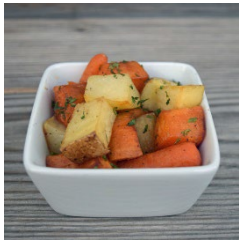


Explorando los tubérculos

El término tubérculo se utiliza para cualquier parte subterránea de una planta que comemos. Las raíces crecen hacia el suelo desde la base de la planta. Vienen en un arco iris de colores y algunos se pueden comer crudos o cocidos. Ejemplos de tubérculos incluyen zanahorias, remolachas, cebollas, chirivías, patatas, batatas y nabos.



Tubérculos asados



6 tubérculos (elija una variedad entre papas, colinabos, nabos, chirivías, remolachas, batatas, etc.) (mediano)

¼ taza de aceite de oliva

¼ cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida

1. Lávese las manos con agua y jabón. Precalienta el horno a 425°F. Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Friegue las verduras con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua. Pele las verduras (opcional) y córtelas en trozos de 1 pulgada.
3. Coloque las verduras en una bolsa de plástico con cierre automático, agregue el aceite y ciérrela. Agite hasta que las verduras estén cubiertas uniformemente con aceite. Extienda las verduras uniformemente sobre la bandeja para hornear en una sola capa. Espolvorear con sal y pimienta.
4. Ase las verduras en el horno durante unos 40 minutos, revolviendo a mitad de la cocción, hasta que estén tiernas y doradas. Servir caliente o tibio.
5. Rinde 6 porciones. Cada porción contiene 160 calorías, 9 g de grasa, 19 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 180 mg de sodio y 2 g de proteína.

Consejo: Prueba espolvoreando las verduras con diferentes hierbas y especias, como tomillo, romero o canela.

Para obtener más información, consulte el boletín informativo Food Fun for Young Children en: <https://go.unl.edu/youngchildren>

Fiesta de tubérculos

- Explique a los niños que probarán varios tipos de tubérculos.
- Muéstrelas una variedad de tubérculos (por ejemplo, zanahorias, chirivías y remolachas).
- Pregunte si han comido alguna de estas verduras antes.
- Lave bien los tubérculos. Mientras las corta, muestre a los niños cómo se ve la verdura por fuera y por dentro.
- Corta cada verdura en rodajas finas. Coloque una rodaja de cada tubérculo en el plato de cada niño.
- Pruebe un tubérculo a la vez. Pregunta cuál es más dulce, huele mejor, más crujiente, etc.
- Haga que cada niño diga cuál tubérculo fue su favorito.

Source: Root Vegetables, Farm to Preschool, USDA