

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

Armado de la estación: Vegetales italianos de invierno

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cabeza de brócoli	1 cuchillo de chef/multiuso
Una taza para medir ½ taza		
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 tabla para cortar	1 cabeza de coliflor	1 cuchillo de chef/multiuso
Una taza para medir ½ taza		

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

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	2 calabacines	1 cuchillo de chef/multiuso

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

Armado de la estación: Vegetales italianos de invierno

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	4 tallos de apio	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir una taza	Una lata de salsa de tomate de 15 onzas	
1 abrelatas		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Agua	Nada
Una jarra de plástico con tapa a prueba de derrames de 2 cuartos de capacidad, llena con agua	Fideos tirabuzón sin cocinar	
1 taza para medir ingredientes líquidos	Condimento italiano	
1 cuchara grande		
1 taza para medir una taza		
Una taza para medir ½ taza		
1 juego de cucharas medidoras		
Reloj de cocina		
1 tenedor		

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara grande	Ninguno	Vasos de 3 onzas
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas
		Saleros y pimenteros

Guion de receta para preparar: Vegetales italianos de invierno

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 los vegetales frescos, abrir una lata de salsa de tomate, y medir los otros ingredientes.

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 salsa de tomate y los vegetales.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Utilice fideos integrales para aportar más granos integrales al plato. Los fideos que preparé para la receta de hoy son: _____.

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, se demorará más la cocción). Si los trozos son demasiado grandes, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

Hoy prepararemos **Vegetales italianos de invierno** 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, una taza para medir $\frac{1}{2}$ taza, 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)
- **Ingredientes:** 1 cabeza de brócoli
- **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 1 taza de brócoli. Permítame mostrarle cómo picar el brócoli.

Muéstrele al participante cómo picar el brócoli usando el guion a continuación y corte varios trozos de brócoli de $\frac{1}{2}$ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Cuando cocina con brócoli, casi siempre puede aprovechar el tallo y los ramilletes. Comience por cortar y desechar la parte inferior del tallo. Luego, separe algunos ramilletes y córtelos en dados de $\frac{1}{2}$ pulgada hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza. Coloque la $\frac{1}{2}$ taza de brócoli cortado en el tazón. A continuación, corte parte del tallo y trócelo en tiras de $\frac{1}{2}$ pulgada. Luego, gire las tiras de brócoli 90 grados y píquelas en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza. Agregue la $\frac{1}{2}$ taza de tallos de brócoli picado al tazón junto con los ramilletes cortados y entrégueselo a

Nombre del voluntario #2.



Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, una taza para medir ½ taza
- **Ingredientes:** 1 cabeza de coliflor
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #2, usted picará 1 taza de coliflor. Le recuerdo que picar significa cortar en trozos de ½ pulgada. Permítame mostrarle cómo cortar en trozos de ½ pulgada.

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

De la misma manera que hicimos con el brócoli, comience por cortar y desechar la parte inferior del tallo. Luego, separe algunos ramilletes y píquelos en trozos de ½ pulgada hasta obtener ½ taza. Coloque la ½ taza de coliflor cortada en el tazón junto con el brócoli. A continuación, corte parte del tallo y trócelo en tiras de ½ pulgada. Luego, gire las tiras de coliflor 90 grados y píquelas en trozos de ½ pulgada hasta obtener ½ taza. Agregue la ½ taza de tallos de coliflor picada al tazón junto con los ramilletes de coliflor y el brócoli.

Entréguele el tazón a Nombre del voluntario #3.

Estación #3:

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

Nombre del voluntario #3, usted cortará en dados la cebolla.
¿Quiere que le muestre cómo pelar la cebolla?

Nota: Esta receta lleva 1
cebolla mediana.

Si la respuesta es afirmativa, muéstrele al participante cómo pelar la cebolla usando 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 tallo mirando hacia la mano que sostiene el cuchillo. Luego, corte parcialmente a través del tallo y con el cuchillo sujetando firmemente el 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 pele la cebolla, proceda a demostrarle cómo cortar en dados la cebolla.

Permítame mostrarle cómo cortar trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

Muéstrele al participante cómo cortar en dados la cebolla usando el guion a continuación y corte varios trozos de cebolla de $\frac{1}{4}$ de 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 $\frac{1}{4}$ de pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar a 90 grados y corte en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada en la otra dirección.

Nombre del voluntario #3, por favor, corte en dados el resto de la cebolla y agréguela al tazón junto con el brócoli y la coliflor, y entréguele el tazón a Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar
- **Ingredientes:** 2 calabacines
- **Proporcionar durante la actividad ;A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #4, usted cortará en semicírculos el calabacín. Permítame mostrarle cómo cortar el calabacín en semicírculos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

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

Primero, corte y deseche ambos extremos del calabacín. A continuación, corte el calabacín por la mitad a lo largo para crear una superficie plana. Luego, coloque la superficie plana sobre la tabla y corte cada mitad de calabacín en semicírculos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Agregue el calabacín en rodajas al tazón junto con la cebolla, el brócoli y la coliflor y entrégueselo a

Nombre del voluntario #5.

Estación #5:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 taza para medir una taza, 1 abrelatas
- **Ingredientes:** 4 tallos de apio, una lata de salsa de tomate de 15 onzas.
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #5, usted cortará en dados 1 taza de apio. Permítame mostrarle cómo cortar trozos de $\frac{1}{4}$ de 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 1 taza de apio cortado en dados. Agregue 1 taza de apio cortado en dados al tazón junto con los otros vegetales.

A continuación, utilice el abrelatas para abrir la lata de salsa de tomate. Entréguele el tazón de vegetales y la lata de tomate abierta a Nombre del voluntario #6.

Estación #6:

- **Materiales:** sartén eléctrica, una jarra de plástico con tapa a prueba de derrames de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 cuchara grande, 1 taza para medir una taza, una taza para medir $\frac{1}{2}$ taza, 1 juego de cucharas medidoras, reloj de cocina, 1 tenedor
- **Ingredientes:** fideos tirabuzón sin cocinar, condimento italiano

Nombre del voluntario #6, mida $1\frac{1}{2}$ tazas de agua, vierta el agua y la lata de salsa de tomate en la sartén. Mezcle bien los ingredientes. Tape la sartén y suba la temperatura a mediana-alta, deje hervir. A continuación, mida $1\frac{1}{2}$ tazas de fideos tirabuzón sin cocinar y cuando el agua esté hirviendo, agregue los fideos a la sartén. Cocine durante 3 minutos con la sartén tapada.

Programe el reloj para 3 minutos.

Mientras los fideos se cocinan durante 3 minutos, hablemos acerca de esta receta. ¿Qué otros vegetales podrían agregar a esta receta? ¿Alguna otra cosa que quisieran agregarle?

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Para una comida más sustanciosa, agreguen una libra de carne molida o carne de pavo aliñada y cocida cuando añaden los fideos.

Cuando suene la alarma del reloj, pídale al voluntario #6 que agregue los vegetales.

Ahora que los fideos se han cocinado durante 3 minutos, _____, Nombre del voluntario #6, por favor, agregue los vegetales a la sartén. Luego, mida 2 cucharaditas de condimento italiano y agréguelo a la sartén. Revuelva bien, disminuya la temperatura a mediana-baja y deje cocinar a fuego lento con la tapa durante 8 minutos más.

Programe el reloj para 8 minutos.

Con la lista de frutas y vegetales de estación de la caja de actividades, hable acerca de los vegetales de estación en su zona durante el invierno.

Otros vegetales de estación durante el invierno incluyen...

Cuando suene la alarma del reloj, pruebe los fideos y los vegetales para asegurarse de que estén tiernos.

Si los fideos o los vegetales no están tiernos: *Los fideos y los vegetales no están tiernos y necesitan unos minutos más de cocción. Programaré el reloj y dejaré que se cocinen durante 3 minutos más y volveré a probarlos.*

Si los fideos o los vegetales están tiernos: *Los fideos están al dente (firmes pero no crujientes cuando los muerden con los dientes frontales) y los vegetales están tiernos.*

Estación #7:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** vasos de 3 onzas, tenedores de plástico, servilletas, saleros y pimenteros

*En esta receta la sal y la pimienta se agregan “a gusto”. En sus casas, ustedes pueden probar los **Vegetales italianos de invierno** y agregar sal y pimienta en las cantidades que deseen antes de servir. Hoy, distribuiremos saleros y pimenteros, y después de probar los **Vegetales italianos de invierno** pueden decidir si quieren agregarle sal o pimienta al plato. Les recomiendo probar los vegetales primero.*

¡Ahora estamos listos para degustar los Vegetales italianos de invierno!

_____, 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.

Atención: prueben la receta primero, y luego si gustan pueden agregarle sal y/o pimienta.

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

¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia? ¿No es agradable consumir vegetales frescos en el invierno?

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.