

¡A cocinar! Armado de la estación y guion de la receta

Armado de la estación: Ensalada de pasta

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón grande		
1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa)		
Bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)		

Estación #2		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 pimienta verde	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 tomate	1 cuchillo de chef/multiuso
1 cuchara		

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 pepino	1 cuchillo de chef/multiuso
1 cuchara		

¡A cocinar! Armado de la estación y guion de la receta

Armado de la estación: Ensalada de pasta

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tazón grande	Aceite vegetal	Nada
1 tenedor	Vinagre	
1 juego de cucharas medidoras	Pimienta negra	
	Ajo en polvo	
	Condimento italiano	
	Hojuelas de pimiento rojo	

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 juego de tazas para medir	Ninguno	½ taza de chícharos descongelados
1 cuchara grande		Pasta cocida fría

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara	Ninguno	Vasos de 3 onzas
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas

Guion de receta para preparar:

Ensalada de pasta

Lección: *Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos integrales*

Comience por preparar la receta invitando a todos los participantes a colocarse alrededor del área de preparación de alimentos y leyendo la lista de ingredientes de la receta.

Esta receta lleva pasta cocida, que yo preparé y enfrié antes de la clase. Cuando preparen esta receta en casa, asegúrense de cocinar la pasta con suficiente tiempo para que se enfríe antes de utilizarla en la ensalada. Pueden guardar la pasta en el refrigerador durante la noche para preparar la receta al día siguiente. Mantuve los chícharos descongelados y la pasta precocida refrigerados en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Utilice pasta integral para incluir más granos integrales en el plato. La pasta que preparé para la receta de hoy es _____.

Muéstreles a los participantes la caja vacía de la pasta que utilizó para la receta de hoy.

Para preparar la receta de hoy debemos cortar los vegetales frescos y medir el resto de los ingredientes.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 6 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan- 6 voluntarios. Combinar los pasos (para tener menos voluntarios) o dividir las tareas (para tener más voluntarios), según lo que sea más adecuado para hacer participar a la mayor cantidad de voluntarios posible.

Si se armaron las estaciones de preparación de alimentos antes de la clase, asígnele una estación a cada voluntario y coloque los cuchillos y los alimentos fríos de la nevera en las estaciones correspondientes. Si no disponía de un lugar para armar las estaciones antes de la clase, entrégueles a los voluntarios los materiales correspondientes y los ingredientes enumerados para cada estación ahora.

A medida que a cada uno de los voluntarios les asigna las tareas, muéstrelas cómo picar fino, cortar en dados o picar los ingredientes y practique varios ejemplos en la tabla para cortar del participante. Cuando hayan terminado la tarea, verifique que hayan cortado los ingredientes en el tamaño correcto (si los trozos son demasiado grandes, se demorará más la cocción). Si los trozos son demasiado grandes, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Ensalada de pasta** en grupo. Mientras realizan alguna tarea específica para la receta, igualmente escuchen y observen todas las instrucciones para cada tarea. De esta manera podrán terminar todos los pasos de la receta en sus casas. Hasta los que tienen más experiencia en la cocina pueden aprender un nuevo consejo que les ahorrará tiempo en la preparación de los alimentos. Por favor, no comiencen la tarea hasta que yo les de las instrucciones.*

He colocado un tazón en el centro de la mesa. A medida que preparen los ingredientes, por favor coloquen los restos de comida en el tazón.

En el centro de la mesa, también he colocado bolsas plásticas de diferentes tamaños. Coloquen los restos de ingredientes en las bolsas. Recogeré los restos de ingredientes mientras limpiamos y los colocaré en la nevera para mantenerlos refrigerados.

Estación #1:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 tazón grande, 1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** 1 cebolla
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #1, usted pelará y picará fino la cebolla. El sabor de la cebolla cruda es mucho más fuerte que el sabor de la cebolla cocida. Cuando se utiliza cebolla cruda en una receta, se aconseja picarla bien fina para que el sabor no invada cada bocado.

Nota: Esta receta lleva 1 cebolla pequeña.

Les recuerdo que, el término picar fino se refiere a cortar los alimentos en trozos diminutos, aproximadamente $\frac{1}{8}$ de pulgada. ¿Quiere que le muestre cómo picar en trozos de $\frac{1}{8}$ de pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muestre cómo picar fino la cebolla usando el guion a continuación y corte varios trozos de cebolla de $\frac{1}{8}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Si la respuesta es no, lea el guion a continuación mientras el voluntario pica la cebolla.

Corte la cebolla por la mitad verticalmente, corte por la raíz, para crear una superficie plana. Luego coloque la parte plana de la cebolla sobre la estera, y corte en tiras de $\frac{1}{8}$ de pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar a 90 grados y corte en tiras de $\frac{1}{8}$ de pulgada en la otra dirección. Coloque la cebolla picada fina en el tazón y entrégueselo a

Nombre del voluntario #2

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar
- **Ingredientes:** 1 pimiento verde
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #2, por favor, corte el pimiento por la mitad, a través del tallo, retire las semillas y la membrana y reserve una de las mitades. A continuación, corte en dados la mitad del pimiento. ¿Quiere que le muestre cómo cortar en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muéstrele al participante cómo cortar en dados el pimiento usando el guion a continuación y corte varios trozos de pimiento de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Si la respuesta es no, lea el guion a continuación mientras el voluntario corta en dados el pimiento.

Con la superficie plana sobre la tabla, corte la mitad del pimiento a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras de pimiento 90 grados y córtelas en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Agregue el pimiento cortado en el tazón con la cebolla picada y entrégueselo a

Nombre del voluntario #3.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 cuchara
- **Ingredientes:** 1 tomate
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso



Nombre del voluntario #3. *usted le quitará las semillas y picará el tomate. ¿Quiere que le muestre cómo quitarle las semillas y picar el tomate?*

Si la respuesta es afirmativa, muéstrole al participante cómo quitarle las semillas y picar el tomate usando el guion a continuación y corte varios trozos de tomate de ½ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Si la respuesta es no, lea el guion a continuación mientras el voluntario le quita las semillas y pica el tomate

Coloque el tomate con el pedúnculo/tallo hacia arriba sobre la tabla para cortar y retire las hojas y tallos verdes. Corte el tomate por la mitad desde arriba hacia abajo, cortando por el núcleo del tomate. Luego, sostenga una de las mitades de tomate en una mano y con la cuchara retire las semillas y el núcleo. Para picar el tomate, coloque una de las mitades sobre la parte plana en la tabla y corte rodajas de ½ pulgada. A continuación, coloque las rodajas una al lado de la otra o apiladas unas encima de otras sobre la tabla y córtelas en tiras de ½ pulgada. Luego, gire las tiras de tomate 90 grados, y córtelas en trozos de ½ pulgada

Agregue el tomate picado al tazón con el pimiento verde y la cebolla y entrégueselo a

Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 taza para medir una taza
- **Ingredientes:** 1 pepino
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #4, *usted cortará en dados el pepino hasta obtener 1 taza. ¿Quiere que le muestre cómo cortar en trozos de ¼ de pulgada?*

Si la respuesta es afirmativa, muéstrole al participante cómo cortar en dados el pepino usando el guion a continuación y corte varios trozos de pepino de ¼ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Si la respuesta es no, lea el guion a continuación mientras el voluntario corta en dados el pepino.

No es necesario pelar el pepino, la cáscara contiene fibra y nutrientes. Comience por cortar el pepino por la mitad a lo largo para crear una superficie plana. Coloque la parte plana sobre la tabla y corte y deseche los extremos del pepino. Luego corte el pepino a lo largo en tiras de

¼ de pulgada. Gire el pepino o la tabla en 90 grados y corte las tiras en trozos de ¼ de pulgada.

Mida 1 taza de pepino en dados y agréguelo al tazón con el tomate, el pimiento verde y la cebolla, y entrégueselo a Nombre del voluntario #6.

Estación #5:

- **Materiales:** 1 tazón grande, 1 tenedor, 1 juego de cucharas medidoras
- **Ingredientes:** aceite vegetal, vinagre, pimienta negra, ajo en polvo, condimento italiano, hojuelas de pimiento rojo.

Nombre del voluntario #5, mida los siguientes ingredientes secos y colóquelos en el tazón: ¼ de cucharadita de pimienta negra, ½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de condimento italiano, y 1 pizca (⅛ de cucharadita) de hojuelas de pimiento rojo molidas. Luego, mida 3 cucharadas de aceite vegetal y 1 cucharada de vinagre y agréguelo al tazón con los ingredientes secos. Con un tenedor mezcle bien todos los ingredientes para preparar el aderezo. Entréguele el tazón con el aderezo a Nombre del voluntario #6.

Estación #6:

- **Materiales:** 1 juego de tazas para medir, 1 cuchara grande
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** ½ taza de chícharos descongelados, pasta cocida fría

Nombre del voluntario #6, mida 2 tazas de pasta cocida y colóquela en el tazón junto con el aderezo. Luego, agregue la ½ taza de chícharos descongelados y el pepino, el tomate, el pimiento verde y la cebolla en el tazón. Mezcle bien todos los ingredientes hasta cubrir uniformemente la pasta y los vegetales con el aderezo.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** vasos de 3 onzas, tenedores de plástico, servilletas

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Ensalada de pasta!***

Nombres de los voluntarios #1 y #2 con la bandeja y los accesorios para la degustación, por favor, sírvanle a cada participante una porción de la receta.

*La receta sabe mucho mejor cuando ha estado en el refrigerador durante al menos una hora para que los sabores se incorporen bien. Cuando preparen la **Ensalada de pasta** en casa, llévenla al refrigerador (tapada) antes de servir.*

Mientras los participantes están comiendo, pregúnteles qué opinan de la receta.

¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia? ¿Agregarían otros vegetales al prepararla para la familia?

Si utiliza pasta integral, pregúnteles a los participantes:

¿Creen que podrían preparar la receta en casa usando pasta integral?

La pasta integral aporta vitaminas, minerales y antioxidantes adicionales, necesarios para mantener a su familia saludable y fuerte.

Los granos integrales también contienen fibra, que promueve la digestión y la salud cardiovascular y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes y otras complicaciones médicas.

Los granos integrales (como la pasta de trigo integral, el arroz integral, y la avena) son más nutritivos que los granos refinados porque contienen la capa exterior de salvado (que tiene un alto contenido de fibra), el germen (que contiene vitaminas B y grasas saludables) y el endospermo amiláceo (que aporta carbohidratos). Los granos refinados (tales como la pasta de harina blanca, el arroz blanco y el pan blanco) contienen mayormente el endospermo.

Cuando preparen esta receta en casa, asegúrense de refrigerar las sobras dentro de las 2 horas y consúmanlas dentro de los 3 a 5 días.