



# TANTE'S CUPCAKES

REPOSTERÍA CREATIVA

## Niños, ¡Al Brunch!

El brunch está de moda. A medio camino entre el desayuno y la comida, es el plan perfecto para el fin de semana que nos levantamos un poco más tarde de lo normal y sin ganas de cocinar.

Las cocinitas son uno de los juegos de imitación de rol favoritos de los niños. Trastear entre sartenes, ollas y platos les hace sentir adultos e importantes, y si hay comida de verdad de por medio, la diversión se multiplica exponencialmente. Cocinar abre la mente de los niños, y les anima a descubrir sabores, algo especialmente interesante en el caso de los paladares infantiles menos aventureros.



La población infantil española con problemas de sobrepeso se ha triplicado en los últimos 15 años, debido a causas como los cambios nutricionales o el sedentarismo. Una alimentación saludable es uno de los pilares del buen estado general y del rendimiento escolar.



Para conseguir que los niños sepan comer de una forma correcta, sana, y lo sigan haciendo a lo largo de su vida, es fundamental comenzar a educarles en ese sentido desde bien pequeños. Hacer que los niños se familiaricen con los distintos grupos de alimentos debe ser una parte de esa educación nutricional.



Uno de los principales objetivos de este taller es despertar la curiosidad por la cocina y la alimentación saludable entre los más pequeños de la casa y darles la posibilidad de que descubran las texturas, los sabores y los procesos de los alimentos.

Se trata de un taller destinado a niños y niñas, entre 4 y 10 años en el que aprenderán a realizar de una manera atractiva para ellos varias recetas de cocina que no necesitan cocción y que podrán realizar ellos solos. La duración del taller será de 2 horas y la capacidad máxima de 15 niños por taller.



Las recetas que aprenderán a realizar son las siguientes:

- Brochetas de frutas (es una forma de hacer atractiva un alimento fundamental para su salud y que en principio, no suele tener mucha aceptación por parte de los niños).
- Sándwiches variados con diferentes formas (utilizaremos cortadores de galletas para hacerlos más originales).
- Zumos de frutas y colores.
- Cupcakes variados (aprenderán a decorar estas "magdalenas" tan de moda).