

Fideos multicolor

En esta propuesta necesitamos la ayuda de un adulto.

CONOCEMOS LAS VITAMINAS

“Vivimos, así, en un mundo de colores (o en tantos mundos como coloristas haya para pintarlos y disfrutarlos). Vale la pena detenerse a entenderlos: es una verdadera ciencia”

*La ciencia del color. Ana Von Rebeur.
Colección: ciencia que ladra*

Invitada especial:
Dafna Yankillevich
Arquitecta y Profesional
de la gastronomía

REMI
I
Da
BUENOS
AIRES



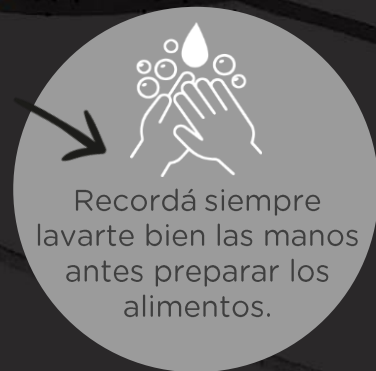
Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

Necesitamos:

- Huevos
- Harina
- Espinaca
- Zanahoria
- Remolacha
- Tenedor o pisapapas
- Palo de amasar



Recordá siempre lavarte bien las manos antes preparar los alimentos.



¿Empezamos? ¡Manos a la masa!

1. Vamos a hacer un puré con la zanahoria. La cortamos, la ponemos en una sartén con un poquito de agua, hasta que se cubra.

TIP Prendemos el fuego hasta que esté bien blandita. La sacamos y la pisamos con un pisa papas o un tenedor.

El naranja de la zanahoria se llama beta caroteno. Protege nuestro cerebro y forma Vitamina A, que nos cuida los ojos.

¿Te acordás de qué color era la zanahoria antes?
¿Cambió su color ahora que la cocinamos?



2. Vamos a hacer un puré con la remolacha. La ponemos en agua hirviendo hasta que esté bien blandita. La sacamos y la pisamos con un pisa papas o un tenedor.



La remolacha protege nuestro corazón y nos ayuda a absorber hierro y magnesio.

Mirá el color del agua. ¿De qué color es?



3. La espinaca la vamos a pasar por agua hirviendo por 30 segundos. La vamos a procesar o a cortar bien chiquita.

El verde de la espinaca se llama clorofila y ayuda a la sangre a viajar mejor por nuestro *cuerpo* (*la oxigena*), además es rica en magnesio que fortalece nuestros dientes y huesos

¿Y ahora de qué color es el agua?





“Manos a las masas de colores”

Para hacer los fideos vamos a mezclar alguna de estas verduras **con un huevo y harina**, hasta que se forme una masa. La dejamos descansar 15 minutos. Estiramos con un palo de amasar o con una botella y hacemos las formas.





¿Sabías que cada forma tiene un nombre diferente, aunque todas tienen el mismo sabor?

Si inventaste una forma nueva, ¿te animás a ponerle nombre?

Acá los ayudamos con algunas opciones:

Rueditas, palitos, cintas, cuadraditos, triángulos, corazones, flores, moños.



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

Para seguir creando

¿Sabías que el huevo también nos da color?

Si querés hacer masa amarilla, solo usamos la yema del huevo con un poco de harina. Para hacer masa blanca solo usamos la clara, con harina.



Para cocinarlos, vamos a hervir agua y después ponemos los fideos por 5 minutos. Cuando salen, los servimos en un plato: ¡a comer!

¿Cambió el color? Está más oscuro o más clarito?

TIP ¿Sabías que después de hervirlos los puedes poner en el horno? Quedan crocantes, como una galletita. ¿Probamos?

¿Cambiaron los **colores** cuando salieron del horno?
¿Y el **sabor**?

