

Receta

Salteado del arcoíris

Tiempo de preparación: 20-30 minutos
Hace de 8-10 raciones

Utensilios:

- Tazones grandes y pequeños
- Cuchara
- Wok eléctrico o sartén grande y profunda
- Batidora
- Cuchillo (lo usa el maestro)
- Tabla para cortar (la usa el maestro)
- Cuchillos para niños
- Tablas para cortar de niños
- Tazas y cucharas para medir
- Tazones o platos
- Tenedores



Ingredientes:

- 2 pimientos rojos o tomates
- 2 zanahorias
- 4 tazas de maíz congelado
- 1 libra (500 gr) de judías verdes
- 2 tazas de col lombarda
- **Opcional:** Cualquier otro vegetal de colores.
- Aceite de oliva o de coco
- ½ taza de salsa de soya
- Jugo de 1 lima
- ¼ de taza de agua
- **Opcional:** 2 dientes de ajo picados
- **Opcional:** 1 cucharada de sirope de arce
- Sal

Instrucciones:

1. Haz que los maestros y los niños se laven las manos antes y después de tocar cualquier alimento o utensilio. Los maestros deben desinfectar las superficies antes y después de cada actividad alimentaria.
2. Enseña a los niños todos los vegetales que van a comer hoy. ¿Pueden nombrarlos? ¿De qué colores son? ¿Han comido este vegetal antes? Enseña a los niños el nombre de los vegetales de la receta.
3. Comparte con ellos los utensilios que se van a usar hoy. ¿Recuerdan el método de la garra y la sierra? Muestra cómo se corta con el método de la garra y la sierra. Repasa la seguridad de los cuchillos y los utensilios de cocina. Cada alimento se tiene que cortar en trozos y rodajas del tamaño de un bocado.
4. Pon a los niños en parejas y pídeles que compartan una tabla para cortar y cuchillos que sean seguros para niños. Se deben ir alternando para cortar y ayudar a sus amigos cuando lo necesiten.
5. Que los niños corten todo en trozos del tamaño de un bocado. Tira los restos de comida al compost. Cuando los vegetales estén cortados, que los pongan en un tazón grande.
6. De manera simultánea, trabaja con una pareja de niños para mezclar la salsa: salsa de soya, lima y agua, y sirope de arce y ajo opcionales. Mézclala en un tazón pequeño. Pruébala por si es necesario añadir algo más.
7. Calienta 1 cucharada de aceite en el wok o sartén. Añade los vegetales y saltea. Si empiezan a pegarse, añade ½ cucharada de aceite. Sigue salteando hasta que los vegetales se ablanden. Cuando lo hayan hecho, añade la salsa poco a poco. Prueba el salteado mientras se cocina. Añade sal si fuese necesario, una pizca cada vez. Los niños pueden mirar este proceso mientras participan en la investigación. "¿Qué vegetales has cortado hoy? ¿De qué colores son? ¿Por qué comemos vegetales de colores? ¿Qué otros vegetales de colores comes en casa? ¿Cuál es tu vegetal favorito? ¿Qué otros vegetales querrías añadir?".
8. Cuando todo esté cocinado, viértelo en un tazón grande para servir.
9. Habla a los niños sobre crear una receta con ellos. Tras realizar esta receta con vegetales, ¿qué vegetales de esta receta utilizarían los niños? ¿Qué nuevos vegetales añadirían?
10. ¡Coman y disfruten! Después de limpiar, reflexiona sobre la actividad culinaria con los niños.