**Cómo preparar zumo de col lombarda para jugar y aprender con la dragona Berta**

**Materiales:**

**Ingredientes:**

* Col lombarda
* Bolsa de plástico grande que pondremos en el congelador
* Congelador
* Agua
* Aparato para calentar (para calentar el agua)
* Cuchara de mezclar
* Colador
* 2 boles

**Método:**

1/ Corta la lombarda en piezas pequeñas, colócalas en una bolsa de plástico y mételas al congelador toda la noche (pueden quedarse en el congelador hasta 3 meses sin perder el color)

2/ Pon alrededor de un litro de col lombarda congelada en un bol. Vierte agua caliente hasta cubrir casi toda la col lombarda. Deja en remojo alrededor de 30 minutos.

3/ Filtra con el colador para quitar todos los trozos de col lombarda

4/ El zumo de col lombarda que no uses se puede mantener en una botella cerrada de plástico en el congelador durante varios meses.