

ACTIVIDADES PARA A FAMÍLIA

Espetadinhas de fruta



Esta é uma boa forma de oferecer fruta às crianças. Sempre que a estação muda, as frutas são diferentes e por vezes as crianças fazem cara feia a frutas “novas”.

Estas espetadinhas são muito fáceis de montar, sendo apenas necessário cortar as frutas e supervisionar a actividade enquanto as crianças espetam as frutas no palito, para que não se magoem com as pontas.

Escolha frutas bem coloridas para ficar mais apelativo para a criança e ao mesmo tempo nutricionalmente mais rico.

Ingredientes:

- Kiwis
- Uvas
- Melão
- Framboesas
- Mirtilos
- Ananás
- Outras que tenha em casa
- Palitos para espetar

Preparação:

1. Lave bem todas as frutas e descasque as frutas com casca;
2. Corte os kiwis, o melão e o ananás em cubos;
3. Coloque todas as frutas em taças separadas e demonstre como fazer a montagem, alternando cada fruta.
4. Estão prontas a comer.