

Taller de alimentación

Los sabores de otoño

Octubre 2024



Rik & Rok
CLUB

¡Bienvenidos al taller de los sabores de otoño!

Hoy vamos a explorar los deliciosos sabores del otoño, una estación llena de frutas, verduras y especias que nos aportan energía y nutrientes mientras el clima se enfría. Vamos a descubrir alimentos típicos de esta época, como las calabazas, las manzanas, las castañas y cómo estos ingredientes no sólo son sabrosos, sino también súper saludables.

Aprenderemos a disfrutar de los colores y los sabores del otoño mientras nos divertimos preparando y probando recetas nutritivas que fortalecen nuestro cuerpo.

¡Es hora de saborear el otoño de manera saludable!

¿Qué sabores son típicos de otoño?

Calabaza

Sabor: Dulce y suave.

Usos: Purés, sopas, galletas o asada.

Beneficios: Rica en fibra, vitamina A y antioxidantes.

Manzana

Sabor: Dulce y ligeramente ácida.

Usos: Al natural, en compotas, postres o jugos.

Beneficios: Alta en fibra, ayuda a la digestión, una excelente fuente de vitamina C.

Pera

Sabor: Dulce y jugosa.

Usos: En ensaladas, postres o al horno.

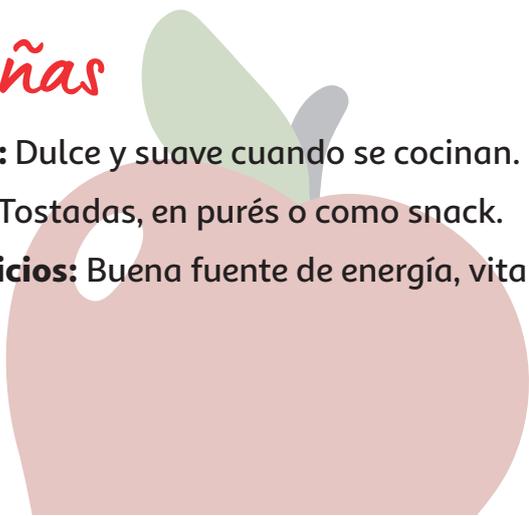
Beneficios: Rica en fibra, potasio y antioxidantes.

Castañas

Sabor: Dulce y suave cuando se cocinan.

Usos: Tostadas, en purés o como snack.

Beneficios: Buena fuente de energía, vitaminas del grupo B y minerales.



Canela

Sabor: Dulce y aromático.

Usos: En galletas, avena, frutas asadas o en bebidas calientes.

Beneficios: Tiene propiedades antiinflamatorias y regula el azúcar en sangre.

Batata (boniato)

Sabor: Dulce y terroso.

Usos: Asada, en purés o en chips saludables.

Beneficios: Rica en vitamina A, fibra y antioxidantes.

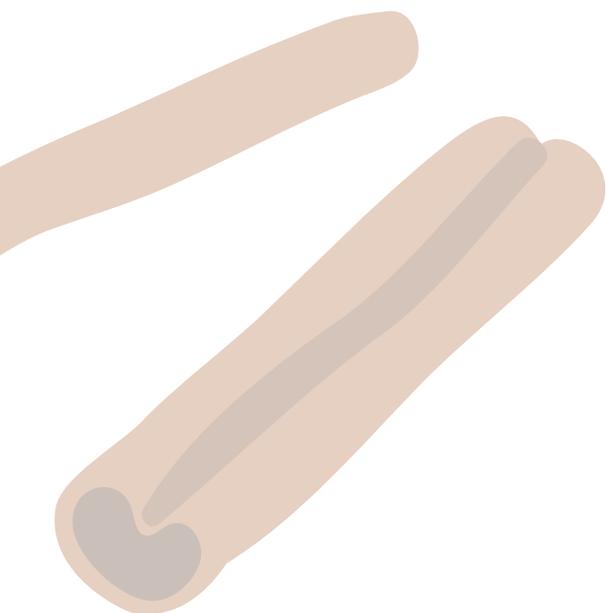
Nueces

Sabor: Dulce y ligeramente amargo.

Usos: En ensaladas, yogur o como snack.

Beneficios: Contienen grasas saludables, fibra y proteínas.

¡Estos sabores de otoño no solo son deliciosos, sino que también aportan muchos nutrientes que ayudan a los niños a crecer fuertes y saludables!



Receta

Muffins de calabaza y manzana

Ingredientes

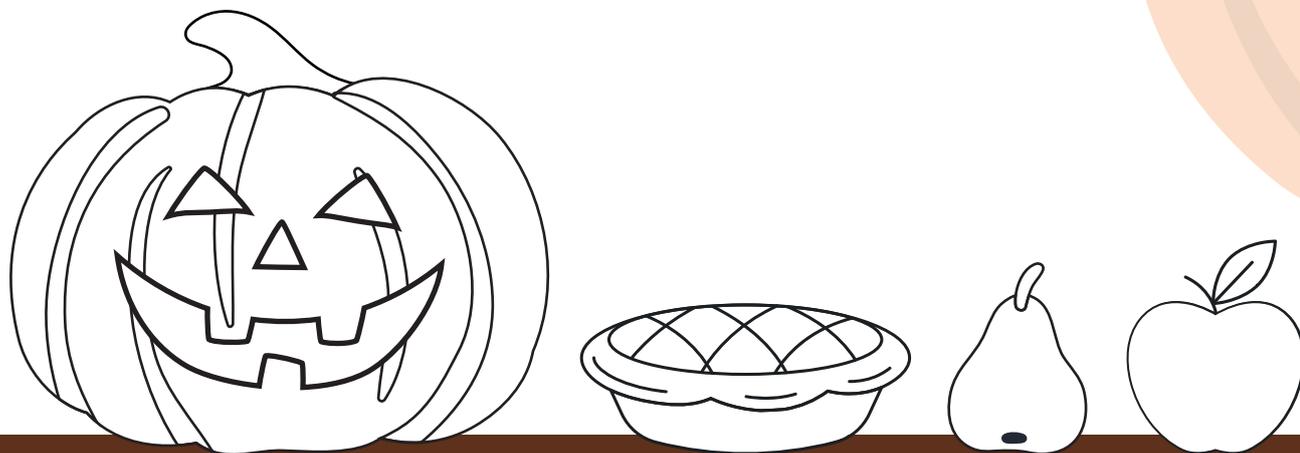
- 1 taza de puré de calabaza (puede ser casero o enlatado sin azúcar)
- 1 manzana rallada
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de avena
- 2 huevos
- 1/3 taza de miel o jarabe de arce (opcional para endulzar)
- 1/2 cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 taza de aceite vegetal o de coco
- 1/2 taza de yogur natural
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Pasos a seguir

- 1 Precalentar el horno:** A 180°C y engrasar una bandeja para muffins o colocar capacillos de papel.
- 2 Preparar la mezcla seca:** En un tazón grande, mezcla la harina integral, avena, polvo de hornear, bicarbonato, canela y nuez moscada.
- 3 Mezclar los ingredientes húmedos:** En otro tazón, bate los huevos, añade el puré de calabaza, la manzana rallada, el aceite, el yogur, la vainilla y la miel si se utiliza.
- 4 Unir ingredientes:** Vierte la mezcla húmeda en el tazón de los ingredientes secos y revuelve hasta que estén bien combinados. No mezcles en exceso.
- 5 Rellenar los moldes:** Llena cada molde para muffin hasta 3/4 de su capacidad con la mezcla.
- 6 Hornear:** Coloca la bandeja en el horno y hornea durante 18-20 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio.
- 7 Dejar enfriar:** Una vez horneados, deja que los muffins se enfríen antes de sacarlos del molde.

Pasatiempo

Colorea este dibujo con alimentos otoñales:



VÍDEO CALABAZA DE HALLOWEEN

