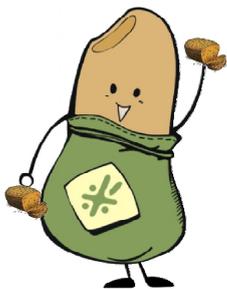


ACTIVIDAD 6: DEL COMEDOR DE LA ESCUELA EN CASA

¡Buenos días, familias! ¡Buenos días, chicas y chicos!

Todo el equipo de Ausolan hemos disfrutado mucho preparando desayunos saludables y pensando en vosotros.

Estábamos almorzando y soñando despiertos que todos volvíamos a la escuela y que comíamos un buen pan integral... Cuando dijo Juan: ¿Pan marrón? Y todos empezamos a sonreír... Y soñando, soñando decidimos que esta semana mejoraríamos el desayuno hablando de los cereales integrales. ¿Os apuntáis?



Los cereales integrales

Son los granos del cereal sin refinar, con sus tres partes (salvado, germen y endosperma), proporcionando una importante fuente de energía y nutrientes para el cuerpo.



También podemos hacer unas deliciosas barras de cereales, un come bolas con las cajas de estos y crear composiciones de cereales integrales, una experiencia que alimentará nuestra imaginación y nuestro deseo de probar cosas nuevas.



Nos encantaría que sigáis compartiendo por correo electrónico, ausolanquedatascasa@gmail.com vuestras creaciones. Por favor, poner el nombre y apellidos del artista o familia y el nombre de la escuela.

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





CEBADA

La avena es una muy buena manera de comer cereales integrales para el desayuno, mezclada con un yogur natural, una taza de leche o una bebida vegetal. Si, además, añadimos algunas frutas o frutos secos, tendremos todos los nutrientes necesarios para empezar el día con mucha energía.



MUESLI

Es un alimento de origen suizo que consiste en una mezcla de granos enteros (trigo, avena, maíz,...), frutas secas (pasas, plátano) y frutos secos. Lo consumen los pastores suizos en el desayuno y en la cena acompañados de leche, obteniendo todos los nutrientes y la energía necesaria para tener mucha vitalidad.



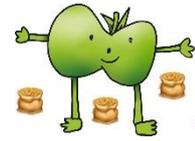
PAN INTEGRAL

Es el pan hecho con harina de grano entero (sin refinar), por esta razón, tiene un color más oscuro (porque la capa externa del cereal es marrón) y es más rico en fibra y vitaminas que el pan blanco, por lo tanto, más saludable. Los más comunes son el pan de trigo entero y el centeno.



GALLETAS INTEGRALES

De vez en cuando, también se puede comer galletas integrales, que se hacen con harina de grano entero. Tienen más fibra que las galletas normales pero, como todas las galletas, no se recomiendan comer muchas, porque contienen mucho azúcar. De vez en cuando, podrían ser una opción para el aperitivo o el desayuno si los acompañamos con un buen trozo de fruta y un vaso de leche o yogur.



Ingredientes:

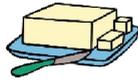
120 gramos de miel de abeja



o 90 gramos de melaza de arroz integral



150 gramos de mantequilla



2 claras de huevo



400 gramos de cereales para el desayuno



50 gramos de frutos secos



Mezcla y bate bien la miel, la mantequilla y las claras de huevo.



Incorpora los cereales y las nueces picadas o avellanes o pistachos... (incluso algunas pasas)

Extiende la mezcla en una bandeja y colócala en el horno durante 20 minutos.

Cuando estén calientes, marca bien la forma de las barritas para que, una vez frías, se puedan separar.

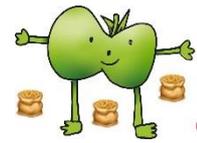
UN COMEBOLAS

Tomamos una caja de cereales vacía. Pintaremos una de las plantillas que os adjuntamos (rana o hipopótamo). Pegaremos el dibujo en la caja de cereales. Con la ayuda de un mayor, cortaremos la boca de los animales pintados y haremos bolitas de papel. Jugaremos para ver quién consigue meter más bolitas dentro de la boca.



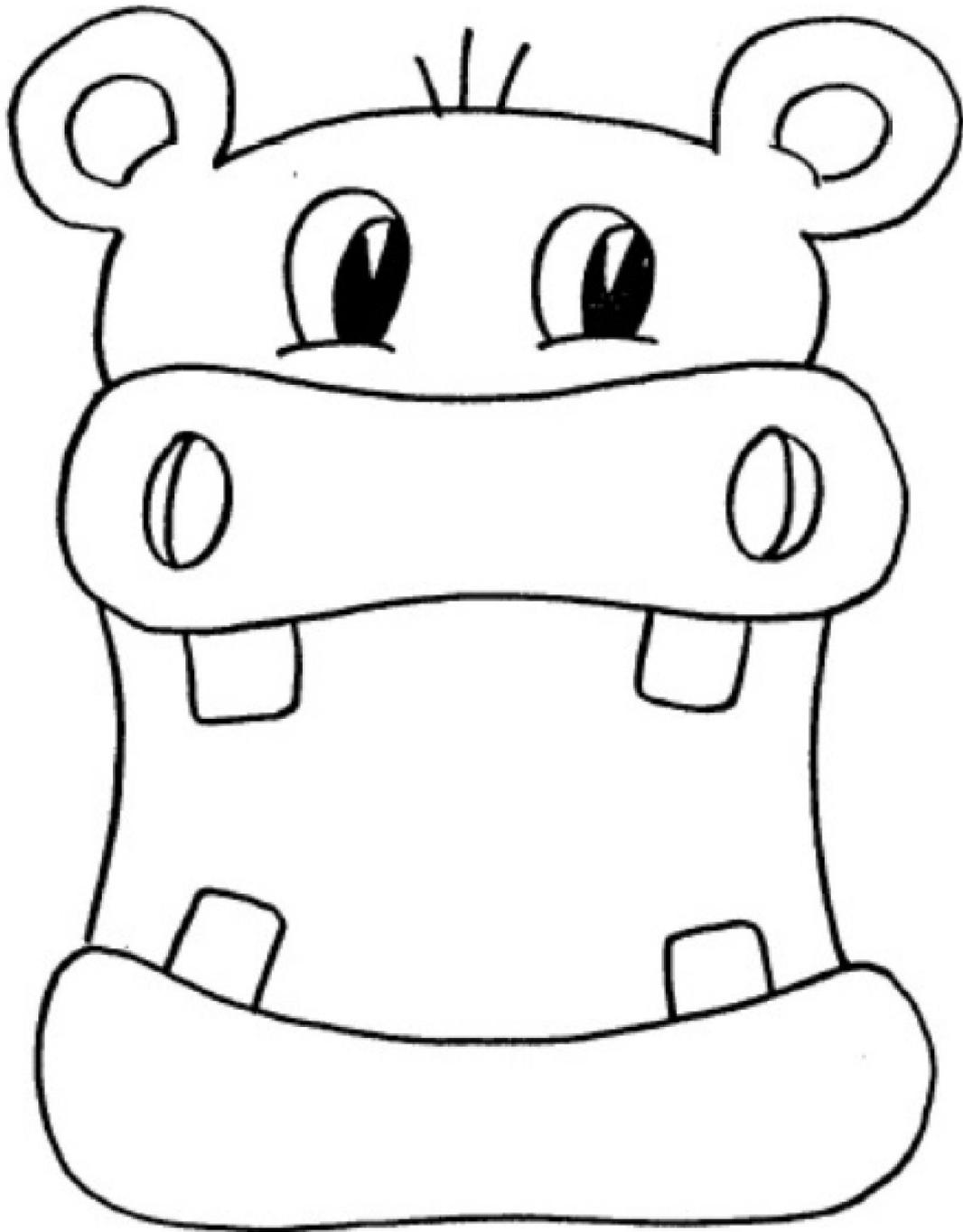
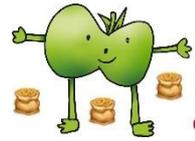
Materiales: Caja de cereales, plantillas de animales, colores, tijeras, pegamento y bolitas de papel

CREACIONES CON CEREALES





PLANTILLAS COME BOLAS



PLANTILLAS COME BOLAS

