

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

Armado de la estación: Rollitos de vegetales

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
1 juego de cucharas medidoras		
2 tazones medianos (1 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 abrelatas	1 lata de maíz (si usa maíz enlatado)	2 cucharadas de maíz descongelado (si usa maíz congelado)
1 colador	1 lata de chiles verdes	
1 tazón grande		
1 juego de cucharas medidoras		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 juego de cucharas medidoras	Salsa	Queso crema
1 cuchillo para mantequilla/ cuchillo de mesa		
1 cuchara grande		

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

Armado de la estación: Rollitos de vegetales

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	3 tortillas	1 cuchillo de chef/multiuso
1 espátula/rasqueta de goma		
1 plato grande/bandeja		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
Pinzas	Ninguno	Platos pequeños de papel
		Servilletas

Guion de receta para preparar: Rollitos de vegetales Lección: ¡A celebrar!

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 una cebolla y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé las tapas de las latas. Mantuve el queso crema refrigerado en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlo y almacenarlo.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

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

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.

Si se armaron las estaciones de preparación de alimentos antes de la clase, asigne 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, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Rollitos de vegetales** 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 juego de cucharas medidoras, 2 tazones medianos (1 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, _____ pele la cebolla y luego píquela hasta obtener 2 cucharadas. Le recuerdo que el término picar fino se refiere a cortar en trozos de $\frac{1}{8}$ de pulgada.

Primero, 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 cortada fina en el bol mediano y entrégueselo a Nombre del voluntario #2.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 abrelatas, 1 colador, 1 tazón grande, 1 juego de cucharas medidoras
- **Ingredientes:** 1 lata de maíz (si utiliza maíz en lata), 1 lata de chiles verdes
- **Proporcionar durante la actividad ;A cocinar!:** 2 cucharadas de maíz descongelado (si utiliza maíz congelado)

Si utiliza maíz en lata: *Nombre del voluntario #2, _____ abra la lata de maíz. Coloque el colador sobre el tazón grande y vierta el maíz en el colador para escurrir. Mida 2 cucharadas de maíz escurrido del colador y agréguelo al tazón junto con la cebolla picada fina. No utilizaremos el resto del maíz hoy. Coloque el resto del maíz que está en el colador en una bolsa plástica hermética.*

Si utiliza maíz congelado: *Nombre del voluntario #2, _____ mida 2 cucharadas de maíz escurrido y agréguelo al tazón junto con la cebolla picada.*



A continuación, abra la lata de chiles verdes y escúrralos en el colador. Mida 2 cucharadas de chiles escurridos del colador y agréguelos al tazón junto con el maíz y la cebolla picada. No utilizaremos el resto de los chiles hoy. Coloque el resto de los chiles escurridos que están en el colador en una bolsa plástica hermética.

Entréguele el tazón con los chiles, el maíz y la cebolla picada a _____ Nombre del voluntario #3.

Estación #3:

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

*_____
Nombre del voluntario #3, mida 2 cucharadas de salsa y 3½ cucharadas de queso crema y agréguelos al tazón junto con los chiles verdes, el maíz y la cebolla. Mezcle bien todos los ingredientes.*

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, agréguele cilantro picado o especias como comino y chile en polvo.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 espátula/rasqueta de goma, 1 plato grande/bandeja
- **Ingredientes:** 3 tortillas
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

*_____
Nombre del voluntario #4, Coloque las tortillas sobre la tabla para cortar. Con la espátula/rasqueta de goma unte cada tortilla con un tercio de la mezcla de queso crema uniformemente y enrolle cada tortilla firmemente. Corte cada una de las tortillas en rodajas de 1 pulgada de grosor y colóquelas en el plato grande o la bandeja para servir.*

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.



Estación #5:

- **Materiales:** pinzas
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, servilletas

*Dejaremos los **Rollitos de vegetales**, las pinzas, los platos de papel, y las servilletas en la mesa de preparación de alimentos hasta el momento de celebrar.*

Nota: En esta lección serviremos cada receta en un plato grande o bandeja en lugar de servir porciones individuales. De esta manera todos se servirán y socializarán en un clima festivo.