

## HOLA PADRES,

Ahora que se acercan las vacaciones del invierno, es el momento perfecto para pasar momentos de calidad con tus hijos y familiares. Una de las formas de pasar esos momentos juntos es en la cocina, elaborando dulces y bocadillos especiales. A los niños pequeños les gusta que les encarguen tareas importantes y que se diviertan. Pídale a sus hijos que haga una nueva tarea que se convertirá en una querida tradición mientras se prepara para un evento especial. Cocinar y preparar alimentos con tus hijos ofrece una gran variedad de oportunidades para aprender y crecer. Como padre, es bueno tener un par de manos extra en la cocina. Estirar la masa, medir una taza, remover el pudín, todas estas tareas ayudan a los niños a desarrollar valiosas habilidades. En este boletín, encontrará recetas para eventos especiales que usted y sus hijos pueden hacer juntos.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 -18 MESES)

#### GOTAS DE NIEVE DE FRESAS CONGELADA

##### MATERIALES:

- 1 taza de yogur natural
- 1 cucharada de azúcar (opcional)
- Tijeras
- Bandeja de galletas
- 6 fresas
- Bolsa Ziploc
- Papel pergamino
- Batidora

##### DIRECCIONES:

- Lavar y cortar las fresas en rodajas.
- Con una batidora, bate las fresas junto con un poco de azúcar hasta obtener un puré.
- Añade el puré de fruta al yogur natural y mézclalo hasta que se combine bien.
- Vierte la mezcla de yogur de frutas en una bolsa Ziploc y corta una esquina con unas tijeras.
- Exprime las gotas de yogur individuales sobre una hoja de papel pergamino colocada en una bandeja para galletas.
- Coloca la bandeja en el congelador hasta que las gotas de yogur estén congeladas.
- Dale a tu hijo/a estas gotas de yogur para que se las coma y las disfrute.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer "Mini Muffins del Grinch".

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### MINI PAPÁ NOEL DE FRESA

##### MATERIALES:

- Fresas frescas
- 1 cucharada de azúcar en polvo
- Tazón
- Cuchillo
- 1 cucharada de chispas de chocolate
- 1 taza de crema batida
- Batidora de varillas
- Cuchara
- Palillo de dientes

##### DIRECCIONES:

- Lava, seca y corta las fresas para que puedan pararse en un plato. Corta la punta de cada fresa para hacer el "gorro" de Papá Noel.
- Con una batidora eléctrica o una batidora de varillas, bata el azúcar en polvo y la crema batida en un tazón grande hasta que se formen picos suaves.
- Ponga un poco de crema batida sobre la base de fresas para hacer la "cara" y la "barba" de Papá Noel. Coloca el "gorro" de fresa sobre la crema batida.
- Con un palillo, añada una gota de crema batida sobre el "gorro" y dos puntos más sobre la base de fresa para los "botones del abrigo".
- Por último, coloca dos chispas de chocolate en la "cara" para hacer los "ojos" de Papá Noel.
- Comparte estos "mini Papá Noel" con tu hijo/a y otros miembros de la familia.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer "Chocolate caliente esponjoso".

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### GALLETAS DE CHOCOLATE CON FORMA DE RENO

##### MATERIALES:

- Cuencos para mezclar
- Papel pergamino
- Utensilios de cocina
- Bandeja para galletas

##### INGREDIENTES:

- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 de taza de mantequilla
- 2 tazas de chispas de chocolate
- 2-3/4 tazas de harina para todo uso
- 1-1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 lata de glaseado de chocolate
- 1-1/2 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 2 huevos

##### INSTRUCCIONES:

- Junto con su hijo/a, prepare todos los materiales.
- Bata la harina, el bicarbonato y la sal. Colóquelo por separado.
- Coloque la mantequilla, el azúcar y el agua en una cacerola grande; cocine y revuelva a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita. Retirar del fuego; incorpore los trozos de chocolate hasta que quede suave.
- Incorpore los huevos y el extracto de vainilla antes de añadir la mezcla de harina. Deja reposar toda la mezcla hasta que esté lo suficientemente firme como para darle forma.
- Coloque pequeñas porciones de masa en las bandejas de galletas y hornéelas en el horno precalentado hasta que cuajen.
- Cuando se hayan enfriado por completo, invite a su hijo/a a decorar estas galletas para que parezcan renos, y disfrute comiéndolas en familia.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer "Palomitas de caramelo".

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### PANQUEQUE DE BANANA EN FORMA DE MUÑECO DE NIEVE

##### MATERIALES:

- Cuencos para mezclar
- Utensilios de cocina

##### INGREDIENTES:

- 1 taza de mezcla para panqueques
- 1/3 de taza de puré de banana
- 3/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de azúcar

##### INSTRUCCIONES:

- Hazle saber a tu hijo/a que van a hacer panqueques y que las van a decorar juntos.
- Deje que su hijo/a revuelva la mezcla para panqueques en un cuenco junto con el agua y la banana, justo hasta que la mezcla se convierta en una masa.
- Engrasa una plancha caliente y vierte la masa en ella para hacer los panqueques.
- Cocine hasta que los panqueques estén dorados por ambos lados; una vez hechos, páselo a un plato de servir.
- Cuando los panqueques estén fríos al tacto, pídale a su hijo/a que las coloque como un muñeco de nieve.
- Anime a su hijo/a a decorar el muñeco de nieve como quiera.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer "Cupcakes de fútbol".



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

#### CONSEJO PARA HOY

- Píde a tu hijo/a que te ayude con la receta. Puede preparar todos los ingredientes.
- Deja que tu hijo/a haga todas las mediciones y prepare la receta.
- Designa a un sous chef; un sous chef es tu ayudante de la mano derecha.
- Asigna a alguien que lea los pasos de la receta.
- Píde a tu hijo/a que te ayude con la limpieza cuando termines de hornear.

## NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

### CASA DE PAN DE JENGIBRE

#### MATERIALES:

- Cuencos para mezclar
- Cuchillo
- Bandeja de galletas
- Utensilios de cocina
- Papel pergamino

#### INGREDIENTES:

- 350 gramos de harina de uso general
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- 1 cucharadita de especias para pan de jengibre
- 125 gramos de mantequilla
- 174 gramos de azúcar morena
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de sirope dorado
- 2 cucharadas de miel
- Azúcar glasé
- Caramelos pequeños

#### INSTRUCCIONES:

- Para los ingredientes secos: añadir la harina, el bicarbonato de sodio y las especias de pan de jengibre en un cuenco grande. Incorpora la mantequilla y frótala hasta que la mezcla parezca pan rallado. Por último, añadir el azúcar y mezclar.
- Para los ingredientes húmedos: mezclar los huevos, el sirope de oro y la miel.
- Combinar los ingredientes húmedos con los secos y mezclar bien para obtener una masa homogénea. Guarda esta masa en la nevera hasta que vayas a hornearla.
- Antes de hornear, extiende la masa, luego córtala en forma de casa y colócala en una bandeja para galletas para hornearla.
- Una vez hecha, sácala del horno y deja que la tarta se enfríe por completo.
- Decora la tarta como desees.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer la "Tarta de Pudín de Chocolate".

