

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

Armado de la estación: Ensalada de arroz

| Estación #1 | | |
|---|---------------------|--|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 tabla para cortar | 2 tallos de apio | 1 cuchillo de chef/multiuso |
| Una taza para medir ½ taza | | |
| 2 tazones medianos (colocadas 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 tabla para cortar | 1 pimienta verde | 1 cuchillo de chef/multiuso |

| Estación #3 | | |
|-------------------------------|---------------------|--|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 juego de cucharas medidoras | Sal | Mayonesa |
| 1 cuchara | | Aderezo francés |
| 1 cuchara grande de cocina | | |
| 1 tazón grande | | |

| Estación #4 | | |
|-----------------------------|---------------------|--|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 juego de tazas para medir | Pasas de uva | Arroz integral cocido y frío |
| | | ½ taza de chícharos descongelados |

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

Armado de la estación: Ensalada de arroz

| Estación #5 | | |
|-----------------------|--------------|---|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 cuchara | Ninguno | Vasos de 3 onzas |
| 1 bandeja para servir | | Cucharas |
| | | Servilletas |

Guion de receta para preparar:

Ensalada de arroz

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.

Esta receta lleva arroz integral cocido. Yo preparé el arroz integral antes de la clase. Asegúrense de preparar el arroz con anticipación siguiendo las instrucciones en el paquete y enfríenlo antes de preparar la ensalada. Mantuve el arroz precocido, los chícharos descongelados, la mayonesa y el aderezo francés refrigerados en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.

Para preparar la receta de hoy debemos cortar en dados el apio y el pimiento verde, y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé los vegetales frescos.

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.

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 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 **Ensalada de arroz** 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, una taza para medir $\frac{1}{2}$ taza, 2 tazones medianos (colocadas 1 en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa).
- **Ingredientes:** 2 tallos de apio
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

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, usted cortará en dados el apio. ¿Quiere que le muestre cómo cortar el apio en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muéstrele al participante cómo cortar en dados el apio usando el guion a continuación y corte varios trozos de apio 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 en dados el apio.

La cabeza de apio que compramos en la tienda está formada por varios tallos individuales. Comience por cortar y desechar los extremos de los tallos. Luego, corte cada tallo a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. A continuación, gire las tiras de apio 90 grados y córtelas en dados de $\frac{1}{4}$ de pulgada, hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza de apio cortado en dados.

Coloque el apio cortado en dados en el tazón y entrégueselo a _____
Nombre del voluntario #2.

Estación #2:

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

Nombre del voluntario #2, _____ por favor, corte el pimiento por la mitad a través del tallo y retire las semillas y las membranas. Reserve una de las mitades. A continuación corte en dados la otra mitad del pimiento. ¿Quiere que le muestre cómo cortar en dados de $\frac{1}{4}$ de pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muéstrele al participante cómo cortar en dados el pimiento usando el guion a continuación y corte varios trozos de apio 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 en dados el pimiento.

Con la parte plana del pimiento sobre la tabla, corte la mitad a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras 90 grados y córtelas en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Agregue el pimiento cortado en dados al tazón junto con el apio y entréguele el tazón a Nombre del voluntario #4.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchara, 1 cuchara grande de cocina, 1 tazón grande
- **Ingredientes:** sal
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** mayonesa, aderezo francés

Nombre del voluntario #3, _____ por favor, mida 2 cucharadas de mayonesa y 2 cucharadas de aderezo francés y colóquelos en el tazón. A continuación, mida $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y agréguela al tazón junto con la mayonesa y el aderezo francés. Con la cuchara grande, mezcle bien todos los ingredientes del aderezo. Entréguele el tazón con el aderezo y la cuchara a

Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 juego de tazas para medir
- **Ingredientes:** pasas de uva
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** arroz integral cocido y frío, $\frac{1}{2}$ taza de chícharos descongelados

Nombre del voluntario #4, _____ agregue los chícharos descongelados al tazón con el aderezo. Luego, mida los siguientes ingredientes y agréguelos al tazón con los chícharos y el aderezo: 2 tazas de arroz integral cocido y frío y $\frac{1}{4}$ de taza de pasas de uva. A continuación, agregue el apio y el pimiento en dados y mezcle bien todos los ingredientes.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Agreguen cualquier tipo de vegetales frescos, congelados (descongelarlos primero) o en lata que tengan a mano a la ensalada.

Estación #5:

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** vasos de 3 onzas, cucharas de plástico, servilletas

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Ensalada de arroz!** 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.*

*Esta receta sabe mucho mejor si la dejan en el refrigerador durante al menos una hora para resaltar los sabores. Cuando preparen la **Ensalada de arroz en casa**, refrigérenla (tapada) antes de servir.*

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

¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia? ¿Qué otros vegetales creen que le quedarían bien?

¿Es esta la primera vez que agregan arroz frío a una ensalada? Reemplazar el arroz blanco por el arroz integral es una manera fácil y económica de aumentar la fibra y los nutrientes en las comidas. En el pasado, se creía que los granos enteros como el arroz integral mayormente aportaban fibra para mejorar la digestión y la salud cardiovascular, pero los nuevos estudios indican que los granos enteros también aportan vitaminas, minerales y niveles altos de antioxidantes.

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.