

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

Armado de la estación: Chile 3 latas

| Estación #1 | | |
|---|--|--|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 abrelatas | Lata de frijoles | 1 ½ tazas de maíz descongelado (si utiliza maíz congelado) |
| 1 colador | Lata de tomate triturado | |
| Sartén eléctrica | Lata de maíz (si utiliza maíz en lata) | |
| 1 tazón grande | | |
| 1 juego de tazas medidoras (si utiliza maíz congelado) | | |
| 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 cuchara grande | Chile en polvo | Nada |
| 1 juego de tazas medidoras | | |
| Varias cucharas de plástico para probar el chile | | |
| Reloj de cocina | | |

| Estación #3 | | |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Materiales | Ingredientes | Accesorios para la degustación |
| 1 cuchara | Salsa picante (opcional) | Vasos para bebidas calientes pequeños |
| 1 bandeja para servir | | Cucharas de plástico |
| | | Servilletas |

Guion de receta para preparar: **Chile 3 latas** 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 abrir las latas de frijoles, maíz y tomate, y medir el chile en polvo.

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.

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 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.

*Hoy prepararemos **Chile 3 latas** 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 abrelatas, 1 colador, sartén eléctrica, 1 tazón grande, 1 juego de tazas medidoras (si utiliza maíz congelado), 1 tazón mediano (colocado en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocado en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** lata de frijoles, lata de tomate triturado, lata de maíz (si utiliza maíz en lata)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1½ tazas de maíz descongelado (si utiliza maíz congelado)

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.

Si utiliza maíz en lata: Nombre del voluntario #1, abra la lata de maíz y entréguele el abrelatas a Nombre del voluntario #2. Luego, utilice el colador para escurrir el maíz sobre el tazón. Coloque el maíz escurrido en la sartén.

Si utiliza maíz congelado: Nombre del voluntario #1, mida 1½ tazas de maíz y colóquelo en la sartén.

Nombre del voluntario #2, abra las latas de frijoles y tomate triturado. No escurra los frijoles ni el tomate. Agregue el contenido de ambas latas en la sartén.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 juego de tazas medidoras, varias cucharas de plástico para la degustación, reloj de cocina
- **Ingredientes:** chile en polvo

Nombre del voluntario #3, encienda la sartén a temperatura mediana. Luego, mida ½ cucharadita de chile en polvo y agréguelo a la sartén junto con los frijoles, el maíz y el tomate. Mezcle bien todos los ingredientes.

Pídales a 2 o 3 voluntarios que prueben la preparación (utilice una cuchara limpia para cada voluntario y para cada degustación), para determinar qué cantidad de chile en polvo se debe agregar.

Voluntarios, por favor prueben el chile con una cuchara de plástico limpia. Nombre del voluntario #3, Agregue el chile en polvo en pequeñas cantidades (los voluntarios prueban la preparación cada vez que se le agrega chile) hasta obtener el sabor deseado.

Continúe cocinando durante 5 minutos hasta que el chile esté bien caliente.

Programe el reloj para 5 minutos.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Si preparan esta receta en casa, pueden agregarle carne molida, cebolla picada, y/o pimienta rojo o verde picado. Esta es una receta de chile suave, así que en casa también pueden agregarle otras especias como ajo o cebolla en polvo, comino, pimienta de cayena o pimienta negra.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja para servir
- **Ingredientes:** salsa picante (opcional)
- **Accesorios para la degustación:** vasos para bebidas calientes pequeños, cucharas de plástico, servilletas

¡Ahora estamos listos para degustar el Chile 3 latas! _____ 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. Hay salsa picante si alguien desea agregarle.

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

¿Qué sirven normalmente con el chile en casa? ¿Chips de tortilla, pan de maíz o alguna otra cosa?

Esta receta es ideal para preparar con los ingredientes que tenemos en la alacena. Si ustedes piensan que a sus familias les gustará esta receta, compren los ingredientes con anticipación y manténganlos en la alacena para utilizarlos cuando necesiten preparar una comida rápida o cuando no tengan suficiente comida.

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.