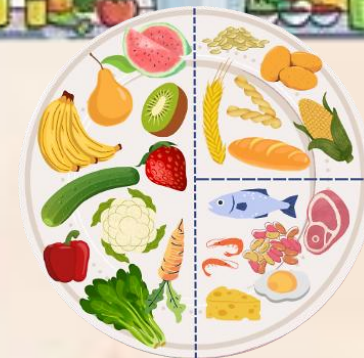




El descenso de las temperaturas, la lluvia y la reducción de horas de sol, hacen que noviembre se convierta en un momento perfecto para organizar talleres de cocina en familia que, además de ser muy gratificantes, ofrecen múltiples **beneficios**:

Educativos: favorecen, desde edades tempranas, la adquisición de hábitos de alimentación saludables y de higiene personal y de la cocina. Estimulan los sentidos, la memoria, así como la capacidad de ser organizados, metódicos y pacientes.

Emocionales: fortalecen vínculos familiares, promueven el trabajo en equipo, ofrecen grandes momentos de diversión compartida y potencian la autoestima y la actitud positiva.

Aprovechando que a los niños y niñas les gusta experimentar en la cocina, les involucraremos en la preparación de recetas apetitosas, con los excelentes alimentos que esta estación nos brinda para cuidar nuestra salud, ya que son ricos en nutrientes y antioxidantes. Os recomendamos algunas **recetas rápidas, fáciles y divertidas** que les van a permitir participar:

Rollitos de frutas: utilizando tortitas integrales y frutas frescas. Los más pequeños pueden ayudar extendiendo la tortita, untando un poco de yogur y colocando las frutas.

Copa de yogur, mandarina, granada y cereales: ayudaremos a los niños y niñas a pelar y desgranar los frutos. Pondremos una capa de yogur cremoso en una copa y ellos añadirán los gajos de mandarina. Seguidamente, harán lo mismo con la granada. Se creará una capa más con los cereales que le darán un toque final muy crujiente.

Arte con alimentos: pueden crear figuras o collages con cereales, rodajas y gajos de frutas, frutas deshidratadas y frutos secos.

Barritas de granola: mezclarán avena, miel y frutas deshidratadas. Presionarán la mezcla en un molde y se dejará enfriar.

Comparte tus dudas con nuestros dietistas:
madrid@ausolan.com

PRIMEROS PLATOS

GUARNICIÓN

SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA
SI COMES

1. **Pasta, arroz, patata o legumbre**
2. **Verduras**

1. **Verdura**
2. **Patata**

1. **Carne**
2. **Pescado**
3. **Huevo**

1. **Lácteo**
2. **Fruta**

SUGERENCIAS PARA LA CENA
PUEDES CENAR

1. **Verduras u hortalizas crudas o cocinadas**
2. **Arroz, pasta, patata**

1. **Verdura o patata.**
2. **Verdura**

1. **Pescado o huevo**
2. **Carne o huevo**
3. **Carne o pescado**

1. **Fruta**
2. **Lácteo o fruta**

