# Deliciosos Garbanzos Ahumados con Huevos y Pan tostado

**(Receta de refresco saludable incluida)**

Enlace de Video: <https://youtu.be/4rE_KJvZ4Pw>

**Resumen de la actividad:**

En esta actividad, las familias repasaran como leer las nuevas etiquetas nutricionales, repasaran los pasos para lavarse las manos y prepararan una comida saludable y equilibrada que los mantenga llenos.

## Folletos:

Figure 1. “What’s New with the Nutrition Facts Label” (US FDA)



Figure 2. “Wash Your Hands Fact Sheet" (CDC)

# Deliciosos Garbanzos Ahumados con Huevos y Pan tostado

**(Receta de refresco saludable incluida)**

**Por porcion para la comida SOLAMENTE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calorias | Fibra | Proteina |
| ~ 400 | 9g | 22g |

**Tiempo:**

10 – 15 minutos

## Instrucciones:

* Empiece por revisar la hoja informativa sobre como lavarse las manos (pagina 2)
* Ahora, lavese las manos durante al menos veinte segundos.
* Ahora, revise las etiquetas de informacion nutricional (pagina 1)
  + Que esta escrito en negrita?
  + En que se diferencian las nuevas etiquetas a las antiguas?
  + Puedes nombrar **tres** diferencias?

## Materiales:

* **Menaje de cocina**
* Manos limpias y lavadas
* Una jarra
* Tenedores
* Platos
* Sarten para freir
* Cuchara (para mezclar/revolver)
* Tazas pequeñas
* Cuchillo y table para cortar
* Tazon
* Tostadora (opcional)
* **Ingredientes:** (de el sition web BBC GoodFood) *Hace 3-4 porciones*
* Una botella de jugo 100%
* Un litro de agua con gas/sin asucar
* 1 cucharadita de aceite de oliva o aceite vegetal, mas un chorrito
* ½ cebolla morada picada pequeña
* Sal y pimienta

## Tomemos un momento para pensar:

* 2-4 cucharaditas de pasta de tomate (mezclada en ¼ de agua)
* Una lata de garbanzos (alrededor de 15 oz)
* 2 cucharaditas de miel
* 2 cucharaditas de vinagre
* 2-4 rebanadas de pan integral
* 2-4 huevos
* Mire las etiquetas de informacion nutricional en los ingredientes; En que se diferencian o se parecen los alimentos?

## PASOS:

1. Agregue la mitad del agua con gas y la mitad del jugo 100% en la jarra.
2. Asegurese de mezclar durante un par de segundos. Ahora tiene un refreso saludable!
3. Refrigere el refresco saludable hasta que termine de preparer la comida (puede agregar cubitos de hielo si lo desea)
4. Ahora, caliente ½ cucharadita de aceite en un sarten.
5. Echele la cebolla picada y cocine hasta que este suave, 5-8 minutos.
6. Agregue los garbanzos, la pasta de tomate, la miel, y el vinagre.
7. Sazone con sal y pimiento y burbujee durante 5 minutos. Pruebe y agregue mas condimentos, vinagre o miel a su gusto
8. Tostar el pan en un sarten nuevo o usando una tostadora. Agregar a un plato.
9. Calentar el aceite restante en un sarten y empieze a freir los huevos.
10. Rocie el pan tostado con un poco de aceite.
11. Cubra cada pan tostado con los garbanzos y un huevo frito.
12. Sirva el refresco saludable en tazas pequeñas y disfrute!

## Discusion (durante la comida):

Hable sobre alimentos y sobre como mantenerse saludable. Algunas preguntas de discusion pueden incluir:

* 1. Como se consideran saludables estos ingredientes? Consulte etiqueta de informacion nutricional
  2. Que otras comidad puedes preparer con los ingredientes?
  3. Que alimentos compraras la proxima vez que vayas de compras? Consulte etiqueta de informacion nutricional.
  4. Que mas puedes agregar que falta en tu plato?