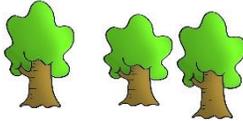


ACTIVIDAD 3: DEL COMEDOR DEL COLEGIO A CASA

¡Buenos días, familias! ¡Buenos días, niños y niñas!

Todo el equipo de Ausolan, seguimos pensando mucho en vosotros. Nos acordamos de cuando os explicamos que teníais que comer fruta de temporada y pensamos en imaginar en una historia.....

Estamos  en medio de un  y no nos para de  Así que tenemos que mantener todas las  que sobran ... ¡Vamos a imaginarlo!

El consumo de alimentos de temporada tiene muchos beneficios. La temporalidad de los frutos está conectada a las estaciones, que nos dan lo que el cuerpo necesita según el clima, disfrutándolos en su punto óptimo de maduración. ¿Pero sabes lo que podemos hacer con la fruta de la temporada sobrante?



Adjuntamos las explicaciones, plantillas de mandalas y recetas para hacer mermelada o compota o... Seguro que estará delicioso 



Nos encantaría seguir compartiendo por correo electrónico, ausolanquedatascasa@gmail.com, tus creaciones, ¡Nos alegramos de poder verlas! Por favor, pon el nombre y apellidos del artista o familia y el nombre de la escuela.

Un fuerte A **B** R A Z O

LA CONSERVACIÓN DE LA FRUTA



MERMELADA

El origen de la mermelada es el mismo que la fruta en almíbar, pero la diferencia es que, en este caso, la fruta se tritura antes de cocinar con el azúcar. Podemos hacer mermeladas de muchos tipos de fruta (fresa, albaricoque, kiwi, higo,) y también algunas verduras como calabazas, tomate, cebolla...



COMPOTA

La palabra deriva de la "compota" francesa que significa "mezcla". Este tipo de conservación fue creada para prolongar el uso del cultivo de manzana, por lo que inicialmente la mayoría de los compotas estaban hechos de manzanas. Se hace cocinando la manzana en trozos pequeños con agua y azúcar hasta que esté blandita. Entonces lo podemos aplastar como un puré o dejarlo en pedazos. Es muy bueno con un poco de canela.



GELATINA

Otra forma de presentar y consumir fruta es hacer una gelatina con frutas frescas. En este caso no se utiliza para conservar la fruta, pero es una forma divertida y diferente de comerla y que podemos hacernos como en casa. Podemos triturar o cortar la fruta que nos gusta, añadir la gelatina, unas horas en el refrigerador y la tenemos.



Ingredientes: 250 gramos



1/2 limón

125 gramos de azúcar

Preparación:



Lavamos las fresas, les quitamos las hojas verdes y las cortamos en pequeños dados. Las ponemos en una cazuela con el azúcar y el jugo de limón. Lo dejamos cocer a fuego muy suave 30 minutos, hasta que se hayan suavizado, revolviendo para que no se peguen los trozos de



Una vez hecho esto, se puede triturar con un tenedor o con una batidora. Esperaremos a que esté frío y lo pondremos en la nevera por un tiempo y ... ¡A disfrutar de una buena mermelada!



MERMELADA DE FRESA SIN AZÚCAR



Ingredientes: 250 gramos de



1/2 limón

1 cucharada de semillas de chía.

Lavaremos y cortaremos en trozos pequeños. Los ponemos en una cazuela con la piel de limón rallado sin llegar a la parte blanca y una cucharada de jugo de limón. Los ponemos en el fuego mientras trituramos las fresas, unos 30 minutos, las aplastamos y les pondremos una cucharada de las semillas de chía. Dejaremos reposar en el refrigerador unas horas y comer.





COMPOTA DE MANZANA



INGREDIENTES

3 

300 ml de agua

150 gramos de azúcar

Ponemos el agua y el azúcar en una cazuela y lo hervimos a fuego medio para que el azúcar se disuelva lentamente. Dejamos un par de minutos hasta que sea un jarabe muy ligero. Mientras tanto,

pelamos y cortamos las  manzanas. Las añadimos a la cazuela justo cuando el jarabe se está haciendo y continúa burbujeando ligeramente. Tapamos la cazuela, descendemos el fuego y horneamos durante unos 30 minutos.

El tiempo depende un poco de la variedad de las  y el tamaño de estas. Retiramos del fuego y servimos templado o frío



COMPOTA DE MANZANA SIN AZÚCAR

Puede preparar la compota de manzana sin azúcar, para hacerlo, siga el mismo procedimiento que se explicó anteriormente, pero no agregue azúcares al proceso de cocción. Como el sabor de la compota no será muy dulce se puede añadir un trozo de canela en la rama durante el proceso de cocción, por lo que obtendrá un olor y sabor muy agradable a la preparación.



GELATINA DE FRESA



INGREDIENTES

- 250 gramos de 
- 35 gramos de azúcar
- 25 ml de agua
- 2 láminas de gelatina neutra

En primer lugar, lavaremos los tallos verdes  y los cortamos. Batiremos las fresas, reservando algunas para decorar. Además, introduciremos las láminas de gelatina en agua fría. Entonces, haremos un jarabe. Para ello, pondremos en una olla pequeña el agua y el azúcar. La pondremos a hervir durante unos 5 minutos a fuego medio.

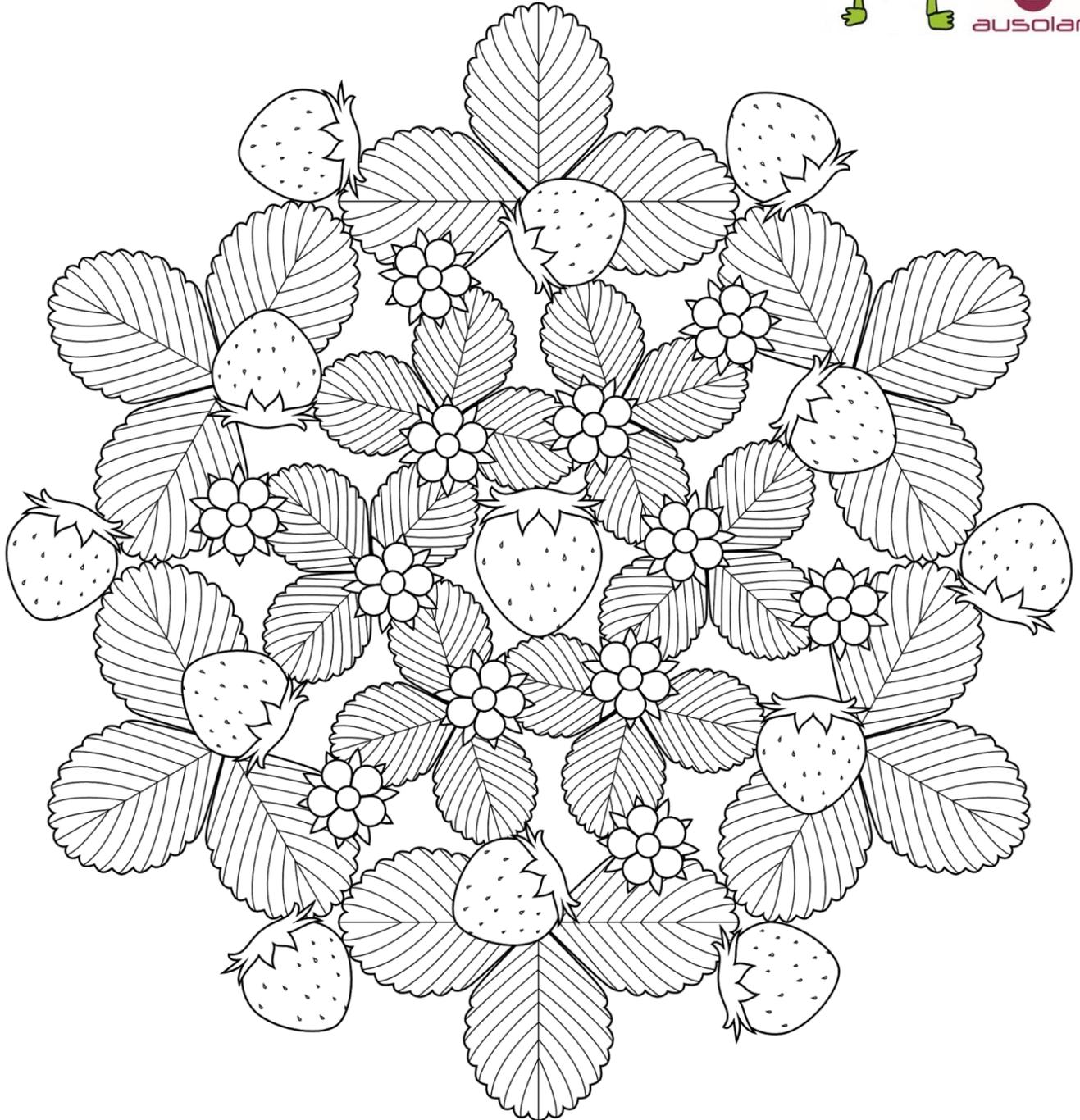
Después, mezclaremos el triturado con el jarabe y revolvemos bien con una licuadora. Comprobaremos que no hay ningún trozo de fresa. Finalmente, agregaremos las hojas de gelatina y revuelva hasta que se disuelvan. Lo dejaremos en la nevera unas 3 horas

GELATINA DE FRESA SIN AZÚCAR

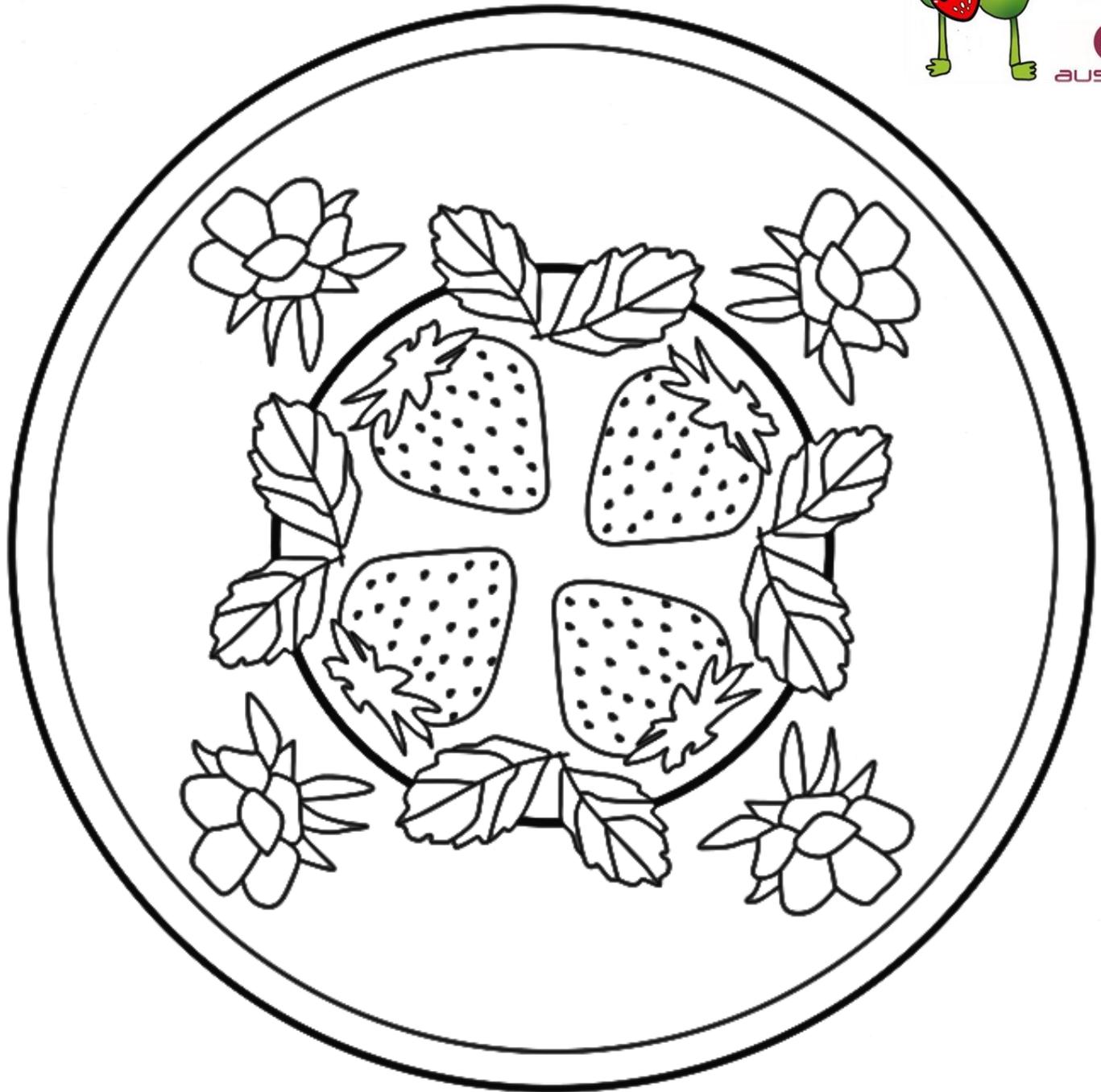
Para ello, siga el mismo procedimiento anterior, pero no añada azúcar, pero si un poco de agua



MANDALAS CON FRUTAS



MANDALAS CON FRUTAS



MANDALAS CON FRUTAS

