



Disney PLANES FIRE & RESCUE



RECETAS SALUDABLES DE CAMPAMENTO

¿Estás planeando tu próximo viaje de campamento? No te olvides de llevar alimentos nutritivos para que tengas energía durante todo el día.

PAQUETES DE FIRE & RESCUE

¡La mejor manera de preparar comidas saludables y succulentas cuando estés acampando en el bosque! Los paquetes de Fire & Rescue se deben preparar antes de viajar y se deben guardar en una hielera. Luego, cuando llega la hora de la comida, todo lo que debes hacer es calentarlos y disfrutarlos.

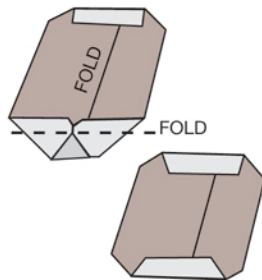
1) MEZCLAR

Mezcla los ingredientes en un bol.



2) EMPAQUETAR

Coloca los ingredientes mezclados en paquetes de papel de aluminio como el de la imagen.



3) CALENTAR

Pídele a un adulto que coloque con cuidado tus paquetes en una parrilla o cocina junto a la fogata. Deja que se cocinen hasta que estén completamente calientes, de 10 a 20 minutos, dependiendo del tamaño de la porción y la temperatura del fuego.



4) OPERACIÓN RESCATE DE LA COMIDA

Pídele a un adulto que saque con cuidado los paquetes del fuego. Deja que se enfríen durante unos minutos y luego desenvuélvelos cuidadosamente con un tenedor.



IDEAS DE RECETAS

¡Aquí van algunas recetas que puedes probar para tus paquetes!

FRIJOLES TRES ALARMAS DE MARU

- 1 taza de arroz integral orgánico cocido
- 1 taza de frijoles negros o pintos orgánicos
- ½ taza de tu salsa fresca favorita
- 1 cucharadita de mantequilla orgánica o aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

SORPRESA DE PAPAS DE CABBIE

- 1 taza de papas rojas orgánicas en cubos y cocidas
- 1 taza de brócoli orgánico
- ½ taza de queso cheddar orgánico rallado
- 1 cucharadita de mantequilla orgánica o aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

DELICIAS DE GARBANZO DE DIPPER

- ¾ taza de garbanzos orgánicos cocidos (o enlatados)
- 1 taza de arroz integral orgánico cocido (o quinoa)
- 5 aceitunas kalamata en trocitos
- 2 dientes de ajo picados o machacados
- ½ taza de pimientos en dados
- ½ limón exprimido
- Sal y pimienta a gusto

ESTRENA EN CINES EL 18 DE JULIO