

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

## Armado de la estación: Lasagna en sartén

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 rallador	Ninguno	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tabla para cortar		Un trozo de queso mozzarella
1 taza para medir de 1 taza		
2 tazones pequeños		
1 tazón mediano (colocado 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 tazón pequeño	Condimento italiano	Queso parmesano rallado
1 tazón grande		1 pote de 15 onzas de requesón
1 taza para medir de ¼ taza		
1 juego de cucharas medidoras		
1 cuchara grande		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Antiadherente en aerosol para la cocinar	Fideos para lasagna cocidos
1 espátula/rasqueta de goma	1 frasco de salsa de tomate para pasta	Espinaca descongelada y escurrida
1 cuchillo para mantequilla/cuchillo de mesa		
1 tabla para cortar		
Reloj de cocina		

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

## Armado de la estación: Lasagna en sartén

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 volteador/espátula	Ninguno	Platos pequeños de papel
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas

## Guion de receta para preparar:

### Lasagna en sartén

### Lección: ¡A moverse!

**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.**

*Antes de la clase, cociné los fideos para lasagna y descongelé la espinaca. La espinaca la descongelé en el refrigerador durante la noche. Luego, para quitarle el excedente de agua la envolví en una toalla de cocina limpia y la escurrí sobre el fregadero. **Con una toalla de cocina limpia, muéstrelas a los participantes cómo retorcer la toalla (sin la espinaca).***

*Mantuve los fideos para lasagna precocidos y los lácteos en la nevera con compresas de hielo reutilizables. Comencemos por preparar y medir todos los ingredientes.*

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

*Necesito 4 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?*

**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.**

**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.

*Hoy prepararemos **Lasagna en 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.*

#### **Estación #1:**

- **Materiales:** 1 rallador, 1 tabla para cortar, una taza para medir 1 taza, 2 tazones pequeños, 1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa).
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, un trozo de queso mozzarella

*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,* 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. Luego, utilice el rallador para rallar 2 tazas de queso. Tenga cuidado, el rallador tiene filo.

*Mida 1 taza de queso rallado y colóquelo en uno de los tazones. A continuación, mida una segunda taza de queso rallado y colóquelo en el otro tazón. Entréguele ambos tazones a Nombre del voluntario #3 para utilizarlos más adelante.*

#### **Estación #2:**

- **Materiales:** 1 tazón pequeño, 1 tazón grande, 1 taza para medir  $\frac{1}{4}$  de taza, 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchara grande
- **Ingredientes:** Condimento italiano
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** queso parmesano rallado, 1 pote de 15 onzas de requesón

*Nombre del voluntario #2,* mida  $\frac{1}{4}$  de taza de queso parmesano y colóquelo en el tazón grande. Luego, mida 1 cucharada de condimento italiano y agréguelo junto con el requesón (15 onzas) al tazón grande. Mezcle bien los ingredientes con la cuchara grande. Entréguele el tazón grande y la cuchara a Nombre del voluntario #3.

*Luego, mida otro  $\frac{1}{4}$  de taza de queso parmesano rallado y colóquelo en el tazón pequeño. Entréguele el tazón a Nombre del voluntario #4.*

#### **Estación #3:**

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 espátula/rasqueta de goma, 1 cuchillo para mantequilla/cuchillo de mesa, 1 tabla para cortar, reloj de cocina
- **Ingredientes:** Antiadherente en aerosol para cocinar, 1 frasco de salsa de tomate para la pasta
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** Fideos para lasagna cocidos, espinaca descongelada y escurrida

*Ahora estamos listos para armar la lasagna. Apagaremos la sartén mientras agregamos los ingredientes.*

*Nombre del voluntario #3, rocíe la sartén con el antiadherente. Luego, con la espátula/rasqueta de goma, coloque la mitad del frasco de salsa de tomate para la pasta en el fondo de la sartén. Cubra con 4 fideos para lasagna. Es posible que tenga que cortar los fideos al tamaño de la sartén. De ser así, córtelos con el cuchillo para mantequilla/cuchillo de mesa sobre la tabla para cortar.*

*Cubra los fideos con una capa fina de la mezcla de requesón que está en el tazón grande (es posible que no alcance a cubrir completamente los fideos). Cubra el requesón con la mitad de la espinaca, y esparza uno de los tazones con queso mozzarella por encima del requesón.*

*Nombre del voluntario #4, agregue los 4 fideos para lasagna que quedan y cúbralos con una capa fina de la mezcla de requesón que queda. A continuación, agregue el resto de la espinaca, la salsa de tomate para la pasta, y el otro tazón de queso mozzarella rallado. Por último, esparza el queso parmesano del tazón pequeño sobre la lasagna. Tape la sartén y cocine a temperatura mediana-baja.*

### **Programe el reloj para 20 minutos.**

*Dejamos cocinar durante aproximadamente 20 minutos hasta que se derrita el queso y la salsa burbujee.*

### **Menciónelos a los participantes como pueden cocinar este plato sobre la hornalla o en el horno.**

*Pueden preparar esta receta en una sartén, sobre la hornalla o en el horno. Si preparan la lasagna sobre la hornalla, armen todo en una sartén grande y tápenla, al igual que hicimos en la clase. Luego, prenda la hornalla a fuego mediano-bajo, y cocine la lasagna durante aproximadamente 20 minutos o hasta que se derrita el queso y la salsa burbujee.*

*Si cocinan la lasagna en el horno, ármenla en una fuente de 9x9, cúbranla con papel aluminio y cocínenla en el horno a 350°F durante 20 minutos. Retiren el papel aluminio y sigan cocinándola durante 5 minutos más o hasta que el queso esté levemente dorado.*

**Mientras se cocina la lasagna, puede continuar con la lección. Controle de cerca la sartén para que no se queme la comida. Si le parece que el fondo de la lasagna se está pegando o quemando, disminuya la temperatura.**

### **Después de 20 minutos apague la sartén.**

*El queso se ha derretido así que apagaré la sartén. Dejaré reposar la lasagna durante 5 minutos tapada antes de servir.*

**Programe el reloj para 5 minutos.**

**Después de que suene la alarma del reloj y es un momento oportuno para detener la clase, invite a los participantes a degustar la lasagna.**

**Estación #4:**

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

*¡Ahora estamos listos para degustar la Lasagna en sartén!*

*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.*

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

*¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia?*

*Generalmente, al preparar comidas caseras (utilizando ingredientes básicos, no una mezcla de ingredientes preparada) en lugar de comprar en la tienda alimentos preparados como platos principales, ahorramos dinero y es una opción más saludable. Cuando cocinamos en casa con ingredientes frescos, podemos controlar la cantidad de sal que agregamos a los platos. Las comidas preparadas, con frecuencia, contienen mucha sal y otros conservantes.*

*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.*