

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

Armado de la estación: Sopa de vegetales de la huerta

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	2 zanahorias	1 cuchillo de chef/multiuso
1 pelador de vegetales		
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 cebolla	1 cuchillo de chef/multiuso

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

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 col/repollo	1 cuchillo de chef/multiuso
1 juego de tazas para medir		
1 tazón pequeño		

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

Armado de la estación: Sopa de vegetales de la huerta

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Antiadherente en aerosol para cocinar	Nada
1 cuchara grande	Ajo en polvo	
1 juego de cucharas medidoras	Condimento italiano	
1 tazón pequeño		

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 abrelatas	2 latas de caldo	Nada
Reloj de cocina	1 lata de ejotes/judías verdes	
1 tenedor	1 lata de tomate en cubos	

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 vegetales de la huerta 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 pelar y picar los vegetales frescos, abrir las latas de vegetales, 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 la tapa de todas las latas, y los vegetales frescos.

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, muéstreles 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 Sopa de vegetales de la huerta 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 pelador de vegetales, 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:** 2 zanahorias
- **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.

Los expertos en seguridad alimentaria recomiendan pelar las zanahorias. Nombre del voluntario #1 por favor, pele las zanahorias, luego corte y deseche los extremos de las zanahorias. A continuación, pique las zanahorias en trozos pequeños de $\frac{1}{2}$ pulgada. Permítame mostrarle cómo pelar las zanahorias.

Muéstrele al participante cómo picar la zanahoria usando el guion a continuación y corte varios trozos de zanahoria de $\frac{1}{2}$ pulgada como ejemplo en la tabla para cortar del participante.

Primero, corte las zanahorias por la mitad a lo largo para crear una superficie plana. Luego, coloque la superficie plana sobre la tabla y vuelva a cortar cada mitad a lo largo en tiras de $\frac{1}{2}$ pulgada. A continuación, gire las tiras de zanahoria 90 grados y píquelas en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada.

Nombre del voluntario #1, pique el resto de la zanahoria. Coloque las zanahorias picadas en el tazón y entrégueselo a Nombre del voluntario #2.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar
- **Ingredientes:** 1 cebolla
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #2, usted picará la cebolla. ¿Quiere que le muestre cómo pelar la cebolla?

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 tallo mirando hacia la mano que sostiene el cuchillo. Luego, corte parcialmente a través del tallo y con el cuchillo sujetando firmemente el /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, muéstrole 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 de pulgada. A continuación, gire la cebolla, o la tabla para cortar 90 grados y corte en tiras de ½ pulgada en la otra dirección.

Nombre del voluntario #2, pique el resto de la cebolla. Agregue la cebolla en el tazón con las zanahorias y entrégueselo a Nombre del voluntario #5.

Estación #3:

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

Nombre del voluntario #3, usted picará el calabacín. Permítame mostrarle cómo picar el calabacín en trozos de ½ pulgada.



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

Primero, corte y deseche los extremos del calabacín. A continuación, corte el calabacín por la mitad a lo largo para tener una superficie plana en la tabla para cortar. Coloque la superficie plana sobre la tabla y corte cada mitad del calabacín a lo largo en tiras de ½ pulgada; luego, gire las tiras 90 grados y píquelas en trozos de ½ pulgada. Coloque el calabacín picado en un tazón pequeño y entrégueselo a Nombre del voluntario #6.

Estación #4:

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

Nombre del voluntario #4, usted picará la col.

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

Solamente necesitamos 1 taza de col picada, así que es probable que solo necesitemos usar un cuarto de la col. En primer lugar, coloque la col con el núcleo sobre la tabla y córtela por la mitad. Reserve una de las mitades. Luego, corte la otra mitad en dos cuartos y reserve uno de los cuartos.

En la parte de abajo de cada cuarto, verá el núcleo duro de la col. Para retirar el núcleo, apoye el núcleo sobre la tabla y sostenga la col con la mano. Luego, cortando hacia abajo, corte y deseche el núcleo. De vuelta la col y retire las hojas dañadas o marchitas. A continuación, con una de las partes planas sobre la tabla, corte la col en tiras de ½ pulgada; gire las tiras 90 grados, y córtelas en trozos de ½ pulgada. Trate de que los trozos tengan más o menos el mismo tamaño para que se cocinen uniformemente.

Nombre del voluntario #4, continúe picando la col hasta obtener 1 taza. Coloque la col picada en un tazón y entréguele el tazón a Nombre del voluntario #5.

Estación #5:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 cuchara grande, 1 juego de cucharas medidoras, 1 tazón pequeño
- **Ingredientes:** antiadherente en aerosol para cocinar, ajo en polvo, condimento italiano

Nombre del voluntario #5, por favor rocíe la sartén con antiadherente en aerosol para cocinar y colóquela en temperatura baja. Luego, agregue las zanahorias y la cebolla a la sartén. Tape la sartén y cocine las zanahorias y las cebollas durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente.

A continuación, mida $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de condimento italiano y colóquelos en el tazón. Conserve el tazón por ahora.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Pueden agregarle a la sopa cualquier vegetal fresco que tengan a mano. Pélenlos y píquenlos, según sea necesario. Agreguen tubérculos como nabos y patatas dulces a las zanahorias y cebolla al principio de la receta, ya que requieren más tiempo de cocción. Los vegetales más pequeños o delicados como el apio, la espinaca, el maíz y los chícharos requieren menos tiempo de cocción, y deben agregarlos junto con la col y los ejotes/judías verdes.

Nombre del voluntario #6, por favor, abra las latas de caldo, ejotes/judías verdes y tomate en cubos. No escurra el líquido de los vegetales. Entréguele las latas abiertas a _____
Nombre del voluntario #5.

Estación #6:

- **Materiales:** 1 abrelatas, reloj de cocina, 1 tenedor
- **Ingredientes:** 2 latas de caldo, 1 lata de ejotes/judías verdes, 1 lata de tomate en cubos

Nombre del voluntario #5, después de que las zanahorias y la cebolla se cocinen durante 5 minutos, agregue la col picada, las 2 latas de caldo, los ejotes, los tomates en cubo, el ajo en polvo y el condimento italiano a la sartén. Suba la temperatura a mediana-alta, tape la sartén y deje hervir.

Cuando la sopa rompa el hervor, baje la temperatura a mediana-baja. Tapamos la sartén y dejamos que la sopa se cocine a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente, hasta que

las zanahorias estén tiernas. El término “tierno” significa que puede morder fácilmente el alimento o puede clavarlo fácilmente con un tenedor o cuchillo.

Programe el reloj para 15 minutos. Mientras se cocina la sopa, puede continuar con la lección.

Mientras se cocina la sopa, continuemos con la lección. Nombre del voluntario #5, ¿podría controlar que la sopa se esté cocinando a fuego lento (no hirviendo rápidamente), y revolverla cada 5 minutos? Si está hirviendo, por favor, revuélvala y baje la temperatura de la sartén.

Cuando suene la alarma del reloj, controle los vegetales.

Nombre del voluntario #4, ¿podría controlar los vegetales para ver si están tiernos? Clave las zanahorias con el tenedor para ver si están tiernas.

Si las zanahorias no están tiernas, siga cocinando la sopa a fuego lento otros 3 o 5 minutos.

Cuando las zanahorias estén tiernas, pídale al voluntario #6 que agregue el calabacín.

Nombre del voluntario #6, ahora puede añadir el calabacín.

Cocinaremos la sopa otros 3 o 4 minutos más para que se cocine bien el calabacín. Agregamos el calabacín al último porque requiere menos tiempo de cocción. Si hubiésemos agregado el calabacín junto con los otros vegetales, estaría demasiado blando y las zanahorias no estarían tiernas.

Programe el reloj para 3 o 4 minutos.

Comparta el consejo ¡Sea creativo! Con los participantes.

También le pueden agregar a la sopa cualquier vegetal en lata que les guste. Agréguelos al mismo tiempo que los otros vegetales en lata.

Estación #7:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** vasos pequeños para bebidas calientes, 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 la **Sopa de vegetales de la huerta** y agregar sal y pimienta en las cantidades que deseen antes de servir. Hoy, distribuiremos saleros y pimenteros para que cada uno le agregue a gusto. Les recomiendo probar la sopa primero.*

*¡Ahora estamos listos para degustar la **Sopa de vegetales de la huerta!***

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? ¿Creen que le gustará a su familia?

Las crucíferas como la col, la coliflor, el brócoli, el kale, las coles de Bruselas, y los vegetales de hojas verdes son ricos en vitaminas y minerales. Tienen un alto contenido de fibra y tienen pocas calorías, una combinación que les ayudará a sentirse satisfechos sin comer en exceso. La col también es un vegetal económico que pueden encontrar durante todo el año.

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. También pueden congelar las sobras en un recipiente adecuado. Cuando quieran consumirlas, las descongelan en el refrigerador durante la noche, las recalientan y las consumen.