



























#### LAS FRESAS

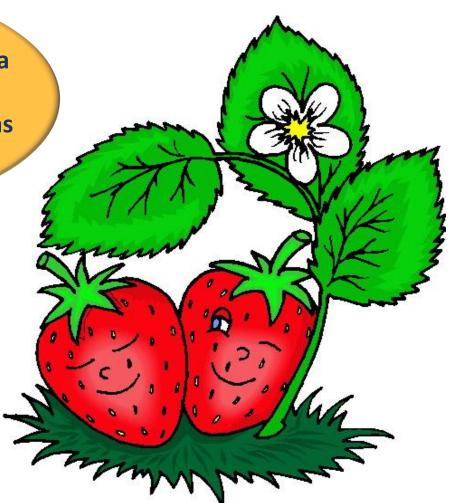






Hola, soy Marmy y les voy a contar muchas cosas interesantes sobre mis amigas las fresas







#### ¿Sabes de qué planta procedemos?

Fragaria, llamado comúnmente fresa o frutilla, es un género de plantas rastreras. Es un fruto de forma triangular, de color rojo, formado por pequeños puntos, que todos conocemos por su perfume intenso

y el sabor delicioso.









### ¿Qué crees que necesitamos para hacernos grandes y fuertes?

- •Calorcito: Ta de 18-27 °C
- Mucha luz
- Agua
- Nutrientes







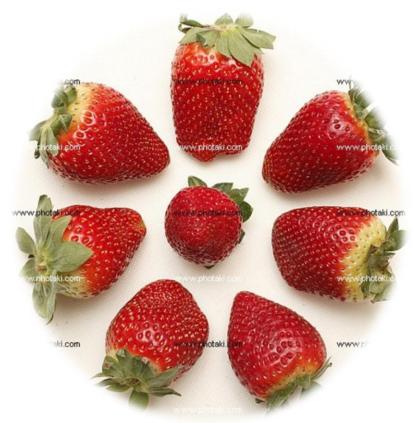


#### Aquí puedes ver nuestro crecimiento





### Existen fresas de muchos tipos y colores







#### La fresa que se cultivan en Canarias es







#### **FRESAS**

Somos de forma triangular, ricas en vitamina C, beta carotenos, vitamina E y antioxidantes, con minerales de calcio, yodo, fósforo, magnesio, hierro y potasio.







#### **SOMOS RICAS EN:**



Vitamina C: mantiene el sistema inmunitario fuerte. Es necesario para el crecimiento y desarrollo.

Potencian la salud ocular: las fresas mejoran la salud de los ojos.





✓ Un fruto contra la gripe.



✓ Tiene muchos beneficios para la salud, especialmente en el cuidado del corazón







### ¿PREPARADOS PARA COCINAR EN CASA?







#### Nos puedes comer: En ensaladas Granizados Zumos/ batidos ¡incluso en mermelada!











#### BATIDO DE FRESA Y PLÁTANO



#### Ingredientes

- 250 g de fresas
- · 200 ml de leche
- 20 g de azúcar
- 2 plátanos



- 1. Lavar bien las fresas y escurrirlas, quitarle las hojas y trocearlas, pelar y cortar en rodajas los plátanos.
- 2. Verter la leche en un recipiente para batir, echarle azúcar y remover para disolverlo. Agregar la fruta y triturarlo todo junto hasta que tenga la textura deseada.
- 3. Dejar en la nevera hasta el momento de servir, decorar con nata montada



## Cup-cakes rellenos de mermelada y fresa

√ 200gr de harina

Ingredientes:

- √ 100 gr de cacao sin azúcar
- ✓ 2 cucharaditas de levadura o polvo de hornear
- √ ¼ de cucharadita de sal
- √ 150 gr de mantequilla sin sal ablandada
- √ 200 gr de azúcar
- ✓ 2 huevos grandes
- √ 200 ml de leche
- ✓ 2 cucharaditas de zumo de naranja
- √ 250 ml nata de montar
- √ 150 gr de mermelada de frambuesa y algunas

para decorar



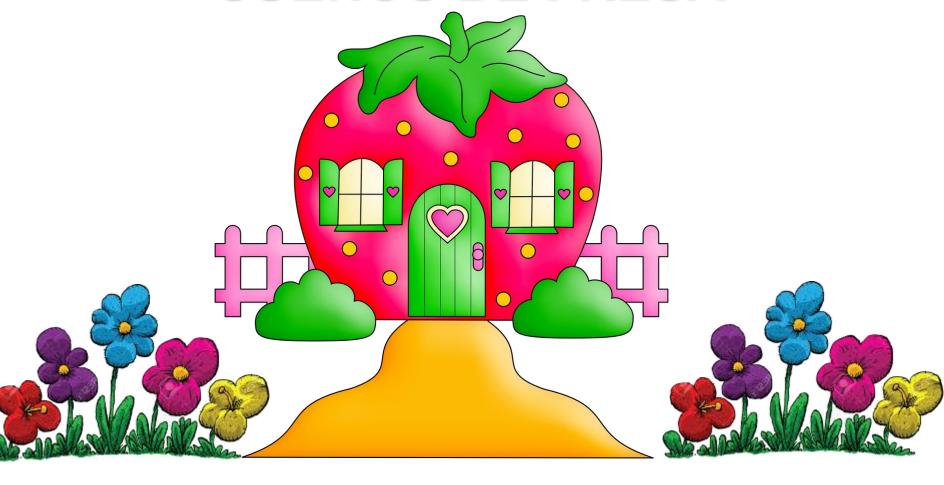


- ✓ Calentar el horno a 180º C
- ✓Batir la mantequilla con el azúcar hasta que este cremosa, añadir los huevos de uno en uno y batir en un cuenco ponemos, la harina, el cacao, la levadura, la sal, la leche, el zumo y a batir.
- ✓ Cogéis los moldes de cup-cake y los llenáis las 2/3 partes. Hornear 20 ó 25 minutos. Deja enfriar sobre una rejilla
- ✓ A continuación montar la nata
- ✓ Cortar un circulo de 1cm de profundidad, rellenarlo con la mermelada y terminar con la nata, decorar con las frambuesas y la parte superior cortar en dos
- √¡¡¡Deja enfriar en el frigorífico y ya solo queda degustarlo<mark>s!!</mark>





### LA CASITA DE LOS SUEÑOS DE FRESA







Las ventanas de galletas Recubiertitas de crema. Y la puerta es una estrella Con dulce sabor a fresa

En las sillas de esperanzas Todos lo niños se sientan Esperando que la magia Les prepare ya la mesa.

Alegrías, de primero, De segundo, la ilusión Un zumito de canciones Y de postre el corazón



Cantan, bailan, brincan, juggan...

En la casa de los sueños, La felicidad se esmera. En el valle de los niños Se cumplieron las promesas....

Es la casita de los sueños Con sonrisas de canela Donde el amor siempre reina Con dulce sabor a fresa...









# HASTA PRONTO