

Taller de alimentación

Las frutas: sus huesos y semillas

Junio 2024



¡Bienvenidos al taller de la fruta y sus huesos y semillas!

Ahora estamos en temporada de muchas frutas de hueso y semillas. Las frutas se llenan de color y sabor para que las disfrutes. Las frutas de Primavera son: aguacate, fresa, pomelo, albaricoque, sandía, melón, níspero, ciruela, melocotón, kiwi.

En el mundo de las frutas, cada una tiene un tipo de semilla o hueso especial que la hace única. Cada semilla y hueso es una pequeña cápsula de vida, que con los cuidados adecuados ¡puede convertirse en una nueva planta que podrá dar más frutas! Así es como la naturaleza se asegura de que siempre haya más frutas para saborear.

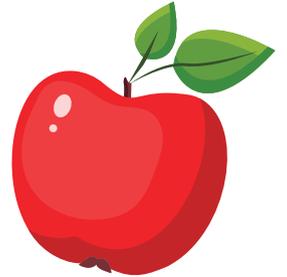
¡Recuerda que cada semilla tiene su forma única de crecer!

Conoce cómo son estas semillas y huesos:

MANZANA

Tiene pequeñas semillas marrones en su centro. Cada una suele tener de 5 a 10 semillas. ¡Si la plantas, crecerá un manzano!

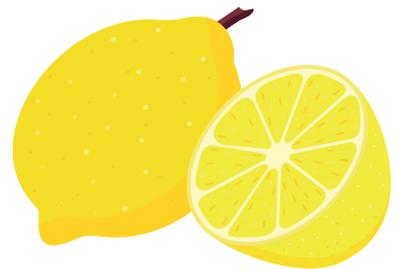
Aprovecha para plantar estas semillas después de comerte una manzana. Recuerda que las manzanas son super saludables, tienen muchas vitaminas y minerales como: **vitamina C, vitamina A, vitaminas del grupo B, calcio y magnesio.**



LIMÓN

Tiene semillas blancas y pequeñas en su pulpa. Si las plantas, ¡crecerá un limonero!

Recuerda que el limón tiene muchas vitaminas y minerales, como la **vitamina A, vitamina C, potasio y magnesio.** ¡Aprovecha cuando vayas a cocinar con limón o hacer una limonada fresquita para plantar sus semillas!



MELOCOTÓN

Tiene un solo hueso, grande en el medio. ¡Este hueso es en realidad una semilla! Si lo plantas tendrás un melocotonero que dará melocotones suaves y sabrosos.

Comer melocotones te puede dar muchos beneficios gracias a sus vitaminas y minerales. Tiene **vitamina C, carotenos, potasio, vitamina A** entre muchos otros!



CEREZAS

Tiene una semillita en el centro de color clarito. Las puedes plantar y tener un cerezo, para que te de más cerezas.

¡Las cerezas tienen muchas propiedades también! Tienen **vitamina C, vitaminas del grupo B, potasio, fósforo, calcio, magnesio...**



MANGO

Tiene un hueso muy grande y duro en el centro. Para plantar esta semilla tendrás que preguntar a un adulto, ya que se necesita pelar el hueso con un cuchillo.

El mango es rico en **cobre, potasio, magnesio, vitamina C, B9, B6, A...**



FRESAS

La fresa está llena de semillas muy pequeñas. Estas semillas están en el exterior de la fresa, se pueden ver a simple vista.

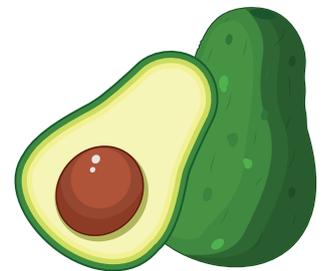
Si comemos fresas, ganaremos **vitamina C, B4, B3, E, y minerales como fósforo, magnesio y potasio.**



AGUACATE

Tiene un hueso redondo y suave en su interior que es muy fácil de quitar.

El aguacate, además de aportarnos grasas saludables, nos aporta **vitamina C, E, B3, B4, magnesio, calcio y fósforo** entre otros muchos minerales y vitaminas.



Receta

Gominolas de mango

Ingredientes



1 mango grande, pelado,
y cortado en trozos



4 cucharadas de
polvo de gelatina



1 cucharadita
de miel



1/3 taza de
agua



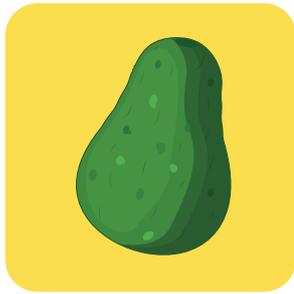
1/4 taza zumo
de limón

Elaboración

- 01** ¡Nos lavamos bien las manos antes de comenzar!
- 02** Con ayuda de un adulto y con mucho cuidado pelamos y cortamos el mango en trozos.
- 03** Añadimos en un cazo a fuego medio el agua, el zumo de limón y los trozos de mango y movemos de vez en cuando hasta que empiece a hervir.
- 04** Cuando empiece a hervir, metemos la mezcla en un vaso de batidora y batimos hasta que quede homogéneo.
- 05** Dejamos reposar 10 minutos en el vaso de la batidora, para que podamos añadir el polvo de gelatina y mezclar bien junto con la miel en la batidora.
- 06** Ponemos la mezcla en una bandeja bien repartida para que quede el grosor que te guste y lo metemos en la nevera hasta que esté frío y sólido.

Pasatiempo

Une estas frutas con sus semillas:



Descubre:

