

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

## Armado de la estación:

### Macarrones y queso en sartén

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
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	Espinaca (si utiliza espinaca fresca)	1 cuchillo de chef/multiuso O espinaca (si utiliza espinaca congelada)
1 tazón mediano		
1 taza para medir ¼ de taza (si utiliza espinaca congelada) O 1 taza para medir una taza (si utiliza espinaca fresca)		
1 repasador/toalla de cocina limpio		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Ninguno	1 cuchillo de chef/multiuso
1 rallador		1 trozo de queso cheddar
1 taza para medir una taza		
1 tazón pequeño		

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

## Armado de la estación:

### Macarrones y queso en sartén

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Harina	Mantequilla
1 juego de cucharas medidoras		
1 cuchara grande		
1 cuchillo para mantequilla/ cuchillo de mesa		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos, llena con agua	Macarrones sin cocinar	Leche
1 taza para medir ingredientes líquidos		
1 taza para medir una taza		
1 taza para medir ½ taza		
Reloj de cocina		
1 cuchara grande		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara	Ninguno	Vasos de 3 onzas
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas

## Guion de receta para preparar: **Macarrones y queso en sartén** **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 la cebolla y la espinaca (si utiliza espinaca fresca), rallar el queso, y medir el resto de los ingredientes. Mantuve el queso, la mantequilla y la leche refrigerados en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.*

**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, 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 **Macarrones y queso 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.

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.

### Estación #1:

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

Nombre del voluntario #1, por favor, pele y pique media cebolla. Le recuerdo que, el término “picar” se refiere a cortar en trozos de  $\frac{1}{2}$  pulgada.

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 la mitad de la cebolla en tiras de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar a 90 grados y corte en tiras de  $\frac{1}{4}$  de pulgada en la otra dirección. Coloque la cebolla picada en el tazón pequeño y entrégueselo a Nombre del voluntario #4.

**Si utiliza espinaca fresca:** Nombre del voluntario #2, por favor, pique 3 tazas de espinaca fresca, y colóquela en el tazón. Entréguele el bol con la espinaca a Nombre del voluntario #4.

Yo lavé la espinaca antes de la clase, pero cuando ustedes preparen la receta en sus casas, es importante que laven muy bien la espinaca. Ahora les enseñaré el proceso paso por paso. Primero, deben retirar los tallos gruesos y largos (pueden dejar los tallos más finos y tiernos). Luego, llenen un tazón grande con agua fría y sumerjan las hojas. Agítenlas durante unos minutos para aflojar la tierra. Desechen el agua sucia y vuelvan a llenar el tazón con agua limpia. Agiten las hojas bajo el agua limpia otra vez para eliminar cualquier resto de tierra. Repitan este proceso hasta que el agua en el tazón esté limpia. Coloquen las hojas en un colador para ensaladas, y con una toalla de papel absorban el exceso de agua para secar las

### Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar (si utiliza espinaca fresca), 1 tazón mediano, 1 taza para medir  $\frac{1}{4}$  de taza (si utiliza espinaca congelada) **O** 1 taza para medir una taza (si utiliza espinaca fresca), 1 repasador/toalla de cocina limpio
- **Ingredientes:** espinaca (si utiliza espinaca fresca)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso **O** espinaca descongelada (si utiliza espinaca congelada)

hojas.

**Si utiliza espinaca congelada:** 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, muéstreles a los participantes cómo retorcer la toalla (sin la espinaca).**

\_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #2, utilizando la taza para medir  $\frac{1}{4}$  de taza 3 veces, mida  $\frac{3}{4}$  de taza de espinaca y colóquela en el tazón. Entréguele el tazón a \_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #4.

### Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 rallador, 1 taza para medir una taza, 1 tazón pequeño
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, un trozo de queso cheddar

\_\_\_\_\_  
Nombre el voluntario #3, 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. Coloque el queso rallado en el tazón y entrégueselo a \_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #5.

### Estación #4:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchara grande, 1 cuchillo para mantequilla/cuchillo de mesa
- **Ingredientes:** harina
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** mantequilla

\_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #4, encienda la sartén a temperatura baja y luego mida 3 cucharadas de mantequilla. El envoltorio de la mantequilla está dividido en cucharadas. Con la mantequilla envuelta, escoja uno de los extremos de la barra de mantequilla y cuente 3 cucharadas. Luego, con el cuchillo para mantequilla/cuchillo de mesa, corte las 3 cucharadas de la barra de mantequilla y colóquelas en la sartén.

**Estación #5:**

- **Materiales:** 1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos, llena con agua, 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 taza para medir una taza, 1 taza para medir ½ taza, reloj de cocina, 1 cuchara grande
- **Ingredientes:** macarrones sin cocinar
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** leche

*Cuando se haya derretido la mantequilla, agregue la cebolla picada y cocine durante 2 minutos o hasta que esté tierna y transparente (no blanca). A continuación, agregue la espinaca y cocine durante 2 minutos más o hasta que esté cocida (si utiliza espinaca fresca). Por último, mida 2 cucharadas de harina y agréguela a la sartén. Cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente hasta que la harina se incorpore completamente a la preparación.*

*Nombre del voluntario #5, \_\_\_\_\_ suba la temperatura de la sartén a mediana-baja. Mida 3 tazas de leche y ½ taza de agua y agréguelas a la sartén. Revuelva bien para unir los ingredientes, tape la sartén y cocine a fuego lento. En una cocción a fuego lento, la preparación alcanza un punto de ebullición suave en donde se forman burbujas que suavemente suben a la superficie. No queremos un punto de ebullición fuerte porque se quemaría la leche.*

*Mientras la preparación se cocina a fuego lento, mida 2½ tazas de macarrones sin cocinar y agréguelos a la sartén. Si es necesario, agregue un poco de agua para que los macarrones queden totalmente cubiertos por el líquido. Baje la temperatura de la sartén, vuelva a colocarle la tapa y continúe cocinando a fuego lento durante 8 o 9 minutos, revolviendo cada 2 minutos.*

**Programa el reloj para 8 minutos.**

*He programado el reloj para 8 minutos, Nombre del voluntario #4 \_\_\_\_\_ ¿Podría controlar la sartén frecuentemente y revolver los ingredientes para que no se queme la comida?*

*Mientras se cocinan los macarrones, hablemos un poco acerca de la receta. Preparar comidas caseras (utilizando ingredientes básicos, no una mezcla de ingredientes preparada) en lugar de comprar en la tienda alimentos preparados como macarrones con queso en cajas o platos principales congelados, ahorramos dinero y es una opción más saludable. Esta receta está hecha con queso de verdad y leche de verdad. Nos aporta nutrientes que no obtenemos de los macarrones con queso en caja. Además, 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.*

¿Qué otros tipos de comidas envasadas compran “regularmente” que podrían preparar caseras?

**Después de 8 minutos, pruebe los macarrones para ver si están listos. La pasta está lista cuando está tierna pero no pastosa.**

**Si los macarrones no están tiernos:** *Los macarrones no están tiernos y necesitan un par de minutos más de cocción. Programaré el reloj para 2 minutos más y luego los volveré a probar.*

**Si los macarrones están tiernos:** Nombre del voluntario #5, *ahora que los macarrones están listos, apague la sartén. Agregue el queso rallado y revuelva para unir. Luego, vuelva a tapar la sartén. Dejaremos reposar la preparación durante 5 minutos con la sartén apagada antes de servir.*

**Programe el reloj para 5 minutos.**

*Mientras esperamos, tengo algunos otros consejos para compartir con ustedes sobre esta receta. Hoy le agregamos espinaca a la receta. Estoy segura de que se sorprenderán del sabor que le da la espinaca. Cuando preparen esta receta en casa, también pueden probar agregando otros vegetales picados, cocidos o congelados como zanahorias, brócoli o chícharos.*

**Pase la caja vacía de la pasta que utilizó en la receta de hoy.**

**Si utilizó macarrones integrales:** *Hoy utilizamos macarrones integrales para preparar la receta, aportan fibra y otros nutrientes que nos ayudan a mantenernos saludables.*

**Si no utilizó macarrones integrales:** *Hoy utilizamos macarrones de harina refinada, pero cuando preparen esta receta en casa, pueden usar macarrones integrales, que le aportan fibra y otros nutrientes importantes al plato.*

**Estación #6:**

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja
- **Accesorios para la degustación:** vasos de 3 onzas, tenedores plásticos, servilletas

**¡Ahora estamos listos para degustar los Macarrones y queso 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, pregúnteles qué opinan de la receta.**

*¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que la prepararán en sus casas?*

*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.*