

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

Armado de la estación: Frijoles refritos saludables

| Estación #1 | | |
|---|---------------------|--|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| 1 tabla para cortar | 1 cebolla | 1 cuchillo de chef/multiuso |
| 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! |
| 1 abrelatas | Lata de frijoles pintos | Nada |
| 1 colador | | |
| 1 tazón grande | | |
| 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 tazón pequeño | | |

| Estación #3 | | |
|---|---------------------|--|
| Materiales | Ingredientes | Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar! |
| Sartén eléctrica | Aceite vegetal | Nada |
| 1 cuchara grande | Ajo en polvo | |
| 1 juego de cucharas medidoras | Chile en polvo | |
| 1 taza para medir ingredientes líquidos | Caldo | |
| 1 tenedor | | |
| Reloj de cocina | | |

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

Armado de la estación: Frijoles fritos saludables

| Estación #4 | | |
|-----------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Materiales | Ingredientes | Accesorios para la degustación |
| 1 cuchara | <i>Chips de tortilla horneados</i> | Vasos de 3 onzas |
| 1 bandeja para servir | | Cucharas de plástico |
| 1 set of tongs | | Servilletas |

Guion de receta para preparar: **Frijoles refritos saludables** Lección: *Consuma proteínas magras*

*Antes de comenzar, quiero hablarles de los **Chips de tortilla horneados** que preparé para acompañar los **Frijoles refritos saludables**.*

Distribuya copias de la receta *Chips de tortilla horneados*, y pídale a los participantes que sigan con la vista la receta mientras usted les cuenta cómo la preparó.

*Para la clase de hoy, preparé los **Chips de tortilla horneados** con anticipación. Esta receta es del Libro de recetas **¡A cocinar! del programa Coma bien • Manténgase activo** que recibirán en la última lección. Sigán con la vista la receta mientras yo les cuento cómo preparar los chips de tortilla. Es fácil, y solo necesitan 3 ingredientes: ¡antiadherente en aerosol para cocinar, tortillas y sal!*

Pueden preparar los chips en un horno convencional o en un horno eléctrico. El primer paso es precalentar el horno a 400°F. A continuación, rocíen ligeramente una bandeja para hornear con el antiadherente en aerosol para cocinar. Para cortar las tortillas en chips, sobre una tabla para cortar, apilen 3 tortillas, una encima de la otra. Corten la pila en 8 partes, como si estuvieran cortando una pizza. Obtendrán 24 triángulos en total. Coloquen los triángulos de tortillas sobre la bandeja para hornear rociada con el antiadherente en una sola capa y rocíen la parte superior de los triángulos de tortilla con el aerosol para cocinar. Luego, sazonen la parte superior de las tortillas con una pequeña cantidad de sal. Horneen los chips durante 8 o 10 minutos o hasta que estén crujientes y dorados. Dejen enfriar durante unos minutos antes de servir. Pueden usar tortillas de maíz, de trigo integral o de harina blanca.

*Degustaremos los **Chips de tortilla horneados** con nuestros **Frijoles refritos saludables**.*

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 cortar en dados una cebolla y medir el resto de los ingredientes. Antes de la clase lavé la tapa de la lata de frijoles pintos.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

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 la mayor cantidad de voluntarios posible.

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

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, tardarán más en cocinarse). Si los trozos son demasiado grandes, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Frijoles refritos saludables** 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 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)
- **Ingredientes:** 1 cebolla
- **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, _____ por favor, pele y corte en dados la mitad de esta cebolla. Le recuerdo que el término cortar en dados se refiere a cortar en trozos de ¼ de pulgada. ¿Quiere que le muestre cómo cortar en trozos de ¼ de pulgada?

Nota: Esta receta lleva ½ cebolla mediana.

Si la respuesta es afirmativa, muéstrole al participante cómo cortar en dados 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 participante.

Si la respuesta es no, lea el guion a continuación mientras el voluntario corta en dados la cebolla.

Corte la cebolla por la mitad verticalmente, corte por la raíz, para crear una superficie plana. Reserve una de las mitades de la cebolla. Luego coloque la parte plana de la cebolla sobre la tabla, 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. Coloque la cebolla cortada en dados en el tazón pequeño y entrégueselo a Nombre del voluntario #3.

Estación #2:

Materiales: 1 abrelatas, 1 colador, 1 tazón grande, 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 tazón pequeño.

- **Ingredientes:** lata de frijoles pintos

Nombre del voluntario #2, *por favor, abra la lata de frijoles pintos con el abrelatas. Escurra la lata de frijoles en el colador sobre el tazón grande. Luego, enjuague los frijoles con 3 tazas de agua para eliminar el exceso de sodio. Coloque los frijoles escurridos en el tazón pequeño y entréguele el tazón y el abrelatas a Nombre del voluntario #3.*

Estación #3:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 cuchara grande, 1 juego de cucharas medidoras, 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 tenedor, reloj de cocina
- **Ingredientes:** aceite vegetal, ajo en polvo, chile en polvo, caldo

Nombre del voluntario #3, *encienda la sartén a temperatura mediana. Mida 1 cucharada de aceite vegetal y cuando la sartén haya tomado temperatura, agréguele el aceite. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla cortada en dados y cocine hasta que esté tierna y transparente (no blanca). Revuelva la cebolla de vez en cuando mientras se cocina.*

A continuación, abra el caldo y mida $\frac{2}{3}$ de taza de caldo, agregue el caldo y los frijoles pintos a la sartén. Luego, mida $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo en polvo y 1 cucharadita de chile en polvo y agréguelos a la sartén. Revuelva bien y baje la temperatura de la sartén.

Dejaremos cocinar la preparación durante 5 minutos. Nombre del voluntario #4, por favor, revuelva la preparación cada 2 o 3 minutos.

Programe el reloj para 5 minutos.

*Mientras se cocinan los frijoles, hablemos acerca de esta receta. Esta receta se llama **Frijoles refritos saludables** porque tradicionalmente, los frijoles refritos se preparan con grasa de cerdo, que tiene un alto contenido de grasa saturada. Queremos limitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasa saturada porque las grasas saturadas son menos saludables para el corazón. Esta receta se prepara con una pequeña cantidad de aceite vegetal, que contiene grasa no saturada. Las grasas no saturadas son más saludables para el corazón que las grasas saturadas.*

Después de que suene la alarma del reloj, termine de preparar la receta.

Nombre del voluntario #4, apague la sartén y con el tenedor pise los frijoles pintos mientras están en la sartén. Si tienen un pisapapas en casa, pueden utilizarlo para pisar los frijoles.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, pueden agregarle queso o enrollar en tortillas y servir como acompañamiento. También pueden agregar los frijoles refritos a las enchiladas, quesadillas o tostadas.

¡También pueden preparar esta receta con frijoles negros!

Estación #4:

- **Materiales:** 1 cuchara, 1 bandeja para servir, pinzas
- **Ingredientes:** Chips de tortilla horneados
- **Accesorios para la degustación:** vasos de 3 onzas, cucharas plásticas, servilletas

*¡Ahora estamos listos para degustar los **Frijoles refritos saludables!***

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. Acompañen con 2 o 3 chips de tortilla.

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

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



EATING SMART
BEING ACTIVE

¿Algunos de ustedes preparan frijoles refritos en casa? ¿Prepararían esta receta la próxima vez que vayan a preparar frijoles refritos en casa?

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. Los chips de tortilla horneados se pueden almacenar a temperatura ambiente en una bolsa plástica o envase herméticos.