

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

Armado de la estación: Vegetales italianos de verano

Estación #1		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	Ninguno	1 cuchillo de chef/multiuso
1 rallador		Un trozo queso mozzarella
1 taza para medir de ½ taza		
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 tazón pequeño	Salsa de tomate	Nada
1 juego de cucharas medidoras	Condimento italiano	
1 abrelatas	Ajo en polvo	
1 espátula/rasqueta de goma		

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

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 calabaza (o calabacín)	1 cuchillo de chef/multiuso

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

Armado de la estación: Vegetales italianos de verano

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 tomate	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #6		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tabla para cortar	1 pimiento verde	1 cuchillo de chef/multiuso

Estación #7		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
Sartén eléctrica	Ninguno	Nada
1 cuchara grande		
1 tenedor		
Reloj de cocina		

Estación #8		
Materiales	Ingredientes	Suministros de degustación
1 cuchara grande	Ninguno	Tazas de 3 onzas
1 bandeja para servir		Tenedores plásticos
		Servilletas
		Saleros y pimenteros

Guion de receta para preparar: Vegetales italianos de verano

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 cortar en dados o picar los vegetales frescos, abrir una lata de salsa de tomate, rallar el queso, y medir los otros ingredientes. Mantuve el queso refrigerado en la nevera con compresas de hielo reutilizables.

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 la lata de salsa de tomate y los vegetales.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 7 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan– 7 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 **Vegetales italianos de verano** 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 rallador, una taza para medir ½ taza, 1 tazón pequeño, 1 tazón mediano (colocadas 1 en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso, un trozo de queso mozzarella

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, 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 el queso mozzarella hasta obtener ½ taza. Tenga cuidado, el rallador tiene filo. Coloque el queso rallado en el tazón pequeño y entrégueselo a Nombre del voluntario #7.

Estación #2:

- **Materiales:** 1 tazón pequeño, 1 juego de cucharas medidoras, 1 abrelatas, 1 espátula/rasqueta de goma
- **Ingredientes:** salsa de tomate, condimento italiano, ajo en polvo

Nombre del voluntario #2, abra la lata de salsa de tomate y viértale en el tazón. Mida una cucharadita de condimento italiano y ½ cucharadita de ajo en polvo y agréguelo a la salsa de tomate. Utilice la espátula/rasqueta de goma para mezclar los condimentos en la salsa de tomate. Entréguele el tazón con la salsa a Nombre del voluntario #7

Estación #3:

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

Nombre del voluntario #3, usted cortará en dados la cebolla. ¿Quiere que le muestre cómo pelar la cebolla?

Si la respuesta es afirmativa, muéstrele al participante como debe 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.

Nota: Esta receta lleva 1 cebolla mediana.

Si la respuesta es no, después de que el participante haya pelado la cebolla, muéstrele como cortarla en dados.

Permítame mostrarle cómo cortar trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

Muéstrele al participante cómo cortar en dados la cebolla 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.

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.

Nombre del voluntario #3, por favor corte el resto de la cebolla. Coloque la cebolla cortada en el tazón y entrégueselo a _____
Nombre del voluntario #4.

Estación #4:

- **Materiales:** 1 tabla para cortar
- **Ingredientes:** 1 calabaza (o calabacín)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 1 cuchillo de chef/multiuso

Nombre del voluntario #4, usted picará la calabaza (o calabacín). Le mostraré como cortar trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada.

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

Primero, corte y deseche los extremos de la calabaza (o calabacín). Luego, corte la calabaza (o 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 de calabaza (o calabacín) a lo largo en tiras de ½ pulgada; luego, gire las tiras 90 grados y píquelas en trozos de ½ pulgada.

Agregue la calabaza (o calabacín) picada al tazón con la cebolla y entrégueselo a

Nombre del voluntario #5.

Estación #5:

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

Nombre del voluntario #5, usted picará el tomate en trozos de ½ pulgada. Permítame mostrarle como picar el tomate.

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

Coloque el tomate con el tallo hacia arriba sobre la tabla para cortar y retire las hojas y tallos verdes. Corte el tomate por la mitad desde arriba hacia abajo, cortando por el núcleo del tomate. Retire el núcleo de cada mitad haciendo un corte en forma de "V" alrededor del núcleo. Para picar el tomate, coloque una de las mitades sobre la parte plana en la tabla y corte rodajas de ½ pulgada. A continuación, coloque las rodajas una al lado de la otra o apiladas unas encima de otras sobre la tabla y córtelas en tiras de ½ pulgada. Luego, gire las tiras de tomate 90 grados, y córtelas en trozos de ½ pulgada.

Nombre del voluntario #5, pique el resto del tomate, agregue el tomate al tazón con la cebolla y la calabaza (o calabacín) y entréguele el tazón a *Nombre del voluntario #6.*

Estación #6:

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

Nombre del voluntario #6 _____ usted cortará en dados el pimiento. Permítame mostrarle como cortar trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

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

Comience por cortar el pimiento por la mitad a través del tallo y retire las semillas y membranas. A continuación, coloque la parte plana sobre la tabla para cortar y corte cada mitad a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Luego, gire las tiras de pimiento 90 grados y córtelas en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

Nombre del voluntario #6, _____ corte en dados el resto del pimiento verde. Coloque el pimiento verde en el tazón con la cebolla, la calabaza y el tomate. Entréguele el tazón de vegetales a

Nombre del voluntario #7.

Estación #7:

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 cuchara grande, 1 tenedor, reloj de cocina

Nombre del voluntario #7, _____ encienda la sartén a temperatura mediana-baja. Coloque los vegetales en la sartén. Luego, vierta la salsa sobre los vegetales en la sartén. Revuelva y cubra los vegetales con la salsa. Tape la sartén. Cocinaremos los vegetales durante 8-10 minutos o hasta que la calabaza (o calabacín) esté tierna.

Programe el reloj para 8 minutos.

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

Mientras se cocina la receta, sigamos con la lección. Nombre del voluntario #1, _____ por favor, ¿podría revolver los vegetales cada cinco minutos? Si la comida se pega a la sartén, baje la temperatura.

Cuando suene la alarma del reloj, revise los vegetales.

Nombre del voluntario #1, _____ por favor, ¿podría revisar los vegetales para saber si están tiernos? Pinche la calabaza (o calabacín) con el tenedor para ver si está tierna. El término “tierno” significa que puede morder fácilmente el alimento o puede clavarlo fácilmente con un tenedor o cuchillo.

Si la calabaza (o calabacín) no está tierna, cocínela durante 3-5 minutos más. Cuando los vegetales estén cocidos, pídale al voluntario #6 que agregue el queso.

Ahora que los vegetales están cocidos, agregaremos el queso. _____ por favor, esparza el queso mozzarella rallado sobre los vegetales. Cuando termine, colóque la tapa a la sartén.

Cocinaremos el plato durante 1 o 2 minutos más hasta que se derrita el queso.

Mientras espera que se derrita el queso, hable con los participantes de la receta. Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, pueden cocinarla en el horno en lugar de usar una sartén. En ese caso, colocan los vegetales y la salsa en una fuente de 9x9 y los hornean durante 30-35 minutos a 350°F. La receta que les entregué hoy y la que está en el libro de cocina contienen las instrucciones para cocinar este plato en el horno.

Podrían transformar esta receta en un plato principal agregándole carne molida, pollo o pavo condimentados y cocidos a los vegetales antes de cocinarlos.

¿Qué otro tipo de vegetales agregarían en esta receta?

Cuando se haya derretido el queso, apague la sartén.

Estación #8:

- **Materiales:** 1 cuchara grande, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** Tazas de 3 onzas, tenedores de plástico, servilletas, saleros y pimenteros

*En esta receta la sal y la pimienta se agregan "a gusto". En sus casas, ustedes pueden probar los **Vegetales italianos de verano** 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 los vegetales primero.*

¡Ahora estamos listos para degustar los Vegetales italianos de verano!

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.

Atención: por favor prueben la receta primero, y luego agreguen sal y/o pimienta si es necesario.

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

¿Qué piensan de esta receta? ¿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.