

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

## Armado de la estación: Ensalada de frutas

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	Lata de cóctel de frutas	Nada
1 colador	Lata de piña en trozos	
1 tazón grande		
2 tazones medianos (colocadas 1 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 tabla/estera para cortar	1 manzana	1 cuchillo de chef/multiuso
1 espátula/rasqueta de goma		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tazón grande	1 banana	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tazón grande	Ninguno	Nada

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

## Armado de la estación: Ensalada de frutas

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Una taza para medir ½ taza	Canela/nuez moscada	Yogur de vainilla
1 tazón pequeño		
1 espátula/rasqueta de goma		
1 juego de cucharas medidoras		

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

## Guion de receta para preparar:

### Ensalada de frutas

### 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 la fruta fresca, abrir y escurrir dos latas de fruta, y medir el yogur.*

*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 la fruta fresca.*

*Mantendremos el yogur refrigerado en la nevera con compresas de hielo reutilizables hasta el momento de agregarlo a la receta.*

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

*Hoy prepararemos **Ensalada de frutas** 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, 1 tazón grande, 2 tazones medianos (colocadas 1 en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** lata de cóctel de frutas, lata de piña en trozos

*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, \_\_\_\_\_ por favor, abra las latas de cóctel de frutas y piña en trozos. Coloque el colador sobre el tazón grande y coloque ambas latas en el colador para escurrir el jugo.*

*Vierta la fruta en lata escurrida en el tazón mediano. Entréguele el tazón con fruta y el colador a Nombre del voluntario #4. \_\_\_\_\_*

*Entréguele el tazón grande con el jugo de la fruta en lata escurrida a Nombre del voluntario #2. \_\_\_\_\_*

### **Estación #2:**

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 espátula/rasqueta de goma
- **Ingredientes:** 1 manzana
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

*Nombre del voluntario #2, \_\_\_\_\_ usted picará la manzana. Permítame mostrarle cómo picar en trozos de ½ pulgada.*

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

*No es necesario pelar la manzana. La cáscara de la manzana contiene mucha fibra y nutrientes. En primer lugar, corte la manzana por la mitad a través de núcleo para crear una*

superficie plana. Coloque la parte plana sobre la tabla y haga un corte de cada lado del núcleo y deseche el núcleo. Corte cada una de las partes en rodajas de  $\frac{1}{2}$  pulgada. A continuación, acomode las rodajas unas al lado de las otras o apiladas unas sobre otras y córtelas en tiras de  $\frac{1}{2}$  pulgada. Luego, gire las tiras 90 grados, y córtelas en trozos de  $\frac{1}{2}$  pulgada.

### Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar
- **Ingredientes:** 1 banana
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Coloque la manzana picada en el tazón junto con el jugo de la fruta en lata. Con la espátula/rasqueta de goma revuelva la manzana y el jugo para evitar que se oxide. Entréguele el tazón y la espátula/rasqueta de goma a Nombre del voluntario #3.

Nombre del voluntario #3, usted cortará la banana en rodajas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Permítame mostrarle cómo cortar la banana en rodajas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada.

**Muéstrele al participante cómo cortar la banana en rodajas usando el guion a continuación y corte varias rodajas de banana de  $\frac{1}{4}$  de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.**

Nombre del voluntario #3, continúe cortando en rodajas la banana y luego, agregue las rodajas de banana al tazón con la manzana y el jugo. Utilice la espátula/rasqueta de goma para mezclar la banana con el jugo y la manzana. Entréguele el tazón de fruta y jugo, junto con la espátula/rasqueta de goma a Nombre del voluntario #4.

### Estación #4:

- **Materiales:** 1 tazón grande

Nombre del voluntario #4, vierta la manzana y la banana en el colador, sobre un tazón grande limpio, para escurrir el jugo. El jugo debe escurrir en el tazón. Cuando preparen esta receta en casa, pueden guardar el juego para beberlo o agregarlo a un batido.

Vierta la manzana y la banana en el tazón con el cóctel de frutas y la piña. Entréguele el tazón con la fruta y la espátula/rasqueta de goma a Nombre del voluntario #6.

### Estación #5:

- **Materiales:** una taza para medir  $\frac{1}{2}$  taza, 1 tazón pequeño, 1 espátula/rasqueta de goma, 1 juego de cucharas medidoras
- **Ingredientes:** canela/nuez moscada
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** yogur de vainilla

*Nombre del voluntario #5,* mida  $\frac{1}{2}$  taza de yogur y colóquelo en el tazón. Luego, mida  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de canela (o nuez moscada) y agréguela al yogur y con la espátula/rasqueta de goma mezcle bien los ingredientes. Entréguele la mezcla de yogur a *Nombre del voluntario #6.*

#### **Estación #6:**

- **Materiales:** 2 cucharas, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** vasos de 3 onzas, cucharas de plástico, servilletas

*Nombre del voluntario #6,* utilice una de las cucharas para colocar una pequeña cantidad de fruta en los vasos para cada una de las personas en la clase. Con la segunda cuchara, coloque una pequeña porción de la mezcla de yogur encima de la fruta.

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

*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.

#### **Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.**

*Cuando preparen esta receta en casa, pueden agregarle cualquier fruta en lata o fruta fresca bien lavada.*

#### **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 tipos de fruta utilizarían al preparar esta receta en casa?*

*Esta ensalada de frutas es el postre ideal porque contiene muchos nutrientes y bajo contenido de grasa. Servir fruta como postre es la manera ideal de satisfacer a los golosos y alimentarse bien.*

*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.*