

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

Armado de la estación: Tacos de lentejas

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 sartén eléctrica	Antiadherente en aerosol para cocinar	Nada
Papel de aluminio	Tortillas	
2 platos grandes de papel		
1 espátula		
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 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón pequeño	Aceite vegetal	
1 cuchara grande		
1 juego de tazas para medir		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cabeza de lechuga	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir una taza		
1 tazón pequeño		

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

Armado de la estación: Tacos de lentejas

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Ninguno	1 cuchillo de chef/multiuso
1 taza para medir una taza		1 trozo de queso
1 rallador		
1 tazón pequeño		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 juego de cucharas medidoras	1 lata de salsa de tomate	Nada
1 abrelatas	Ajo en polvo	
1 tazón pequeño	Condimento para tacos	

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 colador	Lentejas	Nada
1 tazón grande		
1 taza para medir una taza		
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 mediano		
1 cuchara grande		
Reloj de cocina		

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

Armado de la estación: Tacos de lentejas

Estación #7			
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 juego de cucharas medidoras	Salsa	Platos pequeños de papel	1 cuchillo de chef/multiuso
3 cucharas de plástico		Servilletas	
1 tabla para cortar			

Guion de receta para preparar: Tacos de lentejas Lección: *Consuma proteínas magras*

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 calentar las tortillas, cortar en dados la cebolla, picar la lechuga, rallar el queso, abrir una lata de salsa de tomate, enjuagar las lentejas y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé la lechuga y la tapa de la lata de salsa de tomate antes de la clase. El queso que utilizaremos más adelante en la receta lo mantuve refrigerado en la nevera con compresas de hielo reutilizables.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 6 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan– 6 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 les muestre 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, se demorará más la cocción). Si los trozos son demasiado grandes, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Tacos de lentejas** 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:** sartén eléctrica, papel de aluminio, 2 platos grandes de papel, 1 espátula, 1 tazón mediano, (colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** antiadherente en aerosol para cocinar, tortillas

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, rocíe la sartén con el antiadherente para cocinar y enciéndala a temperatura mediana. Coloque las tortillas en la sartén, 2 a 3 por vez y caliéntelas brevemente de ambos lados hasta que estén calientes y blandas. Coloque las tortillas calentadas en un plato de papel y cúbralas con otro plato. Cuando haya calentado todas las tortillas, apague la sartén y envuelva los platos en papel de aluminio. De esta manera se mantendrán calientes mientras preparamos el relleno para los tacos. Puede quedarse con las tortillas hasta que las utilicemos más adelante en la receta.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 tazón pequeño, 1 cuchara grande, 1 juego de cucharas medidoras.
- **Ingredientes:** 1 cebolla, aceite vegetal
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #2, usted pelará y cortará en dados la cebolla. Le recuerdo que, el término cortar en dados se refiere a cortar en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. ¿Quiere que le muestre cómo cortar en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada?

Nota: Esta receta lleva 1 cebolla mediana.

Si la respuesta es afirmativa, muestre como cortar en dados 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 la cebolla.

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, 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.

Luego, encienda la sartén a temperatura media. A continuación, mida 1 cucharada de aceite vegetal y colóquelo en la sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla cortada en dados y cocínela hasta que esté tierna y transparente (en lugar de blanca). Revuelva la cebolla frecuentemente mientras se cocina.

Nombre del voluntario #3, _____ usted cortará la lechuga en tiras, 2 tazas. ¿Quiere que le muestre cómo cortar la lechuga en tiras?

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 taza para medir 1 taza, 1 tazón pequeño
- **Ingredientes:** 1 lechuga
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Si la respuesta es afirmativa, muestre cómo cortar en tiras la lechuga utilizando el guion a continuación y corte varias tiras de lechuga 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 la lechuga en tiras.

Si utiliza la variedad iceberg: *Corte y deseche el tallo o el núcleo. A continuación, corte la lechuga en cuartos. Coloque uno de los lados planos sobre la tabla de cortar y corte cada cuarto en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada hasta obtener 2 tazas de lechuga en tiras.*

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 taza para medir una taza, 1 rallador, 1 tazón pequeño
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, 1 trozo de queso

Si utiliza la variedad romana, hoja verde u hoja roja: Coloque varias hojas de lechuga una encima de la otra. A continuación, corte las hojas en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada hasta obtener 2 tazas de lechuga en tiras. Coloque la lechuga cortada en el tazón y ubíquelo junto con los demás accesorios de degustación.

Nombre del voluntario #4, utilice el cuchillo para abrir el paquete de queso y, si es necesario, córtelo por la mitad para que sea más fácil sostenerlo al rallarlo. Luego, utilice el rallador para rallar 1 taza de queso. Tenga cuidado, el rallador tiene filo.

Coloque el queso rallado en el tazón y ubíquelo junto con los demás accesorios de degustación.

Estación #5:

- **Materiales:** 1 juego de cucharas medidoras, 1 abrelatas, 1 tazón pequeño
- **Ingredientes:** 1 lata de salsa de tomate, ajo en polvo, condimento para tacos

Nombre del voluntario #5, por favor mida $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo y 2 cucharadas de condimento para tacos y colóquelos en el tazón. Luego, abra la lata de salsa de tomate. Entréguele el tomate y el tazón con el ajo en polvo y el condimento para tacos a Nombre del voluntario #6.

Estación #6:

- **Materiales:** 1 colador, 1 tazón grande, 1 taza para medir una taza, 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 mediano, 1 cuchara grande, reloj de cocina
- **Ingredientes:** lentejas

Nombre del voluntario #6, usted comenzará por enjuagar las lentejas. Coloque el colador encima del tazón grande. Luego, mida 1 taza de lentejas y colóquelas en el colador. Vierta 2 tazas de agua sobre las lentejas para enjuagarlas. Coloque las lentejas enjuagadas en el tazón mediano.

Cuando la cebolla esté cocida, agregue 3 tazas de agua, la lata de salsa de tomate y las lentejas en la sartén. Luego, agregue el ajo en polvo y el condimento para tacos en la sartén,

revuelva bien y tape la sartén. Cuando la preparación comience a hervir, disminuya la temperatura a mediana-baja y cocine a fuego lento con la sartén tapada. Dejaremos cocinar a fuego lento durante aproximadamente 30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.

Programe el reloj para 30 minutos.

Mientras las lentejas se cocinan, volvamos a la lección. Nombre del voluntario #6, por favor, ¿podría controlar la sartén cada 5 minutos, destapándola y asegurándose de que haya suficiente líquido pero que no esté hirviendo? Si hay suficiente líquido y se está cocinando a fuego lento, revuelva la preparación rápidamente y vuelva a colocarle la tapa. Si está hirviendo, revuelva y baje la temperatura. Si el líquido se ha evaporado, mida $\frac{1}{2}$ taza de agua y agréguesela a la sartén. Revuelva bien la preparación y tape la sartén.

Cuando suene la alarma del reloj, pruebe las lentejas para asegurarse de que estén tiernas.

Si las lentejas no están tiernas: Las lentejas no están tiernas y necesitan más tiempo de cocción. Programaré el reloj y las dejaré cocinar durante 5 minutos más y luego las volveré a probar.

Si las lentejas están tiernas, termine la receta.

Ahora que las lentejas están tiernas, Nombre del voluntario #6, revuelva y continúe cocinando las lentejas durante 5 minutos más sin tapar hasta que la mezcla espese a una consistencia similar a la de frijoles refritos

Programe el reloj para 5 minutos.

Las lentejas pertenecen a la familia de las legumbres, éstas constituyen la fruta o la semilla de ciertas plantas. Otras legumbres incluyen frijoles (como los frijoles pintos o negros), frutos secos y chícharos. Las lentejas son económicas, no hay que remojarlas y se cocinan mucho más rápido que los frijoles secos.

Hay lentejas de diferentes colores y se compran enteras, partidas o sin cáscara. A la lenteja descascarada se le ha quitado la cáscara exterior. Recomendamos consumir lentejas verdes con cáscara porque son muy sabrosas y las cáscaras les ayudan a mantener su forma después de cocidas y su textura es muy agradable.

Si les gustan estos tacos, pueden buscar otras recetas que se preparen con lentejas.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 juego de cucharas medidoras, 3 cucharas de plástico, 1 tabla para cortar
- **Ingredientes:** salsa
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, servilletas
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Después de que suene la alarma del reloj:

*¡Ahora estamos listos para degustar los **Tacos de lentejas!***

Nombre del voluntario #1 corte la tortilla por la mitad y coloque $\frac{1}{2}$ tortilla en un plato de papel para cada participante.

Nombre del voluntario #2, agregue 2 cucharadas de la preparación de lentejas en cada mitad de tortilla.

Nombre del voluntario #3, por favor coloque 1 cuchara de plástico en cada uno de los tazones con la salsa, el queso y la lechuga.

Atención: pueden realzar el sabor de los tacos con salsa, queso y lechuga. *¡Probemos nuestros **Tacos de lentejas!***

Mientras los participantes están comiendo, hable con ellos de la receta.

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

Probablemente, la mayoría de nosotros no pensamos que los tacos sea una comida muy saludable. Pero eso no es necesariamente cierto. Estos tacos de lentejas tienen un alto contenido de proteína, fibra y otros nutrientes, y tienen un bajo contenido de grasa. ¿Cuáles serían otras opciones de tacos saludables?

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.