

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

Armado de la estación: Arroz frito con pollo

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 zanahoria	1 cuchillo de chef/multiuso
1 pelador de vegetales		
1 tazón grande		
1 tazón mediano (colocado 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 tabla para cortar	1 pimienta verde	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 brócoli	1 cuchillo de chef/multiuso
Una taza para medir ½ taza		

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

Armado de la estación: Arroz frito con pollo

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Salsa de soya	1 cuchillo de chef/multiuso
Una taza para medir ¼ de taza	Pimienta negra	Pollo cocido
2 tazones pequeños	Ajo en polvo	
1 juego de cucharas medidoras		
1 tenedor		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Aceite vegetal	Arroz cocido
1 juego de cucharas medidoras		
1 taza para medir una taza		
1 espátula/volteador		
Reloj de cocina		
1 espátula/rasqueta de goma		
1 tenedor		
1 tazón grande con tapa		

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tazón pequeño	Antiadherente en aerosol para cocinar	2 huevos
1 tenedor		

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

Armado de la estación: Arroz frito con pollo

Estación #8		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara grande	Ninguno	Tazas de 3 onzas
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas

Guion de receta para preparar:

Arroz frito con pollo

Lección: *Bienvenido a Coma bien • Manténgase Activo*

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.

Esta receta de arroz frito es ideal si tiene sobras de arroz cocido y/o carne de res, cerdo o pollo. Para esta receta utilizaremos arroz integral cocido y pollo cocido que preparé con anticipación. Es importante mantener los alimentos perecederos refrigerados hasta el momento de usarlos. Mantuve el arroz cocido y el pollo refrigerados en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.

Cuando preparen esta receta en casa, si no tienen sobras de arroz o carne, deberán cocinar el arroz y la carne antes de empezar a preparar la receta.

Para preparar la receta de hoy debemos cortar en dados los vegetales frescos y el pollo cocido, y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé todos los vegetales.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 7 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan- 7 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

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/estera 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 **Arroz frito con pollo** 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 pelador de vegetales, 1 tazón grande, 1 tazón mediano (en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocado en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** 1 zanahoria
- **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.

Los expertos en seguridad alimentaria recomiendan pelar las zanahorias. Nombre del voluntario #1, por favor pele las zanahorias, luego corte y deseche los extremos de las zanahorias. A continuación, corte en dados la zanahoria en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Permítame mostrarle cómo cortar las zanahorias.

Muéstrele al participante cómo cortar en dados la zanahoria usando el guion a continuación y corte varios trozos de zanahoria de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Primero, corte las zanahorias por la mitad a lo largo para crear una superficie plana. Luego, coloque la superficie plana sobre la tabla y vuelva a cortar cada mitad a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. A continuación, gire las tiras de zanahoria 90 grados y píquelas en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

Nombre del voluntario #1, por favor, corte el resto de la zanahoria. Luego, coloque la zanahoria en el tazón grande y entrégueselo a Nombre del voluntario #2.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar
- **Ingredientes:** 1 pimiento verde
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #2, usted cortará en dados el pimiento. Permítame mostrarle como cortar en dados el pimiento.

Muéstrele al participante como cortar en dados el pimiento usando el guion a continuación y corte varios trozos de pimiento de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Comience por cortar el pimiento por la mitad a través del tallo y retire las semillas y membranas. Hoy solamente utilizaremos medio pimiento, así que reservaré la otra mitad del pimiento. A continuación, coloque la parte plana sobre la tabla para cortar y corte cada mitad a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras de pimiento 90 grados y córtelas en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

Nombre del voluntario #2, por favor, corte en dados el resto del pimiento. Luego, coloque el pimiento en el tazón junto con las zanahorias cortadas en dados y entrégueselo a Nombre del voluntario#3.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar
- **Ingredientes:** 1 cebolla
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #3, usted cortará en dados la cebolla. Permítame mostrarle como hacerlo.

Nota: Esta receta lleva 1 cebolla mediana.

Muéstrele al participante cómo pelar y cortar la cebolla usando el guion a continuación y corte varios trozos de cebolla de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del

Comencemos por pelar la cebolla. Primero, retire la piel/cáscara suelta parecida al papel. A continuación, coloque la cebolla de lado con el tallo mirando hacia 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.

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 de 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.

Nombre del voluntario #3, corte en dados el resto de la cebolla y colóquela en el tazón junto con el resto de los vegetales cortados y entréguele el tazón a Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, una taza para medir $\frac{1}{2}$ taza
- **Ingredientes:** 1 brócoli
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #4, usted cortará en dados $\frac{1}{2}$ taza de brócoli. Permítame mostrarle como cortar el brócoli.

Muéstrele al participante como cortar en dados el brócoli usando el guion a continuación y corte varios trozos de brócoli de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Cuando cocinamos con brócoli, casi siempre podemos aprovechar el tallo y los ramilletes Para la receta de hoy, solamente necesitamos $\frac{1}{2}$ taza, así que únicamente utilizaremos los ramilletes. Comience por separar del tronco algunos ramilletes y córtelos en dados de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

Nombre del voluntario #4, por favor, continúe cortando en dados los ramilletes de brócoli hasta obtener $\frac{1}{2}$ taza. Coloque el brócoli cortado en el tazón con el resto de los vegetales y entrégueselo a Nombre del voluntario #6.

Estación #5:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, una taza para medir $\frac{1}{4}$ de taza, 2 tazones pequeños, 1 juego de cucharas medidoras, 1 tenedor
- **Ingredientes:** salsa de soya, pimienta negra, ajo en polvo
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, pollo cocido

Nombre del voluntario #5, primero, corte en dados $\frac{3}{4}$ de taza de pollo cocido. Permítame mostrarle como cortar en dados el pollo cocido.

Muéstrele al participante como cortar en dados el pollo cocido usando el guion a continuación y corte varios trozos de pollo de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Primero, corte el pollo a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire 90 grados las tiras de pollo y córtelas en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

Nombre del voluntario #5, termine de cortar en dados el pollo cocido hasta obtener $\frac{3}{4}$ de taza. Coloque el pollo en dados en uno de los tazones pequeños y colóquelo al lado de la sartén.

Mientras el voluntario #5 corta en dados el pollo, pídale al voluntario #6 que caliente el arroz cocido.

Estación #6:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 juego de cucharas medidoras, 1 taza para medir una taza, 1 espátula/volteador, reloj de cocina, 1 espátula/rasqueta de goma, 1 tenedor, 1 tazón grande con tapa
- **Ingredientes:** aceite vegetal
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** arroz cocido

Nombre del voluntario #6, primero, caliente el arroz cocido. Coloque la sartén a temperatura mediana. Luego, mida 2 cucharadas de aceite y viértalo en la sartén. A continuación, mida 3 tazas de arroz cocido y cuando el aceite esté caliente, agréguelo a la sartén. Cocine el arroz durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente con el volteador/espátula.

Programe el reloj para 5 minutos.

Después de que el voluntario #5 termine de cortar el pollo y mientras el voluntario #6 está calentando el arroz cocido, pídale al voluntario #5 que prepare la mezcla con la salsa de soya.

Nombre del voluntario #5, ahora que terminó de cortar en dados el pollo cocido, por favor, mida los siguientes ingredientes y colóquelos en el segundo tazón pequeño: 2 cucharadas de salsa de soya, ½ cucharadita de pimienta negra, y ½ cucharadita de ajo en polvo. Mezcle bien los ingredientes con el tenedor. Coloque el tazón con la mezcla de salsa de soya junto a la sartén.

Cuando suene la alarma del reloj, pídale al voluntario #6 que agregue los vegetales y la mezcla de salsa de soya.

Nombre del voluntario #6, ahora agregue a la sartén el tazón con vegetales y el tazón con la mezcla de salsa de soya. Utilice la espátula de goma/rasqueta para verter toda la salsa de soya del tazón pequeño. Tape la sartén.

Utilice el volteador/espátula para mezclar los vegetales con frecuencia. Cocine los vegetales hasta que estén tiernos. El término "tierno" significa que puede morder fácilmente el alimento o puede clavarlo fácilmente con un tenedor o cuchillo. Utilice el tenedor limpio para revisar si los vegetales están tiernos.

Nota: Puede retirar los vegetales de la sartén cuando estén semi-tiernos. Se continuarán cocinando cuando estén en el tazón tapados.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 tazón pequeño, 1 tenedor
- **Ingredientes:** antiadherente en aerosol para cocinar
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 2 huevos

_____, *Nombre del voluntario #7*, por favor, rompa 2 huevos en el tazón pequeño, y bátalos con el tenedor.

Cuando los vegetales estén tiernos:

Ahora que el arroz y los vegetales están cocidos, _____ *Nombre del voluntario #6* transfíralos de la sartén al tazón grande limpio. Colóquese la tapa al tazón para mantener el arroz y los vegetales calientes.

_____, *Nombre del voluntario #7* después de que _____ *Nombre del voluntario #6* haya transferido el arroz y los vegetales al tazón grande, baje la temperatura de la sartén a mediana-baja, rocíe la sartén con el antiadherente en aerosol para cocinar y agregue los huevos a la sartén. Revuélvalos con el volteador/espátula.

Cuando los huevos estén cocidos:

_____, *Nombre del voluntario #7*, ahora que los huevos están cocidos, agregue el pollo cocido cortado en dados a la sartén, y cocine hasta que el pollo esté caliente. Luego, agregue los vegetales y el arroz a la sartén y mezcle junto con los huevos y el pollo.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, pueden usar los vegetales frescos, congelados o cocidos que tengan. Si utilizan vegetales cocidos, esperen hasta que el huevo esté cocido y agréguelos a la sartén en el último paso junto con el arroz.

Estación #8:

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

¡Ahora estamos listos para degustar el Arroz frito con pollo!

_____, *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.

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

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

¡Qué manera tan fantástica de convertir las sobras en una comida totalmente diferente!

Si deciden agregarle más salsa de soya a la receta, por favor háganlo con moderación. Muchos estadounidenses están consumiendo alimentos con demasiado sodio. El sodio en la sal y en los condimentos como la salsa de soya pueden contribuir a desarrollar problemas de hipertensión.

Algunos consejos para disminuir el sodio en las comidas son utilizar muy poca sal o no usar sal al preparar las comidas, probar la comida antes de agregarle sal y buscar alimentos con “bajo contenido de sodio”, “reducido en sodio”, o “sin sal agregada”. Al principio, los alimentos con bajo contenido de sodio pueden saber diferente, pero con el tiempo es posible acostumbrarse al sabor de los alimentos con menos sal.

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.