

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

Armado de la estación: Dip de frijoles

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso
2 tazones medianos (colocadas 1 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 atado de cilantro pequeño	1 cuchillo de chef/multiuso
1 juego de cucharas medidoras		
1 tazón pequeño		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	Lata de frijoles refritos	Nada
1 taza para medir ½ taza	Salsa	
2 cucharas grandes (si dividirá la receta)		
2 tazones pequeños (si dividirá la receta)		
1 juego de cucharas medidoras (si dividirá la receta)		

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

Armado de la estación: Dip de frijoles

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 bandeja para servir	<i>Chips de tortilla horneados</i>	Platos pequeños de papel
1 cuchara		Servilletas
Pinzas		

Guion de receta para preparar: **Dip de frijoles** **Lección: Consuma Proteínas Magras**

*Antes de comenzar, quiero hablarles de los **Chips de tortilla horneados** que preparé para acompañar nuestro **Dip de frijoles**.*

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.

*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 nuestro **Dip de frijoles** en unos momentos. Ahora preparemos el dip.*

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 picar una cebolla y un poco de cilantro, y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé el cilantro y la tapa de la lata de frijoles.

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 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, use el guion para repasar cómo picar fino, cortar en dados o picar los ingredientes. 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 **Dip de frijoles** 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, 2 tazones medianos (colocadas 1 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.

Nota: Esta receta lleva ½ cebolla pequeña.

Nombre del voluntario #1, por favor, pele la cebolla y pique una de las mitades. Le recuerdo que el término picar fino se refiere a cortar en trozos de $\frac{1}{8}$ de pulgada.

El sabor de la cebolla cruda es mucho más fuerte que el sabor de la cebolla cocida. Cuando se utiliza cebolla cruda en una receta, se aconseja picarla bien fina para que el sabor no invada cada bocado.

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 estera, y corte en tiras de $\frac{1}{8}$ de pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar a 90 grados y corte en tiras de $\frac{1}{8}$ de pulgada en la otra dirección. Coloque la cebolla picada fina en el tazón y entrégueselo a Nombre del voluntario #3.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 juego de cucharas medidoras, 1 tazón pequeño
- **Ingredientes:** 1 atado de cilantro pequeño
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

A continuación, necesitamos picar un poco de cilantro. ¿Les gusta el cilantro? Parece que a las personas o les gusta mucho el cilantro o no les gusta en absoluto. Si no les gusta, en general, pueden suprimirlo de las recetas.

Si al menos a uno de los participantes no le gusta el cilantro: Dividiremos la receta por la mitad antes de agregar el cilantro. De esta manera, a quienes no les gusta el cilantro igualmente podrán probar el **Dip de frijoles sin cilantro**.

Nombre del voluntario #2, por favor, pique el cilantro en trozos de $\frac{1}{8}$ de pulgada hasta obtener 3 cucharadas de cilantro picado fino.

Primero, debe separar algunas hojas de los tallos largos y más gruesos (se pueden dejar los tallos más finos y tiernos). Deseche los tallos más gruesos, ya que tienen textura y sabor amaderados y no los utilizaremos. A continuación, junte las hojas en un manojo pequeño y comprimido sobre la tabla para cortar, y corte las hojas de cilantro. Luego, vuelva a amontonar las hojas de cilantro y córtelas en sentido contrario. Repita el proceso hasta cortar las hojas en trozos de $\frac{1}{8}$ pulgada. No presione demasiado el cuchillo y evite cortar demasiado las hojas. Las hierbas contienen aceites naturales y si las cortamos demasiado, se dañan y pierden sabor.

Coloque 3 cucharadas de cilantro picado fino en el tazón y entréguele el tazón a

Nombre del voluntario #3.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 abrelatas, 1 taza para medir $\frac{1}{2}$ taza, 2 cucharas grandes, (si dividirá la receta), 2 tazones pequeños (si dividirá la receta), 1 juego de cucharas medidoras (si dividirá la receta)
- **Ingredientes:** lata de frijoles refritos, salsa

Nombre del voluntario #3, abra la lata de frijoles refritos y agregue los frijoles al tazón con la cebolla. Luego, mida $\frac{1}{2}$ taza de salsa y agréguela al tazón junto con los frijoles refritos y la cebolla. Utilice la cuchara para mezclar bien los ingredientes.

Si a alguien en la clase NO le gusta el cilantro, pídale al voluntario #3 que divida el dip de frijoles en dos tazones pequeños y solo agregue cilantro a la mitad del dip. Si dividirá la receta, solo use la mitad de la cantidad de cilantro necesaria para la receta, de lo contrario el cilantro invadirá el sabor del dip de frijoles.

Si NO dividirá la receta: *Nombre del voluntario #3,* agregue el cilantro al resto de los ingredientes del dip de frijoles y mezcle bien.

Si dividirá la receta: *Nombre del voluntario #3,* divida el dip de frijoles en los dos tazones pequeños. Mida $1\frac{1}{2}$ cucharadas de cilantro y agréguelo a uno de los tazones. Utilice una cuchara limpia para mezclar bien los ingredientes en cada uno de los tazones.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, agreguen pimienta verde, rojo o amarillo picado fino. También pueden agregarle jalapeños picados para darle un sabor más picante.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 bandeja para servir, 1 cuchara, pinzas
- **Ingredientes:** Chips de tortilla horneados
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, servilletas

¡Ahora estamos listos para degustar el Dip de frijoles! Nombres de los voluntarios #1 y #2, con la bandeja y los accesorios para la degustación, por favor, sírvanle a cada participante una porción del dip 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? ¿Les gustan los chips?

*Los frijoles tienen un alto contenido de fibra y proteínas y tienen por naturaleza un contenido bajo en grasa. Sirvan este **Dip de frijoles** como merienda saludable para después de la escuela o para reemplazar el aderezo tipo “ranch” o de queso.*

*Los **Chips de tortilla horneados** son una alternativa saludable a los chips que se compran en la tienda porque se preparan con una pequeña cantidad de aceite vegetal y sal. También son horneados en vez de fritos. Por lo general, los chips que se consiguen en las tiendas son fritos.*

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.