

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

## Armado de la estación: Ensalada de atún

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	4 tallos de apio	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir una 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 racimo de uvas	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir una taza		
1 tazón pequeño		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	2 latas de atún	Mayonesa
1 colador		Yogur
1 tazón grande		
2 juegos de cucharas medidoras		
1 cuchara grande		

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

## Armado de la estación: Ensalada de atún

Estación #4			
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 cuchara	Ninguno	Platos pequeños de papel	Hojas de lechuga
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico	
Pinzas		Servilletas	

## Guion de receta para preparar: **Ensalada de atún** **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 abrir y escurrir las latas de atún, picar la fruta y los vegetales frescos, y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé el apio, las uvas, la lechuga y las tapas de las latas de atún. Mantuve la mayonesa y el yogur, 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 3 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?*

**Nota:** se recomiendan– 3 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 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/estera 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 **Ensalada de atún** 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 taza para medir una 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:** 4 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 picará fino 1 taza de apio. ¿Quiere que le muestre cómo picar en trozos de  $\frac{1}{8}$  de pulgada?*

**Si la respuesta es afirmativa, muéstrele al participante cómo picar fino el apio usando el guion a continuación y corte varios trozos de apio de  $\frac{1}{8}$  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 el apio.**

*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 píquelas en trozos de  $\frac{1}{8}$  de pulgada, hasta obtener 1 taza de apio picado fino. Coloque el apio picado en el tazón y entrégueselo a*

*Nombre del voluntario #3.*

*Nombre del voluntario #2, usted cortará las uvas por la mitad hasta obtener 1 taza de uvas cortadas por la mitad.*

*Coloque las uvas cortadas por la mitad en un tazón y entréguele el tazón a Nombre del voluntario*

**Estación #2:**

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

#3.

### **Estación #3:**

- **Materiales:** 1 abrelatas, 1 colador, 1 tazón grande, 2 juegos de cucharas medidoras, 1 cuchara grande
- **Ingredientes:** 2 latas de atún
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** mayonesa, yogur

*Nombre del voluntario #3,* abra ambas latas de atún. Escorra el atún en el colador sobre el tazón. Agregue el atún escurrido en el tazón junto con el apio. A continuación, mida 2 cucharadas de mayonesa y 2 cucharadas de yogur y agréguelo al tazón junto con el atún y el apio. Mezcle bien todos los ingredientes. Luego, agregue las uvas al tazón junto con la ensalada de atún y mezcle suavemente para integrar las uvas a la preparación.

### **Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.**

*Cuando preparen esta receta en casa, en lugar de uvas agreguen manzana o mandarina. También pueden agregarle zanahoria rallada y servir en galletas, tortillas o pan.*

### **Estación #4:**

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, tenedores de plástico, servilletas
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** hojas de lechuga

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Ensalada de atún!** *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. Con las pinzas, coloquen una hoja de lechuga en cada plato y sirvan una porción de ensalada de atún sobre cada hoja de lechuga.*

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

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

*El atún en lata es una fuente económica de proteína magra. Al igual que la grasa en otros pescados y mariscos, parte de la grasa del atún proviene de los ácidos grasos omega-3, que es una grasa saludable importante para el desarrollo del cerebro, la salud del corazón y la vista de los niños en etapa de crecimiento.*

*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.*