

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

## Armado de la estación:

### Sofrito de vegetales con carne de res, pollo o tofu

<b>Estación #1</b>		
<b>Materiales</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!</b>
1 tabla para cortar	La mitad de los vegetales	1 cuchillo de chef/multiuso
1 pelador de vegetales		
1 juego de tazas para medir		
2 tazones medianos (colocar 1 en el centro de la mesa)		
Bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)		

<b>Estación #2</b>		
<b>Materiales</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!</b>
1 tabla para cortar	La mitad de los vegetales	1 cuchillo de chef/multiuso
1 pelador de vegetales		
1 juego de tazas para medir		

<b>Estación #3</b>		
<b>Materiales</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!</b>
Sartén eléctrica	Aceite vegetal	Arroz integral cocido
1 juego de cucharas medidoras		
1 taza para medir una taza		
1 espátula/volteador de goma		
1 tenedor		
2 tazones grandes (1 con tapa)		

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

## Armado de la estación:

### Sofrito de vegetales con carne de res, pollo o tofu

Estación #4		
Materiales	Ingredientes	Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!
1 tazón pequeño	Caldo	Pollo crudo y cortado, carne o tofu
1 taza para medir ingredientes líquidos	Salsa de soya	
1 juego de cucharas medidoras	Fécula de maíz	
1 tenedor	Ajo en polvo	
1 abrelatas (si utiliza caldo en lata)	Pimienta negra	
1 tazón grande		

Estación #5		
Materiales	Ingredientes	Accesorios para la degustación
2 cucharas grandes	Ninguno	Platos pequeños de papel
1 bandeja para servir		Tenedores de plástico
		Servilletas

## Guion de receta para preparar: **Sofrito de vegetales con carne de res, pollo o tofu** Lección: *Bienvenido a Coma bien • Manténgase Activo*

**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.**

*Serviremos esta receta sobre arroz integral cocido. Pueden preparar el arroz con anticipación o mientras cortan los vegetales y trozan la carne. Sigán las instrucciones en el paquete de arroz y asegúrense de controlar el tiempo de cocción. El arroz integral necesita más tiempo de cocción que el arroz blanco.*

*Yo cociné el arroz antes de la clase. Es importante mantener los productos perecederos refrigerados hasta el momento de utilizarlos. Mantuve el arroz cocido y el pollo crudo (carne de res o tofu) en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlos y almacenarlos.*

*Para preparar la receta de hoy debemos cortar en rodajas los vegetales frescos (o medir los vegetales congelados), y medir los otros ingredientes. Ya lavé 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 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/estera 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 **Sofrito de vegetales con carne de res, pollo o tofu** 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.

A medida que avanzamos en las lecciones, prepararemos los ingredientes de maneras diferentes. Hoy cortaremos los vegetales en rodajas finas de aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de pulgada de grosor.

**Estaciones #1 y #2:**

- **Materiales:** 2 tablas/esteras para cortar (1 en cada estación), 2 peladores de vegetales (1 en cada estación), 2 juegos de tazas para medir (1 en cada estación), 2 tazones medianos (1 en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa).
- **Ingredientes:** Vegetales (la mitad de los vegetales en cada estación)
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** 2 cuchillos del chef/multiuso (1 en cada estación)

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.

Hoy traje \_\_\_\_\_ nombres de los vegetales que traje \_\_\_\_\_ para preparar la receta, pero pueden utilizar cualquier vegetal que les guste o que tengan en casa. \_\_\_\_\_ Nombre del voluntario #1 \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ Nombre del voluntario #2, por favor, pelen (si es necesario) y corten los vegetales frescos. Los expertos en salud alimentaria recomiendan pelar las zanahorias.

Corten los vegetales en rodajas de igual tamaño para que se cocinen en la misma cantidad de tiempo. Recuerden que, hoy cortaremos los vegetales en rodajas finas de aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de pulgada de grosor. Permítanme mostrarles cómo cortar cada uno de los vegetales.



EATING SMART  
BEING ACTIVE

**Muéstreles a los participantes cómo cortar en rodajas los vegetales y corte varios trozos de  $\frac{1}{4}$  de pulgada como ejemplo en la tabla/estera para cortar de los participantes.**

*Necesitamos un total de 5 tazas de vegetales frescos cortados, así que cada uno de ustedes debe cortar  $2 \frac{1}{2}$  tazas de vegetales. Después de que terminen de cortar los vegetales, colóquenlos en el bol mediano y entréguele el tazón Nombre del voluntario #5.*

#### **Estación #3:**

- **Materiales:** sartén eléctrica, 1 juego de cucharas medidoras, 1 taza para medir una taza, 1 espátula/volteador, 1 tenedor, 2 tazones grandes (1 con tapa)
- **Ingredientes:** aceite vegetal
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** arroz integral cocido

*Nombre del voluntario #3, mientras Nombre del voluntario #1 y Nombre del voluntario #2, cortan los vegetales, usted medirá y calentará el arroz cocido. Primero, mida 6 tazas de arroz cocido y coloque el arroz en uno de los tazones grandes. Luego, encienda la sartén a temperatura mediana. A continuación, mida  $1 \frac{1}{2}$  cucharaditas de aceite vegetal y viértalo en la sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregue el arroz a la sartén. Con la espátula/volteador revuelva frecuentemente hasta que esté bien caliente. Coloque el arroz caliente en el segundo tazón grande y tápelolo con la tapa. Coloque el tazón con tapa junto a los accesorios para la degustación y apague la sartén*

#### **Estación #4:**

- **Materiales:** 1 tazón pequeño, 1 taza para medir ingredientes líquidos, 1 juego de cucharas medidoras, 1 tenedor, 1 abrelatas, (si utiliza caldo en lata), 1 tazón grande
- **Ingredientes:** caldo, salsa de soya, fécula de maíz, ajo en polvo, pimienta negra
- **Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!:** pollo o carne de res crudos en trozos, o tofu

*Nombre del voluntario #4, mientras Nombre del voluntario #3 está calentando el arroz, por favor mida los siguientes ingredientes y colóquelos en el bol: 1 cucharada de fécula de maíz, 1 cucharadita de ajo en polvo, una pizca (aproximadamente  $\frac{1}{8}$  de cucharadita) de pimienta negra, 1 taza de caldo, y 2 cucharadas de salsa de soya. Con el tenedor mezcle bien todos los ingredientes. Por el momento, deje el tazón a un lado que lo utilizaremos en unos minutos para preparar la salsa.*

*Nombre del voluntario #5, cuando hayan retirado el arroz de la sartén, suba la temperatura de la sartén a mediana-alta. A continuación, mida  $1 \frac{1}{2}$  cucharaditas de aceite vegetal y viértalo en*

la sartén. Controle de cerca la sartén y asegúrese de que el aceite no comience a quemarse. ¡Estas sartenes se calientan rápidamente!

A continuación, agregue los vegetales cortados en rodajas a la sartén, tape la sartén y cocine los vegetales durante 5 minutos (o hasta que estén tiernos). Con la espátula/volteador revuelva con frecuencia los vegetales mientras se cocinan. El término “tierno” significa que puede morder fácilmente el alimento o puede pincharlo fácilmente con un tenedor o cuchillo. Puede utilizar el tenedor limpio para probar si los vegetales están tiernos.

Después de 5 minutos (o cuando los vegetales estén tiernos), retire los vegetales de la sartén y colóquelos en el tazón grande limpio.

Nombre del voluntario #6, por favor, mida 1 ½ cucharaditas más de aceite y viértalo a la sartén junto con el pollo crudo trozado (o carne/tofu). Cocine el pollo (o carne/tofu) en todos sus lados hasta que esté bien cocido. Luego, baje la temperatura a mediana-baja y agregue los vegetales cocidos a la sartén.

**Nota:** Es importante que usted controle el punto de cocción de la carne antes de que el voluntario agregue los vegetales y el arroz nuevamente a la sartén.

### Comparta el consejo ¡Sea creativo! con los participantes.

Cuando preparen esta receta en casa, en este paso de la receta pueden agregar restos de vegetales cocidos que tengan a mano. Si desean usar vegetales congelados para preparar la receta, los pueden agregar en el mismo paso que agregarían los vegetales frescos.

Nombre del voluntario #4, agregue la salsa al pollo (o carne/tofu) y a los vegetales en la sartén, revuelva constantemente con la espátula/volteador, hasta que la salsa espese. Luego, apague la sartén.

#### Estación #5:

- **Materiales:** 2 cucharas grandes, 1 bandeja para servir
- **Accesorios para la degustación:** platos de papel pequeños, tenedores de plástico, servilletas

¡Ahora estamos listos para degustar el **Sofrito de vegetales con pollo (carne/tofu)**!

Nombre del voluntario #1, coloque una pequeña cantidad de arroz integral en cada uno de los platos de papel.

Nombre del voluntario #2, \_\_\_\_\_ agregue una pequeña cantidad del sofrito sobre el arroz.

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.

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

*¿Qué piensan sobre esta receta? ¿Creen que le gustará a su familia? Esta receta les permite utilizar una pequeña cantidad de carne para alimentar a una familia numerosa.*

*Si deciden agregarle más salsa de soya a la receta de hoy, háganlo con moderación. Muchos estadounidenses consumen demasiado sodio en sus dietas. El sodio en la sal y en los condimentos como la salsa de soya pueden contribuir a desarrollar problemas de hipertensión.*

*Algunos consejos para disminuir el sodio en las comidas son utilizar muy poca sal o no usar sal al preparar las comidas, probar la comida antes de agregarle sal y buscar alimentos con “bajo contenido de sodio”, “reducido en sodio”, o “sin sal agregada”. Al principio, los alimentos con bajo contenido de sodio pueden saber diferente, pero con el tiempo es posible acostumbrarse al sabor de los alimentos con menos sal.*

*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. Si utiliza las sobras de vegetales o carne cocidos para preparar esta receta, consuma el sofrito que le sobró dentro de los 5 días posteriores a la fecha original en que cocinó los vegetales.*