

Mão na massa



Veja alguns dos benefícios de se cozinhar com as crianças:

1 - Desenvolvimento socioemocional:

As atividades ajudam as crianças a desenvolver confiança e habilidade.

Seguir as receitas incentiva as crianças a serem autodirigidas e independentes, mas também as ensina a seguir instruções e desenvolver habilidades de resolução de problemas.

2 - Desenvolvimento físico - Motor fino e visomotora:

Habilidades de coordenação estão se desenvolvendo quando as crianças estão cortando, misturando, apertando e espalhando.

3 - Desenvolvimento cognitivo:

Cozinhar incentiva o pensamento, a resolução de problemas e criatividade das crianças.

Também oferece às crianças a oportunidade de usar o conhecimento que têm e aplicá-lo contando, medindo, seguindo uma sequência, seguindo direções.

4 - Desenvolvimento da linguagem:

Cozinhar oferece a oportunidade do desenvolvimento da linguagem, vinculando-a a todas as outras áreas, incluindo Matemática, Ciência, Estudos Sociais, Artes e Alfabetização.

<https://www.scoe.org/files/benefits-of-cooking-with-preschoolers.pdf>

Prepare esta deliciosa receita de: Bolo de Cenoura

Ingredientes

3 cenouras médias raspadas e picadas

3 ovos

1 xícara de óleo



2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal



Modo de Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes, acrescentando a farinha aos poucos.

Depois unte e enfarinhe uma forma e despeje a massa nela. Asse em forno médio por cerca de 40 minutos.

Tire do forno, espere amornar e desenforme.

Ingredientes da Cobertura

5 colheres de sopa de açúcar

3 colheres de sopa de chocolate em pó

2 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de leite



Modo de Preparo da cobertura

Enquanto o bolo assa, em uma panela, coloque todos os ingredientes da cobertura e mexa bem até levantar fervura.

Depois espalhe sobre o bolo ainda quente que quando esfriar irá formar uma casquinha.

