

Reto: Pizza saludable

Duración: 1 hora · Edad: 6 a 9 años



¿Qué vamos a hacer?

Una "pizza" para el postre de la familia.

¡Compartamos!



pinion.education

Reto: Pizza saludable



Propósito:

- Elaborar una pizza saludable como postre para la familia.

¿Qué necesitamos?

- 1 paquete de galletas Doraditas o Marías
- 1 cucharadita de miel de abeja
- ½ cucharadita de vainilla
- ½ taza yogur griego natural
- ¼ de taza de cada fruta que tengas en casa: manzana, fresa, mango, plátano, kiwi, uvas, zarzamoras, frambuesas
- Tabla para picar
- Cuchillo de plástico
- Tazón
- Cuchara

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Lávate muy bien las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar.

Paso 2.

Mezcla el yogur con la miel y vainilla.



Paso 3.

Lava las frutas, pide ayuda a un adulto para pelar el kiwi si vas a usarlo. Corta las frutas con un cuchillo de plástico.



Paso 4.

Toma una galleta y unta un poco del yogur, ponle encima un poco de las frutas que picaste.



Paso 5.

Sirve la pizza a tu familia y ¡a disfrutarla!

Paso 6.

Ayuda a limpiar la cocina.

¿Qué aprendimos?

- Que comer saludable puede ser delicioso.
- A manejar algunas herramientas que se usan en la cocina.

