

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

Armado de la estación: Sorbete de frutas

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Licudora	Fruta en lata congelada	1 cuchillo de chef/multiuso
1 abrelatas	1 banana (si prepara el <i>Sorbete de piña y banana</i>)	
1 tabla para cortar		
1 jarra de plástico con tapa a prueba de derrames de 2 cuartos de capacidad, llena con agua		
2 tazones medianos (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 espátula/rasqueta de goma	Ninguno	Nada

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

Guion de receta para preparar: **Sorbete de frutas** Lección: *Haga un cambio*

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 utilizaremos fruta en lata que congelé durante la noche, así que lo único que debemos hacer es pelar y picar la banana (si preparamos **Sorbete de piña y banana**).*

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 3 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan- 3 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 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, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Sorbete 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 abrelatas, 1 tabla para cortar, 1 jarra de plástico con tapa a prueba de derrames de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 2 tazones (colocadas 1 en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** fruta en lata congelada, 1 banana (Si prepara el *Sorbete de piña y banana*)
- **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, llene la mitad del tazón mediano con el agua de la jarra. Sumerja las latas congeladas en el agua brevemente para aflojar el contenido. Recuerde, siempre debemos lavar las tapas de las latas antes de abrirlas. Lavé las latas antes de congelarlas.

Abra la(s) lata(s) y coloque la fruta congelada sobre la tabla para cortar. Corte la fruta congelada en trozos pequeños de aproximadamente ½ pulgada y colóquela en la licuadora.

Si preparará el *Sorbete de piña y banana*: Pele la banana, córtela en trozos de ½ pulgada, y agréguela a la licuadora. Para esta receta no es necesario congelar la banana.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 espátula/rasqueta de goma

Nombre del voluntario #2, encienda la licuadora, y alterne entre las velocidades para mezclar y pulsar (“blending” y “pulsing”). Mezcle bien el contenido de la licuadora cada unos segundos para que los trozos de banana más grande pasen al fondo de la licuadora. Al alternar las velocidades entre “pulsing” y “blending” y mezclar con frecuencia evitará que la mezcla se ponga demasiado acuosa o líquida en el fondo de la licuadora.

Comparta el consejo ;Sea creativo! con los participantes.

Pruebe cualquiera de las combinaciones de sabores de la receta ;o cree su propia versión!

Estación #3:

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

*¡Ahora estamos listos para degustar el **Sorbete de frutas!** _____ Nombre del voluntario #3, con la bandeja y los accesorios para la degustación, por favor, sírvale a cada participante una porción de la receta.*

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

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

*Servir fruta como postre en lugar de productos panificados o congelados que tienen un alto contenido de azúcar y grasa es la manera ideal de incorporar vitaminas, minerales y fibra a las comidas de su familia. Este **Sorbete de frutas** contiene azúcares naturales, pero es una opción más saludable y económica que los sorbetes, el yogur congelado y el helado que venden las tiendas de comestibles.*

*Cuando preparen esta receta en casa, asegúrense de refrigerar las sobras en un envase apto para el congelador. El **Sorbete de frutas** pierde sabor y calidad si permanece en el congelador durante mucho tiempo. Para obtener la mejor calidad, consumir dentro de los 3 meses. Las sobras congeladas a veces deben reposar a temperatura ambiente algunos minutos antes de consumirlas.*