

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

## Armado de la estación: Bolitas energéticas

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tazón grande	Cereal de arroz crujiente	Nada
1 taza para medir ½ taza	Mantequilla de cacahuete cremosa	
1 taza para medir una taza	Miel	
1 cuchara	Leche en polvo descremada instantánea	
1 espátula/rasqueta de goma	Avena instantánea	
Guantes descartables		
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 plato grande/bandeja	Ninguno	Nada
1 espátula/rasqueta de goma		
Guantes descartables		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
Pinzas	Ninguno	Platos de papel pequeños
		Servilletas

## Guion de receta para preparar:

### Bolitas energéticas

### Lección: ¡A celebrar!

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 medir y mezclar los ingredientes. Voluntarios, por favor colóquense los guantes desechables antes de comenzar a preparar la receta. Mezclarán los ingredientes y le darán forma a las **Bolitas energéticas** con las manos.

**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.**

*Hoy prepararemos **Bolitas energéticas** 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 tazón grande, 1 taza para medir ½ taza, 1 taza para medir una taza, 1 cuchara, 1 espátula/rasqueta de goma, guantes desechables, 1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** cereal de arroz crujiente, mantequilla de cacahuete cremosa, miel, leche en polvo descremada instantánea, avena instantánea



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.

\_\_\_\_\_  
Nombres de los voluntarios #1 y #2, ustedes trabajarán juntos para medir y agregar todos los ingredientes en el tazón grande. \_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #1, usted medirá los ingredientes secos: el cereal de arroz, la leche en polvo descremada instantánea, y la avena instantánea.

\_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #2, usted medirá los ingredientes húmedos: la mantequilla de cacahuete y la miel.

\_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #1, mida  $\frac{1}{2}$  taza de cereal de arroz crujiente y colóquelo en el tazón grande. Luego, mida 2 tazas de leche en polvo y 1 taza de avena y agréguelos al tazón grande junto con el cereal de arroz

\_\_\_\_\_  
Nombre del voluntario #2, por favor, mida  $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla de cacahuete y  $\frac{1}{2}$  taza de miel y agréguelas al tazón de ingredientes secos. Use la espátula/rasqueta de goma para retirar toda la mantequilla de cacahuete y la miel de la taza para medir. Mezcle bien todos los ingredientes con las manos. Es posible que deba usar la espátula/rasqueta de goma para raspar los costados del tazón.

**Nota:** Asegúrese de que los voluntarios usen guantes descartables.

Cuando los ingredientes estén bien integrados, entrégueles el tazón a \_\_\_\_\_  
Nombres de los voluntarios #3 y #4.

### Estación #2:

- **Materiales:** 1 plato grande/bandeja, 1 espátula/rasqueta de goma, guantes desechables

\_\_\_\_\_  
Nombres de los voluntarios #3 y #4. Con las manos, formen bolitas de 1 pulgada. Con esta receta se pueden preparar aproximadamente 16 **Bolitas energéticas**, así que la mezcla les debe alcanzar para preparar 16 bolitas de 1 pulgada. A medida que preparan las bolitas, es posible que deban seguir incorporando los ingredientes secos en el fondo del tazón a los demás ingredientes de la mezcla.

**Nota:** Asegúrese de que los voluntarios usen guantes descartables.



*Cuando preparen esta receta en casa, es importante que siempre utilicen mantequilla de cacahuete cremosa, no con trozos de cacahuete (es posible que los ingredientes no se ligen bien si usan la mantequilla de cacahuete con trozos). Dependiendo de la marca de mantequilla de cacahuete que utilicen para preparar la receta, es posible que les queden ingredientes secos en el fondo del tazón debido a la diferencia en consistencia entre las diferentes marcas. Desechen los ingredientes sueltos que quedan en el fondo del tazón y que no pueden incorporar para formar las bolitas. Acomoden las bolitas energéticas en el plato grande/bandeja.*

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

*Cuando preparen esta receta en casa, pueden agregarle ½ cucharadita de canela y/o algunas gotas de extracto de vainilla para resaltar el sabor. Asegúrense de refrigerar las sobras dentro de las 2 horas y consúmanlas dentro de los 3 a 5 días.*

**Estación #3:**

- **Materiales:** pinzas
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, servilletas

*Dejaremos las **Bolitas energéticas**, las pinzas, los platos de papel, y las servilletas en la mesa de preparación de alimentos hasta el momento de celebrar.*

**Nota:** En esta lección serviremos cada receta en un plato grande o bandeja en lugar de servir porciones individuales. De esta manera todos se servirán y socializarán en un clima festivo.