

Receta

Bocados de granola y semillas

Tiempo de preparación: 25-30 minutos

Resulta en 18 bocados pequeños

Utensilios:

- Tazón grande
- Cuchara para mezclar
- Bandeja limpia
- Tazas y cucharas para medir

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena
- ½-1 taza de semillas de girasol al gusto y textura
- 1 taza de mantequilla de girasol o cualquier otra mantequilla de frutos secos
- 1 cucharada de melaza o 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- Pizca de sal
- **Opcional:** Cacao en polvo o pasas



Instrucciones:

1. Que los maestros y los niños se laven las manos.
2. Haz que los niños te ayuden a medir los diferentes ingredientes y a verterlos en el tazón.
3. Mezcla todos los ingredientes en el tazón con una cuchara. Es un buen momento de hablar con los niños sobre lo que han aprendido hasta ahora sobre las semillas.
4. Cuando estén mezclados, toma 1 cucharada de la mezcla de semillas y haz una bola con las manos. Después de la demostración, que cada niño haga su propia bola.
5. Coloca las bolas en una bandeja limpia con una separación de 3-4 pulgadas (8-10 cm). Refrigerar durante una hora para que adquiera firmeza.
6. ¡Sirve y disfruta!