

TALLER DE COCINA "GOMITAS DE VITAMINA C"



Es de suma importancia incorporar suplementos ricos en vitamina C en nuestros niñas y niños, para generar fortalecimiento en el sistema inmunológico, y también podemos colaborar en crear alimentos que contengan la vitamina. Por eso junto a un adulto niños/as ayudaran a cocinar.

INGREDIENTES

- ✓ 1 1/2 taza de limón o naranjas.
- ✓ 3 bolsitas de gelatina sin sabor, poner en un pocillo.
- ✓ agregar agua fría hasta cubrir.

PREPARACION

En una olla poner el jugo de naranja o jugo de limón, 2 cdas de miel y 10 gotitas de stevia o si quieres le pones azúcar (la cantidad es a criterio y gusto). Cuando empiece a tomar temperatura (solo calentar un poco, no superar 40 c), meter la gelatina al microondas y derretir. Vaciar sin parar de revolver con un batidor manual sobre la olla con el jugo de naranjas. Colar la mezcla sobre una fuente con papel plástico (que la mezcla quede de 1 1/2 cm de altura). Dejar enfriar y luego refrigerar un par de horas. Desmoldar, cortar de la forma que quieras y mientras lo haces te comes los bordes que sobran.

