

## Batido Arco Iris

*Prueba el arco iris de colores, sabores y texturas  
en esta receta saludable*

Nuestro batido arco iris es un tentempié saludable para niños con discapacidad visual. Su suave textura resulta atractiva para los más quisquillosos con la comida. Se puede chupar o sorber. Puede poner un poco en la bandeja de su hijo para que lo experimente con todos sus sentidos.

Narrar el proceso de hacer el batido, desde el viaje a la tienda de comestibles hasta su cocina donde ensambla y mezcla los ingredientes, le da a un niño ciego o con discapacidad visual acceso a información sobre las rutinas diarias.

Con cada paso de esta receta, proporcionamos sugerencias sensoriales para que pruebes con tu hijo. Disfruta del arco iris de colores, sabores y texturas en esta receta. Hace cuatro batidos medianos u ocho pequeños.












## Utensilios











- Taza de medición
- Cuchara o espátula
- Cuencos para montar los ingredientes
- Batidora

## Ingredientes

- 1/2 taza de piña congelada y cortada en cubitos
- 1/2 taza de frambuesas congeladas
- 1/2 taza de espinacas frescas baby
- 1/2 taza de zanahorias frescas ralladas
- 1/2 taza de arándanos congelados
- 1 plátano
- 1 taza de agua

Receta	Direcciones sensoriales sugeridas
<p>1. Reúne los ingredientes y utensilios.</p>	<p> Toca tus utensilios. ¿Cómo se sienten? ¿Sus texturas son ásperas o lisas? ¿Los cuencos se sienten calientes o fríos?</p> <p> ¿Qué sucede cuando golpeas los utensilios juntos o enciendes la licuadora? ¿Qué sonidos hacen?</p> <p> Hable sobre sus utensilios de cocina. ¿Estás usando cuencos de vidrio o metal? ¿Vasos medidores de plástico? La cuchilla de su licuadora está afilada. Compara los diferentes materiales.</p>

Receta	Direcciones sensoriales sugeridas
<p>2. Comience con los ingredientes congelados. Ponga 1/2 taza de piña, frambuesas y arándanos en tazones individuales.</p>	<p> Abra el congelador y describa lo que hay dentro: ¿hay helado? ¿Pizza? ¿Sobras de la cena? ¿Bolsas de fruta congelada? Es diferente de lo que está fresco dentro del refrigerador.</p> <p> Saque la fruta del congelador – brr, ¡las bolsas están frías! Explique por qué la fruta puede ser fresca o congelada. Cuando abra cada bolsa de fruta, deje que su hijo sienta la fruta dentro. ¿Hace frío o es pegajoso? ¿Qué sucede con la fruta a medida que se descongela?</p> <p> Después de tocar la fruta, lámese los dedos o ponga un poco de fruta en su dedo y tóquela en los labios de su hijo. Deje que una pieza de fruta se descongele en el mostrador o en la bandeja de su hijo para que su hijo pueda tocarla y probarla.</p>
<p>3. Ahora saca los ingredientes frescos del refrigerador. Ponga 1/2 taza de cada una de las espinacas y zanahorias en tazones individuales.</p>	<p> Abra el refrigerador y describa lo que hay dentro. ¿Dónde encontraste las espinacas y las zanahorias en tu refrigerador? ¿Dónde crecen?</p> <p> Describa la textura suave y flexible de las hojas de espinaca. Todas las plantas y árboles tienen hojas verdes para ayudarles a absorber la luz solar y crecer. Comemos algunas de estas hojas como las espinacas para ayudarnos a crecer también.</p> <p> ¿De qué colores son las espinacas y las zanahorias? Las zanahorias en un tazón oscuro son más fáciles de ver que en un tazón de color claro debido al contraste visual. ¡Las vitaminas en las zanahorias también son buenas para los ojos!</p>

Receta	Direcciones sensoriales sugeridas
<p>3. Escoge un plátano y pévalo.</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>4. Ensamble la licuadora y enchufe el cable en la pared. Agregue todos los ingredientes, uno a la vez, y termine con una taza de agua. Ponga la tapa en la licuadora.</p>	<p> Hable sobre el propósito de una licuadora. ¿Por qué conectas el cable a la pared?</p> <p> ¡Todos los ingredientes juntos forman un arco iris de colores! ¿Dónde más encuentras arco iris? ¡Los arcoiris nos hacen sentir felices!</p>
<p>5. Encienda la licuadora y mezcle durante aproximadamente un minuto a fuego alto hasta que se incorporen todos los ingredientes. Agregue más agua si la consistencia es demasiado espesa.</p>	<p> ¡La licuadora es ruidosa! Si su hijo es sensible a los ruidos fuertes, hable sobre cómo la licuadora está ocupada haciendo que el batido sea suave. ¡No toques la licuadora mientras funciona!</p> <p> ¿A dónde fueron todos los colores? ¿Qué color ves ahora? Cuando los colores se mezclan, crean nuevos colores, como este rojo violáceo.</p>
<p>6. Sirva el batido en la taza favorita de su hijo, con una pajita o en una taza para sorber. O vierta un poco en la bandeja de su hijo para que pueda tocarla y llevar el arco iris a sus labios.</p>	<p> ¡El batido está frío! Si su hijo es sensible a la temperatura, deje que el batido alcance la temperatura ambiente.</p> <p> ¿Puedes saborear el arco iris? ¡Probablemente sabe a bayas frescas!</p>

