

Estimadas familias:

Esta es una propuesta llevada a cabo por el equipo docente y de estudiantes del Espacio de Cuidado y Recreación de nuestra Facultad que busca promover el juego y el disfrute del tiempo que estamos pasando en casa en este período de distanciamiento social debido al Covid-19.

Creemos que estas propuestas continuarán promoviendo la autonomía y participación infantil a la que siempre apuestan nuestras actividades de forma presenciales en los períodos de vacaciones escolares.

Sabemos que el juego es una actividad muy importante en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de la infancia, y que aún en las difíciles circunstancias que estamos atravesando es una herramienta valiosa para enfrentar miedos y preocupaciones, para elaborar y entender de mejor manera las situaciones que vivimos.

Cada una de las actividades propuestas fue seleccionada o creada especialmente para que pueda ser realizada por nuestros niños y niñas en solitario o en compañía de su familia. Algunas de ellas les resultarán familiares, ya que son actividades que han disfrutado hacer con el equipo en el mes de febrero, y otras son nuevos desafíos.

Los invitamos a disfrutar de ellas y a hacernos llegar al mail del Espacio fotos y videos realizándolas, así como también que nos envíen consultas o pedidos para nuevas actividades o propuestas que les gustaría recibir.

***Psicóloga Gabriela Etchebehere. Psicóloga Fernanda Silva.
Programa Primera Infancia y Educación Inicial – Udelar***

EQUIPO:

DOCENTES RESPONSABLES:

Fernanda Silva

Gabriela Etchebehere

ESTUDIANTES:

Leticia Moreno

Magela Gebelin

MAIL DE CONTACTO:

espaciodecuidadoyrecreacion@psico.edu.uy

Nuestras recetas favoritas de los “JUEVES DE COCINA SALUDABLE”

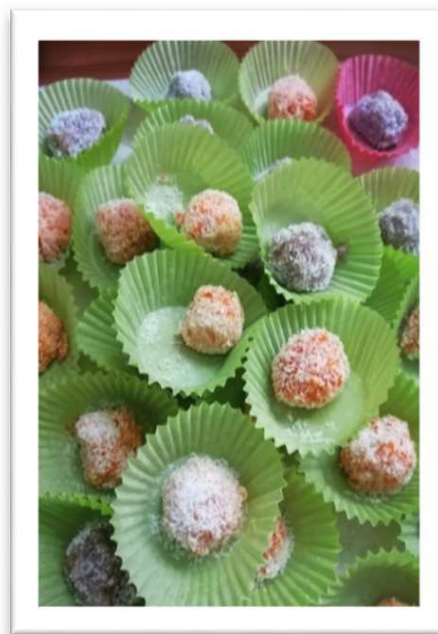
“BOLITAS DE ZANAHORIA”

INGREDIENTES:

300 g de zanahoria cocida y escurrida
(Muy importante que esté escurrida,
porque el peso cambia)

300 g de azúcar. 300 g de coco rallado
(reservamos unos 50 gr. para rebozar)

Moldes de magdalenas



PREPARACIÓN:

Poner a cocer la zanahoria. Cuando esté tierna escurrirla con un tenedor, habiéndolas pelado antes, y dejar que enfríen.

Colocar la zanahoria escurrida en un cuenco y machacarla con la ayuda de un tenedor. Ir añadiendo el azúcar y el coco obteniendo una masa.

Dejar parte del coco rallado en un plato hondo para luego rebozar. Formar unas bolitas con las manos, ni muy pequeñas ni muy grandes, y rebozarlas en coco rallado colocándolas luego en los moldes de magdalenas. Para variar se pueden realizar también de banana.



“MUG CAKE” (torta en taza)

INGREDIENTES (PARA 1 TAZA)

harina leudante: 3 cucharadas

cacao semi amargo: 1 cucharada

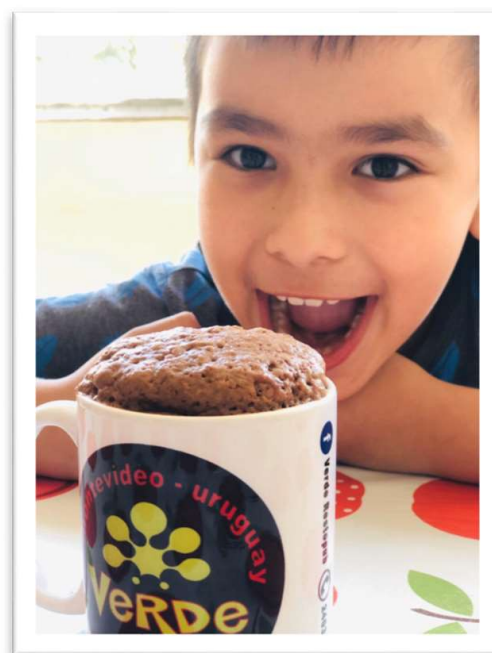
azúcar: 2 cucharadas

vainilla: 1/4 cucharadita

aceite: 1 cucharada

leche: 1 cucharada

huevos: 1/2



PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes, verter en una taza y llevar a horno microondas por 2 minutos.



“GALLETITAS DE MICROONDAS”

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de manteca
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 yema de huevo
- 1 puñado de chips de chocolate
- 4 cucharaditas de harina de trigo
- Papel manteca



PREPARACIÓN:

Derretir en el micro 1 cucharadita de manteca, luego agregar 2 cucharaditas de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 1 pizca de sal y mezclar. Agregar 1 yema de huevo y mezclar nuevamente. Añadir 1 puñado de chips de chocolate y por ultimo las 4 cucharaditas de harina de trigo.

Formar las galletitas en papel manteca y cocinar en el microondas por 1 minuto a máxima potencia.

“BROCHETTES FRUTALES”

INGREDIENTES

Bananas

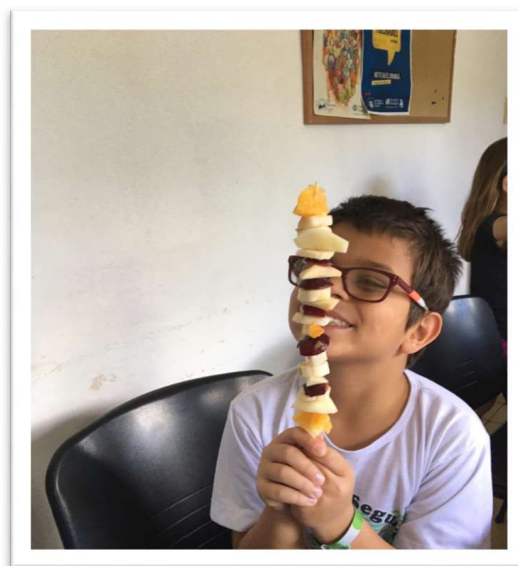
Naranjas

Ciruelas

Frutillas

Manzanas

Otras frutas a elección



PREPARACIÓN:

Limpiar y pelar las frutas si es necesario. Cortarlas a dados, en rodajas, o con formas (estrellas, corazones, flores, letras, etc.), con moldes, en bolitas o, simplemente, dejarlas enteras si son frutas pequeñas. Pincha las frutas en el palillo alternándolas y jugando con los colores y las formas.



BOCADITOS DE QUESO Y ESPINACA

INGREDIENTES

Spray vegetal

400 gr de espinaca congelada
(o dos atados chicos de espinaca fresca)

3 huevos

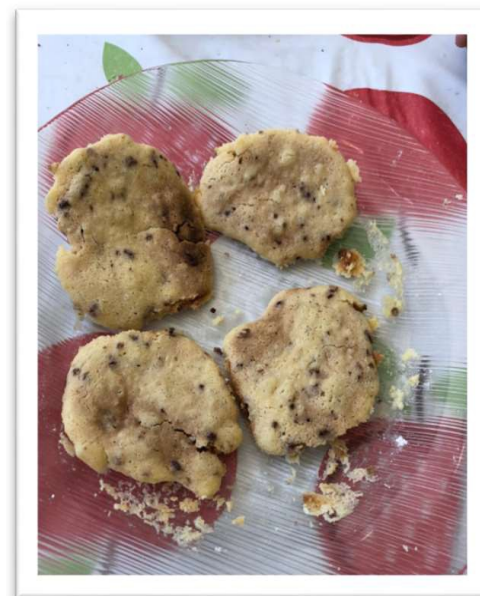
1 cta de sal

½ cta de ajo en polvo

½ cta de orégano

1 taza de queso rallado

1 taza de harina



PREPARACIÓN:

Precalentar horno a 200°C.


Cocinar la espinaca y escurrir.

Mientras tanto en un bol mezclar los huevos, la sal, el polvo de ajo y el orégano.

Agregar el queso y la harina. Luego agregar la espinaca cocida, picada y escurrida, mezclar todo muy bien. Formar bolitas con las manos y colocarlas sobre una asadera rociada con spray vegetal, de forma que no se toquen entre sí. Cocinar en horno 15 minutos de cada lado hasta que se doren. Dejar enfriar unos minutos. Servir.

GALLETAS DE AVENA Y MANZANA

INGREDIENTES



115 g de copos de avena	½ cda de esencia de vainilla
1 huevo	1 pizca de sal
50 g de harina de trigo integral	¼ levadura química o polvo para hornear
57 g de azúcar moreno	1 manzana
83 ml de aceite de oliva	

PREPARACIÓN:

Mezclar el huevo y el azúcar, revolver, agregar la esencia de vainilla y el aceite, seguir revolviendo, agregar la harina integral, la avena, la pizca de sal y la levadura química, añadir la manzana en trocitos pequeños y mezclar. Precalentar el horno a 180°C.

Rociar una asadera con aceite vegetal.

Ponerse un poco de aceite en las manos, agarrar un poco de la mezcla y darle la forma de galleta, colocarlas en la asadera y llevarlas al horno por aproximadamente 20 minutos (el tiempo puede variar según el horno).

BUÑUELOS DE ZANAHORIA AL HORNO

INGREDIENTES

2 Tazas de zanahoria rallada
1 huevo
2 cucharadas de harina leudante
2 cucharadas de queso rallado
Sal
Orégano

PREPARACIÓN:

Poner en un bowl el huevo, las dos cucharadas de harina leudante, agregar el orégano, la sal y revolver. Por último agregar las dos tazas de zanahoria rallada.

Hacer bolitas, colocarlas en una asadera antiadherente o con un poquito de aceite y las llevamos al horno a 200 °C hasta que estén doraditas, para esto es necesario darlas vuelta.
