



# Receta

## Pasta de aguacate

Tiempo de preparación: 15 minutos

Hace de 10-12 raciones

### Utensilios:

- Cuchillo (lo usa el maestro)
- Tabla para cortar (la usa el maestro)
- Olla grande
- Colador
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar
- Espátula
- Procesador de alimentos

### Ingredientes:

- 1 libra (½ kg) de pasta integral
- 2 tazas de espinacas
- ½ taza de semillas de girasol tostadas
- 1 aguacate mediano
- 1-2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal

### 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. Muestra a los niños los ingredientes y háblales sobre ellos y sobre los utensilios de cocina.
4. Llena la olla con agua con la ayuda de los niños.
5. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Cuela la pasta y resérvala.
6. Exprime el limón.
7. En el procesador de alimentos, haz que los niños añadan las espinacas, las semillas de girasol, el aguacate, el jugo de limón, la levadura nutricional y el aceite de oliva.
8. Mezcla hasta que quede suave.
9. Que los niños ayuden a mezclar la mezcla de espinacas y la pasta.
10. Los niños pueden ayudar a servirse ellos mismos con la ayuda del maestro.
11. ¡Sirve y disfruta!

