



mayo de 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana

o

visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de
Extension son
accesibles sin
discriminación.*

Colorado State
University, U.S.
Department of
Agriculture, and
Colorado counties
cooperating.

¡Hurra por la nieve de frutas hecha en casa!

Por Laura Griffin, Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Pueblo

A medida que el clima empieza a cambiar de los días frescos de primavera a los días tibios y soleados del verano, los padres de familia pudieran estar en busca de opciones de bocadillos fáciles pero sabrosos. La nieve es un placer hecho con fruta. Mientras que la mayoría de las nieves compradas en la tienda contienen azúcares añadidos, así como frutas, las nieves hechas en casa pueden ser ajustadas para incluir un mínimo de ese tipo de azúcares. Puede ser un gran sustituto para el helado tradicional, ofreciendo un placer con menos azúcar u otros ingredientes. El elemento principal de la nieve es la fruta y típicamente no contiene ningún producto lácteo. Por esto, la textura es típicamente menos cremosa, pero sí es un poco más ligera pero igualmente refrescante para los días calientes del verano.



Consejos para crear la nieve perfecta

- Las frutas frescas, congeladas o enlatadas, tales como los duraznos y piña, son opciones excelentes que son tanto económicas como nutritivas.
- Si es posible, elija y pruebe las opciones de frutas locales. Estas frutas bien pueden ser frescas y podrían ser más económicas cuando están en temporada.
- No tenga miedo de mezclar diferentes opciones de frutas. No existen reglas para crear sabores combinados. Esta es una excelente manera para hacer que los niños participen en el proceso de toma-de-decisiones.
- Experimente con diferentes texturas. Algunas personas tal vez prefieran que la nieve sea super cremosa y tersa, lo que requiere más tiempo de mezcla, mientras que otras pudieran preferir más textura, con pequeños trozos de fruta incluida.

Consejos para cocinar con los niños

El cocinar con los niños puede ser una herramienta de gran ayuda para lograr que ellos prueben alimentos nuevos. Al darles a los niños poder en la cocina para elegir frutas por sabor, color o forma, los ayuda a animarse acerca de las posibilidades y a interesarse a probar el producto final. He aquí algunos consejos para lograr que sus hijos participen y disfruten de una nieve.

- Incluya a sus hijos en la elección de los ingredientes ya que de esa manera ellos se sentirán importantes por haber sido ellos los que los eligieron. Esto también puede ser más divertido si todos van a una granja o al mercado local.
- Deje que los niños hagan tantos pasos del proceso como sean posibles. Esto les da la oportunidad de tocar, oler y, con suerte, probar los ingredientes. Permítales que utilicen sus sentidos.
- A manera que el proceso ocurra, anime la discusión acerca de todos los alimentos que estén utilizando. Ustedes pueden hablar sobre los diferentes colores, formas, texturas, sabores, etc.



Hablemos

Los niños aprenden mejor cuando ellos participan activamente y cuando pueden disfrutar de lo que están haciendo y cuando pueden disfrutar del producto final. Los niños aprenden al hacer uso de sus sentidos, cuando ellos pueden tocar, probar, sentir, oler y oír. Todos estos pueden ser incorporados en la cocina cuando ellos pican (si tiene la edad apropiada para hacerlo), mezclan, añaden, etc. El cocinar también crea un producto final del cual los niños pueden sentirse orgullosos porque han ayudado a crearlo, lo cual ayuda a incrementar su autoestima e incita la responsabilidad.

Receta para la salud:

Nieve de frutas

Ingredientes: He aquí 4 opciones para empezar, pero usted siempre puede mezclar y combinar ingredientes ¡para crear la suya propia!

Nieve de durazno:

2 (15 oz) latas de duraznos rebanados en jugo 100% de fruta

Nieve de piña:

1 (20 oz) lata de piña machacada en jugo 100% de fruta

Nieve de piña con plátano:

1 (20 oz) lata de piña machacada en jugo 100% de fruta

1 plátano

Nieve de fresa, durazno o mango frescos:

2 tazas de fruta fresca, lavada y picada

½ taza de jugo 100% de fruta (manzana, naranja o uva)

1. Direcciones:

2. Junte todos los ingredientes

3. Lávese las manos y áreas de contacto con agua y jabón. Enjuague y seque la fruta enlatada o la fresca si es lo que va a usar.

4. Abra y ponga la fruta enlatada (incluyendo todo su jugo) en una bolsa para congelar y congele por lo menos 3 horas. Retire cuando estén completamente congeladas. Si usa fruta fresca, pique y mezcle la fruta con el jugo de fruta antes de congelar en una bolsa para congelar.

5. Ponga brevemente la bolsa de fruta congelada bajo un chorro de agua caliente de la llave o deje reposar la bolsa sobre el mostrador por unos 30 minutos para que el contenido se suelte. Retire la fruta de la bolsa y use un cuchillo filoso para cortar en pedazos pequeños.

6. Si usa un plátano, enjuague, pele y corte en rebanadas.

7. Coloque la fruta congelada y picada (el plátano también si es que lo usa) en una licuadora. Licúe hasta que quede cremosa.

8. Sirva inmediatamente.

