



ACTIVIDAD: TWISTER DE MANZANA (APPLE TWISTER EN INGLÉS)

¡Prepárese para tontear! Un giro divertido derivado del juego clásico de twister, este juego está hecho con papeles recortados para que parezcan manzanas. Para esta versión del juego, coloque los recortes de papel en un patrón de rejilla en el piso (usando una cinta adhesiva o masilla pegajosa). Haga su propia ruleta o simplemente llame los colores y (mano o pie) derecha/o o (mano o pie) izquierda/o para que su hijo/a disfrute de esta actividad cautivadora. El primero en caerse está fuera y la última persona de pie es el ganador.

PLANTA DEL MES: RÁBANOS (*RAPHANUS*, *RAPHANUS RAPHANISTRUM SUBESPECIES SATIVAS*)

Coseche este vegetal de temporada fría que se cultiva en la primavera y en el otoño. Para mejores resultados, en la estación de otoño coseche desde finales de septiembre hasta la primera escarcha. Las variedades que se cultivan y se producen exitosamente en Carolina del Norte son Huevo de Pascua (Easter Egg en inglés), Cherry Belle y Sparkler. Esta planta es apropiada para cultivar con los niños debido a su rápida madurez (4-6 semanas después de plantar) y tiempo de cosecha. Como las zanahorias y las papas, los niños adoran cosechar vegetales y frutas enterradas para ver las deliciosas sorpresas que producirán. ¡Los rábanos son plantas también buenas para los envases!

RECETA: MANZANAS CALIENTES HORNEADAS

Ingredientes

- 1 a 2 cucharaditas (5 a 10 ml) de aceite
- 2 cucharadas (30 ml) de jugo de naranja concentrado
- 6 cucharaditas (30 ml) de miel
- 6 manzanas de Golden Delicious, Granny Smith o Macintosh
- 8 cucharadas (80 gramos) de cerezas secas, pasas, o alguna otra fruta

Instrucciones

- Encienda el horno a 375°F (190°C) grados.
- Cubra ligeramente con aceite los moldes de panecillo para evitar que las manzanas se peguen a los moldes.
- Quítele el carozo a las manzanas usando una cucharita de melón o una cuchara.
- Puncie ligeramente por encima alrededor de las manzanas con un tenedor (esto es para prevenir que se agrieten / se partan las manzanas).
- Con la ayuda de su niño/a, coloque las manzanas en los moldes de panecillo y rellene cada manzana con 1 cucharadita (5 ml) de jugo de naranja concentrado, 1 cucharada (10 gramos) de frutas secas, y 1 cucharadita (5 ml) de miel.
- Ponga el molde de panecillo en el horno y hornee hasta que las manzanas estén suaves, cerca de 30 minutos.
- ¡Sirva caliente y disfrute!

Sanders, D. (sin fecha). Radish. Sacado de <http://content.ces.ncsu.edu/radish>
White House Warm Baked Apples with Dried Cherries and Raisins. (2017). Sacado de <http://www.chopchopmag.org/recipe/white-house-warm-baked-apples-dried-cherries-and-raisins>

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

Infosheet

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