

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

Armado de la estación: Ensalada de manzana

| Estación #1 | | |
|--|--------------|---|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 tabla para cortar | 1 manzana | 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 tabla para cortar (si utiliza limón fresco) | 1 limón (si utiliza limón fresco) | 1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza limón fresco) |
| 1 juego de tazas medidoras | | 1 botella de jugo de limón (si utiliza jugo de limón en botella) |
| 1 espátula de goma | | |
| 1 tazón pequeño (si utiliza limón fresco) | | |
| 1 cuchara (si utiliza limón fresco) | | |

| Estación #3 | | |
|----------------------------|------------------|---|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 tabla para cortar | 2 tallos de apio | 1 cuchillo de chef/multiuso |
| Una taza para medir ½ taza | | |

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

Armado de la estación: Ensalada de manzana

| Estación #4 | | |
|----------------------------|--------------|---|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 tabla para cortar | 2 zanahorias | 1 cuchillo de chef/multiuso |
| 1 pelador de vegetales | | |
| 1 rallador | | |
| Una taza para medir ½ taza | | |

| Estación #5 | | |
|----------------------------|--------------|---|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| Una taza para medir ½ taza | Pasas de uva | Yogur de vainilla |
| 1 cuchara | | |
| 1 espátula de goma | | |

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

Guion de receta para preparar: Ensalada de manzana Lección: *Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales*

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 cortar en dados una manzana y un poco de apio, y pelar y rallar una zanahoria. Luego, mediremos los demás ingredientes. Lavé las frutas y los vegetales antes de la clase. Es importante lavar los limones aunque no consumamos la cáscara. El yogur que utilizaremos más adelante en la receta, lo mantuve refrigerado en la nevera con compresas de hielo reutilizables.

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, 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 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 manzana** 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 tazón grande, 1 tazón mediano (en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colóquelas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** 1 manzana
- **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 cortará en dados la manzana. Permítame mostrarle cómo cortar en trozos de $\frac{1}{4}$ pulgada.

Muéstrele al participante cómo cortar en dados la manzana usando el guion a continuación y corte varios trozos de manzana de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

*No es necesario pelar la manzana, la cáscara contiene muchos nutrientes y fibra. Primero, corte la manzana por la mitad, atravesando el núcleo, para crear una superficie plana. Coloque la parte plana sobre la tabla y corte y deseche el núcleo. Corte en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada cada una de las partes. A continuación, acomode las rodajas unas al lado de las otras o apiladas unas sobre otras y córtelas en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras 90 grados, y córtelas en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Coloque la manzana en dados en el tazón grande y entrégueselo a *Nombre del voluntario #2.**

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar (si utiliza limón fresco), 1 juego de tazas medidoras, 1 espátula de goma, 1 tazón pequeño (si utiliza limón fresco), 1 cuchara (si utiliza limón fresco)
- **Ingredientes:** 1 limón (si utiliza limón fresco)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza limón fresco) O una botella de jugo de limón (si utiliza jugo de limón en botella)

Si utiliza limones frescos: *Nombre del voluntario #2* usted exprimirá medio limón. Para extraer más cantidad de jugo del limón, presiónelo y hágalo rodar hacia adelante y atrás sobre la tabla para cortar. Coloque el limón sobre un lado con el tallo frente a la mano que sostiene el

cuchillo. Corte el limón por la mitad y reserve una de las mitades. Exprima el jugo de la otra mitad en el tazón. Con la cuchara, retire y deseche las semillas del jugo. Mida 1 cucharadita de jugo de limón y viértalo sobre las manzanas.

Si utiliza jugo de limón en botella: _____ *Nombre del voluntario #2,* mida 1 cucharadita de jugo de limón y viértalo sobre las manzanas.

Utilice la espátula para echar las manzanas en el jugo de limón. El jugo de limón evitará que las manzanas se oxiden. En sus casas, si no tiene un limón o jugo de limón en botella, pueden usar jugo de naranja, jugo de manzana o jugo de piña. Entréguele el tazón con las manzanas

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, una taza para medir $\frac{1}{2}$ taza
- **Ingredientes:** 2 tallos de apio
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

en dados a _____ *Nombre del voluntario #3.*

Queremos que los trozos de apio sean del mismo tamaño que los trozos de manzanas.

_____*Nombre del voluntario #3,* usted cortará en dados $\frac{1}{2}$ taza de apio. Permítame mostrarle cómo cortar el apio en trozos de $\frac{1}{4}$ pulgada.

Muéstrele al participante cómo cortar en dados el apio usando el guion a continuación y corte varios trozos de apio de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

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 $\frac{1}{4}$ de pulgada. A continuación, gire las tiras de apio 90 grados y córtelas en dados de $\frac{1}{4}$ de pulgada, hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza de apio cortado en dados. Agregue el apio al tazón con la manzana. Entréguele el bol a _____ *Nombre del voluntario #4.*

Los expertos en seguridad alimentaria recomiendan pelar las zanahorias. _____ *Nombre del voluntario #4,* por favor, pele las zanahorias, luego corte y deseche los extremos de las zanahorias. A continuación, ralle las zanahorias. Puede cortar las zanahorias por la mitad para que sea más fácil sostenerlas al rallarlas. Si el rallador tiene varios lados, utilice el lado que tiene los orificios más grandes. Tenga cuidado, el rallador tiene filo.

Muéstrele al participante cómo rallar la zanahoria usando el rallador.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 pelador de vegetales, 1 rallador, una taza para medir ½ taza
- **Ingredientes:** 2 zanahorias
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #4, continúe rallando la zanahoria hasta obtener ½ taza de zanahoria rallada. Agregue la zanahoria al tazón con la manzana y el apio. Entréguele el tazón a

Nombre del voluntario #5.

Estación #5:

- **Materiales:** una taza para medir ½ taza, 1 cuchara, 1 espátula de goma
- **Ingredientes:** pasas de uva
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** yogur de vainilla

Nombre del voluntario #5, mida ½ taza de pasas de uva y ½ taza de yogur y agréguelos al tazón con la manzana, el apio, y las zanahorias. Con la espátula de goma mezcle todos los ingredientes.

Cuando preparen esta receta en sus casas, lleven la ensalada al refrigerador durante al menos una hora antes de servir para que se mezclen bien los sabores.

Estación #6

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

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes

Si les gustan los frutos secos, también pueden agregarle ½ taza de nueces, almendras o pecanas picadas a la ensalada. Los frutos secos aportan proteínas y un toque crujiente.

¡Ahora estamos listos para degustar la **Ensalada de manzana!**

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 le gustará a su familia?

Las manzanas, las zanahorias y el apio son vegetales económicos que puede encontrar durante todo el año. Tienen pocas calorías y contienen fibra, vitaminas y minerales. Esta ensalada de manzana es ideal para llevar a un picnic familiar o como merienda después de la escuela.

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.