

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

Armado de la estación: Ensalada de 3 frijoles

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla/estera para cortar	1 pimiento verde	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón grande		
1 tazón mediano (colocado en el centro de la mesa)		
Bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocado en el centro de la mesa)		

Estación #2		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	Lata de ejotes	Nada
1 colador	Lata de frijoles pintos o garbanzos	
1 tazón grande	Lata de frijoles rojos	
Una jarra de plástico con tapa a prueba de derrames de 2 cuartos de capacidad, llena con agua		
1 taza para medir ingredientes líquidos		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 juego de cucharas medidoras	Azúcar	Nada
1 tazón pequeño	Vinagre de manzana	
1 tenedor	Pimienta negra	
1 espátula/rasqueta de goma	Aceite vegetal	

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

Armado de la estación: Ensalada de 3 frijoles

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara	Ninguno	Vasos de 3 onzas
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas
		Salero

Guion de receta para preparar: **Ensalada de 3 frijoles** Lección: *Planifique, compre y ahorre*

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 el pimiento verde; abrir, drenar y enjuagar las tres latas de frijoles, y medir el resto de los ingredientes.

Cuando utilizamos alimentos enlatados es importante lavar la tapa de la lata antes de abrirla. Si hay polvo, suciedad, gérmenes u otras partículas dañinas en la lata, pueden ingresar a los alimentos cuando la abrimos con el abrelatas. Antes de la clase, lavé las tapas de todas las latas y el pimiento verde.

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, 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 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, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Ensalada de 3 frijoles** 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/estera para cortar, 1 tazón grande, 1 tazón mediano, (colocado en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocado en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** 1 pimiento verde
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo del 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 bol.

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 el pimiento. Permítame que le muestre cómo picar el pimiento.

Muéstrele al participante cómo picar el pimiento usando el guion a continuación y corte varios trozos de pimiento de ½ pulgada como ejemplo en la tabla/estera para cortar del participante.

Comience por cortar el pimiento por la mitad a través del tallo y retire las semillas y las membranas. Hoy solo utilizaremos la mitad del pimiento, así que reservaré la otra mitad. A continuación, con la parte plana del pimiento sobre la tabla, corte la mitad a lo largo en tiras de ½ pulgada. Luego, gire las tiras 90 grados y corte esas tiras en trozos de ½ pulgada.

Nombre del voluntario #1, por favor, pique el resto del pimiento verde. Luego coloque el pimiento picado en el bol y entrégueselo a Nombre del voluntario #2.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 abrelatas, 1 colador, 1 tazón grande, una jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 1 taza para medir ingredientes líquidos
- **Ingredientes:** lata de ejotes, lata de frijoles pintos o garbanzos, lata de frijoles rojos



Nombre del voluntario #2, *mientras* Nombre del voluntario #1 *pica el pimiento verde, por favor abra*

Estación #3:

- **Materiales:** 1 juego de cucharas medidoras, 1 tazón pequeño, 1 tenedor, 1 espátula/rasqueta de goma
- **Ingredientes:** azúcar, vinagre de manzana, pimienta negra, aceite vegetal

las latas de frijoles. Escurra las 3 latas en el colador sobre el bol con 3 tazas de agua para retirar el exceso de sal. Agregue los frijoles al bol junto con el pimiento verde y entréguele el bol con los frijoles y el pimiento verde a Nombre del voluntario #3.

Nombre del voluntario #3, *usted utilizará las cucharas medidoras para medir los ingredientes del aderezo para la ensalada.*

Al medir ingredientes, no deben hacerlo encima del tazón que contiene los demás ingredientes. Podrían verter más cantidad de la necesaria accidentalmente y, dependiendo del ingrediente y la cantidad que cayó en el tazón, podría arruinar toda la mezcla. Háganlo encima del fregadero, de otro tazón, o sobre una hoja de papel encerado para recuperar el excedente. El excedente de un ingrediente que recuperan en una hoja de papel encerado podrán volver a utilizarlo y almacenarlo en el envase original. Para medir las hierbas y especias aquí en la clase, háganlo encima del tazón que he colocado en el centro de la mesa.

En primer lugar, mida 2 cucharaditas de azúcar y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra y colóquelos en el bol. Luego, mida 6 cucharadas de vinagre y agréguelo junto con los ingredientes secos en el tazón. Por último, mida 3 cucharadas de aceite vegetal, agréguelo al tazón y con un tenedor mezcle bien todos los ingredientes.

Vierta el aderezo para la ensalada sobre los frijoles. Utilice la espátula/rasqueta de goma para retirar todo el aderezo del bol pequeño y mezclar bien todos los ingredientes.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, pueden agregarle cebolla picada, otros vegetales que tengan a mano y/o pasta cocida. También pueden prepararla con anticipación y dejarla en el refrigerador durante la noche para resaltar los sabores.

Estación #4:

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

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Ensalada de 3 frijoles!** 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 y pasen el salero mientras lo hacen.*

*Atención: la sal es opcional en esta receta. Por favor, primero prueben la **Ensalada de 3 frijoles**, y si gustan, agréguele un poquito de sal.*

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

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

*Los frijoles tienen un alto contenido de proteína y fibra y tienen por naturaleza un contenido bajo en grasa. Sirvan la **Ensalada de 3 frijoles** como guarnición saludable y satisfactoria en la próxima barbacoa o picnic familiar.*

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.