

Flores de Kiwi: ¡Esta es una fácil y divertida receta que los niños pueden "plantar" en sus platos!

Ingredientes:

(Para hacer 4 flores)

- 1 kiwi
- 12 fresas frescas
- 1 banana



Instrucciones:

- 1 Pele y corte el kiwi en rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada (esto será el centro de la flor).
- 2 Lave las fresas y córtelas por la mitad (estas serán los pétalos de la flor).
- 3 Pele la banana y córtela a lo largo en cuatro pedazos (estos serán los tallos de la flor).
- 4 Coloque un pedazo largo de la banana en un plato. Ponga un pedazo de kiwi sobre el plato y luego coloque los "pétalos" de fresa alrededor de este.

continúa atrás 

Instrucciones:

- 5 Repita el paso 4 para hacer un total de cuatro “flores”.
- 6 ¡Cómase la y disfrútela!

Consejos:

1. Usted podría ponerse un poco creativo y usar hojas de menta para las hojas del tallo.
2. ¡Háblele a su hijo acerca de tener un jardín mientras hacen esto juntos!



Child **H**Health Initiative for **L**ifelong **E**ating & **E**xercise