

El Proyecto de la hora de la cena

Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y se sientan allegados a través de la conversación.

Arroz frito chino



- | | |
|----------------------------------|--|
| 2 tazas de arroz integral | ½ taza de zanahorias, picadas |
| ¼ taza de aceite | 1 calabacín, en rodajas |
| 1 cebolla pequeña, picada | ½ taza de guisantes congelados |
| 2 dientes de ajo, picados | 1 huevo más 1 clara de huevo batidos |
| ¼ cucharadita de jengibre molido | ¼ de taza de salsa de soja baja en sodio |

Cocine el arroz según las instrucciones del paquete. Ponerlo a un lado. En una sartén grande, caliente el aceite. Agregue la cebolla, el ajo, el jengibre, las zanahorias, el calabacín y los guisantes. Cocine hasta que las verduras estén blandas, aproximadamente por 5 minutos. Retire la sartén del fuego y ponga la mezcla de verduras en un bol grande. Agregue los huevos batidos a la sartén y cocine los huevos hasta que estén revueltos. Agregue los huevos a las verduras mixtas. Coloque el arroz cocido en la sartén y revuelva mientras lo recalienta. Agregue la salsa de soja al arroz y agregue la mezcla de verduras y huevo a la sartén con arroz. Revuelva hasta que esté completamente caliente. Nota: agréguele pollo cocido para preparar una comida sin necesidad de platos extras.

Porciones: 6 Tamaño de la porción: 2/3 taza

Temas para iniciar conversación

¿Cuál es un recuerdo preciado de cualquier reunión familiar que siempre te ha hecho sonreír?

Si pudieras teletransportarte a cualquier lugar por un día, ¿adónde irías y por qué?

Si te pudieras dar un consejo a ti mismo cuando eras más joven, ¿cuál sería?



El 12 de septiembre es el Día Nacional del Batido de Chocolate. ¿Cómo vas a celebrarlo?

Preguntas a hacer todos los días

- ¿Cuáles son 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?
- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Cómo hiciste que alguien sonriera en el día de hoy?

Marco de desempeño para las relaciones de desarrollo del Instituto de investigaciones "Search Institute"

Las relaciones de desarrollo son las raíces del éxito y de la capacidad de adaptación de los jóvenes, independientemente de sus antecedentes o circunstancias. A través de estas relaciones, los jóvenes descubren quiénes son, cultivan habilidades para moldear sus propias vidas y aprenden cómo involucrarse y contribuir con el mundo que los rodea.

Expresa cariño

Muéstrame que te importo.

Sé confiable: Sé alguien en quien yo pueda confiar.

Escucha: Préstame realmente atención cuando estemos juntos.

Cree en mí: Hazme sentir reconocido y valorado.

Sé cálido: Muéstrame que disfrutas estar conmigo.

Anima: Elógiame por mis esfuerzos y logros.

Plastilina con fragancia de tarta de manzana

- 1 taza de harina
- ½ taza de sal
- 2 cucharaditas de cremor tártaro
- 1 cucharadita de especias para tarta de manzana
- 1 taza de agua hirviendo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Colorante para alimentos rojo

- En una olla hervir 1 taza de agua.
- Mezcle la harina, la sal, el cremor tártaro y las especias para tarta de manzana en un recipiente.
- En un recipiente aparte, agregue el aceite y 4-6 gotas de colorante para alimentos, mezcle bien.
- Vierta el agua hirviendo en el recipiente con la harina y luego agregue la mezcla de aceite.
- Mezcle bien hasta que todos los ingredientes estén combinados.
- Amase sobre papel pergamino o papel encerado para evitar que se pegue.
- Guárdelo en un recipiente hermético.

DTP ¡sobre la marcha!

Una buena actividad para establecer vínculos en la familia pudiera ser "Adivinar el personaje famoso" y se puede jugar mientras viajan en el automóvil. El juego comienza cuando el miembro más joven de la familia elige en secreto a una persona famosa que puede ser un cantante, un superhéroe, un personaje de dibujos animados, un actor, etc. Luego da pistas a los demás participantes. Cada uno puede hacer preguntas, pero no pueden decir el nombre del personaje. Después, los demás miembros de la familia se turnarán para dar pistas sobre el personaje famoso que cada uno eligió. ¡Quien adivine más personajes famosos será el ganador del juego!



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!



dinnertableproject.org

