



ACTIVIDAD: CONSTRUYA UNA MANDALA DE LA NATURALEZA

Para construir una mandala, solo se necesita un poco de creatividad y materiales naturales. Invite a su hijo/a para crear un círculo con cosas que haya encontrado al aire libre. Primero, tienen que elegir un objeto natural que se convertirá en el elemento central de su Mandala. Luego, forme un aro alrededor del elemento central. Continúe haciendo nuevos círculos extendidos hasta que se quede sin cosas o considere que la estructura esté terminada.

*¿Qué es una mandala? La palabra mandala es un término del sánscrito que significa "círculo."

PLANTA DEL MES: PENSAMIENTO (VIOLA X WITTROCKIANA)

Esta planta anual es una adición genial para la decoración de su casa. Una planta excelente para canteros (parterres) y recipientes de flores, los pensamientos están disponibles en una variedad de colores, diseños y tamaños. Para asegurar una temporada exitosa, plante esta flor en otoño para que florezca temprano en la primavera. Se recomienda seleccionar una ubicación óptima, para proveer a la flor la oportunidad de recibir sol a la sombra parcial. ¡Además, los pensamientos son plantas maravillosas porque son comestibles! Coseche las flores para una adición colorida en una ensalada. *Una planta anual es una planta que completa su ciclo de vida en un año y luego se muere.

RECETA: ESTOFADO / GUISADO DE COL BERZA CON ALUBIAS CARILLA

Ingredientes

- 1½ taza (255 gramos) de alubias carilla enlatadas
- ¼ de cebolla roja en tiras largas

- 2 tazas (236 gramos) de col berza, cortada
- 1 taza (237 ml) de agua
- 2 cucharadas (27 ml) de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo cortados en tiras largas
- 2 cucharaditas (12 gramos) de sal marina
- ½ cucharadita (2.5 ml) de jugo de lima
- ½ cucharadita (1 gramo) de semillas de comino (opcional)
- 1 cucharada (1 gramo) de hojuelas de chile rojo [triturado] (opcional)
- 1 taza (225 gramos) de pulpa de tomate

Instrucciones

- Añada 2 cucharadas (27 ml) de aceite vegetal en una olla mediana. Caliente a fuego medio por 30 segundos y añada ½ cucharadita (1 gramo) de semillas de comino (opcional).
- Añada ¼ de cebolla roja cortada en tiras largas. Sofríala hasta que dore.
- Añada 2 dientes de ajo cortados en tiras largas y 1 cucharada (1 gramo) de hojuelas de chile rojo [triturado] (opcional, ajuste a su gusto).
- Añada 2 tazas (236 gramos) de col berza (más o menos picado).
- Añada 2 cucharaditas (12 gramos) de sal marina a la col berza y 1 taza (225 gramos) de pulpa de tomate.
- Añada ½ taza (118 ml) de agua y déjelo cocinar por 4 minutos.
- Añada las alubias carilla y déjelo hasta que hierva.
- Cubra y manténgalo a fuego lento. Guise por 40 minutos y cocine por 2 minutos.
- ¡Sirva y disfrute!

Collard Greens Stew with Black-eyed Peas. (sin fecha). Sacado de <http://www.healingtomato.com/collard-greens-stew/>

Financiado / Subsidiado por la Fundación John Rex (John Rex Endowment en inglés)

Infosheet

© 2019 Natural Learning Initiative. All rights reserved. www.naturalearning.org