

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

Armado de la estación: Tacos de pescado simples

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 sartén eléctrica	Antiadherente en aerosol para cocinar	Nada
Papel de aluminio	Tortillas	
2 platos grandes de papel		
1 espátula		
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	1 ramillete pequeño de cilantro	1 cuchillo de chef/multiuso
Una taza para medir ½ taza	Lima	
2 tazones pequeños		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	2 tomates	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón mediano		

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 col	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir una taza		
1 tazón mediano		

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

Armado de la estación: Tacos de pescado simples

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 juego de cucharas medidoras	Aceite vegetal	1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza limón fresco) O jugo de limón (si utiliza jugo de limón en botella)
1 tenedor	Condimento para tacos	
2 tazones pequeños (1 si utiliza jugo de limón en botella)	Limón (si utiliza limón fresco)	
1 cuchara (si utiliza limón fresco)		
1 tabla para cortar (si utiliza limón fresco)		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 taza para medir ¼ de taza	Ninguno	Crema agría
1 juego de cucharas de medir		
2 tazones pequeños (si va a separar la crema agría)		
1 cuchara grande (2 si va a separar la crema agría)		

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 espátula/volteador	Ninguno	Pescado
1 espátula/rasqueta de goma		
1 tenedor		

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

Armado de la estación: Tacos de pescado simples

Estación #8		
Materiales	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!	Accesorios para la degustación
1 tabla/estera para cortar	1 cuchillo de chef/multiuso	Platos pequeños de papel
2 cucharas de plástico (3 si divide la crema agria)		Servilletas
2 juegos de pinzas		

Guion de receta para preparar: **Tacos de pescado simples** Lección: *Consuma proteínas magras*

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 y medir el resto de los ingredientes. Antes de la clase, lavé los vegetales, el cilantro y la lima. Es importante lavar las limas (y limones), aunque no consumamos la cáscara. Mantuve el pescado y la crema agria refrigerados en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.

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

*Hoy prepararemos **Tacos de pescado simples** 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 sartén eléctrica, papel de aluminio, 2 platos grandes de papel, 1 espátula, 1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** antiadherente en aerosol para cocinar, tortillas

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, rocíe la sartén con el antiadherente para cocinar y enciéndala a temperatura mediana. Coloque las tortillas en la sartén, 2 a 3 por vez y caliéntelas brevemente de ambos lados hasta que estén calientes y blandas. Coloque las tortillas calentadas en un plato de papel y cúbralas con otro plato. Cuando haya calentado todas las tortillas, apague la sartén y envuelva los platos en papel de aluminio. De esta manera se mantendrán calientes mientras preparamos el relleno para los tacos. Puede quedarse con las tortillas hasta que las utilicemos más adelante en la receta.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, una taza para medir $\frac{1}{2}$ taza, 2 tazones pequeños
- **Ingredientes:** 1 ramillete pequeño de cilantro, lima
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

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.

Si al menos a uno de los participantes no les 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 los **Tacos de pescado simples** sin cilantro.*

Nombre del voluntario #2, usted picará el cilantro en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza de cilantro picado. ¿Quiere que le muestre cómo picar en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muestre cómo picar el cilantro usando el guion a continuación y pique varios trozos de cilantro de $\frac{1}{2}$ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Si la respuesta es no, lea el guion a continuación mientras el voluntario pica el 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 $\frac{1}{2}$ 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 el cilantro picado en uno de los tazones pequeños y entrégueselo a

Nombre del voluntario #6.

A continuación, corte la lima en gajos. Comience por cortar la lima por la mitad a lo largo y coloque la parte plana sobre la tabla, corte cada mitad en cuartos. A continuación corte cada cuarto por la mitad. Coloque los pedazos de lima en el otro tazón pequeño y coloque el tazón junto con los accesorios para la degustación.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 tazón mediano
- **Ingredientes:** 2 tomates
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

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

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

Coloque el tomate con el tallo hacia arriba sobre la tabla para cortar y retire las hojas y tallos verdes. Corte el tomate por la mitad desde arriba hacia abajo, cortando por el núcleo del tomate. Retire el núcleo de cada mitad haciendo un corte en forma de "V" alrededor del núcleo. Para picar el tomate, coloque una de las mitades sobre la parte plana en la tabla y corte rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada. A continuación, coloque las rodajas una al lado de la otra o apiladas unas encima de otras sobre la tabla y córtelas en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras de tomate 90 grados, y córtelas en trozos de $\frac{1}{4}$ pulgada

Coloque el tomate cortado en dados en el tazón y coloque el tazón junto con los accesorios de degustación.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 taza para medir una taza, 1 tazón mediano
- **Ingredientes:** 1 col
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso
-

Nombre del voluntario #4, por favor, pique 2 tazas de col. ¿Quiere que le muestre cómo picar en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada?

Si la respuesta es afirmativa, muestre cómo picar la col usando el guion a continuación y pique varios trozos de col de $\frac{1}{2}$ 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 la col.

Primero, coloque la col sobre la tabla y córtela por la mitad. Reserve una de las mitades, hoy solamente utilizaremos media col. Luego, corte una de las mitades en cuartos. En la parte inferior de la col observará el núcleo central y duro de la col. Para retirar el núcleo, sostenga el cuarto de col en una mano, con el núcleo afirmado sobre la tabla. Luego, corte de arriba hacia abajo (verticalmente) y extraiga y deseche el núcleo. De vuelta la col y retire las hojas externas dañadas o marchitas. Repita los pasos con el otro cuarto.

A continuación, coloque uno de los lados planos de la col sobre la tabla y córtela en tiras de $\frac{1}{2}$ pulgada, gire las tiras 90 grados y córtelas en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada.

Coloque 2 tazas de col picada en el tazón y colóquelo junto con los accesorios de degustación.

Estación #5:

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

Si utiliza limón fresco: _____ *Nombre del voluntario #5,* exprima el limón. Para exprimir el jugo de limón, presiónelo 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 primer tazón pequeño. Con la cuchara, retire y deseche las semillas del jugo. A continuación, mida 2 cucharadas de jugo de limón y viértalo sobre el segundo tazón pequeño.

Si utiliza limón en botella: _____ *Nombre del voluntario #5,* mida 2 cucharadas de jugo de limón y viértalo en el tazón.

Mida 1½ cucharaditas de condimento para tacos y 1 cucharada de aceite vegetal y agréguelos al tazón junto con el jugo de limón (fresco o embotellado). Con un tenedor mezcle bien todos los ingredientes. Entréguele el tazón a _____ *Nombre del voluntario #7.*

Estación #6:

- **Materiales:** 1 taza para medir ¼ de taza, 1 juego de cucharas medidoras, 2 tazones pequeños (si dividirá la crema agria), 1 cuchara (2 si dividirá la crema agria)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** crema agria

Si a alguno de los participantes NO LE GUSTA el cilantro, pídale al voluntario #6 que divida la crema agria en dos tazones pequeños y solo coloque cilantro en uno de ellos. Si dividirá la crema agria, solo utilice la mitad de cilantro que dice la receta, de lo contrario, el cilantro invadirá el sabor de la crema agria.

Si NO dividirá la receta: _____ *Nombre del voluntario #6,* por favor, mida ¾ de taza de crema agria (mida 3 veces ¼ de taza de crema agria) y agréguela al tazón junto con el cilantro picado. A continuación, mida 2 cucharadas de condimento para tacos y agréguelo al tazón junto con la crema agria y el cilantro. Con la cuchara, mezcle bien los ingredientes. Coloque el tazón en la estación de degustación.

Si dividirá la receta: Nombre del voluntario #6, mida 1 cucharada de condimento para tacos y agréguelo a uno de los tazones pequeños. Luego, mida otra cucharada de condimento para tacos y agréguelo al segundo tazón pequeño. A continuación, mida 6 cucharadas de crema agria, agréguela a uno de los tazones pequeños con el condimento para tacos y con una de las cucharas mezcle bien los ingredientes. Luego, mida otras 6 cucharadas de crema agria y agréguela al segundo tazón con condimento para tacos. Por último, mida $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro, agréguelo solo a uno de los tazones de crema agria y condimento para tacos y con una cuchara limpia mezcle bien los ingredientes. Coloque ambos tazones en la estación de degustación.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 espátula/volteador, 1 espátula/rasqueta de goma, 1 tenedor
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** pescado

Nombre del voluntario #7, usted cocinará el pescado en la sartén. Rocíe la sartén con el antiadherente en aerosol para cocinar y enciéndala a temperatura mediana. Con la espátula/volteador, coloque el pescado en la sartén. Cocine a temperatura mediana durante $1\frac{1}{2}$ minutos, de vuelta el pescado y cocine durante otro minuto y medio.

Vierta la mezcla de jugo de limón sobre el pescado. Utilice la espátula de goma para sacar toda la mezcla de jugo de limón del tazón. Cocine durante 1 o 2 minutos más. El pescado está listo cuando se desmenuza fácilmente con el tenedor. Corte el pescado en bocados pequeños en la sartén.

Estación #8:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 2 cucharas de plástico (3 si dividirá la crema agria), 2 juegos de pinzas
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, servilletas

*¡Ahora estamos listos para degustar los **Tacos de pescado simples!*** Nombres de los voluntarios #1 y #2, corten las tortillas por la mitad, coloquen $\frac{1}{2}$ tortilla en un plato de papel para cada participante y agreguen un poco de pescado en cada mitad de tortilla.

Nombre del voluntario #3, por favor, coloque 1 cuchara de plástico en cada uno de los tazones con crema agria y otra cuchara de plástico en el tazón con el tomate cortado en dados. Luego, coloque 1 juego de pinzas junto al tazón de col y otro juego de pinzas junto al tazón con gajos de lima.

*Atención: Realcen el sabor de los tacos con los diferentes ingredientes. Utilicen los gajos de lima para agregarle jugo de lima a los tacos. ¡Probemos los **Tacos de pescado simples** que hemos preparado!*

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. Pueden utilizar cualquier tipo de pescado blanco como tilapia, bacalao, eglefino o abadejo.

Cuando preparen estos tacos en casa, asegúrense de refrigerar las sobras dentro de las 2 horas y consúmanlas dentro de los 3 a 5 días.