

5. ¿CÓMO SON LOS ÁRBOLES?

Juegos para divertirse en familia

Os presentamos una forma divertida de comer fruta. Nuestra receta semeja otro plato muy querido por los niños y niñas, pero esta es igual de rica y mucho más saludable.

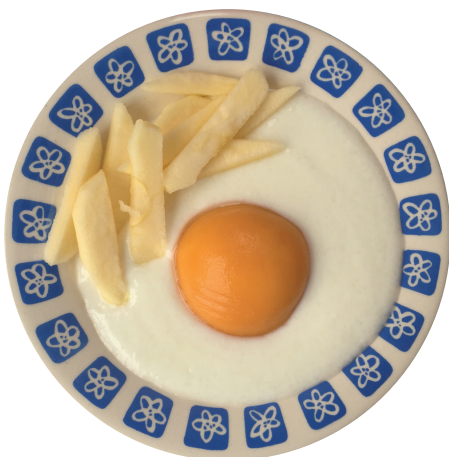
Trampantojo de huevo frito con patatas

Ingredientes:

- 1 yogur natural
- 1 manzana
- 1/2 melocotón en almíbar

¡Manos a la obra!:

- Remover el yogur muy bien con una cucharilla, verterlo luego en un plato y ya tenemos la «clara del huevo frito». Para la yema, basta con colocar el melocotón sobre el yogur.
- Pedir a un adulto que corte la manzana con forma de «patatas fritas». Colocarlas recién cortadas junto al huevo y... ¡El plato está listo!
- Seguro que les llama la atención este trampantojo, y seguro que se os ocurrirán más, a la vez que potenciamos el consumo de frutas y alimentos saludables.



Juego: «Morder la manzana»

- Este es un juego popular con cierto aire festivo.
- Atamos varias manzanas a una cuerda (tantas como participantes haya en el juego), de modo que queden suspendidas en el aire.
- Los participantes han de intentar morder la manzana sin utilizar las manos (los brazos estarán atados a la espalda para evitar «tentaciones») y el jugador/a que antes coma su manzana será el ganador/a.
- También podemos utilizar un recipiente con agua y colocar allí las manzanas para que quien tarde menos en sacar una con su boca se proclame ganador/a.
- Podemos probar con otras frutas y así llamar su atención por las mismas.

