

Cocinando con Niños



UNA GUÍA PARA PRINCIPIANTES SOBRE CONFIANZA EN LA COCINA
¡Cocinando y comiendo juntos como familia puede ayudar a formar hábitos saludables por vida!



HABILIDADES PARA APRENDER EN LA COCINA

Cocinen juntos—¡algunas comidas requieren la supervisión de un adulto!

Edades 3-5

Mezclar
Amasar
Lavar Frutas

Edades 6-7

Rallar
Estrujar
Mezclar Ingredientes

Edades 8-11

Abrir Latas
Simple Uso de Cuchillo
Pelar Vegetales

Edades 12+

Seguir Recetas
Usar Instrumentos de Cocina
Practica con Cuchillo Afilado



Herramientas

- Tazas para mezclar
- Espátulas
- Vasos/cucharas
- Cucharas para mezclar
- Sartén grande
- Cuchillo
- Tablas de cortar
- Abrelatas
- Pelador de verduras
- Ollas

Meriendas Simples

- Hummus con vegetales wraps
- Pan con mantequilla de maní
- Frutas con queso
- Yogurt con almendras

Comidas Fáciles

- Comidas fáciles
- Chile de pavo
- Hamburguesa de frijol
- Tacos de pescado
- Pizza de pura mediterránea

¿Buscando aprender?
¡Encuentre recetas aquí!

ChopChopFamily.org
TheKidsCookMonday.org

