

Receta sensorial de pudin de plátano en bolsa

Una mezcla de sabores clásicos y amigables para los niños

Esta receta combina los sabores clásicos para niños de los plátanos, el puré de manzana y el yogur de vainilla, todo triturado en una bolsa Ziploc tamaño galón. Técnicamente, no es pudin, pero la consistencia es muy parecida. La granola finamente picada añade un poco de textura, pero cuanto más tiempo se deje enfriar el pudin en el frigorífico, más blanda quedará la granola.

Con cada paso, proporcionamos sugerencias sensoriales para que pruebes con tu hijo. Puede seguir una o todas las sugerencias: tocar, saborear, ver, oler, oír. Esta receta hace una sola porción. Puedes encontrar la receta original para cuatro porciones [AQUÍ](#).



Foto: Cooking Matters

Utensilios

- 3 cucharadas
- 3 tazones pequeños para poner los ingredientes (opcional)
- Bolsa de plástico Ziploc de un galón
- Una taza medidora o lata

Ingredientes

- 3 cucharadas de granola de avena y miel (sin nueces ni pasas)
- 1 plátano mediano
- 3 cucharadas de puré de manzana sin azúcar
- 3 cucharadas de yogur de vainilla

Receta	Direcciones sensoriales sugeridas
<p>1. Reúna los ingredientes, una bolsa de plástico Ziploc, cucharadas y tazones pequeños, si los usa. Para algunos niños podría ser más fácil medir los ingredientes cuando se vierten en recipientes más grandes y contrastantes.</p>	<p> ¿Cómo se sienten? ¿Sus texturas son ásperas o lisas? ¿Los cuencos se sienten calientes o fríos? La bolsa de plástico se siente suave excepto por la cremallera en la parte superior.</p> <p> Escuche el chasquido de las cucharas mientras las golpea juntas en su encimera.</p>

Receta	Direcciones sensoriales sugeridas
<p>2. Abra la bolsa Ziploc. Agregue 3 cucharadas de la granola. Exprime el aire de la bolsa y séblala. Aplaste ligeramente la granola con una lata o el fondo de una taza medidora. Para los niños que son sensibles a las texturas, aplaste la granola en un terreno más fino.</p>	<p> Huele la granola. La granola se hace horneando avena y miel, dándole un olor reconfortante. ¿Conoces a alguien que come granola para el desayuno?</p> <p> Si pones la granola en un tazón antes de medirla, usa un tazón blanco o de color para que la granola se destaque.</p> <p> Si viertes la granola en un tazón de metal, escucha el sonido del tintineo del cereal. Metal dispersa las ondas sonoras más que la cerámica o el vidrio.</p> <p> Cuente en voz alta mientras usted y su hijo ponen 3 cucharadas de granola en la bolsa. Cocinar ayuda a los niños a practicar sus habilidades de conteo.</p> <p> Hable sobre cómo está aplastando la granola en trozos más pequeños con la lata o taza. ¿Cómo suena tu banda de cocina?</p>

Receta	Direcciones sensoriales sugeridas
<p>3. Pelar el plátano. Abre la bolsa y añade el plátano.</p>	<p> Hable sobre por qué los plátanos vienen en un montón. Cuenta los plátanos en tu racimo. Incluso la palabra "plátano" suena graciosa cuando la dices en voz alta.</p> <p> Deje que su hijo toque el plátano sin pelar. La piel se siente gomosa.</p> <p> Pelar la piel de plátano y oler lo que hay dentro. El plátano es dulce.</p> <p> Corte una rodaja del plátano y deje que su hijo se lo coma. Toque un poco los labios de su hijo con las yemas de los dedos si su hijo es exigente con las nuevas texturas o sabores.</p> <p> Use la narración mientras describe cómo peló el plátano y lo puso dentro de la bolsa. El uso de palabras como "dentro", "afuera", "encima de" y "al lado de" enseña conceptos importantes de orientación temprana y movilidad.</p>

Receta	Direcciones sensoriales sugeridas
<p>4. Agregue 3 cucharadas de puré de manzana a la bolsa.</p>	<p> Huele el puré de manzana. ¡Debería oler a manzanas!</p> <p> Si su hijo aún no está lamiendo el puré de manzana de sus dedos, póngase un poco en el dedo y tóquelo en sus labios.</p> <p> ¿De qué color es el puré de manzana? Las manzanas suelen ser rojas o verdes, ¡pero el interior es amarillo!</p> <p> Usando la mano bajo la mano, ayude a su hijo a meter la compota de manzana en la bolsa. Podrías decir: "Súbete encima de mi mano mientras recogemos la compota de manzana". Darle a su hijo la opción de participar en esta receta promueve la independencia al permitirle convertirse en un aprendiz activo.</p> <p> Cuenta en voz alta mientras pones 3 cucharadas de puré de manzana en la bolsa.</p>
<p>5. Agregue 3 cucharadas de yogur a la bolsa.</p>	<p> El yogur está frío. Ponga un poco en su superficie de trabajo e invite a su hijo a pintar con los dedos con el yogur. Si no se están lamiendo los dedos, tal vez se pongan yogur en los dedos de los pies.</p> <p> ¿Es el yogur uno de los bocadillos favoritos de su hijo? Muchos niños pequeños disfrutan de su textura suave y sabor suave.</p> <p> Cuente en voz alta mientras usted y su hijo agregan 3 cucharadas de yogur a la bolsa. Podrías decir: "¿Tres cucharadas otra vez? ¡Esta receta tiene un patrón! "</p>

Receta	Direcciones sensoriales sugeridas
<p>6. Presione el aire extra y selle la bolsa. Deje que su hijo aplaste y triture la bolsa hasta que todo esté mezclado.</p>	<p> Las bolsas Ziploc son útiles cuando le presenta nuevas experiencias sensoriales a su hijo. Si su hijo es reacio a tocar algo nuevo, colóquelo en una bolsa Ziploc. El plástico enmascara la textura e incluso el olor al tiempo que permite que su hijo experimente el objeto. Las bolsas Ziploc también son útiles para mezclar ingredientes en una receta.</p> <p> Mientras usted y su hijo mezclan el pudín, use palabras como "squish", "smoosh" y "squeeze" para describir cómo está triturando los ingredientes en la bolsa con las manos.</p> <p> ¿A dónde fue el plátano? Observe cómo todo está mezclado.</p> <p> Open la bolsa y huele el pudín de plátano ahora que todos los ingredientes se han combinado.</p>
<p>7. Enfríe el pudín dentro de la bolsa sellada en el refrigerador hasta que esté listo para servir. Luego, coloque el pudín en un tazón o directamente en la bandeja de alimentación de su hijo.</p>	<p> Cuando abres el refrigerador, el aire se siente frío. La temperatura fría hará que el pudín sepa mejor.</p> <p> Mientras esperas que el pudín se enfríe, aprende una nueva rima como "Pudín en un plato". Aquí está el segundo verso de la rima que puedes decir mientras sirves el pudín. "Pudín en el plato / Pudín en el plato / Wibble wampble / Wibble wampble, Pudding en el plato." Después de practicar esta rima, pon un poco de pudín frío en el plato y haz que se tambalee mientras cantas. Combinar palabras con movimiento puede ayudar a construir conexiones en el cerebro de su hijo.</p>