

BANANAS

CONGELADAS CON YOGUR

¡PÍDELE AYUDA A UN ADULTO!

INGREDIENTES Y MATERIALES

- Bananas maduras
- Palitos de madera para paletas
- Bandeja de metal o papel aluminio
- Yogur
- Tazones para las coberturas
- *Coberturas al gusto:* chispas de chocolate, nueces picadas (maní, almendras, etc.), coco rallado, chispas de colores, galletas trituradas (tipo graham o de tu preferencia), cereal triturado, mini malvaviscos, crema de maní (para decorar por encima)

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Limpia una mesa o superficie de trabajo antes de comenzar con las instrucciones.

LO QUE APRENDERÁN

Habilidad motriz fina, clasificación, probar nuevos sabores, curiosidad y exploración sensorial

- **Habilidad motriz fina.** Pide que tu niño(a) practique **pelar las bananas, cortarlas** con ayuda de un adulto y **ponerles el palito de madera**. Estas actividades ayudan a mejorar la coordinación y las habilidades que usan en su vida diaria.
- **Desarrollar habilidades matemáticas básicas.** Pide que tu niño te ayude a **clasificar las coberturas y contar las mitades de banana**. Hablen juntos sobre el orden de los pasos de la receta (qué va primero, segundo y tercero) mientras la leen. Puedes aprovechar para enseñarles nuevas palabras y reforzar su vocabulario y lectura. Seguir los pasos de la receta también ayuda a mejorar la comprensión auditiva.
- **¡Motívalos a PROBAR!** Cuando los niños participan activamente en la preparación de una receta, se animan más a probar lo que hicieron. Mientras siguen la receta, **deja que prueben las coberturas antes de agregarlas a la banana**. Anímalos a hablar sobre lo que les gusta y cómo cada ingrediente puede ayudarles a crecer.
- **Explorar los sentidos.** Los niños aprenden usando todos sus sentidos, ¡y la cocina es el lugar perfecto! Pídeles que usen diferentes sentidos durante la actividad y no olvides elogiar su esfuerzo.

Cómo Pueden Ayudar los Niños

- Pelar y cortar las bananas
- Colocar las bananas en la bandeja o papel aluminio
- Preparar y elegir las coberturas
- Decorar las bananas



Para más información, visita LecheDeFlorida.com/en-las-escuelas



INSTRUCCIONES

1. **Prepara las bananas:** Pela las bananas y con ayuda de un adulto, córtalas por la mitad a lo ancho. Inserta un palito de madera en cada mitad para hacer una paleta de banana.
2. **Sumerge:** Coloca el yogur y los ingredientes en tazones pequeños. Sumerge cada banana en el yogur y luego cúbreela con las coberturas que más te gusten, girando y presionando suavemente para cubrirla bien. ¡Prueba diferentes combinaciones!
3. **Congela:** Coloca las paletas de banana en una bandeja con papel encerado o directamente sobre una hoja de papel aluminio en un plato. Asegúrate de que no se toquen entre sí. Lleva la bandeja al congelador y deja que las paletas se congelen por al menos 2 horas o hasta que estén completamente firmes.
4. **Sirve:** Disfruta las paletas de banana al momento, o guárdalas de nuevo en el congelador si no se van a comer de inmediato. Se pueden conservar en el congelador hasta por una semana.

