

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

Armado de la estación: Sofrito de col

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón grande		
1 tazón mediano (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 cuchara	1 pimientos verdes	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 pimientos verdes	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	½ cabeza de col	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	½ cabeza de col	1 cuchillo de chef/multiuso

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

Armado de la estación: Sofrito de col

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Salsa de soya	
1 juego de cucharas medidoras		
1 cuchara grande		
1 tenedor		
Reloj de cocina		

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara grande	Ninguno	Platos pequeños de papel
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas

Guion de receta para preparar:

Sofrito de col

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 picar los vegetales frescos (cebolla, pimientos verdes y col) y medir el resto de los ingredientes. Antes de la clase, lavé los vegetales.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 6 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan- 6 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 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 **Sofrito de col** 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 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, usted picará la cebolla. ¿Quiere que le muestre cómo pelar la cebolla?

Nota: Esta receta lleva 1 cebolla pequeña.

Si la respuesta es afirmativa, muéstrole al participante cómo pelar la cebolla utilizando el guion a continuación.

Comencemos por pelar la cebolla. Primero, retire la piel/cáscara suelta parecida al papel. A continuación, coloque la cebolla de lado con el pedúnculo/tallo mirando hacia la mano que sostiene el cuchillo. Luego, corte parcialmente a través del pedúnculo/tallo y con el cuchillo sujetando firmemente el pedúnculo/tallo, jale hacia atrás el cuerpo de la cebolla para retirar una pequeña capa de piel/cáscara exterior. Ahora, continúe pelando esa capa exterior alrededor de toda la circunferencia de la cebolla. Una vez que haya retirado la capa exterior, pele y retire la siguiente capa de piel/cáscara en toda la circunferencia de la cebolla. Por último, corte la parte exterior de la raíz.

Si la respuesta es no, después de que el participante termine de pelar la cebolla, muéstrole cómo picar la cebolla.

Permítame mostrarle cómo picar la cebolla en trozos de ½ pulgada.

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

Corte la cebolla por la mitad verticalmente, corte por la raíz, para crear una superficie plana. Luego coloque la parte plana de la cebolla sobre la estera, y corte en tiras de ½ pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar a 90 grados y corte en tiras de ½ pulgada en la otra dirección.

Nombre del voluntario #1, por favor, pique el resto de la cebolla. Coloque la cebolla picada en el tazón y entréguele el tazón a _____
Nombre del voluntario #2.

Estaciones #2 y #3:

- **Materiales:** 2 tablas para cortar (1 en cada estación)
- **Ingredientes:** 2 pimientos verdes (1 en cada estación)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 2 cuchillos de chef/multiuso (1 en cada estación)

Nombres de los voluntarios #2 y #3, ustedes picarán los pimientos. Permítanme mostrarles cómo picar en trozos de ½ pulgada.

Muéstreles a los participantes cómo picar los pimientos usando el guion a continuación y corte varios trozos de pimiento de ½ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Comiencen por cortar el pimiento por la mitad a través del tallo y retiren las semillas y las membranas. A continuación, con la parte plana del pimiento sobre la tabla, corten cada mitad a lo largo en tiras de ½ pulgada.

Nombres de los voluntarios #2 y #3, por favor, piquen el resto de los pimientos verdes. Agreguen el pimiento verde picado en el tazón con la cebolla y entréguelo a _____
Nombre del voluntario #4.

Estaciones #4 y #5:

- **Materiales:** 2 tablas para cortar (1 en cada estación)
- **Ingredientes:** col (½ cabeza de col en cada estación)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 2 cuchillos de chef/multiuso (1 en cada estación)

Nombres de los voluntarios #4 y #5, ustedes picarán la col.

Nota: Esta receta lleva 1 col mediana.

Muéstreles a los participantes cómo picar la col usando el guion a continuación y corte varios trozos de col de ½ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Coloquen la col sobre la tabla y córtela por la mitad. A continuación corten la col en cuartos (corten cada una de las mitades por la mitad). Coloquen cada cuarto con el lado cortado hacia arriba. En la parte inferior de cada cuarto observarán el núcleo central y duro de la col. Para retirar el núcleo, sostengan el cuarto de col en una mano, con el núcleo afirmado sobre



la tabla. Luego, corten de arriba hacia abajo (verticalmente) y extraigan y desechen el núcleo. Den vuelta la col y retiren las hojas externas dañadas o marchitas. Repitan los pasos con cada uno de los cuartos.

A continuación, coloquen uno de los lados planos de la col sobre la tabla y córtenla en tiras de $\frac{1}{2}$ pulgada, giren las tiras 90 grados y córtenlas en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada. Traten de cortarla en trozos similares en tamaño para que se cocinen uniformemente

Agreguen la col picada al tazón con la cebolla y los pimientos y entrégueselo a

Nombre del voluntario #6.

Estación #6:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchara grande, 1 tenedor, reloj de cocina
- **Ingredientes:** aceite vegetal, ajo en polvo, salsa de soya

Nombre del voluntario #6, por favor, encienda la sartén a temperatura mediana. A continuación, mida 1 cucharada de aceite vegetal y colóquelo en la sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla, el pimiento verde, y la col a la sartén. Luego, mida $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y agréguelo a la sartén. Tape la sartén y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que los vegetales estén tiernos. El término “tierno” significa que puede morder fácilmente el alimento o puede pincharlo fácilmente con un tenedor o cuchillo.

Programe el reloj para 10 minutos.

Mientras se cocina la preparación, puede continuar con la lección.

Mientras se cocina la preparación, continuemos con nuestra lección. Nombre del voluntario #6, por favor, continúe revolviendo los vegetales con frecuencia y con el tenedor controle periódicamente si están tiernos.

Cuando los vegetales estén tiernos, pídale al voluntario #6 que agregue la salsa de soya.

Ahora que los vegetales están tiernos, Nombre del voluntario #6, por favor, mida 3 cucharadas de salsa de soya, agréguela a la sartén, y mezcle bien todos los ingredientes.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.



Pueden transformar esta receta en un plato principal sirviéndola con arroz integral o cebada. Para realzar el sabor y aportar más nutrientes, también pueden agregar otros vegetales o carne cocida.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, tenedores de plástico, servilletas

*¡Ahora estamos listos para degustar el **Sofrito de col!** Nombres de los voluntarios #1 y #2, con la cuchara grande coloquen una pequeña cantidad de **Sofrito de col** en cada plato de papel. Luego, usen la bandeja y los accesorios para la degustación para servirles a cada participante una porción de la receta.*

Si deciden agregarle más salsa de soya a la receta de hoy, háganlo con moderación. La salsa de soya contiene grandes cantidades de sodio. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan a los adultos y niños mayores de 14 años disminuir la ingesta de sodio. Para disminuir el riesgo de desarrollar problemas de hipertensión, eliminen la sal y prueben agregar condimentos libres de sal tales como el ajo, la pimienta negra u otras hierbas o especias.

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 vegetales creen que quedarían bien si los cocinan de esta forma?

Las crucíferas como la col, la coliflor, el brócoli, el kale, las coles de Bruselas, y los vegetales de hojas verdes son ricos en vitaminas y minerales. Tienen un alto contenido de fibra y tienen pocas calorías, una combinación que les ayudará a sentirse satisfechos sin comer en exceso. La col también es un vegetal económico que pueden encontrar durante todo el año.

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.