

PALETAS DE LECHE CON FRUTAS

¡PÍDELE AYUDA A UN ADULTO!

INGREDIENTES Y MATERIALES

- 2 tazas de leche
- 2-3 cucharadas de azúcar (NOTA: ajusta según tu gusto)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Un tazón mediano o grande
- Cuchara grande o espátula
- Vasitos de papel
- Palitos de paleta o brochetas de madera
- *OPCIONAL* - 1/2 taza de frutas mixtas picadas (fresas, arándanos, kiwi, etc.)

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Limpia un área plana como una encimera o mesa para preparar la receta.
- Pídele a un adulto que te ayude a cortar las frutas si las vas a usar.

LO QUE APRENDERÁN

Contar, medir, clasificar, fomentar nuevos sabores, curiosidad y explorar los sentidos

- **Desarrolla habilidades básicas de matemáticas.** Pídele a tu hijo que cuente o mida los diferentes ingredientes. Pueden ayudar clasificando las frutas picadas por tipo o color. Pregunta qué pasos vienen primero, segundo y tercero mientras leen juntos la receta. Puedes introducir nuevas palabras a su vocabulario y promover la alfabetización. Seguir los pasos de la receta también puede ayudar a mejorar las habilidades de escucha.
- **Ánimalos a PROBAR.** Los niños pueden ser comensales exigentes, así que involucrarlos en la cocina puede motivarlos a probar nuevos sabores. Mientras sigues la receta, haz que tu hijo pruebe las frutas antes de añadirlas a las paletas. Anímalo a probar diferentes ingredientes y hablen sobre lo que les gusta y cómo cada uno puede ayudarlos a crecer.
- **Explorar los sentidos.** Los niños aprenden explorando con sus sentidos, por lo que la cocina es un lugar ideal para esto. Pídeles que usen diferentes sentidos a lo largo del proceso.
- **Aumenta su confianza.** A los niños les encanta demostrar lo que pueden hacer por sí solos, lo que les da una sensación de logro. Permíteles ayudar a revolver, agregar frutas, verter en los vasitos individuales e insertar los palitos de paleta. Déjales saber que su ayuda es importante y asegúrate de elogiarlos por sus esfuerzos.

Cómo Pueden Ayudar los Niños

- Mezcla bien la preparación
- Agrega la fruta
- Inserta los palitos de paleta en los vasos congelados



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

INSTRUCCIONES



1. **Mezcla los ingredientes:** En un tazón, combina la leche, el azúcar y el extracto de vainilla. Revuelve bien hasta que el azúcar se disuelva por completo.
2. **Vierte en los vasitos:** Distribuye la mezcla de leche de manera uniforme en los vasitos de papel, llenando cada uno hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad. Deja espacio en la parte superior para que las paletas se expandan al congelarse.
3. **Agrega las frutas:** Incorpora las frutas picadas si las estás usando.
4. **Congela:** Coloca cuidadosamente los vasitos llenos en el congelador. Acomódalos para que queden nivelados y no se derramen. Deja congelar por aproximadamente 1-2 horas o hasta que estén parcialmente congelados.
5. **Agrega los palitos (opcional):** Después de aproximadamente una hora en el congelador, cuando las paletas comiencen a endurecerse, inserta los palitos si aún no lo has hecho. Esto ayudará a que se mantengan firmes mientras se congelan por completo.
6. **Termina de congelar:** Deja que las paletas se congelen completamente, aproximadamente de 4 a 6 horas o durante toda la noche.
7. **Sirve:** Una vez completamente congeladas, saca los vasitos del congelador. Para liberar las paletas, rasga el vasito de papel. ¡Disfruta de tus paletas de leche caseras de inmediato!

