



Receta

Barritas de avena y fresas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Resulta en 16 barritas

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Fuente de horno de 8x8
- Papel de horno
- Cacerola
- Tazón grande
- Cuchara para mezclar
- Tazones pequeños para los ingredientes

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de coco derretido
- 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos o semillas
- 1 cucharada de sirope de arce
- 1 taza y ½ de copos de avena
- ¾ taza de fresas cortadas

Instrucciones:

1. Haz que los maestros y los niños se laven las manos antes y después de tocar cualquier alimento o utensilio.
2. Los maestros deben desinfectar las superficies antes y después de cada actividad alimentaria.
3. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca papel de horno en la fuente.
4. Enseña los ingredientes a los bebés y niños pequeños mientras les vas diciendo los nombres de los ingredientes.
5. Haz que los niños te ayuden a medir los ingredientes y a ponerlos en los tazones más pequeños. Déjalos que huelan cada ingrediente mientras vacían los tazones más pequeños en el tazón para mezclar más grande. Los niños pueden repetir los nombres de cada ingrediente a la vez que lo van poniendo en el tazón para mezclar.
6. Derrite el aceite de coco en una cacerola. Añade mantequilla de frutos secos y sirope de arce, y remueve hasta que se mezclen.
7. Vierte la mezcla en el tazón grande y añade la avena. Los niños pequeños pueden ayudar a mezclar los ingredientes.
8. Incorpora con cuidado las fresas a la mezcla. Vierte la mezcla en la fuente de horno. Presiona la parte superior con una cuchara.
9. Hornea durante 15 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse.
10. Deja que se enfríe hasta alcanzar la temperatura ambiente y luego mételo al frigorífico durante 30 minutos.
11. Cuando se haya enfriado, córtalo en 16 barritas pequeñas.
12. Pregunta a los niños cómo sabe y toma una foto para mostrársela a las familias. Comparte la receta con las familias.

