



ACTIVIDAD 8: DEL COMEDOR DEL COLEGIO A CASA

¡Buenos días familias, niños y niñas!

Todo el equipo de Ausolan os queremos enviar nuestros mejores deseos salud, felicidad y prosperidad y hemos decidimos que esta semana vamos a hablar de un alimento que representa todos estos deseos. ¿Sabéis cuál es? 😊

¿De qué comida hablaremos esta semana? Te daremos una pista: En muchas bodas se lanza a los novios.... ¿Patatas? ¡No! ¿Tomates? ¡No! ¿Garbanzos? ¡No! Vamos, ¿Qué alimento es lanzado a



los novios? Efectivamente, se lanza arroz.

El arroz, junto con el trigo, es el alimento más consumido en el mundo.

Tiene un buen coeficiente de uso digestivo. Además, como no tiene gluten en su composición, es ideal para celíacos.



El arroz proporciona carbohidratos complejos y es una gran fuente de energía durante horas de forma continua.

¿Sabéis que el arroz se puede comer de primer plato, como ensalada y de postre, como un delicioso arroz con leche? ¿Y qué con arroz podemos hacer unas fantásticas bolas de malabares? ¡El arroz es fabuloso!!

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

Un fuerte ABRAZO

COCINAMOS

ENSALADA DE ARROZ



¿Y si hacemos una ensalada entre todos? Es una buena manera de degustar nuevos alimentos, mezclados entre los que más nos gustan, logrando una gran variedad de colores y nutrientes.

¿Qué ponemos en la ensalada? Elige los ingredientes



Arroz: Puede ser entero, blanco, alargado, redondo y salvaje...

Ingredientes vegetales: Lechuga, aceitunas, tomate, col rizada, repollo rojo, pepino, zanahoria, tomate, remolacha, pimiento...



Frutos secos: Pasas, nueces, almendras, pipas...

Proteína animal o vegetal: Pollo, legumbres, tofu, huevos, atún...

Y lo aliñamos a nuestro gusto



COCINAMOS ARROZ DE COLORES



Si quieres conseguir arroz colorido, tienes que hervir el agua con:

-Arroz Verde: Si el arroz se cocina en agua con espinacas o jugo de perejil, se hace grande en este color.

-Arroz Naranja: Con agua y un poco de azafrán o jugo de zanahoria, se consigue este tono.

-Arroz Azul: Con agua y jugo de remolacha, el arroz se teñirá con un hermoso y original color azulado.



ARROZ CON LECHE



1 litro de leche



150 g. Arroz



1/2 rama canela



Canela en polvo



100 G. de azúcar o sin azúcar: poner un plátano muy maduro



1 piel de limón

En una olla, ponemos la leche a hervir, junto con la cáscara de limón y la rama de canela.

Cuando la leche hierva, tiramos el arroz y lo dejamos cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos. Ocasionalmente revolvemos para evitar que se pegue.

Agregamos el azúcar o el plátano bien triturado y dejaremos que continúe la cocción durante unos 15 minutos.

Cuando el arroz esté blandito, podemos quitar del fuego la olla.

Retiramos la cáscara de limón y la rama de canela y servimos el arroz con leche en cuencos individuales.

Déjalo enfriar. Podemos poner canela a la hora de servir.



CREACIONES CON ARROZ



BOLAS MALABARES CON GLOBOS

