

Actividad para el libro

Vamos a comer...¡flores!

Ensalada de flor de calabaza

Seguramente te haz deleitado con unas ricas quesadillas rellenas de queso y flor de calabaza o una sopa preparada con ellas además de calabacita y elote. En México hay una gran variedad de flores comestibles y aquí te compartimos una receta sencilla y deliciosa además de las que aparecen en el libro. Pídele a un adulto que te ayude con las partes más difíciles.

Ingredientes

Ensalada

- Una lechuga, bien lavada y desinfectada y cortadas en tiras
- 20 flores de calabacita frescas, limpias, sin pistilo y tallo y cortadas en tiras
- 2 calabacitas crudas, bien lavadas y cortadas en tiras
- Queso panela al gusto

Vinagreta sencilla

- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de vinagre (puede ser blanco, de cidra de manzana o de vino)
- sal y pimienta al gusto

Modo de prepararse

Coloca la lechuga, las flores, la calabacita y el queso panela en una ensaladera. En un cuenco, agrega los ingredientes de la vinagreta y mezcla muy bien. Puedes hacer más vinagreta simplemente doblando las cantidades. Agrega la vinagreta a la ensalada, mezcla y sirve inmediatamente. ¡Provecho!

Judy Goodman 4 Kids

