

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

Armado de la estación: Desayuno parfait

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Si utiliza fruta fresca	Frutafresca o enlatada	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón pequeño		
1 tazón mediano (colocado en el centro de la mesa)		
Bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)		
Si utiliza fruta en lata		
1 taza para medir una taza		
1 abrelatas		
1 tabla para cortar		
1 colador		
1 tazón grande		
1 tazón pequeño		
1 tazón mediano (en el centro de la mesa)		

Estación #2		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
3 cucharas de plástico de degustación	<i>Granola con arándanos y pecanas</i>	Yogur
Vasos de 3 onzas (1 para cada participante)		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 bandeja para servir	Ninguno	Cucharas de plástico
		Servilletas

Guion de receta para preparar: **Desayuno parfait** **Lección: Planifique, compre y ahorre**

*Antes de comenzar, quiero hablarles de la granola que utilizaremos para la receta **Desayuno parfait**. Para esta receta, utilizaremos **Granola con arándanos y pecanas**, la cual preparé con anticipación.*

Distribuya copias de la receta *Granola con arándanos y pecanas*, y pídale a los participantes que sigan con la vista la receta mientras usted les cuenta como la preparó.

*La receta de granola es del Libro de recetas de cocina **¡A cocinar! del programa Coma bien • Manténgase activo** que recibirán en la última lección. Sigán con la vista la receta mientras yo les cuento cómo preparé la granola.*

Primero, precalenté el horno a 325°F y rocié una bandeja para hornear grande con antiadherente en aerosol para cocinar. A continuación, en un bol grande mezclé 3 tazas de copos de avena y 1 taza de pecanas picadas. Luego, en una cacerola pequeña y a fuego lento preparé el jarabe con $\frac{1}{3}$ de taza de jarabe de arce, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal, y 1 cucharada de canela. Cuando la mezcla adquirió una consistencia líquida, retiré la cacerola del fuego y le agregué 2 cucharaditas de extracto de vainilla, y volví a mezclarla bien. Volqué la mezcla tibia sobre la avena y las pecanas y uní bien los ingredientes. Por último, extendí la mezcla en la bandeja para hornear y la llevé al horno durante 25 minutos. Después de cocida, la dejé enfriar, luego la coloqué en un tazón grande y le agregué 1 taza de arándanos secos. ¡Qué sabroso!

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.

Ahora, para preparar la receta de hoy debemos picar la fruta fresca y escurrir y picar la fruta en lata. 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 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, 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 les muestre como 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, se demorará más la cocción). Si los trozos son demasiado grandes, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

Hoy prepararemos **Desayuno parfait** 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 (si utiliza fruta fresca):** 1 tabla para cortar, 1 taza para medir una taza, 1 tazón pequeño, 1 tazón mediano (en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocado en el centro de la mesa)
- **Materiales (si utiliza fruta en lata):** 1 abrelatas, 1 tabla para cortar, 1 colador, 1 tazón grande, 1 tazón pequeño, 1 tazón mediano (en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** fruta fresca o fruta enlatada
- **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.

Si utiliza fruta fresca: _____ *Nombre del voluntario #1,* usted picará la fruta en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada hasta obtener 2 tazas. Yo ya lavé la fruta.



Muestre como picar la fruta usando el guion a continuación y corte varios trozos de fruta de ½ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Coloque la fruta en el tazón pequeño y entrégueselo a _____ Nombre del voluntario #2.

Si utiliza fruta en lata: 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 la tapa de la lata de fruta.

_____, Nombre del voluntario #1, por favor, abra la lata de fruta. Coloque el colador sobre el tazón grande y escurra la fruta en el colador. Puede guardar el jugo para beberlo más tarde. Si la fruta no está cortada, colóquela en la tabla para cortar y píquela en trozos de ½ pulgada.

Muestre cómo picar la fruta en lata y corte varios trozos de fruta de ½ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Coloque la fruta en el tazón pequeño y entrégueselo a _____ Nombre del voluntario #2.

Estación #2:

- **Materiales:** 3 cucharas de plástico para degustación, vasos de 3 onzas (1 para cada participante)
- **Ingredientes:** Granola con arándanos y pecanas
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** yogur

A continuación, armaremos nuestro plato **Desayuno parfait**, colocando en capas la fruta, el yogur y la granola.

_____, Nombre del voluntario #2, con una cuchara de plástico para degustación, coloque 1 cucharada llena de fruta en el fondo de cada uno de los vasos, para cada participante.

_____, Nombre del voluntario #3, a continuación, con una cuchara de plástico para degustación, agregue 1 cucharada llena de yogur sobre la fruta, en cada uno de los vasos.

_____, Nombre del voluntario #4, por último, con una cuchara de plástico para degustación, agregue 1 cucharada llena de granola encima del yogur, en cada uno de los vasos.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Reemplace la granola por su cereal integral favorito.

Estación #3:

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

*¡Ahora estamos listos para degustar el **Desayuno parfait!***

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.

Muéstreles a los participantes la foto de la receta *Desayuno parfait* en el libro de recetas de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien • Manténgase activo*

Cuando preparen esta receta en casa, sírvanla en vasos de plástico transparentes o de vidrio, como desayuno, merienda o postre saludable y hermoso.

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

¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia? ¿Qué otros sabores de yogur les gustaría añadir? ¿Qué otras frutas les gustaría utilizar?

Asegúrense de refrigerar las sobras de fruta y yogur dentro de las 2 horas. Deben guardar la fruta y el yogur en envases separados y consumirlos dentro de los 3 a 5 días. Almacenen la granola en un envase hermético a temperatura ambiente, y consúmanla dentro de la semana.