

# Receta

## Mousse saludable de chocolate y aguacate

Tiempo de preparación: 5 minutos

Resulta en 4 raciones de ½ taza

### Utensilios:

- Licuadora
- Cuchillo (lo usa el maestro)
- Cucharas medidoras
- Espátula
- Tazas y cucharas para medir

### Ingredientes:

- 2 aguacates maduros de tamaño medio
- 1 plátano grande
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de sirope de arce o miel
- 1 cucharada de leche



### Instrucciones:

1. Haz que los niños y maestros se laven las manos antes y después de manipular los alimentos.
2. Desinfecta las superficies de trabajo antes y después de cada actividad alimentaria.
3. Abre el aguacate con un cuchillo y quítale el hueso.
4. Haz que los niños se turnen para usar la cuchara para sacar el aguacate de la cáscara y ponerlo en la batidora.
5. A continuación, que pelen el plátano y se turnen para añadirlo a la batidora.
6. Mide el resto de los ingredientes y ponlos en la batidora.
7. Haz que los niños pulsen el botón de la batidora y batan hasta que el maestro diga que es momento de pararla.
8. Si la mezcla parece seca, añade una cucharada más de leche.
9. Con la cuchara, vierte la mousse en cada taza de los niños y también en la del maestro.
10. Habla de su sabor, textura y de si el niño está disfrutando.
11. Tomar fotos puede informar a los padres. Plantéate también darle la receta para que se la lleven a casa.

