

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

Armado de la estación: Caviar vaquero

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 (colocado en el centro de la mesa)		
Bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocado en el centro de la mesa)		

Estación #2		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	Lata de frijoles rojos	Nada
1 colador	Lata de frijoles negros	
2 tazones grandes	Lata de maíz	
1 cuchara grande	Lata de chiles verdes	
Una jarra de plástico a prueba de derrames con tapa, de 2 cuartos de capacidad, llena con agua	Lata de tomate en cubos	
1 taza para medir ingredientes líquidos		

Estación #3		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	3 limas	1 cuchillo de chef/multiuso
1 tazón pequeño	Aceite vegetal	
1 juego de cucharas medidoras		
1 cuchara grande		
1 cuchara		

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

Armado de la estación: Caviar vaquero

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
1 cuchara grande	<i>Chips de tortilla horneados</i>	Platos pequeños de papel
1 bandeja para servir	Salsa picante	Cucharas de plástico
Pinzas		Servilletas
		Saleros y pimenteros

Guion de receta para preparar: **Caviar vaquero** Lección: *Planifique, compre y ahorre*

*Esta receta es ideal sola o con chips de tortillas. Para la clase de hoy, preparé **Chips de tortilla horneados** con anticipación.*

Distribuya una copia de la receta *Chips de tortilla horneados*, señale los *Chips de tortilla horneados* en la estación 4 y pídale a los participantes que sigan con la vista la receta mientras usted les cuenta cómo preparó los chips.

*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. Para esta receta pueden usar tortillas de maíz, de trigo integral o de harina blanca. Las tortillas integrales son consideradas un grano entero.*

*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. Degustaremos los **Chips de tortilla horneados** después de preparar el **Caviar vaquero**.*

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 el **Caviar vaquero**, debemos cortar fino la cebolla, exprimir tres limas, escurrir y enjuagar algunos de los alimentos enlatados, 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, la cebolla y las limas. Es importante lavar las limas aunque no consumamos la cáscara.*

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

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.

Necesito 3 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, pídale a los participantes que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos **Caviar vaquero** 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, (colocado en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocado 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.

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.

Nombre del voluntario #1, *usted picará media cebolla; permítame mostrarle cómo picar la cebolla.*

Nota: Esta receta lleva $\frac{1}{2}$ cebolla mediana.

Muéstrele al participante cómo picar fino la cebolla usando el guion a continuación y corte varios trozos de cebolla de $\frac{1}{8}$ de pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

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.

Corte la cebolla por la mitad verticalmente, corte por la raíz, para crear una superficie plana. Hoy solamente utilizaremos la mitad de la cebolla. Luego coloque la parte plana de la cebolla sobre la tabla, 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.

Nombre del voluntario #1, *por favor, pique el resto de la cebolla, coloque la cebolla picada fina en el tazón y entréguele el tazón a* Nombre del voluntario #2.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 abrelatas, 1 colador, 2 tazones grandes, 1 cuchara grande, una jarra de plástico con tapa a prueba de derrames de 2 cuartos de capacidad, llena con agua, 1 taza para medir ingredientes líquidos
- **Ingredientes:** lata de frijoles rojos, lata de frijoles negros, lata de maíz, lata de chiles verdes, lata de tomate en cubos

Nombre del voluntario #2, *por favor, abra las 5 latas. Deje a un lado las latas de chiles verdes y tomate por el momento. No escurriremos estas dos latas.*

Coloque el colador sobre uno de los tazones y vierta las latas de frijoles y de maíz en el colador para escurrir el líquido. Luego, enjuague los frijoles y el maíz con 3 tazas de agua para eliminar el exceso de sal. Vierta el maíz y los frijoles en el segundo tazón.

Agregue los chiles verdes (con el líquido) y el tomate en lata (con el líquido) en el tazón junto con el maíz y los frijoles. Por último, agregue la cebolla picada fina y con la cuchara grande mezcle bien todos los ingredientes. Entréguele el tazón a Nombre del voluntario #3.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, pueden reemplazar los frijoles por cualquier clase de frijoles que tengan en casa. Asegúrense de escurrirlos y enjuagarlos. Para darle un toque picante a la receta pueden agregar jalapeños picados o salsa picante.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar, 1 tazón pequeño, 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchara grande, 1 cuchara
- **Ingredientes:** 3 limas, aceite vegetal
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #3, usted exprimirá las limas. Para exprimir el jugo de una lima, presiónela con la mano haciéndola rodar hacia adelante y atrás sobre la tabla para cortar. Coloque cada lima sobre un lado con el tallo frente a la mano que sostiene el cuchillo. Corte las limas por la mitad. A continuación, exprima el jugo de cada una de las limas en el tazón pequeño. Con la cuchara, retire y deseche las semillas y vierta el jugo en el tazón con el resto de los ingredientes. A continuación, mida 1 cucharada de aceite vegetal, agréguelo al tazón y mezcle bien todos los ingredientes.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 bandeja para servir, pinzas
- **Ingredientes:** Chips de tortilla horneados, salsa picante
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, cucharas de plástico, servilletas, saleros y pimenteros

En esta receta la sal y la pimienta se agregan “a gusto”. En sus casas, ustedes pueden probar el **Caviar vaquero** después de agregarle el jugo de lima y el aceite, y antes de servir agréguele la sal, la pimienta y/o la salsa picante en las cantidades que deseen. Hoy, distribuiremos los saleros, los pimenteros y la salsa picante para que cada uno le agregue a gusto. Les recomiendo probar el plato primero.

¡Ahora estamos listos para degustar el **Caviar vaquero**! 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. Coloquen una pequeña cantidad de **Caviar vaquero** en cada plato y

*acompañenlo con 2 o 3 **Chips de tortilla horneados**. Pueden usar las pinzas para servir los chips de tortilla.*

Atención: prueben la receta primero, y si luego lo desean, agréguele salsa picante y sal y/o pimienta.

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

*¿Qué piensan de la receta de **Caviar vaquero**? ¿Les gustan los **Chips de tortilla horneados**?
¿Creen que le gustará a su familia?*

*Los frijoles tienen un alto contenido de proteína y fibra y tienen un bajo contenido de grasa. Sirvan el **Caviar vaquero** como merienda saludable después de la escuela o en reemplazo del dip ranchero 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 hermético.