

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

Armado de la estación: Hamburguesas de salmón

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón grande		
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	2 tallos de apio	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir ¼ de taza	1 pimienta verde	
1 juego de cucharas medidoras		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	Lata de salmón	1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza limón fresco) O una botella de jugo de limón (si utiliza jugo de limón en botella)
1 taza para medir ingredientes líquidos	Limón (si utiliza limón fresco)	
1 juego de cucharas medidoras		
1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua		
1 tabla para cortar (si utiliza limón fresco)		
1 tazón pequeño (si utiliza limón fresco)		
1 cuchara (si utiliza limón fresco)		

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

Armado de la estación: Hamburguesas de salmón

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
2 tazones pequeños	Pan rallado o galletas desmenuzadas	2 huevos
1 tenedor	Harina	
1 taza para medir 1/3 de taza	Pimienta negra	
1 juego de cucharas medidoras		
1 cuchara grande		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Guantes descartables	Ninguno	Nada
1 taza para medir 1/3 de taza		
2 platos grandes de papel		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Aceite vegetal	Nada
1 juego de cucharas medidoras		
1 espátula/volteador		
2 grandes platos de papel con papel absorbente		

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 espátula/volteador	Ninguno	Platos pequeños de papel
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas

Guion de receta para preparar: **Hamburguesas de salmón** Lección: *Fortaleza sus huesos*

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 picar fino todos los vegetales, abrir y escurrir la lata de salmón y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé los vegetales, el limón (si utilizará limón fresco) y la tapa de la lata de salmón. Es importante lavar los limones aunque no consumamos la cáscara. Mantuve los huevos, que utilizaremos más adelante en la receta, refrigerados en la nevera con compresas de hielo reutilizables.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 6 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan– 6 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 usted haga una demostración de 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, tardarán más en cocinarse). Si los trozos son demasiado grandes, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Hamburguesas de salmón** 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 tazón 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:** 1 cebolla
- **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, por favor, pele la cebolla y pique la mitad. Le recuerdo que picar fino significa cortar en trozos de $\frac{1}{8}$ de pulgada.

Nota: Esta receta lleva $\frac{1}{2}$ cebolla mediana.

*Corte la cebolla por la mitad verticalmente, corte por la raíz, para crear una superficie plana. Reserve una de las mitades. 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 la cebolla picada fina en el tazón grande y entrégueselo a _____
*Nombre del voluntario #2.**

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 taza para medir $\frac{1}{4}$ de taza, 1 juego de cucharas medidoras
- **Ingredientes:** 2 tallos de apio, 1 pimiento verde
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #2, por favor, pique el apio y el pimiento verde.



EATING SMART
BEING ACTIVE

La planta 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 $\frac{1}{8}$ de pulgada. A continuación, gire las tiras de apio 90 grados y córtelas en dados de $\frac{1}{8}$ de pulgada, hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza de apio picado fino.

A continuación, corte el pimiento por la mitad a través del tallo y retire las semillas y las membranas. Solo necesitamos 1 cucharada de pimiento verde picado fino, por lo tanto reserve la otra mitad del pimiento. Ahora, con la parte plana del pimiento sobre la tabla, corte la mitad a lo largo en tiras de $\frac{1}{8}$ de pulgada. Luego, gire las tiras 90 grados y pique fino esas tiras en trozos de $\frac{1}{8}$ de pulgada hasta obtener 1 cucharada de pimiento picado fino.

Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de apio picado fino y 1 cucharada de pimiento verde picado fino al tazón junto con la cebolla y entrégueselo a Nombre del voluntario #4.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 abrelatas, 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 juego de cucharas medidoras, 1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 1 tabla para cortar (si utiliza limón fresco), 1 tazón pequeño (si utiliza limón fresco), 1 cuchara (si utiliza limón fresco)
- **Ingredientes:** lata de salmón, limón (si utiliza limón fresco)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza limón fresco) **O** una botella de jugo de limón (si utiliza jugo de limón en botella)

Nombre del voluntario #3, abra la lata de salmón, presione la tapa y escurra el líquido en la taza para medir ingredientes líquidos.

Si utiliza limón fresco: A continuación, exprima el limón. Para exprimir el jugo de limón, presiónelo con la mano haciéndolo rodar hacia adelante y atrás sobre la tabla para cortar. Coloque el limón sobre un lado con el tallo frente a la mano que sostiene el cuchillo. Corte el limón por la mitad y reserve la otra mitad. Exprima el jugo de la otra mitad en el tazón. Con la cuchara, retire y deseche las semillas del jugo. Mida 1 cucharadita de jugo de limón y agréguelo a la taza medidora junto con el líquido del salmón. Luego, agregue a la taza la cantidad de agua necesaria para llenar $\frac{1}{2}$ taza. Entréguele la lata de salmón escurrido y el líquido en la taza medidora a Nombre del voluntario #4.

Si utiliza jugo de limón en botella: a continuación, mida 1 cucharada de jugo de limón y agréguelo a la taza medidora junto con el líquido del salmón. Luego, agregue a la taza la cantidad de agua necesaria para llenar $\frac{1}{2}$ taza. Entréguele la lata de salmón escurrido y el

Estación #4:

- **Materiales:** 2 tazones pequeños, 1 tenedor, 1 taza para medir $\frac{1}{2}$ taza, 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchara grande
- **Ingredientes:** pan rallado o galletas desmenuzadas, harina, pimienta negra
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 2 huevos

líquido en la taza medidora a _____
Nombre del voluntario #4.

Nombre del voluntario #4, rompa 2 huevos en uno de los tazones pequeños y bátalos con el tenedor. Luego, mida los siguientes ingredientes secos y agréguelos en el otro tazón pequeño: $\frac{1}{3}$ de taza de pan rallado o galletas desmenuzadas, 2 cucharadas de harina, y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta negra.

A continuación, agregue el salmón, el líquido del salmón, los huevos y los ingredientes secos al tazón junto con la cebolla, el apio y el pimienta verde. Con la cuchara grande mezcle y una bien los ingredientes.

El salmón en lata tiene espinas, pero es seguro consumirlas y aportan calcio. No las notará porque son blandas y no tienen sabor. Mientras mezcla los ingredientes puede desmenuzar las espinas con un tenedor para que sean menos perceptibles en las hamburguesas.

Entréguele el pan rallado o las galletas desmenuzadas y las cucharas medidoras a _____
Nombre del voluntario #5, ya que es posible que necesite agregar más cantidad si la mezcla está demasiado húmeda para formar las hamburguesas.

Estación #5:

- **Materiales:** guantes descartables, 1 taza para medir $\frac{1}{3}$ de taza, 2 platos grandes de papel

Nombre del voluntario #5, por favor, colóquese los guantes descartables; le dará forma a las **Hamburguesas de salmón** con las manos.

Para formar las hamburguesas, tome $\frac{1}{3}$ de taza de la mezcla de salmón y forme hamburguesas de $\frac{1}{2}$ pulgada de espesor. Si la mezcla está demasiado húmeda para formar las hamburguesas, mida y agregue 1 o 2 cucharadas de pan rallado o galletas desmenuzadas a la mezcla y mezcle bien hasta ligar los ingredientes. Coloque la hamburguesa en el plato y repita los pasos hasta formar 6 hamburguesas. Pueden entrar hasta 3 hamburguesas por plato. Cuando termine, sáquese los guantes y lávese las manos.

Entréguele las hamburguesas de salmón a _____
Nombre del voluntario #6.

Estación #6:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 juego de cucharas medidoras, 1 espátula/volteador, 2 platos grandes de papel cubiertos con papel absorbente
- **Ingredientes:** aceite vegetal

Nombre del voluntario #6, encienda la sartén a temperatura mediana. Mida 1 cucharada de aceite vegetal y viértalo en la sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregue 3 hamburguesas a la sartén. Cocine durante 2 o 3 minutos de cada lado (o hasta que estén doradas). Retire las hamburguesas de la sartén y colóquelas en uno de los platos de papel, recubierto con papel absorbente. Luego, cocine el resto de las hamburguesas y colóquelas en el segundo plato. El papel absorbente ayuda a absorber el exceso de aceite.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, ¡cubran las hamburguesas con salsa o pico de gallo!

Estación #7:

- **Materiales:** 1 espátula/volteador, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, tenedores de plástico, servilletas

*¡Ahora estamos listos para degustar las **Hamburguesas de salmón!** _____ Nombres de los voluntarios #1 y #2, corten las **Hamburguesas de salmón** por la mitad, y 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?

El pescado y los mariscos son una parte importante de una dieta saludable. El pescado y los mariscos contienen proteínas y otros nutrientes, tienen un bajo contenido de grasas saturadas, y contienen ácidos grasos omega-3. Una dieta bien equilibrada que incluye pescado y mariscos es buena para la salud cardiovascular y para el crecimiento y desarrollo de nuestros hijos.

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.