

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

Armado de la estación: Guisado de enchiladas

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Ninguno	1 cuchillo de chef/multiuso
1 rallador		Un trozo de queso Monterey Jack o queso Cheddar
1 juego de tazas para medir		
2 tazones medianos (colocar 1 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 abrelatas	Lata de salsa para enchiladas	1 ½ tazas de maíz descongelado (si utiliza maíz congelado)
1 colador	Lata de frijoles	
2 tazones grandes	Lata de maíz (si utiliza maíz en lata)	
Una jarra de plástico con tapa a prueba de derrames de 2 cuartos de capacidad, llena con agua		
1 taza para medir ingredientes líquidos		
1 juego de tazas para medir (si utiliza maíz congelado)		

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

Armado de la estación: Guisado de enchiladas

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 taza para medir ¼ de taza	Ninguno	Arroz cocido
1 taza para medir 1 taza		
1 espátula/rasqueta de goma		
Sartén eléctrica		

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Reloj de cocina	Tortillas	Nada

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara grande	Ninguno	Platos pequeños de papel
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas

Guion de receta para preparar: Guisado de enchiladas Lección: ¡A moverse!

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 es ideal para preparar cuando les ha sobrado arroz cocido. Hoy, para preparar el guisado utilizaremos arroz integral cocido. Me gusta usar arroz integral porque es un grano entero y una excelente fuente de fibra. Si no les ha sobrado arroz cocido en casa, deberán cocinarlo antes de preparar la receta.

Para preparar la receta de hoy debemos rallar y medir el queso, abrir las latas de salsa para enchiladas, frijoles y maíz; y escurrir y enjuagar los frijoles y el maíz. Cuando utilizamos alimentos enlatados es importante lavar la tapa de la lata antes de abrirla. Si hay polvo, suciedad, gérmenes u otras partículas dañinas en la lata, pueden ingresar a los alimentos cuando la abrimos con el abrelatas. Antes de la clase, lavé las tapas de todas las latas. Mantuve el arroz precocido y el queso en la nevera con compresas de hielo reutilizables.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 4 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan- 4 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.

*Hoy prepararemos **Guiso de enchiladas** 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 tabla para cortar, 1 rallador, 1 juego de tazas medidoras, 2 tazones medianos (colocar 1 en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa).
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, un trozo de queso Monterey Jack o queso Cheddar

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, utilice el cuchillo para abrir el paquete de queso y, si es necesario, córtelo por la mitad para que sea más fácil sostenerlo al rallarlo. Luego, utilice el rallador para rallar el queso Cheddar (o Monterey Jack) hasta obtener 2 ½ tazas. Tenga cuidado, el rallador tiene filo.

Coloque el queso rallado en el tazón, y entréguele el tazón a _____
Nombre del voluntario #4.

Estación #2:

- Materiales:** 1 abrelatas, 1 colador, 2 tazones grandes, una jarra de plástico con tapa a prueba de derrames, de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 juego de tazas para medir (si utiliza maíz congelado)
- **Ingredientes:** lata de salsa para enchiladas, lata de frijoles, lata de maíz (si utiliza maíz en lata)
 - **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1½ tazas de maíz descongelado (si utiliza maíz congelado)

Si utiliza maíz en lata: _____
Nombre del voluntario #2, utilice el abrelatas para abrir las tres latas. Vierta el maíz y los frijoles en el colador sobre el tazón grande para escurrir el líquido. Luego, enjuague el maíz y los frijoles con 3 tazas de agua para eliminar el exceso de sal. Vierta la salsa para enchiladas en el otro tazón. Agregue el maíz y los frijoles enjuagados al tazón junto con la salsa para enchiladas. Entréguele el tazón con el maíz, los frijoles y la salsa a

Nombre del voluntario #3.

Si utiliza maíz congelado: Nombre del voluntario #2, utilice el abrelatas para abrir la lata de salsa para enchiladas y la lata de frijoles. Vierta los frijoles en el colador sobre el tazón grande para escurrir el líquido. Luego, enjuague los frijoles con 3 tazas de agua para eliminar el exceso de sal. Vierta la salsa para enchiladas en el otro tazón. Agregue los frijoles enjuagados en el tazón con la salsa para enchiladas. Mida 1 ½ tazas de maíz y agréguelo al tazón junto con los frijoles y la salsa para enchiladas. Entréguele el tazón con el maíz, los frijoles y la salsa a

Nombre del voluntario #3.

Mientras los voluntarios #1 y #2 están realizando sus tareas, el educador puede calentar las tortillas en la sartén.

Mientras Nombre del voluntario #1, está rallando el queso y Nombre del voluntario #2, está preparando el maíz, yo voy a calentar las tortillas de maíz. Este no es un paso necesario en la receta pero le agregaré un poco de sabor y textura a nuestra receta.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 taza para medir ¼ de taza, 1 taza para medir 1 taza, 1 espátula/rasqueta de goma, sartén eléctrica
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** arroz cocido

Ahora estamos listos para mezclar los ingredientes y comenzar a armar el **Guisado de enchiladas.** Por ahora dejaremos la sartén apagada.

Nombre del voluntario #3, primero, mida ¼ de taza de la salsa para enchiladas y agréguela a la sartén. De esta manera evitaremos que se queme el guisado. Luego, mida 3 tazas de arroz cocido y agréguelo al tazón junto con el resto de la salsa para enchiladas, los frijoles y el maíz. Mezcle bien todos los ingredientes con la espátula/rasqueta de goma.

Luego, coloque aproximadamente un tercio de la preparación en el fondo de la sartén (la sartén sigue apagada). Coloque suficiente cantidad de preparación como para cubrir el fondo de la sartén por completo. Entréguele el tazón con el resto de la preparación a

Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

- **Materiales:** reloj de cocina
- **Ingredientes:** tortillas

Nombre del voluntario #4, distribuya 6 tortillas de maíz uniformemente sobre la preparación en la sartén. No hay problema si las tortillas se superponen. Luego, coloque otra capa de la

preparación de frijoles, maíz y arroz sobre las tortillas. Cubra con las 6 tortillas restantes y luego coloque la última capa de la preparación de frijoles, maíz y arroz sobre las tortillas. Cubra uniformemente la última capa de la preparación con el queso rallado. Tape la sartén y enciéndala a temperatura mediana baja.

Programe el reloj para 5 minutos.

Ustedes observarán que la receta que les entregué recomienda preparar el guisado de enchiladas en una fuente de 9 pulgadas x 13 pulgadas (o dividirla en dos fuentes cuadradas o redondas de 9 pulgadas). Las instrucciones en la receta que les entregué indican colocar la mitad de la preparación de frijoles, maíz y arroz en el fondo de la fuente, distribuir las tortillas uniformemente sobre la preparación y luego, colocar la segunda mitad de la preparación sobre las tortillas. La receta que les entregué es para preparar un guisado de 2 capas. La sartén eléctrica que tenemos en la clase es más profunda y más angosta que la fuente de 9 pulgadas x 13 pulgadas que utilizarían en casa. Por lo tanto, he dividido los ingredientes y he creado una tercera capa para el guisado. De esta manera, los ingredientes se pueden distribuir más uniformemente en el espacio más pequeño y las tortillas se cocinarán de manera pareja.

Mientras se cocina el guisado, controle de cerca la sartén para que no se quemé. Si observa que el fondo de la preparación se está pegando o quemando, baje la temperatura de la sartén.

Todos los ingredientes que utilizamos en este plato están cocidos, pero sabremos que la preparación está bien caliente cuando el queso se derrita y la salsa burbujee.

Utilizar una sartén con tapa es como cocinar en el horno. En casa, ustedes pueden usar el horno. La receta que les entregué incluye instrucciones para preparar este plato en el horno.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

También le pueden agregar otras capas de carne y/o vegetales cocidos que les hayan sobrado.

Si bien pueden ser creativos y agregar otras capas de carne y/o vegetales a la receta, les recomendamos no reemplazar la salsa verde para enchiladas. El sabor de la salsa roja para enchiladas no queda tan bien como el de la salsa verde con estos ingredientes.

Cuando suene la alarma del reloj, controle si el queso está derretido y la salsa está burbujeando.

Si el queso se derritió y la salsa burbujea, apague la sartén. Cuando sea conveniente detener la lección, pídale a los participantes que prueben la receta.

Si el queso no se ha derretido y la salsa no está burbujeando, continúe cocinando el guisado durante 3 o 5 minutos más. Programe el reloj para 3 minutos y vuelva a controlar el guisado. Cuando el queso esté derretido y la salsa burbujeando, apague

Estación #5:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, tenedores de plástico, servilletas

la sartén. Cuando sea conveniente detener la lección, pídale a los participantes que prueben la receta.

*¡Ahora estamos listos para degustar el **Guisado de enchiladas!** 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.*

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

¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia?

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.

También pueden congelar las sobras envolviéndolas en papel de aluminio doble. Si tienen una familia pequeña, pueden dividir la receta en dos fuentes más pequeñas y congelar una de ellas antes de cocinarla. Pueden conservarla en el congelador hasta un mes.