



ACTIVIDAD: HUNDIRSE O FLOTAR

Para atraer la curiosidad natural de sus hijos/as, realice un experimento que les enseñe cuáles objetos se hundirán o flotarán. Llene una mesa de agua (o un recipiente plástico grande) con agua. Haga que sus hijos/as recojan objetos del ambiente natural que ellos desean ver flotar o hundirse. Permita que sus hijos/as hagan predicciones sobre si los objetos se hundirán o flotarán. Motíuelos a comprobar sus predicciones. Diviértase explorando las cualidades de la naturaleza al ampliar esta actividad para incluir otros elementos del aprendizaje.

PLANTA DEL MES: ESPINACA, SPINACIA OLERACEA

La espinaca, una cosecha de temporada fresca, se ha vuelto cada vez más popular a lo largo de los años. Esto es evidente en el alto consumo de espinaca, tanto fresca como procesada. Repleta de altas fuentes de vitamina A, vitamina C, hierro, calcio y fibra, la espinaca es una introducción nutritiva a la dieta de su hijo/a. Además, la inclusión de la espinaca en los jardines y la dieta es una excelente manera de promover la alimentación saludable y el aprendizaje para los niños pequeños.

RECETA: QUICHE DE ESPINACA

Ingredientes

- 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla, picada
- 5 huevos, batidos
- 10 onzas (38 gramos) de espinaca fresca o congelada
- 3 tazas (250 gramos) de queso rallado
- 1 cucharada (1.5 gramos) de perejil fresco, picado
- Una pizca de pimienta / nuez moscada (opcional)
- cucharadita (0.75 gramos) de sal

Instrucciones

- Rocíe una tortera de 10 pulgadas (25 centímetros) con spray antiadherente. Póngalo a un lado.
- Precaliente el horno a 350°F (180°C).
- A fuego medio-alto, caliente el aceite de oliva en una sartén grande.
- Añada el ajo, saltee por 1 minuto.
- Agregue la cebolla y cocine por unos 5 minutos o hasta que se ablande.
- Agregue la espinaca y cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que la mezcla haya perdido su humedad.
- Mientras tanto, combine los huevos, el queso, las hierbas y las especias.
- Retire del fuego la mezcla de espinaca y déjela enfriar un poco durante unos minutos.
- Combine la mezcla de queso y espinaca.
- Vierta la mezcla en la tortera preparada.
- Hornee en el horno por aproximadamente 30-40 minutos o hasta que la mezcla se haya endurecido.

Spinach (sin fecha). Sacado de <https://content.ces.ncsu.edu/spinach>