

Receta para preparar: Variaciones del aderezo de vinagreta servido con ensaladas verdes.

Lección: Los pequeños cambios importan.

Comience la preparación de la receta invitando a todos los participantes a situarse en torno a la zona de preparación de los alimentos y leyendo la lista de ingredientes de la receta.

Para preparar esta receta, tenemos que partir las hojas de lechuga y medir el resto de los ingredientes. Yo ya he lavado la lechuga. Primero, quité las hojas exteriores que estuvieran rotas o magulladas. Quité algunas hojas y las lavé individualmente en agua fría. Luego las sequé con una toalla de papel para eliminar el exceso de humedad. A continuación, coloqué la lechuga limpia en un recipiente con una toalla de papel entre cada capa de hojas y lo cubrí con una tapa. Guardé el recipiente en el refrigerador hasta la hora de clase. Después, mantuve la lechuga fría en la nevera con bolsas de congelación reutilizables.

Pedir voluntarios que ayuden a preparar la receta.

Necesito 8 voluntarios para ayudar en la preparación de la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: Recomendado - 8 voluntarios. Combine los pasos (para tener menos voluntarios) o divida las tareas (para tener más voluntarios) según crea que funcionaría para involucrar al mayor número posible de participantes en la actividad alimentaria.

Si las estaciones de preparación de alimentos se montaron antes de la clase, asigne a cada voluntario una estación y añada alimentos fríos de la nevera a las estaciones correspondientes. Si no había tiempo para preparar las estaciones antes de la clase, proporcione ahora a los voluntarios el equipo apropiado y los ingredientes indicados para cada estación.

Mientras cada voluntario comienza su tarea, utilice el guion para repasar las instrucciones de cada estación. Haga un seguimiento con los participantes una vez que hayan completado su tarea para asegurarse de que la lechuga se rompió al tamaño indicado y los ingredientes se midieron correctamente. Si los trozos de lechuga son demasiado grandes, pídale que los partan por la mitad.

*Hoy prepararemos en grupo unas **variaciones de aderezos a la vinagreta**. Las dos variantes por elegir son **vinagreta italiana** y **vinagreta de miel y mostaza**. ¿Cuál le gustaría preparar hoy?*

Mientras realiza una tarea específica para la receta, por favor escuche y observe todas las instrucciones para cada tarea. Esto le ayudará a ser capaz de completar todos los pasos de la receta en casa. Incluso aquellos de ustedes que tengan más experiencia en la cocina podrán aprender un nuevo consejo que les ahorrará un tiempo valioso en la cocina. Por favor, espere para empezar su tarea hasta que dé las instrucciones.

He colocado un recipiente en el centro de la mesa. Mientras prepara el ingrediente o ingredientes, por favor, ponga los restos de comida en este recipiente.

En el centro de la mesa, también he colocado bolsas de plástico de distintos tamaños. Si le sobra algún ingrediente, pongalo en una de estas bolsas. Recogeré las sobras mientras limpiamos y las pondré en la refrigeradora para mantenerlas frías.

Estación #1:

Utensilios: 1 recipiente pequeño con tapadera, 1 juego de cucharas medidoras, 1 recipiente mediano (colocado en el centro de la mesa), bolsas de plástico con cierre de distintos tamaños (colocadas en el centro de la mesa)

Ingredientes: aceite, vinagre de sidra de manzana, sal, pimienta negra.

*En primer lugar, haremos la **vinagreta básica**. Todos, por favor, observen ya que ésta es la base para las otras variaciones. Nombres de los voluntarios # 1 y # 2, por favor, midan los siguientes ingredientes y añádanlos al recipiente pequeño: 6 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de vinagre de sidra de manzana, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra. Tape el recipiente y agítalo bien. Pase el recipiente a Nombre del voluntario # 5*

Estación #2 y #3:

Utensilios: 2 tablas para cortar (1 en cada estación), 2 tazas medidoras de 1 taza (1 en cada estación), 2 tazas medidoras de $\frac{1}{2}$ taza (1 en cada estación), 1 recipiente mediano

Ingredientes: lechuga (romana, de hoja roja o de hoja verde)

Nombres de los voluntarios #3 y #4, Por favor, corte la lechuga en trozos del tamaño de un bocado hasta que cada uno tenga 1 taza y $\frac{1}{2}$. Coloca la lechuga en el recipiente mediano. Pase el recipiente a Nombre del voluntario # 6

Estación #4:

Utensilios: 1 juego de cucharas medidoras, 1 cuchillo de cocina

Ingredientes: ajo en polvo, condimento italiano, trocitos de pimienta roja molida, mostaza Dijon o mostaza marrón picante y miel.

Nombre del Voluntario#5, hará la variación de aderezo que el grupo eligió.

Lea las instrucciones de la vinagreta que haya elegido el grupo.

Vinagreta italiana: Añada 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de condimento italiano y 1 pizca de pimienta roja triturado (opcional) al recipiente con la vinagreta básica. Tapar el recipiente y agitarlo bien.

Vinagreta de miel y mostaza: Añada 1 cucharadita de mostaza Dijon o mostaza marrón picante y 2 cucharaditas de miel al recipiente con la vinagreta básica. Es posible que tenga que utilizar el cuchillo para raspar la mostaza y la miel de la cuchara dosificadora. Tape el recipiente y agítelo bien.

Pasar el contenedor a _____ #6.

Estación #5:

Utensilios pinzas, 1 juego de cucharas medidoras

Nombre del voluntario # 6, por favor, añada 3 cucharadas de aderezo a la lechuga y mézclela con las pinzas.

Estación #6:

Utensilios: bandeja para servir

Material de degustación: platos pequeños de papel, servilletas, tenedores de plástico

Ahora, ¡estamos listos para probar la **Variante del Aderezo a la Vinagreta!** _____
Nombres de los voluntarios # 7 y # 8: Utilizando la bandeja y los utensilios de degustación, sirvan a todos una muestra de la lechuga con el aderezo.

Pregunta a los participantes sobre la receta mientras comen.

¿Qué le parece esta receta? ¿Cree que a su familia le gustaría este aderezo? ¿Con qué acompañaría este aderezo? ¿Cree que hará alguna de estas versiones del aderezo a la vinagreta en casa?

¿Es la primera vez que prepara un aderezo casero? Estas vinagretas y otros aderezos caseros para ensaladas pueden prepararse rápida y fácilmente con los ingredientes básicos de su despensa y suelen ser más sanos, sabrosos y económicos que los aderezos comprados en la tienda. Pruebe a utilizar un aceite rico en grasas monoinsaturadas, como el de oliva, el vegetal o el de canola. Todos estos aceites son excelentes para aderezar ensaladas y son saludables para el corazón.

Cuando lo prepare en casa, deje reposar los aderezos durante 10 minutos antes de servirlo, para que los sabores se mezclen. Si sobra algo, refrigérelo antes de 2 horas y consúmlalo antes de 2 semanas. El aderezo puede separarse al guardarlo. Agítelo o remuévalo para volver a mezclarlo antes de usarlo.

¡A cocinar! Preparación de la estación y guía de recetas

Preparación de la estación:

Variaciones del aderezo de vinagreta servido con ensaladas verdes

Estación #1		
Equipamiento	Ingredientes	Proporcionar durante ¡Vamos a cocinar!
1 recipiente pequeño con tapa	Aceite	nada
1 juego de cucharas dosificadoras	Vinagre de manzana	
1 recipiente mediano (colocado en el centro de la mesa)	Sal	
Bolsas de plástico sellables de distintos tamaños (colocadas en el centro de la mesa)	Pimienta negra	

Estación #2		
Equipamiento	Ingredientes	Proporcionar durante ¡Vamos a cocinar!
1 alfombrilla de corte	½ de la lechuga	nada
1 recipiente mediano		
Taza medidora de 1 taza		
Taza medidora de ½ taza		

Estación #3		
Equipamiento	Ingredientes	Proporcionar durante ¡Vamos a cocinar!
1 alfombrilla de corte	½ de la lechuga	nada
Taza medidora de 1 taza		
Taza medidora de ½ taza		

Estación #4		
Equipamiento	Ingredientes	Proporcionar durante ¡Vamos a cocinar!
1 juego de cucharas medidoras	Ajo en polvo	nada
	Condimento italiano	
	Hojuelas de pimienta roja trituradas	
	Mostaza de Dijon o mostaza marrón picante	
	Miel	

¡A cocinar! Preparación de la estación y guía de recetas

Preparación de la estación:

Variaciones del aderezo de vinagreta servido con ensaladas verdes

Estación #5		
Equipamiento	Ingredientes	Proporcionar durante ¡Vamos a cocinar!
1 juego de cucharas medidoras	nada	nada
pinzas		

Estación #6		
Equipamiento	Ingredientes	Material de degustación
Bandeja para servir	nada	Platos pequeños de papel
		Servilletas
		Tenedores de plástico