

COCINANDO EN LA FOGATA

Nombre _____

Fecha _____ Parque _____



Ya sea que duermas en una tienda de campaña, un vehículo de recreación o una cabaña, cocinar sobre un fuego abierto es una experiencia inolvidable. Cocinar al aire libre también te conecta con la rica historia de Florida de una manera muy real. Los indios americanos, los exploradores europeos y los primeros pobladores de Florida solían cocinar al aire libre y sobre fogatas a la intemperie. Cocinar al aire libre era una excelente manera de mantener su hogar fresco antes de la invención del aire acondicionado. Si hoy estás cocinando en fogatas, ¡sigue estos consejos de seguridad para el uso de fogatas!



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL USO DE FOGATAS

- Consigue un padre o tutor que te ayude a encender una fogata.
- Recuerda mantener las fogatas dentro de los fogateros.
- Nunca recojas leña en un parque estatal de Florida.
- El personal del parque te puede ayudar a conseguir tu leña.
- Siempre consulta con la estación de guardabosques para ver si existe alguna restricción.

¿Quién te está ayudando a cocinar? _____

¿Qué comida o platillo vas a cocinar? _____

¿Cómo vas a cocinar? Circula una opción:

A. En un fogatero



B. En una parrilla



C. En una estufa de camping



¡Hay más información de este lado!



Prueba esta receta saludable hoy o en tu próxima visita a un parque estatal de Florida. Responde las siguientes preguntas y recuerda siempre seguir los consejos de seguridad para el uso de fogatas.

CALABAZA DELICIOSA

Materiales

- 1 metro cuadrado de papel de aluminio
- 1 cuchillo
- 1 par de pinzas

Ingredientes

- 1 calabaza de verano
- 1 calabacín
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

1. Pide a un adulto que te ayude a encender el fuego, deja que las brasas se calienten mientras preparas la comida.
2. Pide a un adulto que te ayude a cortar el calabacín y la calabaza en cubos pequeños y uniformes.
3. Coloca un puñado de cada uno en el centro del papel de aluminio.
4. Rocía con aceite y sazona con sal y pimienta.
5. Dobla el papel de aluminio como si fuera un burrito, asegurándote de que las verduras estén completamente selladas dentro del empaque de papel.
6. Pide a un adulto que coloque la bolsa de aluminio en las brasas del fuego durante 10 minutos.
7. Utiliza las pinzas para retirar el papel aluminio, deja enfriar, abre y disfruta.



¿Quieres más recetas? Echa un vistazo a la página de Pinterest de los Parques Estatales de Florida, donde podrás obtener más recetas saludables para cocinar sobre fogatas en www.pinterest.com/FLStateParks/



¡Comienza tu propia colección de recetas para fogatas y pide a tus familiares y amigos que compartan sus recetas favoritas contigo! ¿Compartirás con nosotros en línea? No lo olvides: #FLStateParksJrRanger

¿Cuál es tu platillo favorito para cocinar sobre la fogata? _____

¿Qué se te hizo fácil de cocinar sobre una fogata? _____

¿Qué te pareció difícil? _____

¿Qué es lo que más le gustó de comer alimentos cocinados en una fogata?
