



**COCINANDO  
FUTURO**

Cuida el mundo  
con lo que comes

# Taller práctico de desayunos y meriendas saludables y sostenibles: elaboración de bolitas de tarta de zanahoria y brochetas de fruta

**Nivel:**  
1er ciclo de educación  
primaria

**Autoría**  
CERAI y Garúa



## ● **Objetivos**

- Conocer **recetas dulces saludables** como **alternativa a productos ultraprocesados** y muy azucarados
- Identificar **alimentos nutritivos** para desayunos, meriendas y almuerzos
- Motivar el **consumo de comida casera**

## ● **Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados**

### **Competencias trabajadas:**

- Competencia personal, social y de aprender a aprender, distinguiendo entre alimentos sanos e insanos y trabajando en equipo

### **Enfoques transversales integrados:**

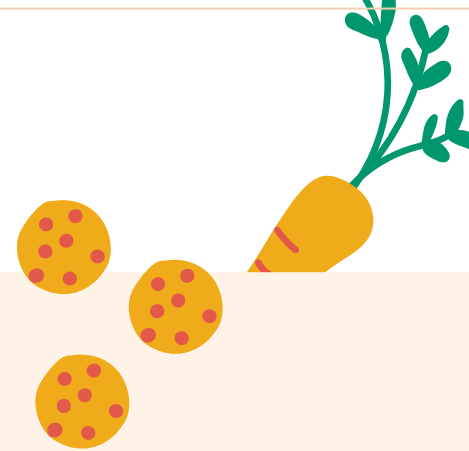
- Sostenibilidad ambiental
- Diversidad cultural

## ● Desarrollo y temporalización

### Materiales de la actividad

La actividad requiere de menaje (reutilizable/biodegradable/compostable) y de alimentos ya listos para su uso. Serán necesarios:

- Platos (1 por persona + 1 central por equipo para rebozado + 1 para las bolitas ya listas)
- Bol grande por equipo + cuchara grande para remover
- Cucharas y cucharillas para servir y medir especias
- Picadora
- 1 vaso de medida por equipo
- Cuchillos y tablas para preparar la fruta
- Palillos de brocheta
- Cuencos auxiliares
- Material de limpieza
- [Díptico Desayunos y meriendas 4-12 años](#)
- [Recetas impresas](#)



### Bolitas de tarta de zanahoria (por equipo)

Medida referente: 1 vaso de 200-250 ml.

- Zanahoria muy muy bien triturada (aprox. 2 medianas llenan 1 vaso)
- Nueces trituradas (1 vaso)
- Avena triturada (1/2 vaso)
- Plátano maduro (1,5 piezas)
- Coco rallado (1/3 vaso)
- Panela o azúcar integral (1/3 vaso)
- Canela (1/2 o 1 cucharadita), nuez moscada (1/4 cucharadita) y una pizca de sal

**Alternativas a alérgenos:** puede hacerse eliminando alguno de los ingredientes (por ej. sin nuez, o sin avena; se puede sustituir plátano por crema de cacahuete o alguna otra pasta que aporte cohesión).

### Brochetas de fruta (por equipo)

- Fruta (adaptar a temporada):
  - Plátano (2 unidades)
  - Naranja (1 ud.), Manzana (1 ud.)
  - Fresas (unos 200 g).



## Desarrollo y temporalización

### Desarrollo:

Disponer al menos de 90 minutos para la actividad. El alumnado elaborará 2 recetas: bolitas de tarta de zanahoria y brocheta de frutas. Al final del taller podrán comerlas o bien guardarlas para más tarde. Previamente a la actividad deberán haberse lavado las manos:



- 5 MIN** 1. Organizar el grupo-clase en **3 equipos** de unas **8 personas** (o bien 4 equipos de 6), e identificar a las personas con alergias declaradas. Limpiar o desinfectar las mesas.
- 5 MIN** 2. Reparto del **menaje** a cada uno de los 3-4 equipos y preparar una mesa central donde estará la **picadora y todos los ingredientes**; allí una de las personas dinamizadoras irá triturando y entregando los mismos en cuanto quede explicada la actividad
- 10 MIN** 3. Presentar la actividad y **lanzar preguntas al grupo**: ¿Qué es una merienda saludable? ¿Qué alimentos podría incluir? Explicación sencilla de los conceptos más básicos del díptico de Desayunos y meriendas saludables y sostenibles
- 5 MIN** 4. Presentar los **ingredientes** y explicar **cómo se va a funcionar**: una persona de cada equipo vendrá a la mesa central a recoger uno de los ingredientes con un vaso vacío, lo llevará a su mesa y volcará en el bol grande. Luego otra persona irá de nuevo a la mesa central con el vaso vacío a recoger el segundo ingrediente, y así sucesivamente hasta que tengan todos los ingredientes necesarios volcados al bol. El alumnado de cada equipo hará turnos para venir a la mesa central y llevarse la medida correcta de cada ingrediente. un poco más de plátano.
- 10 MIN** 5. Comenzar con la entrega de ingredientes. Mientras tanto, el plátano puede ser machacado a mano en cada equipo, para lo que se facilitará plato llano y tenedor. Luego se incorporará al bol para mezclar con todos los ingredientes. Si la mezcla queda demasiado húmeda y es difícil de modelar, se pueden añadir más copos de avena. Si estuviera demasiado seca, se puede equilibrar con un poco más de plátano.
- 10 MIN** 6. Cuando la mezcla sea homogénea, se **comienza el modelado de bolitas** aproximadamente del tamaño de una nuez grande, que serán rebozadas en coco rallado y depositadas en un plato grande. Conviene que salga un número de bolitas múltiplo del número de personas en el equipo.
- 10 MIN** 7. Para la brocheta, se entregará la fruta ya lavada y cortada en caso de que requiera el uso de cuchillos peligrosos para el alumnado. El plátano, por ejemplo, puede ser pelado y cortado por ellos y ellas con un cuchillo inofensivo. También otras como las fresas, el kiwi ya pelado, las mandarinas...
- 10 MIN** 8. Luego cada alumno-a irá ensartando los trozos de fruta en el palillo para elaborar su propia brocheta. Es ideal que se pongan de todo pero también es importante que no se pongan una fruta que no les guste y luego se tire a la basura. Es un buen momento para hablar del desperdicio de comida y del trabajo que hay detrás de la producción de alimentos.
- 10 MIN** 9. Cada alumno-a dispondrá de un plato o superficie limpia donde poner su brocheta y las bolitas de tarta de zanahoria que le correspondan. ¡Y a comer!
- 5 MIN** 10. Mientras se come, las personas dinamizadoras pueden comentar o lanzar preguntas del tipo: ¿Cuáles de los alimentos e ingredientes usados son saludables y cuáles no? ¿Por qué? ¿Son nutritivos? ¿Qué nutrientes nos aportan? ¿Cómo los clasificamos (frutos secos, hortalizas, cereales, especias...)? ¿Dónde se han producido? ¿Han necesitado mucho transporte? ¿Son de temporada?
- 5 MIN** 11. Recogida de impresiones y conclusiones.
- 5 MIN** 12. Entrega de las recetas impresas y del díptico de Desayunos y meriendas sanas y sostenibles. Despedida.

## Fotografías de la actividad

¡Machacamos plátano maduro!



Se prepara la masa para las bolitas entre todo el equipo



Cada peque se monta su brocheta

## Observaciones y adaptaciones

- Sobre la organización de las personas dinamizadoras, sugerimos que **una dinamizadora esté en la "mesa central"** con la picadora, preparando las tandas de ingredientes picados (copos de avena, nueces, zanahorias) para que los grupos vengan a por ellos. Además, en el tiempo de explicación inicial y mientras el alumnado hace bolitas, prepara la fruta para las brochetas: lavar el fresón, pelar y cortar en pedazos manzanas y naranjas.
- **Para el plátano no necesitarán preparación previa:** indicamos a los peques que corten cada plátano en unas 8 rodajas.
- **Las demás dinamizadoras supervisan a los 3 equipos**, para que funcionen bien los turnos de recogida de ingredientes, apoyar en lo que no sepan hacer, vigilar alergias, asegurar que no les falte nada, etc.