

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

Armado de la estación: Sopa de frijoles ojo negro y col rizada

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 tabla para cortar	La mitad de la col rizada	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón mediano (entre las estaciones #2 y #3)		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	La mitad de la col rizada	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Ninguno	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón pequeño		Jamón (4 onzas)

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

Armado de la estación:

Sopa de frijoles ojo negro y col rizada

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	2 latas de frijoles ojo negro	Nada
1 colador	1 lata de caldo	
1 tazón grande		
1 tenedor		
1 tazón mediano		
1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua		
1 taza para medir ingredientes líquidos		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Aceite vegetal	Nada
1 juego de cucharas medidoras	Ajo en polvo	
1 cuchara grande	Vinagre de manzana	
2 cucharas de plástico para degustación		
Reloj de cocina		
1 taza para medir ingredientes líquidos		

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara grande	Ninguno	Vasos pequeños para bebidas calientes
1 bandeja para servir		Cucharas de plástico
		Servilletas
		Saleros y pimenteros

Guion de receta para preparar: Sopa de frijoles ojo negro y col rizada Lección: *Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales*

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 la cebolla y la col rizada, cortar en dados el jamón, preparar los frijoles ojo negro, y medir el resto de los ingredientes.

Cuando utilizamos alimentos enlatados es importante lavar la tapa de la lata antes de abrirla. Si hay polvo, suciedad, gérmenes u otras partículas dañinas en la lata, pueden ingresar a los alimentos cuando la abrimos con el abrelatas. Antes de la clase, lavé las tapas de todas las latas.

También ya lavé la col rizada, pero cuando preparen esta receta en casa es importante que laven la col rizada muy bien. La receta que les entregué incluye información sobre cómo lavar los vegetales de hoja verde, pero repasaremos las instrucciones paso por paso. En primer lugar, retiren las hojas externas dañadas. Luego, llenen un tazón grande con agua fría y sumerjan las hojas. Agítenlas durante unos minutos para aflojar la tierra de las hojas. Desechen el agua sucia y vuelvan a llenar el tazón con agua limpia. Agiten las hojas bajo el agua limpia otra vez para eliminar cualquier resto de tierra. Repitan este proceso hasta que el agua en el tazón esté limpia. Estas instrucciones para lavar vegetales con tallos grandes y duros como el kale y las coles también se encuentran en el libro de cocina que recibirán en la última lección.

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 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 **Sopa de frijoles ojo negro y col rizada** 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, _____ usted picará la cebolla. ¿Quiere que le muestre cómo pelar la cebolla?

Nota: Esta receta lleva 1 cebolla mediana.

Si la respuesta es afirmativa, muéstrole al participante cómo pelar la cebolla usando el guion a continuación.

Comencemos por pelar la cebolla. Primero, retire la piel/cáscara suelta parecida al papel. A continuación, coloque la cebolla de lado con el pedúnculo/tallo mirando hacia la mano que sostiene el cuchillo. Luego, corte parcialmente a través del pedúnculo/tallo y con el cuchillo

sujetando firmemente el pedúnculo/tallo, jale hacia atrás el cuerpo de la cebolla para retirar una pequeña capa de piel/cáscara exterior. Ahora, continúe pelando esa capa exterior alrededor de toda la circunferencia de la cebolla. Una vez que haya retirado la capa exterior, pele y retire la siguiente capa de piel/cáscara en toda la circunferencia de la cebolla. Por último, corte la parte exterior de la raíz.

Si la respuesta es no, después de que el participante haya pelado la cebolla, muéstrele cómo picarla.

Permítame mostrarle cómo picar la cebolla en trozos de ½ pulgada.

Muéstrele al participante cómo picar la cebolla usando el guion a continuación y corte varios trozos de cebolla de ½ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

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 ½ pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar a 90 grados y corte en tiras de ½ pulgada en la otra dirección.

Nombre del voluntario #1, por favor, termine de picar la cebolla, coloque la cebolla picada en el tazón y entrégueselo a Nombre del voluntario #6.

Estaciones #2 y #3:

- **Materiales:** 2 tablas para cortar (1 en cada estación), 1 tazón mediano (entre ambas estaciones)
- **Ingredientes:** col rizada (una mitad de col rizada en cada estación)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 2 cuchillos de chef/multiuso (1 en cada estación)

Nombres de los voluntarios #2 y #3 ustedes picarán la col rizada en tiras de ½ pulgada. Permítanme mostrarles cómo picar la col rizada.

Muéstreles a los participantes cómo picar la col rizada usando el guion a continuación y corte varias tiras de col rizada de ½ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar de los participantes.

Primero, retiren los tallos de la col rizada doblando las hojas por la mitad a lo largo del tallo. Cortar o arrancar el tallo. Luego, coloquen una hoja sobre otra (2 o 3 hojas) y enróllenlas. Corten las hojas enrolladas en tiras de ½ pulgada y colóquenlas en el tazón.

Nombres de los voluntarios #2 y #3 continúen hasta picar toda la col rizada. Entréguele el tazón de col rizada picada a Nombre del voluntario #6.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 tazón pequeño
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, jamón (4 onzas)

Nombre del voluntario #4, usted cortará el jamón en dados de aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada. Permítame mostrarle cómo cortar en dados el jamón.

Muéstrele al participante cómo cortar en dados el jamón usando el guion a continuación y corte varios trozos de jamón de $\frac{1}{4}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Comience por cortar el jamón en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras 90 grados, y córtelas en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Coloque el jamón cortado en dados en el tazón y entréguele el tazón a Nombre del voluntario #6.

Estación #5:

Materiales: 1 abrelatas, 1 colador, 1 tazón grande, 1 tenedor, 1 tazón mediano, 1 jarra de plástico a prueba de derrames con tapa de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 1 taza para medir ingredientes líquidos

- **Ingredientes:** 2 latas de frijoles ojo negro, 1 lata de caldo

Nombre del voluntario #5 por favor, abra las dos latas de frijoles ojo negro y la lata de caldo.

Coloque el colador sobre el tazón grande y escurra una de las latas de frijoles en el colador. Vierta 2 tazas de agua sobre los frijoles para enjuagarlos. Luego, vierta los frijoles enjuagados en el tazón mediano y píselos con el tenedor. Los frijoles pisados ayudarán a espesar la sopa.

A continuación, escurra la segunda lata de frijoles en el colador sobre el tazón grande, y enjuáguelos con 2 tazas de agua. No pise estos frijoles. Vierta los frijoles enteros enjuagados en el tazón junto con los frijoles pisados.

Entréguele el tazón con los frijoles, la lata de caldo abierta y la jarra de plástico con el resto del agua a Nombre del voluntario #6.

Estación #6:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchara grande, reloj de cocina, 2 cucharas de plástico para degustar, 1 taza para medir una taza
- **Ingredientes:** aceite vegetal, ajo en polvo, vinagre de manzana

Nombre del voluntario #6, por favor, mida 1 cucharada de aceite vegetal y colóquelo en la sartén. A continuación, encienda la sartén a temperatura mediana. Cuando el aceite esté caliente, agregue a la sartén la cebolla picada y el jamón en dados. Luego, mida $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo en polvo, agréguelo a la sartén y revuelva bien todos los ingredientes. Continúe revolviendo con frecuencia todos los ingredientes en la sartén hasta que la cebolla esté tierna.

Cuando la cebolla esté tierna, vierta la lata de caldo en la sartén y agregue la col rizada. Mezcle bien para unir todos los ingredientes y deje hervir con la sartén tapada. Cuando la mezcla esté hirviendo, revuelva, baje la temperatura de la sartén, y vuelva a colocarle la tapa. Dejaremos cocinar a fuego lento durante 20 minutos hasta que la col rizada esté tierna.

Programe el reloj en 20 minutos.

Mientras se cocina la receta, usted puede continuar con la lección.

Mientras la sopa se cocina a fuego lento, regresemos a la lección. Nombre del voluntario #5
¿Podría revolver la sopa periódicamente y controlar que se esté cocinando a fuego lento y no esté hirviendo rápidamente? Si está hirviendo, baje la temperatura de la sartén. También controle la cantidad de líquido en la sopa y déjeme saber si hay poco líquido. Es posible que tengamos que agregar más agua.

Cuando suene la alarma del reloj, pruebe la col rizada para saber si está tierna.

Si la col rizada no está tierna: La col rizada no está tierna y necesita unos minutos más de cocción. Programaré el reloj y dejaré que la sopa se cocine a fuego lento durante 5 minutos más y luego la probaré nuevamente.

Si la col rizada está tierna: Ahora que la sopa se cocinó a fuego lento durante 20 minutos, Nombre del voluntario #6, mida $\frac{1}{2}$ taza* de agua y agregue el agua y los frijoles ojo negro a la sartén. Mezcle bien todos los ingredientes. Deje cocinar a fuego lento durante 5 minutos más.

***Si desea una sopa más líquida agregue $\frac{1}{2}$ taza más de agua.**

Programe el reloj para 5 minutos.

Mientras la sopa se cocina durante 5 minutos más, hablemos acerca de la receta. MiPlato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda a los adultos y niños mayores de 9 años consumir $1 \frac{1}{2}$ a 2 tazas de vegetales de hojas verde oscuro

por semana. Los vegetales de hojas verde oscuro tales como la col rizada, el kale, la acelga y la espinaca tienen alto contenido de fibra, vitaminas y minerales y tienen pocas calorías.

Cuando suene la alarma del reloj, termine la receta.

Ahora, Nombre del voluntario #5 mida 2 cucharaditas de vinagre de manzana, agréguelo a la sartén, y revuelva bien todos los ingredientes.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** vasos para bebidas calientes pequeños, cucharas de plástico, servilletas, saleros y pimenteros

En esta receta la sal y la pimienta se agregan “a gusto”. Cuando preparen esta receta en casa, pueden probar la sopa y agregarle sal y pimienta a gusto antes de servirla. Hoy, distribuiremos saleros y pimenteros para que cada uno le agregue en las cantidades que desee. Les recomiendo probar la sopa primero.

¡Ahora estamos listos para degustar la Sopa de frijoles ojo negro y col rizada!

Nombres de los voluntarios #1 y #2 con la bandeja y los accesorios de degustación, por favor, sírvanle a cada participante una porción de la receta.

Atención: por favor, prueben la receta y luego si quieren pueden agregarle sal y/o pimienta.

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

¿Qué piensan de esta receta? ¿Habían probado la col rizada anteriormente? ¿Creen que le gustará a su familia?

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.