

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

Armado de la estación:

Fruta y dip de mantequilla de cacahuete

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

Materiales #2		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla/estera para cortar	Mitad de la fruta fresca	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir una taza		

Materiales #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tazón pequeño	Vainilla	Yogur natural
1 espátula/rasqueta de goma	Mantequilla de cacahuete	
2 cucharas		
1 juego de tazas para medir		
1 juego de cucharas medidoras		

Materiales #4		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara	Ninguno	Platos pequeños de papel
Pinzas		Servilletas

Guion de receta para preparar: Fruta y dip de mantequilla de cacahuete Lección: ¡A celebrar!

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 cortar en rodajas la fruta fresca y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé la fruta. Mantuve el yogur refrigerado en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlo y almacenarlo.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 3 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan– 3 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, pregúnteles si quieren que les muestre como 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 **Fruta y dip de mantequilla de cacahuete** 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.*



Estaciones #1 y #2:

- **Materiales:** 2 tablas para cortar (1 por estación), 2 tazas para medir una taza (1 por estación), 1 plato/bandeja 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:** fruta fresca (en ambas estaciones)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 2 cuchillos de chef/multiuso (1 por estación)

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.

_____, nombres de los voluntarios #1 y #2, por favor, corten en rodajas la fruta fresca. Les recuerdo que, cortar en rodajas significa cortar la fruta en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada de espesor. Necesitaremos un total de 6 tazas de fruta.

Nota: En esta lección serviremos cada receta en un plato grande o bandeja en lugar de servir porciones individuales. De esta manera todos se servirán y socializarán en un clima festivo.

Coloquen la fruta en rodajas en el plato grande/bandeja, dejando lugar en el centro para colocar el tazón con el dip de mantequilla de cacahuete.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tazón pequeño, 1 espátula de goma/rasqueta, 2 cucharas, 1 juego de tazas para medir, 1 juego de cucharas medidoras
- **Ingredientes:** vainilla, mantequilla de cacahuete
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** yogur natural

_____, nombre del voluntario #3, por favor, mida $\frac{1}{2}$ taza de yogur natural y colóquela en el tazón. Luego, mida $\frac{1}{3}$ de taza de mantequilla de cacahuete y agréguela al tazón junto con el yogur. Por último, mida $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla e incorpórela al tazón y mezcle bien todos los ingredientes con la espátula de goma/rasqueta.

Coloque el tazón con el dip de mantequilla de cacahuete en el centro del plato grande/bandeja.

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.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 cuchara, pinzas
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, servilletas

*Dejaremos la **Fruta y dip de mantequilla de cacahuete**, las pinzas, los platos de papel, y las servilletas en la mesa de preparación de alimentos hasta el momento de celebrar.*