

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

## Armado de la estación: Postre de banana

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Licuada	2 bananas congeladas	Leche
1 juego de cucharas medidoras		
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	Ninguno	Nada

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

## Guion de receta para preparar: Postre de banana Lección: *Haga un cambio*

**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 utilizaremos 2 bananas que ya pelé, piqué y congelé durante la noche. Lo único que debemos hacer para preparar la receta es medir la leche, que la mantuve refrigerada en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarla y almacenarla.*

**Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.**

*Necesito 3 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?*

**Nota:** se recomiendan- 3 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 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.**

*Hoy prepararemos **Postre de banana** 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:** licuadora, 1 juego de cucharas medidoras, 1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** 2 bananas congeladas
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** leche

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, coloque los trozos de banana congelados en la licuadora. Luego, mida 2 cucharadas de leche y agréguelas a la licuadora junto con las bananas.

Cuando prepare esta receta en casa, pele y troce las bananas antes de congelarlas. ¡Es mucho más fácil de esa manera! A continuación, disponga los trozos de banana en una sola capa sobre una bandeja para hornear y lleve al congelador durante al menos 2 horas.

### **Estación #2:**

- **Materiales:** 1 cuchara

Nombre del voluntario #2, encienda la licuadora y alterne las velocidades entre mezclar y pulsar (“blending” y “pulsing”). Mezcle bien el contenido de la licuadora cada pocos segundos para que los trozos de banana más grande pasen al fondo de la licuadora. Al alternar las velocidades entre “pulsing” y “blending” y mezclar con frecuencia evitará que la mezcla se ponga demasiado acuosa o líquida en el fondo de la licuadora.

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

Cuando preparen esta receta en casa, pueden agregarle 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar para preparar un postre de banana y chocolate. También pueden cubrir el postre con frutos secos, chispas de chocolate o fruta trozada.

### **Estación #3:**

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

¡Ahora estamos listos para degustar el **Postre de banana!** Nombre del voluntario #3, con la bandeja y los accesorios para la degustación, por favor, sírvale a cada participante una porción de la receta.

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

¿Qué piensan de esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia?

*Servir fruta como postre en lugar de productos panificados o congelados que tienen un alto contenido de azúcar y grasa es la manera ideal de incorporar vitaminas, minerales y fibra a las comidas de su familia. Este **Postre de banana** contiene azúcares naturales, pero es una opción más saludable y económica que el sorbete, el yogur congelado y el helado que venden las tiendas de comestibles.*

*Cuando preparen esta receta en casa, asegúrense de refrigerar las sobras en un envase apto para el congelador. El **Postre de banana** pierde sabor y calidad si permanece en el congelador durante mucho tiempo. Para obtener la mejor calidad, consumir dentro de los 3 meses. Las sobras congeladas a veces deben reposar a temperatura ambiente algunos minutos antes de consumirlas.*