



Tropical Summer Fruit Salad

título del taller

Descripción

¡Yum, yum, yum! ¡El verano es un buen momento para probar recetas refrescantes y saludables usando frutas y verduras de verano!

Utilice esta guía para hacer una ensalada de frutas tropicales que pueda disfrutar en un caluroso día de verano. Experimente con diferentes frutas, verduras y bayas y disfrute de esta ensalada durante todo el verano.

Materiales

- tabla para cortar
- cuchillo
- taza para medir
- cucharadita
- tazón grande para mezclar
- cuchara
- tazón pequeño
- tenedor

Ingredientes

- una papaya
- una piña
- un melón
- limón verde
- miel
- un pequeño manojito de menta
- coco rallado

Video Acompañante

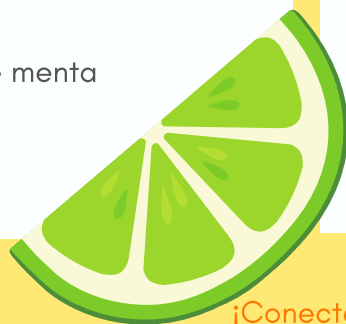
Muévase al ritmo con 123 Andrés. Escuche una canción en homenaje a los trabajadores agrícolas. Disfrute de una lectura de:

Yum! ¡MmMm! ¡Qué Rico!: America's Sproutings

Escrito por Pat Mora.
Ilustrado by Rafael López.

Diviértase con nosotros a través de actividades que exploran las frutas.

Video disponible en YouTube: LAPlazaLA





INSTRUCCIONES DE TALLER



Preparación de ingredientes:

1. Con la ayuda de un adulto, corte la papaya por la mitad, longitudinalmente.
 - Con una cuchara, raspe las semillas.
 - Pele cuidadosamente ambas mitades planas hacia abajo.
 - Corte las mitades en pedazos gruesos y luego en cubos.
2. Corte la parte superior e inferior de la piña.
 - Recorte los lados y quite los 'ojos' con el cuchillo.
 - Corte la piña pelada en cuarto pedazos.
 - Retire el centro de la piña si lo prefiere.
 - Tome cada pedazo y córtelos en cubos.
3. Corte la parte superior e inferior del melón.
 - Coloque uno de los lados planos en la parte superior de la tabla y córtelo la cascara.
 - Corte el melón pelado por la mitad y retire las semillas con una cuchara.
 - Corte el melón en pedazos gruesos y luego en cubos.
4. Corte cuidadosamente el limón por la mitad y aparte.
5. Pique finalmente 2-3 hojas de menta y aparte. Guarde un poco de menta para decorar.

Direcciones:

1. En un tazón, agregue una taza de papaya, una taza de piña y una taza de melón.
2. Exprima el jugo de la mitad de un limón en el tazón y mezcle todo muy bien.
 - Opcional: Utilice la otra mitad del limón para añadir un sabor más fuerte.
3. Sirve la fruta en un tazón y espolvoree un poco de la menta picada sobre la fruta.
4. Agregue una cucharita de miel sobre la fruta.
5. Espolvoree un poco de coco rallado sobre la fruta y adorne su tazón con una ramita de menta como decoración.

Trate de usar otras frutas, verduras y bayas para hacer ensaladas sabrosas durante todo el verano.