

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

Armado de la estación: Batido de frutas

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Licudadora	Ninguno	Leche
1 taza para medir ingredientes líquidos		Fresas congeladas (u otra fruta congelada)
1 taza para medir una taza		
1 tazón mediano (colocar 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 taza para medir una taza	Banana	Yogur
1 cuchara grande	Espinaca	

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 cuchara	Ninguno	Vasos de 3 onzas
1 bandeja para servir		Servilletas

Guion de receta para preparar: **Batido de frutas** **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 medir los ingredientes y agregarlos a la licuadora. Yo ya lavé las frutas y los vegetales. Mantuve la leche y el yogur refrigerados en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 2 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan – 2 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 **Batido de frutas** 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 taza para medir ingredientes líquidos, 1 taza para medir una taza, 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!:** leche, fresas congeladas (u otra fruta congelada)

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, _____ mida 2 tazas de leche y viértala en la licuadora. Luego, mida 3 tazas de fresas congeladas (u otra fruta congelada) y agréguelas a la licuadora.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 taza para medir una taza, 1 cuchara grande
- **Ingredientes:** banana, espinaca
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** yogur

Nombre del voluntario #2, _____ mida 1 taza de yogur y agréguelo a la licuadora. A continuación, agregue 1 banana y un puñado de espinaca a la licuadora. Tape la licuadora y licúe hasta obtener una mezcla cremosa. Es posible que, con frecuencia, deba apagar la licuadora y con la cuchara revolver los ingredientes.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, pueden agregarle cualquier tipo de fruta de estación fresca o congelada. Hoy utilizamos espinaca, pero también pueden agregar otros vegetales de hoja verde como el kale.

Estación #3:

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

¡Ahora estamos listos para degustar el Batido de frutas! 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. Pueden verter el batido directamente de la licuadora o usar una cuchara.

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

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

Los batidos pueden ser un desayuno saludable y fácil de preparar. Los productos lácteos descremados, las frutas y los vegetales son ideales para comenzar el día. Las investigaciones muestran que los niños y los adultos que desayunan se desempeñan mejor en la escuela y en el trabajo.

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.