

¡Hora de la merienda! Febrero: pan tostado con emociones

¡A mis hijos les encanta hacer galletas de azúcar, principalmente porque es muy divertido decorarlas! Puede ser igualmente divertido decorar el pan tostado, pero sin toda el azúcar agregada y la mantequilla que tienen las galletas. ¡ADEMÁS, pueden poner vegetales encima del pan tostado! Esta es una idea de una merienda (o almuerzo) para alegrarles el mes de febrero.



Pan tostado con emociones

Ingredientes:

- Pan integral de trigo integral para sándwich
- Queso crema reducido en grasa (o hummus)
- 1 rábano
- 1 pepino
- 1 lata de aceitunas cortadas en rodajas

Ponga a tostar el pan de trigo integral hasta que quede firme. Unte queso crema bajo en grasa o hummus en el pan tostado. Agregue las aceitunas, los rábanos y los pepinos cortados en rodajas para formar diferentes caras. Puede morder los pepinos para quitarles el centro (y para cortarlos por la mitad) para darle la forma de la boca. Experimente con cualquier vegetal que tenga en la nevera o en la despensa. Trate de usar ensalada de huevo o zanahorias ralladas para que el cabello quede gracioso. Actividad adicional: lean un libro acerca de las emociones como por ejemplo, “El libro de los sentimientos” [“The Feelings Book”] por Todd Parr.

