

¡ MIS PRIMERAS RECETAS !

¿Qué vamos a necesitar?

- Cartulina o cartón para hacer las tapas recetario y las tarjetas con los alimentos.
- Hojas para escribir las recetas.
- Colores, temperas, goma eva, papel crepp.
- Tijera.
- Pegamento.



¡A CREAR!

En primer lugar, diseñaremos el recetario en familia con muchos colores, letras, dibujos.

Luego armaremos tarjetas con dibujos de los alimentos que utilizaremos para crear y pensar las recetas de nuestro recetario (éstas tarjetas podés pegarlas en el recetario, eligiendo un alimento protagonista para la misma) Podés reinventar el mismo alimento en diferentes recetas .



A continuación te dejamos una lista de alimentos para que puedan dibujar en las tarjetas:

pera, manzana, naranja, mandarina, limón, remolacha, tomate, zanahoria, acelga, cebolla, harina integral, arroz, lentejas, garbanzos, papa, calabaza, avena, queso, leche, yogur, huevos, pollo, pescado, condimentos, aceite, maní, miel, pasas de uva, entre otros.

1

Una vez armadas las tarjetas con los alimentos, juntos en familia iremos pensando qué recetas podemos crear, inventar o modificar en el caso de ser alguna receta tradicional de la familia.



2

A medida que vayamos pensando las recetas las iremos escribiendo en nuestro recetario, podés pensar opciones dulces, saladas o animarte a combinar sabores dulces y salados.



...PERO ATENCIÓN...

¿Qué tenemos que tener en cuenta a la hora de crear o inventar nuestra receta?

Nombre de la receta

Ingredientes y cantidades

Procedimiento:
paso a paso de la receta

Porciones que rinde.

Tiempo que lleva cocinarla.

Origen de la receta

PODÉS AGREGARLE LAS TARJETAS QUE CREAMOS O DIBUJAR LOS ALIMENTOS QUE FORMAN LA RECETA..

Te invitamos a seguir creando y escribiendo en tu recetario, las recetas de las comidas que más te gustan o te gustaría compartir en familia o con tus amigos.

QUE LOS MOMENTOS DE COCINAR EN FAMILIA O CON LAS PERSONAS QUE DESEES, SEAN UN ESPACIO PARA ANIMARTE A CREAR Y DISFRUTAR DE LAS COMIDAS CASERAS.

