

## **BUDBURST PARA FAMILIAS**

**Título:** Partes de las plantas en la cocina (Plant Parts in the Kitchen!)

**Grupo de edad :** PreK-K y 1<sup>st</sup>-4<sup>th</sup> Grado

### **Objetivo:**

- **¿Por qué?** Esta actividad nos pone la información y el vocabulario sobre las plantas en el contexto de la cocina, para que comer sea algo memorable, divertido y nutritivo para el cuerpo y la mente.
- **¿Cómo?** Prepare algo para comer utilizando todas las partes comestibles de la planta (raíces, tallos, hojas, flores y frutos).
- **¿Qué?** Cocine esta receta de salteados (stir fry) utilizando las partes de las plantas para así enseñarles a sus hijos sobre ellas, al mismo tiempo que los alienta a ayudarlo a preparar y a comer alimentos naturales y saludables.

### **Pasos:**

#### **Receta de salteado de partes de la planta:**

¿Puede adivinar de qué parte de la planta provienen estos ingredientes?

- ½ pulgada de jengibre – (raíz)
- 4 tallos de apio – (tallos)
- 1 cebolla amarilla – (bulbo, hojas modificadas)
- 3 cabezas de bok choy – (hojas)
- 1 cabeza de brocoli – (flores)
- 2 pimientos morrones rojos pequeños o uno grande - (fruta)
- 1 taza de granos de maíz – (semillas)
- 1 zanahoria – (raíz)

- Haga que cada pequeño chef, lave y seque todos los ingredientes - vegetales. Luego, con supervisión, ayudele a cortar el pimiento, el brócoli, la cebolla y el apio en cubos del mismo tamaño.
- Para una opción sin cuchillos, su hijo puede dividir los floretes de brócoli en tamaños uniformes mientras usted pica el apio, la cebolla y el pimiento.
- Pique (o rasgue) el Bok Choy en trozos pequeños
- Pele el jengibre y rallelo o píquelolo.

En una sartén grande o wok, caliente el aceite de cocina

- Agregue el jengibre y la cebolla y revuelva hasta que suelte su aroma de 1 a 2 minutos.



*A project of the Chicago Botanic Garden*

- Agregue el pimiento, el apio y el brócoli y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que el brócoli tenga un color verde brillante, de 4 a 5 minutos.
- Agregue el maíz y revuelva durante 1 minuto hasta que esté bien caliente.
- Agregue el bok choy y revuelva hasta que se ablande, 1 minuto.
  
- ¡Cubra con salsa de soya y sirva sobre arroz para una comida saludable a base de plantas!

La próxima vez que salga a caminar por su barrio, vea si sus hijos pueden señalar las diferentes partes de las plantas que ven.

**Si quiere aprender más** acerca de Budburst.org y sobre los ciclos de vida de las plantas (fenología), vaya a: <https://budburst.org/es/fenologia>

Para aprender más acerca de los ciclos de las plantas vaya a: [https://web.extension.illinois.edu/gpe\\_sp/case1/c1facts1b.html](https://web.extension.illinois.edu/gpe_sp/case1/c1facts1b.html)

Para aprender más acerca de las partes de las plantas vaya a: [https://web.extension.illinois.edu/gpe\\_sp/case1/c1facts2a.html](https://web.extension.illinois.edu/gpe_sp/case1/c1facts2a.html)