



Un plato como un arcoíris

¿Qué materiales necesitas?

- Una tabla de cortar, un cuchillo, un tenedor (o pinzas), un paño de cocina, un exprimidor (manual).
- 6-8 palillos (tipo aperitivo y/o brochetas).
- Una ensaladera plana, 1-2 platos.
- Aceite, sal (poca cantidad). 1 limón y 1 ajo.
- 1 vaso con agua.
- 5 piezas de fruta, 5 piezas de hortalizas de temporada (variedad de colores rojo, violeta, blanco, verde, naranja, amarillo). Consultar “Calendario de frutas y hortalizas de temporada”.
- Unas tijeras, 5 lápices de colores o ceras o rotuladores (gris, rojo, naranja o amarillo, verde, violeta), un folio o cartulina.
- Opcional: frutos secos (castaña, nuez, semillas de calabaza). 1 boniato y/o calabaza.

