

Recetario para preparar: Aderezo Ranch Casero Servido con Verduras Crudas 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 cortar las verduras frescas y medir todos los ingredientes. Yo mantuve el yogur griego y el suero de leche fríos en mi nevera con paquetes de congelación reutilizables para transportarlos y almacenarlos.

Pedir voluntarios que ayuden a preparar la receta.

Necesito 6 voluntarios para ayudar en la preparación de la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: Recomendado - 6 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 alimenticia.

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

Cuando cada voluntario comience su tarea, utilice el guion para repasar cómo picar o cortar los ingredientes. Haga un seguimiento con los participantes una vez que hayan terminado su tarea para asegurarse de que cada ingrediente se ha cortado del tamaño indicado. Si los trozos son demasiado grandes, pídales que los corten por la mitad.

*Hoy prepararemos en grupo **aderezo ranch casero**. 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 a empezar su tarea hasta que le dé las instrucciones.*



Estación #1 y #2:

- **Utensilios:** 2 alfombrillas para cortar (1 en cada puesto), 2 peladores de verduras (1 en cada puesto), 2 tazas medidoras de 1 taza (1 en cada puesto), 1 plato grande, 1 recipiente mediano (colocados en el centro de la mesa), bolsas de plástico de varios tamaños (colocadas en el centro de la mesa).
- **Ingredientes:** verduras frescas (en ambas estaciones)
- **Proporcionar durante ¡Vamos a cocinar!:** 2 cuchillos de cocina (1 en cada puesto)

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 sobra algún ingrediente, póngalo en una de estas bolsas. Recogeré las sobras mientras limpiamos y las pondré en la nevera para mantenerlas frías.

Nombres de los voluntarios #1 y #2, Por favor, pele (si es necesario) y corte las verduras frescas hasta que cada uno tenga 3 tazas de verduras. Los expertos en seguridad alimenticia recomiendan pelar las zanahorias.

Corte verduras como zanahorias, apio, jícama, pimientos y pepinos en bastones de aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor y 3 pulgadas de largo. Para las verduras redondas, córtelas primero por la mitad a lo largo para tener una superficie plana antes de cortarlas.

Corte el brócoli y la coliflor en ramilletes cortando el tallo central grueso aproximadamente por debajo de la parte superior de la verdura. A continuación, separe los tallos más pequeños de modo que queden ramilletes de 1 pulgada de diámetro 2 pulgadas de largo. Es posible que tenga que cortar los ramilletes grandes por la mitad.

Colocar las verduras en el plato grande.

Estación #3:

Utensilios: 1 juego de cucharas medidoras, 1 recipiente pequeño, 1 cuchara sopera

Ingredientes: cebolla picada, sal, ajo en polvo, perejil seco

Nombre de los voluntarios #3, Mida los siguientes ingredientes y colóquelos en el recipiente: 2 cucharaditas de cebolla picada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{8}$ cucharadita de ajo en polvo y 1 cucharada de perejil seco. Remover suavemente para combinar. ~~Pásele el recipiente a~~

Nombre del Voluntario #4.

Estación #4:

Utensilios: 1 recipiente mediano, 1 taza medidora, 2 tazas medidoras de líquidos, 1 espátula de goma

Proporcionar durante ¡Vamos a cocinar!: Yogur griego, mantequilla

Nombre de los voluntarios #4, Vierta el yogur griego en una taza medidora de 1 taza y añádalo al recipiente mediano. A continuación, vierta 1 taza de mantequilla en la taza medidora de líquidos y añádala en el recipiente mediano. Añada los condimentos a los ingredientes del recipiente mediano. Remover bien con la espátula/rasqueta de goma.

Estación #5:

Utensilios: 1 cuchara, pinzas, 1 bandeja para servir

Material de degustación: Vasos de 3 onzas, servilletas

*Ahora, estamos listos para probar el **Aderezo Ranch Casero** _____ Nombres de los voluntarios #5 y #6, Utilizando la bandeja para servir y el material de degustación, sirva a todos una muestra de la receta.*

*La receta sabe aún mejor si se refrigera durante al menos una hora para que los sabores se mezclen. Si prepara el **Aderezo Ranch Casero** en casa, tape el recipiente del aderezo y pruebe refrigerarlo antes de servirlo*

Para hacer un dip de ranch más espesa, sustituya la mantequilla por otra taza de yogur griego natural.

Pregunta a los participantes sobre la receta mientras la comen.

¿Qué le parece esta receta? ¿Cree que a su familia le gustaría este aderezo? ¿Con qué otras verduras lo acompañarías?

¿Es la primera vez que hace un aderezo casero? Este aderezo es una alternativa saludable al aderezo ranch comprado en la tienda porque utiliza yogur griego, que es más bajo en grasa.

Si lo prepara en casa, refrigere las sobras antes de 2 horas y consúmelas en un plazo de 3 a 5 días.

¡A cocinar! Preparación de la mesa y guión de recetas: Aderezo casero ranch servido con verduras crudas

| Estación #1 | | |
|---|---------------------------|-----------------------------------|
| Equipamiento | Ingredientes | Proveer durante ¡Vamos a cocinar! |
| 1 tabla para cortar | ½ de las verduras frescas | 1 cuchillo de cocina |
| 1 pelador de verduras | | |
| 1 taza de medir | | |
| 1 plato/plato grande | | |
| 1 recipiente mediano (colocado en el centro de la mesa) | | |
| bolsas de plástico con cierre de varios tamaños (colocadas en el centro de la mesa) | | |

| Estación #2 | | |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| Equipamiento | Ingredientes | Proveer durante ¡Vamos a cocinar! |
| 1 tabla para cortar | ½ de las verduras frescas | 1 cuchillo de cocina |
| 1 pelador de verduras | | |
| 1 taza de medir | | |

| Estación #3 | | |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| Equipamiento | Ingredientes | Proveer durante ¡Vamos a cocinar! |
| 1 juego de cucharas medidoras | ajo en polvo | ninguno |
| 1 tazón pequeño | cebolla seca picada | |
| 1 cuchara | sal | |
| | perejil seco | |

| Estación #4 | | |
|----------------------------|--------------|-----------------------------------|
| Equipamiento | Ingredientes | Proveer durante ¡Vamos a cocinar! |
| 1 recipiente mediano | | Yogur griego |
| 1 taza para medir | | Mantequilla |
| 2 taza para medir líquidos | | |
| 1 espátula de goma | | |

¡A cocinar! Preparación de la mesa y guión de recetas: Aderezo casero ranch servido con verduras crudas

| Estación #5 | | |
|-----------------------|--------------|-------------------------|
| Equipamiento | Ingredientes | Material de degustación |
| 1 cuchara | ninguno | 3 tazas de una onza |
| pinzas | | servilletas |
| 1 bandeja para servir | | |