

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

## Armado de la estación: Salsa de mango

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Mango fresco (si utiliza mango fresco)	1 cuchillo de chef/multiuso
1 cuchara		Mango descongelado (si utiliza mango congelado)
1 taza para medir una taza (si utiliza mango congelado)		
1 tazón pequeño		
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 (si utiliza lima fresca)	Lima (si utiliza lima fresca)	1 cuchillo de chef/multiuso O 1 botella de jugo de lima (si utiliza jugo de lima en botella)
1 cuchara (si utiliza lima fresca)		
2 tazones pequeños (1 si utiliza jugo de lima en botella)		
1 juego de cucharas medidoras		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
1 juego de cucharas medidoras		
1 tazón pequeño		

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

## Armado de la estación: Salsa de mango

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Atado de cilantro pequeño	1 cuchillo de chef/multiuso
1 juego de cucharas medidoras		
1 tazón pequeño		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
2 tazones pequeños (si dividirá la receta) O 1 tazón mediano (si no dividirá la receta)	Sal	Nada
1 juego de cucharas medidoras		
2 cucharas grandes (si dividirá la receta)		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara grande	<i>Chips de tortilla horneados</i>	Platos pequeños de papel
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
Pinzas		Servilletas

## Guion de receta para preparar:

### Salsa de mango

### Lección: *Haga un cambio*

*Antes de comenzar, quiero hablarles de los **Chips de tortilla horneados** que preparé para acompañar la **Salsa de mango**. Para la clase de hoy, preparé **Chips de tortilla horneados** con anticipación.*

**Distribuya copias de la receta *Chips de tortilla horneados*, y pídale a los participantes que sigan con la vista la receta mientras usted les cuenta como la preparó.**

*Esta receta es del Libro de recetas ¡A cocinar! del programa **Coma bien • Manténgase activo** que recibirán en la última lección. Sigán con la vista la receta mientras yo les cuento como preparar los chips de tortilla. Es fácil, y solo necesitan 3 ingredientes: ¡antiadherente en aerosol para cocinar, tortillas y sal!*

*Pueden preparar los chips en un horno convencional o en un horno eléctrico. El primer paso es precalentar el horno a 400°F. A continuación, rocíen ligeramente una bandeja para hornear con el antiadherente en aerosol para cocinar. Para cortar las tortillas en chips, sobre una tabla para cortar, apilen 3 tortillas, una encima de la otra. Corten la pila en 8 partes, como si estuvieran cortando una pizza. Obtendrán 24 triángulos en total. Coloquen los triángulos de tortillas sobre la bandeja para hornear rociada con el antiadherente en una sola capa y rocíen la parte superior de los triángulos de tortilla con el aerosol para cocinar. Luego, sazonen la parte superior de las tortillas con una pequeña cantidad de sal. Horneen los chips durante 8 o 10 minutos o hasta que estén crujientes y dorados. Dejen enfriar durante unos minutos antes de servir. Pueden usar tortillas de maíz, de trigo integral o de harina blanca.*

*Degustaremos los **Chips de tortilla horneados** con nuestra **Salsa de mango**. Ahora preparemos la salsa.*

**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 las frutas y vegetales frescos, exprimir el jugo de una lima, (si utiliza lima fresca), y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé el cilantro, los vegetales y las frutas, incluso la lima. Es importante lavar las limas, aún si no consumimos la cáscara.*



### **Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.**

*Necesito 5 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?*

**Nota:** se recomiendan- 5 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, muéstreles cómo picar fino, cortar en dados o picar los ingredientes y practique varios ejemplos en la tablaj 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 **Salsa de mango** 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 cuchara, 1 taza para medir una taza (si utiliza mango congelado), 1 tazón pequeño, 1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** mango fresco (si utiliza mango fresco)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, mango descongelado (si utiliza mango congelado)

*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.

### **Si utiliza mango fresco:**

\_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #1, por favor, corte en dados el mango en trozos de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Los mangos frescos son difíciles de cortar, así que le demostraré como cortar en dados y le ayudaré a cortar la primera mitad del mango.

1. Coloque el mango sobre uno de los extremos. Coloque el cuchillo aproximadamente a  $\frac{1}{4}$  de pulgada del tallo (donde se encuentra el carozo), y corte en forma vertical (desde arriba hacia abajo). Repita en el lado opuesto.
2. Deseche el centro con el carozo.
3. Con la cáscara hacia abajo, asegurándose de no cortar la cascara, corte la pulpa del mango en líneas paralelas desde arriba hacia abajo con una separación aproximada de  $\frac{1}{4}$  de pulgada, y luego corte horizontalmente para obtener trozos pequeños.
4. Luego, con la cuchara extraiga la pulpa.
5. Repita en la otra mitad.

Coloque el mango cortado en dados en el tazón pequeño y entrégueselo a \_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #5.

### **Si utiliza mango descongelado:**

\_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #1, corte en dados el mango descongelado en trozos de  $\frac{1}{4}$  de pulgada hasta obtener 1 taza. Coloque el mango cortado en un tazón pequeño y entrégueselo a

\_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #5.

#### **Estación #2:**

- **Materiales:** 1 tabla para cortar (si utiliza lima fresca), 1 cuchara (si utiliza lima fresca), 2 tazones pequeños (1 si utiliza jugo de lima en botella), 1 juego de cucharas medidoras
- **Ingredientes:** lima (si utiliza lima fresca)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, **O** 1 botella de jugo de lima (si utiliza jugo de lima en botella)

**Si utiliza lima fresca:** \_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #2, por favor, exprima la lima. Para exprimir el jugo de lima, presiónela haciéndola rodar hacia adelante y atrás sobre la tabla para cortar. Coloque la lima sobre un lado con el tallo frente a la mano que sostiene el cuchillo. Corte la lima por la mitad y reserve la otra mitad. Exprima la otra mitad en uno de los tazones

pequeños. Con una cuchara limpia, retire y deseche las semillas del jugo. A continuación, mida 2 cucharadas de jugo de lima y viértalo en el segundo tazón pequeño. Entréguele el tazón con las 2 cucharadas de jugo de lima a Nombre del voluntario #5.

**Si utiliza jugo de lima en botella:** Nombre del voluntario #2, mida 2 cucharadas de jugo de lima y viértalo en el tazón pequeño. Entréguele el tazón con el jugo de lima a

Nombre del voluntario #5

### Estación #3:

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

Nombre del voluntario #3, por favor, pele y pique fino la cebolla hasta obtener 1 cucharada. Le recuerdo que picar fino significa cortar en trozos de  $\frac{1}{8}$  de pulgada. 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.

En primer lugar, 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  $\frac{1}{8}$  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 una cucharada de cebolla picada en el tazón y entréguele el tazón a Nombre del voluntario #5.

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.

Nombre del voluntario #4, por favor, pique el cilantro en trozos de  $\frac{1}{2}$  pulgada hasta obtener 1 cucharada de cilantro picado.

### Estación #4:

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



**Si al menos a uno de los participantes no le 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 **Salsa de mango sin cilantro**.*

*Primero, debe separar algunas 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.*

*Coloque 1 cucharada de cilantro picado en el tazón y entrégueselo a \_\_\_\_\_ Nombre del voluntario #5.*

**Estación #5:**

- **Materiales:** 2 tazones pequeños (si dividirá la receta) **O** 1 tazón mediano (si no dividirá la receta), 2 cucharas grandes (si dividirá la receta), 1 juego de cucharas medidoras
- **Ingredientes:** sal

**Si a alguien en la clase NO le gusta el cilantro, pídale al voluntario #5 que divida los ingredientes de la salsa en dos tazones pequeños y solo agregue cilantro a la mitad de la salsa. 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 salsa.**

**Si NO dividirá la receta:** \_\_\_\_\_ *Nombre del voluntario #5,* *agregue el mango, la cebolla, y el cilantro en el tazón. Luego, mida ¼ de cucharadita de sal y agréguela al tazón con el mango, la cebolla y el cilantro. Por último, vierta el jugo de lima sobre la salsa y con la cuchara mezcle bien.*

**Si dividirá la receta:** \_\_\_\_\_ *Nombre del voluntario #5,* *divida el mango en los dos tazones pequeños. Mida ½ cucharada de cilantro y agréguelo a uno de los tazones. Luego, mida los siguientes ingredientes y agréguelos a cada uno de los tazones pequeños: ⅛ de cucharadita de sal, ½ cucharada de cebolla y 1 cucharada de jugo de lima. Utilice una cuchara limpia para mezclar bien los ingredientes en cada uno de los tazones.*

**Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.**

**Estación #6:**

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

*Cuando preparen la receta en casa, pueden sustituir el mango por durazno, papaya o aguacate. Sirvan la salsa como guarnición para pollo o pescado.*

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Salsa de mango!** 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 salsa con 2 o 3 chips de tortilla.*

**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. Los chips de tortilla horneados se pueden almacenar a temperatura ambiente en una bolsa plástica o envase herméticos.*