

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

Armado de la estación:

Ensalada de frijoles negros y cuscús

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	Caldo de pollo o vegetales	Nada
Sartén eléctrica	Cuscús	
1 taza para medir ingredientes líquidos		
Reloj de cocina		
Una taza para medir ½ taza		
1 cuchara grande		
1 tenedor		
2 tazones medianos (1 para colocar en el centro de la mesa)		
Bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (para colocar en el centro de la mesa)		

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

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 pimiento rojo o verde	1 cuchillo de chef/multiuso

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

Armado de la estación:

Ensalada de frijoles negros y cuscús

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 colador	Lata de frijoles negros	½ taza de maíz descongelado (si utiliza maíz congelado)
1 tazón grande	Lata de maíz (si utiliza maíz enlatado)	
1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua		
1 taza para medir ingredientes líquidos		
1 taza para medir de ½ taza		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
2 tazones pequeños (1 si utiliza jugo de lima en botella)	Aceite vegetal	1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza lima fresca) O una botella de jugo de lima (si utiliza jugo de lima embotellado)
1 tenedor	Vinagre de manzana	
1 juego de cucharas medidoras	Comino	
1 espátula/rasqueta de goma	Lima (si utiliza lima fresca)	
1 tabla para cortar (si utiliza lima fresca)		
1 cuchara (si utiliza lima fresca)		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Un atado de cilantro pequeño	1 cuchillo de chef/multiuso
1 juego de cucharas medidoras		
2 tazones pequeños		
1 cuchara grande		

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

Armado de la estación: Ensalada de frijoles negros y cuscús

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

Guion de receta para preparar: **Ensalada de frijoles negros y cuscús** **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.

Para preparar la receta de hoy, debemos cocinar el cuscús, picar la cebolla y el pimiento verde, escurrir y enjuagar los alimentos enlatados, exprimir el jugo de una lima (si utilizamos lima fresca), y medir el resto de los ingredientes. Ya he lavado la parte superior de todas las latas, los vegetales y la lima. Es importante lavar la lima aunque no consumamos la cáscara.

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 le asigna las tareas, pregúnteles si quieren que usted haga una demostración de 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, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos la **Ensalada de frijoles negros y cuscús** 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.*

Estación #1:

- **Materiales:** 1 abrelatas, sartén eléctrica, 1 taza para medir ingredientes líquidos, un reloj de cocina, una taza para medir $\frac{1}{2}$ taza, 1 cuchara grande, 1 tenedor, 2 tazones medianos, (1 para colocar uno en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (para colocar en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** caldo de pollo o vegetales, cuscús

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.

Nombre del voluntario #1, abra el caldo de pollo (o vegetales). Mida $\frac{1}{2}$ taza de caldo y colóquelo en la sartén. Coloque la sartén a fuego alto y deje hervir con la sartén tapada. Entréguele el abrelatas a Nombre del voluntario #4.

Cuando el caldo empieza a hervir, mida $\frac{1}{2}$ taza de cuscús, agréguelo al caldo y revuelva. Tape la sartén y apague el fuego. Lo dejaremos reposar durante 5 minutos mientras se cocina el cuscús.

Programe el reloj para 5 minutos.

Nombre del voluntario #1, Después de que suene la alarma del reloj, separe bien el cuscús con un tenedor para deshacer los grumos. Vierta el cuscús en el tazón y entrégueselo a Nombre del voluntario #5.

Estación #2:

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

Nombre del voluntario #2, usted pelará y picará fino la mitad de 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 $\frac{1}{2}$ cebolla mediana.

Les recuerdo que, el término picar fino se refiere a cortar los alimentos en trozos diminutos, aproximadamente 1/8 de pulgada. ¿Quiere que le muestre cómo picar en trozos de 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 1/8 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. Reserve una mitad de la cebolla. Luego coloque la parte plana de la cebolla sobre la tabla, y corte en tiras de 1/8 de pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar a 90 grados y corte en tiras de 1/8 de pulgada en la otra dirección. Coloque la cebolla picada en el tazón y entréguele el tazón a Nombre del voluntario #3.

Estación #3:

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

Nombre del voluntario #3, por favor, corte el pimiento por la mitad a través del tallo, retire las semillas y la membrana y reserve una mitad del pimiento. A continuación, pique fino la otra mitad del pimiento. ¿Quiere que le muestre cómo picar en trozos de 1/8 de pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muestre cómo picar fino el pimiento usando el guion a continuación y corte varios trozos de pimiento de 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 el pimiento.

Con la parte plana del pimiento sobre la tabla para cortar, corte la mitad del pimiento en tiras de 1/8 de pulgada a lo largo. Luego, gire las tiras en 90 grados y córtelas en trozos de 1/8 de pulgada. Coloque el pimiento picado fino en el tazón con la cebolla y entréguele el tazón a Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 colador, 1 tazón grande, 1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 taza para medir ½ taza.

- **Ingredientes:** lata de frijoles negros, lata de maíz (si utiliza maíz enlatado)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** ½ taza de maíz descongelado (si utiliza maíz congelado)

Nombre del voluntario #4 abra la lata de frijoles negros con el abrelatas. Escurra los frijoles en el colador sobre el tazón. Luego, enjuague los frijoles con 2 tazas de agua para retirar el exceso de sodio. Coloque los frijoles enjuagados en el tazón junto con el pimiento verde y la cebolla picados.

Si utiliza maíz enlatado: A continuación, abra la lata de maíz con el abrelatas y escurra el maíz en el colador sobre el mismo tazón que utilizó para escurrir los frijoles. Enjuague el maíz con 2 tazas de agua. Mida ½ taza de maíz enjuagado y agréguelo al tazón junto con los frijoles, el pimiento y la cebolla. Entréguele el tazón a Nombre del voluntario #5. Coloque el resto del maíz en una bolsa plástica hermética.

Si utiliza maíz descongelado: A continuación, mida y agregue ½ taza de maíz descongelado al tazón con los frijoles, el pimiento y la cebolla. Entréguele el tazón a Nombre del voluntario #5.

Estación #5:

- **Materiales:** 2 tazones pequeños (1 si utiliza jugo de lima en botella), 1 tenedor, 1 juego de cucharas medidoras, 1 espátula/rasqueta de goma, 1 tabla para cortar (si utiliza lima fresca), 1 cuchara (si utiliza lima fresca)
- **Ingredientes:** aceite vegetal, vinagre de manzana, comino, lima (si utiliza lima fresca)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza lima fresca) **O** una botella de jugo de lima (si utiliza jugo de lima embotellado)

Si utiliza lima fresca: Nombre del voluntario #5 exprima la lima. Para extraer el jugo de la lima, hágala rodar hacia adelante y atrás sobre la tabla para cortar, presionándola con la mano. Coloque la lima sobre uno de sus lados con el tallo en dirección a la mano que sostiene el cuchillo. A continuación, corte la lima por la mitad (reserve la otra mitad) y exprima el jugo en uno de los tazones pequeños. Retire las semillas del jugo con la cuchara. Mida 1 cucharada de jugo de lima y viértalo en el otro tazón pequeño.

Si utiliza jugo de lima en botella: Nombre del voluntario #5 mida 1 cucharada de jugo de lima y viértalo en el tazón pequeño.

A continuación, usted preparará el aderezo. Mida los siguientes ingredientes y agréguelos al tazón junto con el jugo de lima: ½ cucharadita de comino, 1½ cucharadas de aceite vegetal, y 1 cucharadita de vinagre de manzana. Mezcle todos los ingredientes con un tenedor. Luego, agregue el aderezo al tazón con los frijoles, el maíz, la cebolla y el pimiento. Por último, agregue el cuscús a la mezcla y mezcle bien con la espátula/rasqueta de goma. Entréguele el tazón a Nombre del voluntario #5

Estación #6:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 juego de cucharas medidoras, 2 tazones pequeños, 1 cuchara grande
- **Ingredientes:** un atado de cilantro pequeño
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

A continuación, necesitamos picar un poco de cilantro. ¿Les gusta el cilantro? Parece que a las personas o les gusta mucho el cilantro o no les gusta en absoluto. Si no les gusta, en general, pueden suprimirlo de las recetas.

Si al menos a uno de los participantes no les gusta el cilantro: *Dividiremos la receta por la mitad antes de agregar el cilantro. De esta manera, a quienes no les gusta el cilantro igualmente podrán probar la **Ensalada de frijoles negros y cuscús sin cilantro.***

Nombre del voluntario #6, usted picará 2 cucharadas de cilantro en pedacitos de ½ pulgada; permítame mostrarle como hacerlo.

Muestre como se pica el cilantro usando el guion a continuación y como ejemplo pique varias hojas de cilantro de ½ pulgada en la tabla para cortar del participante.

Primero, debe separar un manojo de hojas de los tallos largos y más gruesos (se pueden dejar los tallos más finos y tiernos). Deseche los tallos más gruesos, ya que tienen textura y sabor amaderados y no los utilizaremos. A continuación, junte las hojas en un manojo pequeño y comprimido sobre la tabla para cortar, y corte las hojas de cilantro. Luego, vuelva a amontonar las hojas de cilantro y córtelas en sentido contrario. Repita el proceso hasta cortar las hojas en trozos de ½ pulgada. No presione demasiado el cuchillo y evite cortar demasiado las hojas. Las hierbas contienen aceites naturales y si las cortamos demasiado, se dañan y pierden sabor.

Si a alguien en la clase NO le gusta el cilantro, pídale al voluntario #6 que divida la **Ensalada de frijoles negros y cuscús en dos tazones pequeños y solo agregue cilantro a la mitad de la ensalada. Si dividirá la receta, solo use la mitad de la cantidad de cilantro necesaria para la receta, de lo contrario el cilantro invadirá el sabor de la ensalada.**

Si NO dividirá la receta: _____ mida 2 cucharadas de cilantro, agréguelo al resto de la **Ensalada de frijoles negros y cuscús** y mezcle bien.

Si dividirá la receta: _____ divida la **Ensalada de frijoles negros y cuscús** en los dos tazones. Coloque la mitad del cilantro (1 cucharada) solo en uno de los tazones y luego mezcle bien todos los ingredientes con la cuchara.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** Vasos de 3 onzas, cucharas de plástico, servilletas, saleros y pimenteros.

Si prepara esta receta en su casa, coloque la ensalada en el refrigerador (tapada) durante al menos una hora antes de servir para que los sabores se mezclen.

*En esta receta la sal y la pimienta se agregan “a gusto”. En su casa, usted puede probar la **Ensalada de frijoles negros y cuscús** y agregar sal y pimienta en las cantidades que desee antes de servir. Hoy, distribuiremos saleros y pimenteros para que cada uno le agregue a gusto. Les recomiendo probar la ensalada primero.*

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Ensalada de frijoles negros y cuscús!** con la bandeja y los accesorios para la degustación, por favor, _____ Nombres de los voluntarios #1 y #2 sírvanle a cada participante una porción de la receta.*

Atención: por favor prueben la receta primero, y luego agreguen sal y/o pimienta si es necesario.

Mientras los participantes están comiendo, hable con ellos de la receta.

¿Qué piensa de esta receta? ¿Cree que le gustará a su familia?

Aunque el cuscús se elabora con granos, realmente es una clase de pasta. El cuscús tradicional (elaborado con mijo molido) se consume en el norte de África desde hace mucho tiempo. En los Estados Unidos, el cuscús se elabora con sémola de trigo. Cuando compre cuscús, busque el cuscús de trigo integral, es una buena fuente de fibra y vitaminas B.

Cuando prepare esta receta en casa, asegúrese de refrigerar las sobras dentro de las 2 horas y consúmalas dentro de los 3 a 5 días.



EATING SMART
BEING ACTIVE