

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

Armado de la estación:

Quesadillas con vegetales a la sartén

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 zanahoria	1 cuchillo de chef/multiuso
1 pelador de vegetales		1 trozo de queso
1 rallador		
1 taza para medir de una taza		
1 tazón grande		
2 tazones medianos (1 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 calabacín	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cabeza de brócoli	1 cuchillo de chef/multiuso
Una taza para medir de ½ taza		

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

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

Armado de la estación:

Quesadillas con vegetales a la sartén

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Antiadherente en aerosol para cocinar	Nada
1 cuchara grande	Tortillas	
1 juego de tazas para medir		
1 tazón grande con tapa		
1 espátula		
Platos grandes de papel (suficientes para 1 quesadilla por plato)		
Papel de aluminio		

Estación #7			
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 frasco de salsa	Platos pequeños de papel	1 cuchillo de chef/multiuso
1 cuchara		Servilletas	
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico	
Pinzas			

Guion de receta para preparar: **Quesadillas con vegetales a la sartén** **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 cortar los vegetales frescos, rallar el queso y la zanahoria, y medir todos los ingredientes. Ya lavé los vegetales. Mantuve el queso refrigerado en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlo y almacenarlo.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 7 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan- 7 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, se demorará más la cocción). Si los trozos son demasiado grandes, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Quesadillas con vegetales a la sartén** 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 pelador de vegetales, 1 rallador, 1 taza para medir una taza, 1 tazón grande, 2 tazones medianos (1 colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** 1 zanahoria
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, un trozo de queso

Los expertos en seguridad alimentaria recomiendan pelar las zanahorias

Nombre del voluntario #1,

por favor pele la zanahoria. A continuación, corte y deseche los extremos y rállela. Si el rallador tiene diferentes lados, utilice el que tiene orificios más grandes. Tenga cuidado, el rallador tiene filo. Coloque la zanahoria rallada en uno de los tazones grandes y entrégueselo

a Nombre del voluntario #2.

Luego, 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. Utilice el rallador para rallar 3 tazas de queso. Coloque las 3 tazas de queso rallado en el tazón mediano y entrégueselo a

Nombre del voluntario #7.

Nombre del voluntario #2, usted cortará en dados el calabacín. Le recuerdo que, el término cortar en dados se refiere a cortar en trozos de $\frac{1}{4}$ pulgada. ¿Quiere que le muestre cómo cortar en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muestre como cortar en dados usando el guion a continuación y corte varios trozos de calabacín 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 el calabacín.



Primero, corte y deseche los extremos del calabacín. A continuación, corte el calabacín por la mitad a lo largo para tener una superficie plana en la tabla para cortar. Coloque la superficie plana sobre la tabla y corte cada mitad del calabacín a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras 90 grados y córtelas en dados de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Coloque el calabacín cortado en el tazón con la zanahoria y entrégueselo a Nombre del voluntario #3.

Estación #3

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, una taxa para medir $\frac{1}{2}$ taza
- **Ingredientes:** 1 cabeza de brócoli
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #3, usted cortará en dados el brócoli hasta obtener 1 taza. ¿Quiere que le muestre cómo cortar en trozos de $\frac{1}{4}$ pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muestre como cortar en dados el brócoli usando el guion a continuación y corte varios trozos de brócoli 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 el brócoli.

Quando cocina con brócoli, casi siempre puede aprovechar el tallo y los ramilletes. Comience por cortar y desechar la parte inferior del tallo. Luego, separe algunos ramilletes y córtelos en dados de $\frac{1}{4}$ de pulgada hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza. Coloque la $\frac{1}{2}$ taza de brócoli cortado en el tazón con el calabacín y la zanahoria. A continuación, corte parte del tallo y trócelo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras de brócoli 90 grados y córtelas en dados de $\frac{1}{4}$ de pulgada hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza. Coloque la $\frac{1}{2}$ taza de tallo de brócoli cortado en el tazón junto con la zanahoria, el calabacín y los ramilletes cortados de brócoli y entrégueselo a

Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

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

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

Si la respuesta es afirmativa, muestre como 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 el pimiento.

Con la parte plana del pimiento sobre la tabla para cortar, corte cada mitad a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada, Luego, gire el pimiento 90 grados y corte las tiras en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Coloque el pimiento en dados en el tazón con la zanahoria, el calabacín y el brócoli, y entrégueselo a Nombre del voluntario #5.

Estación #5:

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

Nombre del voluntario #5, usted pelará y picará fino la cebolla. Le recuerdo que el término picar fino se refiere a cortar en trozos muy pequeños, aproximadamente de $\frac{1}{8}$ de pulgada. ¿Quiere que le muestre cómo picar fino en trozos de $\frac{1}{8}$ pulgada?

Nota: Esta receta lleva una cebolla mediana.

Si la respuesta es afirmativa, muestre como 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 fino 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 tabla de picar, y corte en tiras de $\frac{1}{8}$ de pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar 90 grados y corte en tiras de $\frac{1}{8}$ de pulgada en la otra dirección. Agregue la cebolla picada fina al tazón con la zanahoria, el pimiento, el calabacín y el brócoli y entrégueselo a Nombre del participante #6

Estación #6:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 cuchara grande, 1 juego de tazas para medir, 1 tazón grande, 1 espátula, platos grandes de papel (suficientes para 1 quesadilla por plato), papel de aluminio
- **Ingredientes:** antiadherente en aerosol para cocinar, tortillas

Nombre del participante #6, rocíe la sartén con el antiadherente en aerosol para cocinar. Encienda la sartén a temperatura media. Cuando la sartén esté caliente, coloque los vegetales en la sartén. Tape la sartén y cocine los vegetales durante 4 o 5 minutos (el vapor ayudará a cocinar más rápido los vegetales) en lugar de simplemente saltearlos. Revuelva los vegetales con frecuencia. Retire los vegetales de la sartén y colóquelos en el tazón grande, limpio. Tape el tazón para mantener los vegetales calientes para usarlos más adelante.

Nombre del voluntario #7, baje la temperatura de la sartén a mediana-baja y vuelva a rociarla con el antiadherente. Para preparar cada quesadilla, coloque 1 tortilla en la base de la sartén. Mida $\frac{1}{2}$ taza de vegetales y agréguelos sobre la tortilla. Luego, mida $\frac{1}{3}$ de taza de queso y agréguelo sobre los vegetales. Extienda el queso y los vegetales uniformemente sobre la tortilla. Por último, coloque otra tortilla encima. Debería poder hacer 2 quesadillas por vez en la sartén.

Cocine durante 2 o 3 minutos o hasta que el queso comience a derretirse o la tortilla de abajo comience a dorarse. Luego, de vuelta la quesadilla con una espátula y siga cocinando durante 2 o 3 minutos más del otro lado. Cuando la quesadilla esté lista (dorada en ambos lados y el queso derretido), retírela de la sartén, colóquela en un plato de papel y cúbrala con el papel de aluminio para mantenerla caliente. Colocará cada quesadilla en un plato de papel individual. Repita los pasos para preparar suficientes quesadillas para que cada participante pueda degustar un cuarto de quesadilla de 6 pulgadas.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Agregue otros vegetales que le hayan sobrado o utilice tortillas integrales para añadir más fibra y nutrientes. Las tortillas de trigo integral aportan vitaminas, minerales y antioxidantes adicionales, necesarios para la salud de su familia.

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 las tortillas 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 las tortillas de harina, el arroz blanco y el pan blanco) contienen mayormente el endospermo.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 cuchara, 1 bandeja para servir, pinzas
- **Ingredientes:** 1 frasco de salsa
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, servilletas, tenedores de plástico
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #1, _____ con el cuchillo de chef/multiuso, corte cada quesadilla en 4 porciones, como si cortara una pizza.

*¡Ahora estamos listos para degustar las **Quesadillas con vegetales a la sartén!***

Nombres de los voluntarios #2 y #3 _____ con la bandeja y los accesorios para la degustación, por favor, sírvanle a cada participante una porción de quesadillas con las pinzas.

Atención: si gustan, pueden agregarles salsa a las quesadillas.

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

¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia? ¿Qué otros vegetales les parece que podemos agregar?

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.