

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

Armado de la estación: Sopa de brócoli y queso

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
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)		

Estación #2		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 rallador	Ninguno	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir de una taza		1 trozo de queso
1 tazón pequeño		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar (si utiliza brócoli fresco)	2 cabezas de brócoli (si utiliza brócoli fresco)	1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza brócoli fresco) O 4 tazas de brócoli descongelado y cortado (si utiliza brócoli congelado)
1 taza para medir de una taza		
1 tazón grande		

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

Armado de la estación: Sopa de brócoli y queso

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Aceite vegetal	Nada
1 cuchara grande	harina	
1 tazón pequeño		
1 juego de cucharas medidoras		
1 cuchillo para mantequilla/cuchillo de mesa		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua	1 cubito de caldo de pollo	Nada
1 taza para medir ingredientes líquidos	Pimienta negra	
1 juego de cucharas medidoras	Ajo en polvo	
Reloj de cocina		

Estación#6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 taza para medir ingredientes líquidos	Ninguno	Leche

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara	Ninguno	Tazas pequeñas para bebidas calientes
1 bandeja para servir		Cucharas de plástico
		Servilletas

Guion de receta para preparar: Sopa de brócoli y queso Lección: *Fortaleza sus huesos*

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 en dados una cebolla, rallar el queso y medir los ingredientes. Mantuve el queso y la leche refrigerados en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.

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 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 **Sopa de brócoli y queso** 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, por favor pele y corte en dados la cebolla. Cortar en dados significa cortar trozos pequeños de aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada.

Nota: Esta receta lleva una cebolla mediana.

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 tabla para cortar, 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. Coloque la cebolla cortada en el tazón pequeño y entrégueselo a Nombre del voluntario #4

Estación #2:

- **Materiales:** 1 rallador, una taza para medir 1 taza, 1 tazón pequeño
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, 1 trozo de queso

Nombre del voluntario #2, utilice el cuchillo para abrir el paquete de queso y, si es necesario, córtelo por la mitad para que sea más fácil sostenerlo al rallarlo. Luego, utilice el rallador para rallar 1 taza de queso. Tenga cuidado, el rallador tiene filo. Coloque el queso rallado en el tazón y entrégueselo a Nombre del voluntario #6.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar (si utiliza brócoli fresco), 1 taza para medir 1 taza, 1 tazón grande
- **Ingredientes:** 2 cabezas de brócoli (si utiliza brócoli fresco)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso (si utiliza brócoli fresco) **O** 4 tazas de brócoli descongelado (si utiliza brócoli congelado)

Si utiliza brócoli fresco: Nombre del voluntario #3, por favor corte 4 tazas de brócoli. Cuando se utiliza brócoli en la cocina, casi siempre se pueden aprovechar los tallos 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 2 tazas. Coloque las 2 tazas 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 córtelas en dados de $\frac{1}{2}$ pulgada hasta obtener 2 tazas. Coloque las 2 tazas de tallo de brócoli cortado en el tazón junto con los ramilletes cortados y entrégueselo a Nombre del voluntario #5.

Si utiliza brócoli descongelado: Nombre del voluntario #3, mida 4 tazas de brócoli descongelado y agréguelas al tazón. Entréguele el tazón a Nombre del voluntario #5.

Estación #4:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 cuchara grande, 1 tazón pequeño, 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchillo para mantequilla/cuchillo de mesa
- **Ingredientes:** aceite vegetal, harina

Nombre del voluntario #4, mida 3 cucharadas al ras de harina y agréguelas al tazón pequeño. Utilice el cuchillo para mantequilla/cuchillo de mesa para nivelar cada una de las cucharadas sobre el tazón con restos de comida antes de agregar la harina en el tazón pequeño.

A continuación, encienda la sartén a temperatura mediana. Mida 3 cucharadas de aceite vegetal y cuando la sartén haya tomado temperatura, agregue el aceite. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla en dados y cocínela hasta que esté tierna y transparente (en vez de blanca). Revuelva la cebolla cada cinco minutos mientras se cocina.

Cuando la cebolla esté cocida (tierna y transparente), agregue las 3 cucharadas de harina a la sartén. Cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente con la cuchara grande.

Estación #5:

- **Materiales:** 1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 juego de cucharas medidoras, reloj de cocina
- **Ingredientes:** 1 cubito de caldo de pollo, pimienta negra, ajo en polvo

Nombre del voluntario #5, mida 3 tazas de agua y agréguelas a la sartén. Luego, agregue el brócoli a la sartén. A continuación, mida los siguientes ingredientes secos y agréguelos a la sartén: $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo y un cubito de caldo de pollo. Revuelva bien y baje la temperatura a mediana-baja.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparan esta receta en casa, pueden agregarle otros vegetales congelados como chícharos, maíz o zanahoria en el momento en que agregan el brócoli congelado.

Programe el reloj en 20 minutos. Mientras se cocina la sopa, continúe con la lección.

Mientras se cocina la sopa, volvamos a la lección. Nombre del voluntario #5, ¿podría revolver la sopa periódicamente y controlar que se esté cocinando a fuego lento y no hirviendo rápidamente? Si está hirviendo, baje la temperatura de la sartén.

Cuando suene la alarma del reloj, termine la receta.

Estación #6:

- **Materiales:** 1 taza para medir ingredientes líquidos
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** Leche

Nombre del voluntario #6, apague la sartén. Luego, mida $\frac{1}{2}$ taza de leche y agréguela a la sartén. A continuación, agregue el queso rallado y revuelva la sopa hasta que se derrita el queso. Suba la temperatura a mediana-baja y cocine la sopa durante 2 o 3 minutos o hasta que la sopa esté caliente.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** tazas pequeñas para bebidas calientes, cucharas de plástico, servilletas

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Sopa de brócoli y queso!***

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 **Sopa de brócoli y queso.**

Mientras los participantes están comiendo, hable con ellos de la receta.

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

Generalmente, al preparar comidas caseras (utilizando ingredientes básicos, no una mezcla de ingredientes preparada) en lugar de comprar en la tienda alimentos preparados como sopa en lata o platos principales congelados, ahorramos dinero y es una opción más saludable. Esta receta está preparada con queso verdadero, leche y brócoli que nos proporcionan más nutrientes que los que encontramos en la sopa en lata. Además, cuando preparamos comidas caseras, podemos controlar la cantidad de sal que agregamos a los platos. Las comidas preparadas, con frecuencia, contienen mucha sal y otros conservantes.

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.