabbage.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip)

# Cilindritos de coliflor



**Sirve:** 12, ¼ porciones de taza (4 cilindritos/porción)

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 min; Tiempo de cocción: 15-20 min; Tiempo total: 30 min

**Utensilios:** rallador de queso o procesador, cuchillo afilado, cucharas de medida, taza de medida, bol de mezcla, toalla limpia de cocina o papel toalla, cuchara de mezclar, papel de hornear, agarradoras de ollas

## **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 8 tazas de floretes de coliflor, al vapor (cerca de 1 coliflor grande)
- 2 huevos grandes, batidos
- 2 tazas de queso Cheddar rallado
- 2 tazas de queso Parmesano rallado
- 1 1/3 tazas de pan rallado, integral
- 4 cucharadas de cebollino fresco, picado (opcional)
- ¼ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

1. Precalentar el horno a 375°F. Engrasar el papel de hornear con aceite vegetal.
2. En un procesador, pulse las coliflores al vapor hasta que se granulen. Si no tiene un procesador use un rallador de queso para rallar la coliflor. Ponga los granos de coliflor en una toalla de cocina limpia o toalla de papel y escurra el agua.
3. Eche la coliflor a un bol grande con el huevo, quesos, pan rallado, cebollino (si usa), sal y pimienta, mezcle todo bien.
4. Tome alrededor de una cuchara de la mezcla y enróllelo como cilindro en sus manos. Espárzalos en el papel de hornear y hornéelo por 15-20 minutos, o hasta dorarse.
5. Sirva y disfrute!

## **Indicaciones:**

Adaptado de: <https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/recipes/a48476/cauliflower-tots-recipe/>

# Coli-Ball

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** 1 cabeza de coliflor

**Indicaciones:**

1. Ponga a los niños parados en un círculo. Dígales que la meta es describir a una coliflor.
2. Dígales que pasen la coliflor alrededor del círculo. Cuando cada niño reciba la coliflor, pida que comparta una observación acerca de ella, como -
  - A. De qué color es?
  - B. A que huele?
  - C. Como se siente (por ejemplo, si es porosa o lisa, ligera o pesada)?
  - D. La has visto crecer en tu jardín? Si es así...
    - i. Crece sobre o debajo la tierra?
  - E. Alguna vez la probaste? Si es así...
    - i. A que sabe?
    - ii. Es crujiente o suave?
    - iii. La prefieres cruda o cocida?



# Apios en un tallo

---

**Rendimiento:** 12, porciones, dependiendo del tamaño de la cabeza de apio

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** cuchillo, tabla de cortar, cuchara

## **Ingredientes:**

- 1 cabeza de apio
- 1 taza de guacamole
- 1 taza de frejoles negros

## **Indicaciones:**

1. Corte el apio en tallos.
2. Unte guacamole dentro de la cavidad de cada tallo de apio.
3. Presione los frejoles negros dentro del guacamole.

Adaptado de: <https://www.veggiesdontbite.com/mexican-cabbage-slaw-with-cumin-lime-dressing/>



# Investigación del apio

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** tallos de apio (con hojas)

**Indicaciones:**

1. Pasar los tallos de apio
2. Discutir sobre las diferentes partes del apio
  - A. tallo
  - B. hojas
3. ¿Qué parte del apio comes? (tallo)
4. ¿De qué color es el apio?
5. Invite a los niños a oler el apio.
6. Invite a los niños a probar el apio.
  - A. ¿Les gusta? Si o aun No
7. Ud. también puede pasarles el grafico del apio



# Elote mejicano

---

**Sirve:** 12 porciones

**Tiempo:** 20 minutos

**Utensilios:** Cacerola, tazas y cucharadas de medida, rallador, zumo de un cítrico, tazón chico, batidor, tenazas, plato, brocha pastelera o cuchara



## **Ingredientes:**

- 12 mazorcas de maíz, pelados
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 3 cucharas de mayonesa
- 1 1/2 limones, lavados
- 3 cucharitas de chili en polvo u orégano (para una versión menos picante)
- 3/4 cucharadita de sal

## **Indicaciones:**

1. Llenar la cacerola a la mitad con agua y póngala en la estufa. (¡Si es pesada use sus músculos!) Encienda a fuego alto hasta que hierba el agua.
2. Mientras tanto, ponga el aceite de oliva, la mayonesa, el zumo de limón, el chili en polvo u orégano y la sal en el tazón chico y bátalo bien todo.
3. Cuidadosamente añada el elote al agua caliente y hiérvalo por 3 minutos.
4. Apague el fuego y use un par de tenazas para sacar el elote a un plato.
5. Embadurnar usando la brocha o la cuchara al elote con la mezcla anterior, ruede el elote para cubrirlo bien. Sirva inmediatamente.

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/mexican-corn/>

# Pintado con elote

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 30 minutos



**Materiales:** Varias mazorcas de maíz (pelelas – puede permitir que los niños ayuden en esto si desea), pintura apropiada para niños (como tempera), varias páginas largas de papel, agarradores de elotes (opcional)

**Indicaciones:**

1. Mostrar a los niños el elote prestando atención a su textura. Haga que los niños sientan el elote. ¿Como se siente? (abultado)
2. Añada las agarraderas del elote a cada lado si desea usar (esto ayudara a que el proyecto de arte sea menos sucio).
3. Pinte uno o varios colores de pintura en cada elote.
4. Cuidadosamente enrolle el elote pintado hacia adelante y atrás sobre el papel como lo haría con un rodillo de pintura en la pared). La pintura debe dejar un patrón de maíz en el papel.
5. Añada más pintura al elote y permita que los niños tomen turno enrollando la pintura en el papel.
6. Puede usar una o múltiples piezas de papel. Puede permitir que los niños creen cada uno una obra de arte de elote, o crear un trabajo artistico colaborativo más grande.
7. ¡Vea el enlace al final para ver ejemplos de arte con elote!

Adaptado de: <https://fun-a-day.com/art-activity-preschool-farm-theme/>



# Berenjena asada al horno

---

**Sirve:** ~16, ½ porciones de tazas

**Tiempo:** 35 minutos

**Utensilios:** Cuchillo, bandejas de hornear

## **Ingredientes:**

- 2 berenjenas grandes, o varias pequeñas
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo deshidratado en polvo (opcional)
- 1 ½ taza de salsa de tomate por porción (opcional)

## **Indicaciones:**

1. Precalentar el horno a 400 grados F°.
2. Rebanar la berenjena en rodajas de 1cm de ancho, las rodajas demasiado delgadas pueden quemarse.
3. Acomode las berenjenas en una sola capa sobre la bandeja de hornear y esparcirlas aceite de oliva.
4. Espolvorear la sal, la pimienta y el ajo (opcional).
5. Voltear, esparcir el aceite de oliva, espolvorear la sal, el pimiento y el ajo en el otro lado.
6. Asar la berenjena por ~30-35 minutos, hasta que se dore.
7. Servir con salsa de tomate (opcional).



Adaptado de: <https://www.wholesomeyum.com/how-to-roast-eggplant/>

# "B" de Berenjena

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Papel gráfico, marcadores, berenjena

**Indicaciones:**

1. Pase la berenjena y deje que los chicos la miren.
2. Hable con los niños acerca de cómo la berenjena es técnicamente una fruta (¡tiene semillas dentro!), pero la tratamos como vegetal.
3. Hable con los niños acerca de cómo la berenjena comienza con la letra "B". Pregunte a los niños sobre otras palabras que comienzan con la letra "B," y grabe sus ideas en cada renglón del papel gráfico.
4. Cuelgue esta tabla hecha en el papel gráfico en el aula a lo largo del mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Salsa de yogurt al ajo parmesano con zanahorias



**Sirve:** ~16, ¼ porciones

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, tazas de medida, rallador, tazón mezclador, cuchara

## **Ingredientes:**

- 4 tazas de yogurt natural
- 2 dientes pequeños de ajo, pelados y molido
- Zumo y rallado de 2 limones pequeños, o 1 limón grande (lavado)
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 mano de zanahorias u otro vegetal para acompañarla
- Sal y pimienta al gusto

## **Indicaciones:**

1. Remojar el ajo molido en el zumo de limón por unos minutos para bajar el picante del ajo, luego añadir el yogurt, la ralladura de limón, y el queso parmesano en un tazón y mezclarlo bien.
2. Añadir sal y pimienta al gusto y mezclar nuevamente.
3. ¡Servir la salsa con zanahorias u otro vegetal!

*Nota: ¡Sea creativo y use otros vegetales de la CASA para untar si gusta! Zanahorias, pepinos, brócoli, coliflor, guisantes, etc. ¡Todos son excelentes para untar!*

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/parmesan-yogurt-dip-with-carrots/>

# Cultivo divertido de ajo

**Edades:** 3-5 años



**Tiempo:** ~20 minutos de tiempo de preparación, varios días hasta que broten los ajos!

**Materiales:** Bulbo de ajos, papel toalla, jarra, agua

**Indicaciones:** Primero, hable a sus niños acerca de las plantas de ajo.

1. Explique que el ajo es un bulbo, y que crece raíces y espigas. Puede usar la figura de la tarjeta si desea mostrar a los niños como se verán las espigas.  
¡Cuenta a los niños acerca del tipo de espigas de los bulbos de ajo!
2. Cultive espigas de ajo, primero, el brote de diente de ajo: Saque uno o más dientes de un bulbo de ajo. ¡Déjeles la cascara!
  - A. Envuelva el diente de ajo en un papel de toalla húmedo y póngalo en un lugar cálido.
  - B. El ajo puede brotar en ~2 días
3. Una vez que brote, ponga el ajo en un jarro con agua cubriendo un poco menos que la mitad de su espiga verde.
4. Ponga la jarra en una ventana soleada. Intente dejarlo por 8-12 horas al día. Nota: Si la espiga se marchita, eso puede pasar cuando tiene demasiado sol.
5. Renueve el agua cuando se ponga gris.
6. La espiga de ajo deberá crecer más alto a lo largo de una semana. ¡Cuando sea suficientemente alto, Puede recortar la espiga verde y su clase puede cocinarlo o sazonar con el!



Adaptado de: <https://www.masterclass.com/articles/how-to-grow-garlic-greens-in-water#how-to-grow-garlic-in-water>

# Buñuelos horneados de colinabo y zanahoria



**Sirve:** 16 buñuelos

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocción: 30-35 minutos

**Utensilios:** Pelador de verduras, rallador o procesador (con aditamentos de rallar), toalla de cocina, tazas y cucharas de medidas, un tazón mezclador grande, cuchara mezcladora, 2 bandejas para hornear largos, guantes protectores, espátula, toallas de papel

## **Ingredientes:**

- 1 ½ libras (3 medianas) colinabo
- 1 zanahoria grande
- 1huevo grande
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 cuchara de harina entera
- 1 cuchara de harina preparada
- Aceite vegetal

Consejos para las porciones: Sirva con pure de manzana o pure de aguacate

## **Indicaciones:**

1. Precalentar el horno en 400°F
2. Ralle o corte fino el colinabo y la zanahoria (no necesita pelarlos primero, si los lava).
3. Envuelva la mezcla rallada en una toalla de algodón y enrósquelo, exprímalo para sacar todo el líquido posible.
4. Mezcle el colinabo, la zanahoria, el huevo, la sal y la harina en un tazón, remuévalo bien hasta que la mezcla este homogénea
5. Esparza una capa delgada de aceite vegetal en la bandeja de hornear. Tanto que Ud. La vea moverse en ella.
6. Eche la maza en la bandeja de hornear en porciones de ¼ de taza, con suficiente espacio entre ella para poder darles vuelta.
7. Hornear los buñuelos por 20-25 minutos hasta que se doren en la base. Remueva el pan del horno y voltéelo. Cocine ~10 minutos mas o hasta que ambos lados se doren.
8. Remueva del horno y séquelos en toallas de papel.

Adaptado de: <https://www.kingarthurbaking.com/recipes/easy-does-it-latkes-recipe>

# "C" es por Colinabo

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Papel gráfico, marcadores, colinabo

**Indicaciones:**

1. Pasar un colinabo o mostrar a los niños un dibujo del colinabo.
2. Hablar con los niños acerca de cómo es que un colinabo, pronunciando cada silaba, es un vegetal que comienza con la letra "C"
3. Pida a los niños otras palabras que comiencen con la letra "C," y reporte sus ideas en un espacio del papel gráfico.
4. Cuelgue la tabla en la clase por un mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Porro y Fritata de patata

---

**Sirve:** 12 porciones



**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 minutos, tiempo de cocción: 10 minutos

**Utensilios:** Tabla de cortar, cuchillo, sartén antiadherente o una sartén de hierro fundido, plato, toalla de papel, bol de mezclar

## **Ingredientes:**

- 2 cucharadita de aceite de oliva
- 1 patata (finamente cortada en cubos)
- 1 poro (picado)
- 6 huevos medianos
- ½taza de queso cheddar (u otro queso), rallado
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

## **Indicaciones:**

1. Precalentar el horno a 400°F
2. Calentar la mitad de aceite en la sartén a fuego medio. Añadir la patata y freírla hasta que dore. Removerla de la hornilla y pasar las patatas a un plato cubierto con una toalla de papel.
3. Añadir el resto del aceite a la sartén a fuego bajo. Cocer los poros por ~5 minutos.
4. En un bol de mezclar, añada los huevos, quesos y perejil, sazone con sal y pimienta.
5. Añada las patatas de regreso a los poros. Vierta la mezcla de los huevos encima.
6. Transfiera la sartén al horno y hornee por 8-10 minutos. O hasta que el huevo se cueza. Corte un trocito para probar, si el huevo esta liquido, transfiera la sartén de regreso al horno por unos minutos más.

Adaptado de: <https://www.thekitchn.com/how-to-make-a-frittata-cooking-lessons-from-the-kitchn-170717>

# "P" es de Poro

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Papel gráfico, marcadores, poros

**Indicaciones:**

1. Pase algunos poros para que los niños los miren.
2. Hable con los niños acerca de que el poro es un vegetal y comienza con la letra "P"
3. Pida a los niños otras palabras que comiencen con la letra "P" y escriba sus ideas en un pedazo del papel gráfico.
4. Cuelgue la table en la clase por un mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)





# Quingombó rostizado al horno

---



**Sirve:** 12-16 ¼ porciones de taza

**Tiempo:** 10 minutos de preparación, 20 minutos de cocido

**Utensilios:** Tabla de cortar, cuchillo, tazón grande para mezclar, bandeja de hornear, pinzas

## **Ingredientes:**

- 1 libra de quingombó (Lavada y secada)
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de aceite de oliva

## **Indicaciones:**

1. Calentar el horno a 450°F.
2. Cortar los bordes del quingombó. Córdelo por la mitad a lo largo de principio a fin. Nota: ¡¡El quingombó puede ser gomoso luego de ser lavado, esto es normal!! Solo séquelo lo mejor que pueda.
3. En un tazón grande, añada el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Mezcle con manos limpias o pinzas.
4. Unte el quingombó sobre una bandeja de hornear y hornee por ~20 minutos, o hasta que el quingombó este algo dorado.
5. ¡Sirvalo caliente! Esta receta sirve el quingombó ligeramente crocante, similar al frito sin freirlo.

Adaptado de: <https://www.eatingbirdfood.com/oven-roasted-okra/>

# "Q" es por Quingombó

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Papel gráfico, marcadores, quingombó

**Indicaciones:**

1. Pasar algunos quingombós alrededor o muestre a los niños un dibujo del quingombó.
2. Hable a los niños acerca de cómo el quingombó es un vegetal que comienza con la letra "Q"
3. Pida a los niños otras palabras que comiencen con la letra "Q," y escriba sus ideas en una parte del papel gráfico.
4. Cuelgue la tabla en la clase por un mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Chirivía perfectamente asadas “Fritas”

---

**Sirve:** ~16, ½ porción de tazas

**Tiempo:** Tiempo de preparación 10 minutos, Tiempo de cocción 30 minutos

**Utensilios:** Bandeja de hornear, pelador de vegetales

## **Ingredientes:**

- 2 libras de chirivías
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal
- Pimienta

## **Indicaciones:**

1. Precalentar el horno a 425°F.
2. Pelar y cortar las chirivías en rodajas de 5 cm
3. Esparcirlas en una bandeja de hornear asegurándose de no poner demasiadas.
4. Rosear aceite de oliva a las chirivías y sazone con orégano, sal, y pimienta.
5. Asarlos hasta que se doren y se puedan cortar fácilmente con el cuchillo, cerca de 30 minutos, volteándolos una vez que estén medio hechos.



Adaptado de: <https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a26813128/roast-parsnips-recipe/>

# Igual o Diferente: Chirivías y zanahorias

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Una chirivía y una zanahoria



## **Indicaciones:**

1. Muestre a los niños una chirivía y una zanahoria. Explique a los niños que la chirivía y la zanahoria son plantas de la misma familia.
2. Explique que la planta de la zanahoria es similar a la de la chirivía...
3. Como se diferencian las chirivías de las zanahorias?
  - A. Las chirivías son generalmente blancas, y las zanahorias son generalmente naranjas
  - B. Las chirivías usualmente se consumen cocidas, las zanahorias se comen de ambas maneras cocidas y crudas
  - C. Las chirivías toman un largo tiempo para crecer, ellas usualmente están listas en el invierno. Las zanahorias no toman mucho tiempo en crecer y si las plantas en la primavera, ellas usualmente estarán listas para cosechar en el verano.
4. En que son las chirivías y las zanahorias iguales?
  - A. Las plantas son similares. Ellas son ambos tubérculos con hojas verdes que se ven iguales sobre la superficie.
  - B. Ambas son largas y redondas.
  - C. ¡Ambas son vegetales!

# Melocotones horneados



**Sirve:** 6, ½ porciones de taza

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 5 minutos; tiempo de cocción: 10 minutos; Tiempo total: 15 minutos

**Utensilios:** Cucharas y tazas de medida, Pyrex, tazón para mezclar, cuchara para mezclar, bandeja de hornear, cuchillo, guante para ollas

## **Ingredientes:**

- 3 melocotones grandes y maduros
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal en (cubos)
- 1 cucharada de azúcar rubia
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 1/8 cucharadita de sal
- 6 cucharadas de yogurt griego simple (opcional)

## **Indicaciones:**

1. Precalentar el horno a 375°F. Engrasar una bandeja de hornear con 1 cucharada de mantequilla.
2. Corte los melocotones a la mitad y sáqueles la pepa, luego póngalos en la bandeja de hornear con la parte de la piel hacia abajo.
3. Ponga 1 cucharadita de mantequilla en el medio de cada melocotón.
4. Combine la azúcar rubia, la canela y la sal en un tazón pequeño. Luego rocíe la mezcla sobre los melocotones.
5. Hornee de 8 a 12 minutos, o hasta que doren.
6. Añada a cada melocotón 2 cucharadas de yogurt (desea) y sirva.

Adaptado de: <https://www.iheartnaptime.net/baked-peaches/#wprm-recipe-container-70355>

# Melocotones amigos

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Feltro anaranjado, Tijeras para niños, goma, ojos para muñecos de felpa (2 por niño), marcadores, palitos de paleta



**Indicaciones:**

1. Ayudar a los niños a cortar círculos del fieltro.
2. Indíqueles que hagan lo siguiente –
  - A. Pegar los ojos de muñecos al fieltro.
  - B. Dibujar una boca o cualquier otro rasgo facial que ellos quieran.
  - C. Pegar su “melocotón amigo” al palito de la paleta.
3. Si hay tiempo, pídale a los niños que les pongan nombres a sus “melocotones amigos” y que cada niño presente su “melocotón amigo” a la clase.

# Peras crujientes fáciles de hacer

---



**Sirve:** ~16 ¼ porciones de taza

**Tiempo:** 10 minutos

**Utensilios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, tazas y cucharas de medida, microonda tazón para microondas

## **Ingredientes:**

- 4 tazas de peras cortadas en tajadas (pelar si desea)
- ¼ cucharaditas de extracto de almendra o vainilla
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¾ taza de granola

## **Indicaciones:**

1. Combine las peras, el extracto de almendra o vainilla, la canela molida, in un tazón para microondas. Remueva bien.
2. Rocíe la granola encima. Cubra el tazón con una tapa o toalla de papel, déjelo abierto parcialmente para que el vapor escape.
3. Póngalo en el microondas en alta temperatura por 5 minutos. El tazón puede estar caliente cuando lo retire. Déjelo enfriar ligeramente antes de servir.

Adaptado de: <https://snap-ed.michiganfitness.org/wp-content/uploads/pears-family-newsletter-2016.pdf>

# Igual y diferente: Peras y manzanas

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Una pera, una manzana, una tabla de cortar, y un cuchillo



## **Indicaciones:**

1. Muestre a los niños una pera y una manzana. Explíqueles que las peras y las manzanas son plantas relacionadas.
2. Explique que las manzanas y las peras crecen en arboles parecidos. En la primavera, los árboles florecen, las abejas polinizan las flores, y las peras y las manzanas crecen.
3. Como se diferencian las peras de las manzanas?
  - A. ¿Compare su forma, En que se diferencia la forma de ambas?
  - B. Explique que las manzanas y las peras vienen en diferentes colores (rojo, verde, dorado, y rosa). ¿las manzanas y las peras que tienes son del mismo color o diferente?
  - C. ¡El sabor es diferente! ¿Pregúnteles a los niños si les gusta las manzanas o las peras, ellos saben que sabor les gusta?
4. En que se asemejan las manzanas y las peras?
  - A. Como se dijo antes, las plantas son similares, ambos crecen en árboles.
  - B. Ambas son frutas.
  - C. Corte una manzana y una persa, ábralas y muestre a los niños su interior. ¿Se parecen? Tienen ambas semillas pequeñas dentro?



# Pimientos asadas con dip de yogurt al limon - albahaca



**Sirve:** ~16 ¼ porciones de taza

**Tiempo:** 20 minutos

**Utensilios:** Bandeja de hornear, tazas y cucharas de medida, tazon para mezclar, cuchara para mezclar

## **Ingredientes:**

Pimientos asadas

- 6 tazas llenas de pimientos cortadas a su gusto ( pimientos sishito\* pueden usarse enteros)
- ¼ taza más 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ cucharadita de sal

Dip de yogurt al limón-albahaca

- 1 ½ tazas de yogurt griego
- 3 cucharadita de aceite de oliva
- 3 cucharadas de zumo de limón (de 2 limones)
- 3 cucharadas de albahaca fresca, picada
- ¼ cucharadita de sal

*\*Nota: Muchos shishitos son suaves, pero 1 de 8 pueden ser picosos!*

## **Indicaciones:**

1. Calentar el horno a 450 °F.
2. Colocar los pimientos en una bandeja de hornear y rociar con aceite de oliva y sal.
3. Hornea los pimientos por 5-7 minutos.
4. Suba la temperatura del horno para asar y continúe por otros 2 minutos o hasta que comiencen a ennegrecer.
5. Para la salsa de dip, mezcle el yogurt, el aceite de oliva, el zumo de limón, la albahaca y la sal juntos.
6. Sirva ¼ taza de pimientos con 2 cucharadas de la salsa y disfrute!

Adaptado de: <https://www.loveandlemons.com/roasted-shishito-peppers-2/>

# Adivine cuantas semillas hay

**Edades:** 3-5 años



**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** 2 pimientos de diferentes tipos (por ejemplo, pimiento o morrón, pimiento shishito, etc.), cuchillo afilado, tabla de cortar, plato, papel gráfico, marcador. Nota: Si trabajando con pimientos picosos, como jalapeños o algunos shishitos, asegúrese de usar guantes, no toque su cara y Lávese las manos después de la actividad!

## **Indiaciones:**

1. Antes de clase: En un papel gráfico, cree 2 columnas y 2 filas. En cada columna, escribe el nombre de cada pimiento. En la primera escribe "numero de semillas – adivinadas." En la segunda, escriba "numero de semillas – actuales."
2. Durante la clase:
  - A. Diga a los niños que van a explorar los pimientos y sus semillas.
  - B. Pregúnteles como crecen los pimientos. (1. Planta semillas; 2. Semillas brote; 3. Brote crece a una planta de tamaño completo.)
  - C. Pregunte a los niños donde pueden encontrar semillas de pimiento.
  - D. Pida a los niños que adivinen cuantas semillas hay en cada pimiento. Registre sus respuestas en el papel gráfico.
  - E. Corte y abra un pimiento, remueva las semillas y esparsalas sobre un plato.
  - F. Cuente el numero de semillas en voz alta con la clase y registre el numero en el papel gráfico.
  - G. Repita los pasos 4-5 con el otro pimiento.
  - H. Pregunte a los niños, cual es el numero adivinado mas cercano al actual numero de semillas en cada pimiento.
  - I. Pregunte a los niños, cual de los pimientos tiene la mayor cantidad de semillas? Cual pimiento tiene la menor cantidad de semillas?

Adaptado de: [http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/sweetpepper\\_educator\\_2020.pdf](http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/sweetpepper_educator_2020.pdf)

# Salsa dulce y picante de frutas con pepa

---

**Sirve:** 3 tazas

**Tiempo:** 20 minutos

**Utensilios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, cucharas de medida, rallador, bol mezclador grande, cuchara grande

## **Ingredientes:**

- 3 tazas de frutas con pepa, despepadas (melocotones, nectarinas, ciruelas, duraznos, o cerezas)
- 2 cucharaditas de hojas de menta picadas
- Zumo y ralladura de un limón
- Jalapeño, al gusto (opcional)

## **Indicaciones:**

1. Poner los ingredientes en el bol y mezclarlos.
2. Servir inmediatamente.

*Nota: puede hacer una salsa dulce (saltéese el jalapeño) y use un yogurt, avena, para server sobre waffles, etc.; o puede hace esta salsa picante y usa con patatas fritas o o un snack integral, zanahorias, o para ponerlo en tacos,*

Adaptado de: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/stone-fruit-salsa/>



# ¡Exploremos las Ciruelas!

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Ciruelas



## **Indicaciones:**

1. ¿Cuánto sabes tus niños sobre las ciruelas?
2. Averigüelo hacienda las siguientes preguntas.
  - A. ¿Las ciruelas son frutas o vegetales? (Fruta)
  - B. ¿Dónde crecen las ciruelas? (¡en un árbol!)
  - C. ¿De qué color son? (Purpura o moradas, y algunas veces negras, doradas o rojas)
  - D. ¿De qué forma son las ciruelas? (redondas u ovaladas)
  - E. ¿Como se sienten? (Suaves)
3. Corte algunas ciruelas:
  - A. ¿De qué color son las ciruelas por dentro? (doradas, amarillas, ámbar)
  - B. ¿A que saben? (dulces o agria)
  - C. Permita a los niños probar las ciruelas. ¿Les gusta su sabor? Si, o todavía no

# Pure de calabaza

---



**Sirve:** varias tazas (varias, dependiendo del tamaño de la calabaza)

**Tiempo:** Tiempo de preparación 45 minutos, tiempo de cocción: 45 minutos, Tiempo total: 1 hora, 30 min

**Utensilios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, cuchara, bandeja de hornear, procesador o batidora (o prensa patatas)

## **Ingredientes:**

- 1 calabaza

*Ideas para servir: El pure de calabaza puede usarse en batidos, avena, mezclados con pure de manzana, agregar chile, untar en rosquillas, ¡sea creativo!*

## **Indicaciones:**

1. Calentar el horno a 350°F.
2. Cortar los extremos de la calabaza; cortar en la calabaza a lo largo
3. Con una cuchara, retirar las semillas. (¡Puede guardarlas y tostarlas! ☺)
4. Ponga las piezas de calabaza en una bandeja de hornear y aselas por 45 minutos o hasta que la calabaza este suave y ligeramente dorada.
5. Pele la piel.
6. Agregue al procesador o batidora y mezcle hasta punto de pure. (Puede usar también la prensa patatas aquí!). ¡Sirva o congele!

Adaptado de: <https://www.thepioneerwoman.com/food-cooking/recipes/a11184/make-your-own-pumpkin-puree/>

# Soy una pequeña calabaza

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Indicaciones:**

- Cantar la canción en el tono de "Soy una pequeña tetera".
- Líricas:

*Soy una pequeña calabaza  
Naranja y redonda  
Aquí está mi tallo  
Crecí en la tierra  
Cuando me recortaron  
¡No grites!  
Solo ábreme  
¡Y saca mi pulpa!*

Adaptado de: <https://dltk-holidays.com/fall/m-littlepumpkin.htm>



# Pure de nabo con eneldo

---

**Sirve:** 16, ¼ porciones de tazas

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 10 minutos, tiempo de cocción: 45 minutos,  
Tiempo total: 55 minutos

**Utensilios:** prensa papas, cuchillo, tabla de cortar, pelador



## **Ingredientes:**

- 2 nabos largos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ taza de crema agria
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado o cebollín

## **Indicaciones:**

1. Lavar y pelar el nabo. Cortarlo en trozos de 1 pulgada.
2. Cubrir el nabo picado con cerca de 1 pulgada de agua y ponerlo a hervir. Añadir una pizca de sal y hervir hasta suavizar, ~30-40 minutos. Escurrir y devolver los nabos a la olla.
3. Rebajar el calor y permitir que el nabo humee por un minuto.
4. Aplaste el nabo con el prensa papas.
5. Agregue el aceite de oliva, la crema agria, la sal y la pimienta al gusto.
6. Justo antes de servir, agregue el eneldo

Adaptado de: [https://www.simplyrecipes.com/recipes/mashed\\_rutabaga\\_with\\_sour\\_cream\\_and\\_dill/](https://www.simplyrecipes.com/recipes/mashed_rutabaga_with_sour_cream_and_dill/)

# "N" es por Nabo

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** papel gráfico, marcadores, nabos

**Indicaciones:**

1. Pasar un nabo alrededor de o mostrar a los niños un gráfico de nabo.
2. Hablar a los niños acerca de cómo el nabo es un vegetal que comienza con la letra "N"
3. Pida a los niños que digan otras palabras que comiencen con la letra "N," y registre sus ideas en un pedazo del papel gráfico.
4. Cuelgue la tabla en la clase por un mes.

*Adaptado de:*

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)





# Pure de alcachofa de Jerusalén

---

**Sirve:** 16, ¼ porciones de tazas

**Tiempo:** Tiempo de preparación: 15 minutos, tiempo de cocción: 15 minutos,  
Tiempo total: 30 minutos

**Utensilios:** cuchillo, table de cortar, cuchara

## **Ingredientes:**

- 3 tazas de alcachofas de Jerusalén peladas
- ½ taza de leche
- 2 cucharada de mantequilla sin sal
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

## **Indicaciones:**

1. Poner las alcachofas de Jerusalén en una olla de 2-cuartos y cubrirla con agua. Encender fuego alto y haga hervir. Una vez que el agua hierva, póngalas por 15 minutos o hasta que un cuchillo hincue fácilmente.
2. Sáquelas del fuego, séquelas, y póngalas en un procesador o batidora con mantequilla, sal y pimienta. Procese por 10 a 15 segundos, o hasta que esté a punto de pure.
3. Sirva inmediatamente.

Adaptado de: <https://www.foodnetwork.com/recipes/mashed-jerusalem-artichokes-3644157>



# La tierra hizo mi almuerzo

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 20 minutos



**Materiales:** Computador o celular con acceso de internet y parlantes, papel gráfico, marcador, tierra de su jardín, bol chico, lampa

**Indicaciones:**

1. Antes de la clase: a. Poner 1 cuchara llena de tierra de su jardín en un bol.

- A. Escuchar a “La tierra hizo mi almuerzo” (<https://bananaslug.bandcamp.com/track/dirt-made-my-lunch-3>)
- B. Escribir la lírica (ver abajo) en un papel gráfico y cuélguelo en la pared.

2. Durante la clase: a. Mostrar a los niños la tierra en el bol y dígales que esta viene del jardín de fuera.

- A. Pregúnteles a los niños por que ellos piensan que la tierra es importante en el jardín.
- B. Dígales que aprenderemos acerca de cómo la tierra ayuda a crecer la comida que comemos.
- C. Escuche a “La tierra hizo mi almuerzo” con los niños.
- D. Enséñeles la lírica (vea abajo)

La tierra hizo mi almuerzo. La tierra hizo mi almuerzo.

Gracias a ti, tierra, muchas gracias – por mi ensalada, mi emparedado, mi leche y mi snack

Porque tierra, tu eres mi almuerzo.

Tierra es una palabra que usamos frecuentemente, cuando hablamos acerca de la tierra bajo nuestros zapatos.

Es un lugar donde las plantas pueden hundir sus dedos, y en un rato más un jardín crecerá.

(Coro)

El arado de un granjero hará cosquillas en el suelo. Tu sabes que la tierra esta riendo cuando el trigo se encuentra.

El grano es cosechado y la harina es molida para hacer un emparedado para digerir.

(Coro)

Una barba verde rechoncha crece sobre la tierra. Sale de ella, el gras se para.

Pero una vaca debe inclinarse bajo su pezuña par hacer la leche.

(Coro)

# Simple salsa de tomatillo

---

**Sirve:** 2 tazas



**Tiempo:** 10 minutos de preparacion, 15 minutos de coccion

**Utensilios:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, olla mediana, batidora o procesador, tazas de medida

## **Ingredientes:**

- 1 lb tomatillos (cerca de 12)
- A pizca de of sal
- 1 jalapeño u otro pimiento (opcional, picado)
- 1 taza de cilantro fresco (picado grueso)
- 1 diente de ajo (picado grueso)

*Sea creativo con la salsa! Puede usarla en tacos, huevos, enchiladas, como una salsa para pollo, pescado u otra carne. Puede cortar zanahorias u otro vegetal y remojarlos en la salsa!*

## **Indicaiones:**

1. Descascaree los tomatillos y enjuaguelos.
2. Pongalos en una olla. Cubra la base de la olla con agua y agregue una pizca de sal. Haga hervir.
3. Drene los tomatillos, reservando ½ taza del liquido.
4. Agregue la ½ taza del liquid cocido, jalapeno, cilantro y ajo a la batidora o procesador. Mezcle.
5. Agregue los tomatillos y vuelva a mezclar.
6. La salsa puede guardarse hasta a por 3 dias.

Adaptado de: <https://www.masterclass.com/articles/easy-salsa-verde-recipe-and-tips#classic-salsa-verde-recipe>

# Compare y Contraste: Tomatillos and Tomates

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Un tomatillo y un tomate, un cuchillo

**Indicaciones:**

1. Muestre a los niños un tomatillo y un tomate. Explíqueles que los tomatillos y los tomates son plantas emparentadas.
2. Tiene plantas de tomate en su jardín? Recuerde a los niños como es la planta de tomate. Explíqueles que la planta del tomatillo es similar a la planta del tomate...
3. En que se diferencian los tomatillos de los tomates?
  - A. Los tomates son generalmente rojos, los tomatillos son generalmente verdes
  - B. Lo tomatillos tienen una envoltura a su alrededor, los tomates no.
4. En que se parecen los tomatillos a los tomates?
  - A. Las plantas son similares
  - B. Ambos son redondos. Puede cortar el tomate y el tomatillo a la mitad y mostrarles su interior si quiere.
  - C. Ambos tienen semillas dentro
  - D. Puede usarlos para hacer una salsa!

Adaptado de:

[http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK\\_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip](http://www.harvestforhealthykids.org/wpcontent/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip)



# Hummus de zapallo

**Sirve:** cerca de 16, ½ porciones de tazas



**Tiempo:** tiempo de preparacion: 10 minutos; tiempo de coccion: 20-30 minutos; Tiempo total: 30-40 minutos

**Utensilios:** bandeja de hornear, cucharas de medida y procesador

## **Ingredientes:**

- 2 zapallos medianos o 4 zapallos chicos
- 1 dientes de ajo
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharas de aceite de oliva mas algo para engrasar la bandeja de hornear
- ½ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de chile en polvo (opcional)
- ½ cucharadita de sal

## **Indicaciones:**

1. Precalentar el horno a 375°F y engrasar la bandeja de hornear con el aceite.
2. Cortar de los extremos de la calabaza. Sacar las semillas y ponerlas boca abajo en la bandeja de hornear aceitada.
3. Asarlo en el horno por cerca de 20-30 minutos o hasta que este suave al tenedor.
4. Vacíe la calabaza al procesador. Agregue ajos y tahini y mezcle.
5. Rocée aceite de oliva y sazone con sal, comino y chile en polvo (si desea).
6. Sirva con vegetales frescos y galletas integrales o pan pita.

*Adaptado de: Chef Matt Collier, Seeds Cafe*

# Canto a la calabaza

---

**Edades:** 3-5 años

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Papel gráfico, marcador, un buen ritmo

**Indicaciones:**

1. *Antes de clase: escribe el siguiente canto en un pedazo de papel gráfico y cuélguelo en su clase:*

*Squish Squash, lavar la calabaza  
Squish Squash, secar la calabaza  
Squish Squash, cortar la calabaza  
Squish Squash, sacar la calabaza  
Squish Squash, cocinar la calabaza  
Squish Squash, aplastar la calabaza  
Squish Squash, comer la calabaza  
Tan, tan buena!*

2. *Durante la clase: Enseñe este divertido canto a sus niños mientras hablan acerca de la calabaza.*

Adaptado de: <http://www.harvestforhealthykids.org>

