

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

Armado de la estación: Macarrones con carne, tomate y chile

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 rallador	Ninguno	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tabla para cortar		1 trozo de queso
1 taza para medir ½ taza		
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!
Sartén eléctrica	Ninguno	Carne molida
1 volteador/espátula		
1 cuchara grande de cocinar		
1 taza pequeño para bebidas calientes con una toalla de papel doblada		
Papel aluminio		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 juego de tazas de medir	Macarrones sin cocinar	Nada
1 juego de cucharas de medidoras	Chile en polvo	
1 tazón mediano	Sazonador Coma bien	

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

Armado de la estación: Macarrones con carne, tomate y chile

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	Lata de tomates cortados en cubos	Nada
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 cuchara grande de cocinar		
1 reloj de cocina		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara grande de cocinar	Ninguno	Vasos de 3 onzas
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas
		Salero

Guion de receta para preparar: **Macarrones con salsa de carne, tomate y chile** **Lección: *Consuma proteínas magras***

Para esta receta utilizaremos la receta del Sazonador Coma bien, que preparé con anticipación.

Distribuya una copia de la receta del Sazonador Coma bien y pídale a los participantes que sigan la receta con la vista mientras usted les comenta cómo la preparó.

Esta receta es del libro de recetas de cocina ¡A cocinar! Coma bien • Manténgase activo que recibirán durante la última lección. Preparé el sazónador mezclando pimienta negra, ajo en polvo, perejil deshidratado, cebolla picada deshidratada y leche en polvo. Lo utilizaremos para sazonar los Macarrones con salsa de carne, tomate y chile.

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 abrir una lata de tomates y medir el resto de los ingredientes. Lavé la parte superior de la lata de tomates antes de la clase. Mantuve la carne molida y el queso en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 4 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan– 4 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 usted haga una demostración de como 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, tardarán más en cocinarse). Si los trozos son demasiado grandes, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

Hoy prepararemos Macarrones con salsa de carne, tomate y chile 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 rallador, 1 tabla para cortar, 1 taza para medir $\frac{1}{2}$ taza, 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).
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo del chef/multiuso, 1 trozo de queso

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, 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 $\frac{1}{2}$ taza de queso. Tenga cuidado, el rallador tiene filo.

Mida $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado y colóquelo en el tazón. Tenga el tazón a mano que utilizaremos el queso más adelante en la receta.

Estación #2:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 volteador/espátula, 1 cuchara grande de cocinar, 1 taza pequeña para bebidas calientes con una tolla de papel doblada, papel de aluminio.
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** carne molida



Nombre del voluntario #2, usted cocinará la carne molida. Coloque $\frac{3}{4}$ libra de carne molida en la sartén a fuego mediano. Cocine la carne hasta que esté dorada, utilice la espátula para separarla en trozos pequeños. Es importante revolver y separar la carne para que se cocine uniformemente. Cuando la carne molida esté bien dorada, el siguiente paso es escurrir la grasa.

Cuando cocina carne molida, la cantidad de grasa a escurrir dependerá del tipo de carne que haya comprado y de la cantidad que utiliza para preparar la receta. La carne molida que contiene un 20 por ciento de grasa sería calificada como 80/20 y escurrirá más cantidad de grasa líquida que la carne molida calificada como 90/10, que contiene un 10 por ciento de grasa. En tres cuartos de libra de carne molida escurrirá menor cantidad de grasa líquida que en 1 $\frac{1}{2}$ libras de carne molida.

Escorra el exceso de grasa de la sartén haciendo a un costado la carne e inclinando la sartén para escurrir la grasa en dirección opuesta. Retire la grasa de la sartén con una cuchara grande. Coloque la grasa en la taza para bebidas calientes y cúbrala con papel de aluminio. En casa, puede desechar la grasa en el bote de basura, pero hoy no quiero que se derrame cuando saque la basura, así que la desecharemos en la taza cubierta.

Nombre del voluntario #3, mientras se cocina la carne molida, por favor mida los siguientes ingredientes secos y colóquelos en el tazón: 1 taza de macarrones sin cocinar, 2 cucharaditas de chile en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de Sazonador.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 juego de tazas para medir, 1 juego de cucharas medidoras, 1 tazón mediano
- **Ingredientes:** macarrones sin cocinar, chile en polvo, Sazonador Coma bien

Entréguele el tazón de ingredientes secos a Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 abrelatas, 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 cuchara grande de cocinar, reloj de cocina
- **Ingredientes:** lata de tomates cortados en cubos

Nombre del voluntario #4, por favor, utilice el abrelatas para abrir la lata de tomates cortados en cubos.

Una vez que se haya escurrido la grasa de la carne, agregue la lata de tomates y el tazón con los ingredientes secos a la sartén. Luego, mida y agregue 1 $\frac{1}{2}$ tazas de agua a la sartén.

Mezcle bien los ingredients con la cuchara grande. Ponga el fuego a mediano-alto, tape la sartén y deje hervir. Cuando esté hirviendo, revuelva y baje el fuego a mediano-bajo. Tape la sartén y siga cocinando durante 10 minutos.

Programe el reloj en 10 minutos.

Volvamos a la lección mientras se cocina el plato. He programado el reloj en 10 minutos, pero Nombre del voluntario #3, ¿podría controlar la sartén cada 2-3 minutos para asegurarse de que el líquido se está cocinando pero no está hirviendo? Si está hirviendo, disminuya el fuego. Además, cada vez que controle la sartén, revuelva bien los ingredients para que no se pegue la comida.

Mientras se cocina la receta, continúe con la lección.

Después de que suene la alarma del reloj, pruebe los macarrones para ver si están cocidos. La pasta está lista cuando está tierna pero no demasiado blanda.

Si los macarrones no están tiernos: *Los macarrones no están tiernos y necesitan cocinarse un par de minutos más. Programaré el reloj para 3 minutos más y luego los volveremos a probar.*

Si los macarrones están tiernos: Nombre del voluntario #1, *ahora que los macarrones están tiernos, apague el fuego. Cubra la preparación con el queso rallado y vuelva a tapar la sartén. Dejaremos reposar la preparación 1-2 minutos hasta que se derrita el queso.*

Mientras se derrite el queso, comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Al preparar la receta en casa, agregue vegetales cocidos picados como pimiento verde en los últimos 5 minutos de cocción.

Estación #5:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** Vasos de 3 onzas, tenedores de plástico, servilletas, salero

*En esta receta la sal se agrega “a gusto”. En su casa, usted puede probar los **Macarrones con salsa de carne, tomate y chile** y agregarle sal en la cantidad que desee antes de servir. Hoy, compartiremos un salero para que cada uno decida si desea agregarles sal a los macarrones. Les recomiendo probar los macarrones primero.*

*¡Ahora estamos listos para degustar los **Macarrones con salsa de carne, tomate y chile!***
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: por favor prueben la receta primero, y luego, si desean, pueden agregarle sal.

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

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

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.