

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

## Armado de la estación: Col rizada

<b>Estación #1</b>		
<b>Materiales</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!</b>
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón pequeño		
1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa)		
Bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)		

<b>Estación #2</b>		
<b>Materiales</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!</b>
1 tabla para cortar	2 tomates	1 cuchillo del chef/multiuso
1 cuchara		
1 tazón pequeño		

<b>Estación #3</b>		
<b>Materiales</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!</b>
1 tabla para cortar	la mitad de la col rizada	1 cuchillo del chef/multiuso
1 tazón grande (entre las estaciones #3 y #4)		

<b>Estación #4</b>		
<b>Materiales</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!</b>
1 tabla para cortar	la mitad de la col rizada	1 cuchillo de chef/multiuso

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

## Armado de la estación: Col rizada

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	1 aceite vegetal	Nada
1 juego de cucharas medidoras	Mantequilla	
1 cuchara grande	Hojuelas de pimiento rojo	
	Ajo en polvo	

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas (si utiliza caldo en lata)	Caldo	Nada
1 taza para medir ingredientes líquidos		
1 cuchara grande		
Reloj de cocina		

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara	Ninguno	Vasos pequeños para bebidas calientes
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas
		Saleros y pimenteros

## Guion de receta para preparar:

### Col rizada

### 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 y medir el resto de los ingredientes. La mantequilla que utilizaremos más adelante en la receta la mantuve refrigerada en la nevera con compresas de hielo reutilizables. Ya lavé los tomates y la col rizada, pero cuando preparen esta receta en sus casas, es importante que laven muy bien la col rizada. La receta que les entregué incluye información sobre cómo lavar los vegetales de hoja verde, pero repasaremos los pasos ahora.*

*Primero, retiren las hojas externas dañadas. Luego, llenen un tazón grande con agua fría y sumerjan las hojas. Agítenlas durante unos minutos para aflojar la tierra de las hojas. Desechen el agua sucia y vuelvan a llenar el tazón con agua limpia. Agiten las hojas bajo el agua limpia otra vez para eliminar cualquier resto de tierra. Repitan este proceso hasta que el agua en el tazón esté limpia. Estas instrucciones para lavar vegetales con tallos grandes y duros como el kale y las coles también se encuentran en el libro de cocina que recibirán en la última lección.*

**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 les muestre 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, pídeles a los participantes que los corten por la mitad.**

*Hoy prepararemos **Col rizada** 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 pequeño, 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 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 media cebolla.  
¿Quiere que le muestre cómo pelar la cebolla?

**Nota:** Esta receta lleva ½ cebolla mediana.

**Si la respuesta es afirmativa, muestre 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 frente a 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 haya pelado la cebolla, muéstrele cómo picarla.**

*Permítame mostrarle cómo picar 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. Hoy solamente utilizaremos media cebolla, por lo tanto, guardaré la otra mitad. Luego coloque la parte plana de la cebolla sobre la tabla, y corte la otra mitad 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 entrégueselo a Nombre del voluntario #5. \_\_\_\_\_*

#### **Estación #2:**

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 cuchara grande, 1 tazón pequeño
- **Ingredientes:** 2 tomates
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

*Nombre del voluntario #2, \_\_\_\_\_ usted les quitará las semillas a los tomates y los picará en trozos de ½ pulgada. Permítame mostrarle cómo quitarles las semillas y picar los tomates.*

**Muéstrele al participante cómo quitarles las semillas y picar los tomates usando el guion a continuación y pique el tomate en trozos de ½ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.**

*Coloque el tomate con el tallo hacia arriba sobre la tabla para cortar y retire las hojas y tallos verdes. Corte el tomate por la mitad desde arriba hacia abajo, cortando por el núcleo del tomate. Luego, sostenga una de las mitades de tomate en una mano y con la cuchara grande retire las semillas y el núcleo. Para picar el tomate, coloque una de las mitades sobre la parte plana en la tabla y corte rodajas de ½ pulgada. A continuación, coloque las rodajas una al lado de la otra o apiladas unas encima de otras sobre la tabla y córtelas en tiras de ½ pulgada. Luego, gire las tiras de tomate 90 grados, y córtelas en trozos de ½ pulgada.*

\_\_\_\_\_  
*Nombre del voluntario #2,* **quítele las semillas y pique el resto del tomate. Coloque el tomate picado en el tazón y entrégueselo a** \_\_\_\_\_  
*Nombre del voluntario #6.*

**Estaciones #3 y #4:**

- **Materiales:** 2 tablas para cortar (1 en cada estación), 1 tazón grande (entre ambas estaciones)
- **Ingredientes:** col rizada (una mitad de col rizada en cada estación)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 2 cuchillos de chef/multiuso (1 en cada estación)

\_\_\_\_\_  
*Nombres de los voluntarios #3 y #4,* **ustedes picarán la col rizada en tiras de ½ pulgada. Permítanme mostrarles cómo picar la col rizada.**

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

Primero, retiren los tallos de la col rizada doblando las hojas por la mitad a lo largo del tallo. Cortar o arrancar el tallo. Luego, coloquen una hoja sobre otra (2 o 3 hojas) y enróllenlas. Corten las hojas enrolladas en tiras de ½ pulgada y colóquenlas en el tazón.

\_\_\_\_\_  
*Nombres de los voluntarios #3 y #4* **Terminen de picar todas las hojas. Entréguele el tazón de hojas picadas a** \_\_\_\_\_  
*Nombre del voluntario #5.*

**Estación #5:**

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchara grande
- **Ingredientes:** aceite vegetal, mantequilla, hojuelas de pimiento rojo, ajo en polvo

\_\_\_\_\_  
*Nombre del voluntario #5,* **encienda la sartén a temperatura media, luego mida 1 cucharada de aceite vegetal y 1 una cucharada de mantequilla y colóquelas en la sartén. Cuando la mantequilla se haya derretido, agregue la cebolla, y cocine durante aproximadamente 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que la cebolla esté ligeramente tierna. A continuación, mida ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo y ⅓ de cucharadita de ajo en polvo y agréguelos a la sartén. Cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Luego, agregue la col rizada y cocine durante 1 minutos más, revolviendo constantemente.**

**Coloque el frasco de hojuelas de pimiento rojo junto con los demás accesorios de degustación.**

**Estación #6:**

- **Materiales:** 1 abrelatas (si utiliza caldo en lata) 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 cuchara grande, reloj de cocina
- **Ingredientes:** caldo

*Nombre del voluntario #6,* abra el caldo. Luego, mida 3 tazas de caldo, agréguelo a la sartén y revuelva. Tape la sartén, y lleve la preparación a punto de ebullición. Después de que hierva, revuelva y baje la temperatura a mediana-baja. Taparemos la sartén y dejaremos cocinar la preparación a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que la col rizada esté tierna. El término “tierno” significa que puede morder fácilmente el alimento o puede clavarlo fácilmente con un tenedor o cuchillo.

**Programe el reloj para 15 minutos.**

*Mientras se cocina la col rizada, volvamos a la lección.*

**Mientras se cocina la receta, usted puede continuar con la lección. Recuérdele al voluntario #6 que controle periódicamente la col rizada.**

*Nombre del voluntario #6,* ¿podría controlar la sartén cada 5 minutos para asegurarse de que la preparación se está cocinando a fuego lento (no hirviendo rápidamente) y revolver la col rizada? Si la preparación está hirviendo, por favor, revuélvala y baje la temperatura de la sartén.

**Cuando suene la alarma del reloj, controle la col rizada para ver si está tierna. Luego, pídale al voluntario #6 que agregue los tomates.**

*Ahora que sonó la alarma del reloj, Nombre del voluntario #6,* ¿podría controlar la col rizada? Con el tenedor, clave las hojas y fíjese si están tiernas.

**Si la col rizada no está tierna:** *La col rizada no está tierna y necesita unos minutos más de cocción. Programaré el reloj y dejaré que se cocine a fuego lento durante 5 minutos más y luego la probaré nuevamente.*

**Si la col rizada está tierna:** *Nombre del voluntario #6,* por favor agregue el tomate picado y revuelva.

**Estación #7:**

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja
- **Accesorios para la degustación:** vasos pequeños para bebidas calientes, 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 la **Col rizada** y agregar sal y pimienta en las cantidades que deseen antes de servir. Hoy, distribuiremos saleros y pimenteros para que cada uno le agregue a gusto. Les recomiendo probar la col rizada primero.*

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Col rizada**!*

*Nombres de los voluntarios #1 y #2 con la bandeja y los accesorios de degustación, por favor, sírvanle a cada participante una porción de la receta.*

*Atención: por favor, prueben la receta y luego si quieren pueden agregarle sal y/o pimienta.*

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

*Si les gusta la comida picante, aumenten la cantidad de hojuelas de pimiento rojo a 1 cucharadita.*

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

*¿Qué piensan de esta receta? ¿Habían probado la col rizada anteriormente? ¿Creen que le gustará a su familia?*

*MiPlato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda a los adultos y niños mayores de 9 años consumir 1 ½ a 2 tazas de vegetales de hojas verde oscuro por semana. Los vegetales de hojas verde oscuro tales como la col rizada, el kale, la acelga y la espinaca tienen alto contenido de fibra, vitaminas y minerales y tienen pocas calorías.*

*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.*