Guion de receta para preparar:
Hummus con vegetales crudos
Lección: *¡A celebrar!*

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 los vegetales frescos, abrir la lata de garbanzos y medir el resto de los ingredientes. Antes de la clase lavé la tapa de la lata de garbanzos, los vegetales y el limón (si utiliza limón fresco). Es importante lavar los limones aunque no consumamos la cáscara.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 4 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: se recomiendan– 4 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, pregúnteles si quieren que usted haga una demostración de 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, pídales a los participantes que los corten por la mitad.

Hoy prepararemos **Hummus con vegetales crudos** *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.*

Estaciones #1 y #2:

- **Materiales:** 2 tablas para cortar (1 en cada estación), 2 peladores de vegetales (1 en cada estación), 2 tazas para medir una taza (1 en cada estación), 1 plato grande/bandeja, 1 tazón mediano (colocadas en el centro de la mesa), bolsas plásticas herméticas de diferentes tamaños (colocadas en el centro de la mesa)
- **Ingredientes:** vegetales frescos (en ambas estaciones)
- **Proporcionar durante la actividad *¡A cocinar!:*** 2 cuchillos de 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.

_____ *por favor, pelen (si es necesario) y corten los vegetales frescos hasta que cada uno tenga 3 tazas de verduras. Los expertos en salud alimentaria recomiendan pelar las zanahorias.*

Nombres de los voluntarios #1 y #2,

Corten los vegetales como las zanahorias, el apio, la jícama, los pimientos verdes y los pepinos en bastones pequeños que se puedan comer en un solo bocado. Antes de cortar en bastones los vegetales redondos, primero córtenlos por la mitad longitudinalmente para crear una superficie plana.

Nota: En esta lección serviremos cada receta en un plato grande o bandeja en lugar de servir porciones individuales. De esta manera todos se servirán y socializarán en un clima festivo.

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.

Acomoden los vegetales cortados en el plato grande/bandeja, dejando un espacio en el centro para colocar el tazón con el hummus.

Estación #3:

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

Demuéstreles a los participantes cómo preparar el ajo aplastándolo con la hoja del cuchillo.

Cuando utilicen ajo en la cocina, primero aplasten el diente de ajo con la hoja del cuchillo, de esta manera romperán la cáscara. Luego, retiren la cáscara. Por último corten la punta; esa parte no se come. Le voy a entregar este diente de ajo a _____ *Nombre del voluntario #4* *para que lo agregue en la licuadora*

Estación #4:

- **Materiales:** 1 abrelatas, 1 colador, 1 tazón grande, 1 juego de cucharas medidoras, 2 tazones pequeños (1 si utiliza jugo de limón en botella), 1 tabla para cortar (si utiliza limón fresco), 1 cuchara (si utiliza limón fresco)
- **Ingredientes:** lata de garbanzos, 1 limón (si utiliza limón fresco)
- **Proporcionar durante la actividad *¡A cocinar!:*** 1cuchillo de chef/multiuso **O** una botella de limón (si utiliza jugo de limón en botella)

_____ *Nombre del voluntario #3,* *abra la lata de garbanzos. Coloque el colador sobre el tazón grande y vierta los garbanzos en el colador para escurrir el líquido. Coloque los garbanzos escurridos en uno de los tazones pequeños.*

Si utiliza limón fresco: _____ *Nombre del voluntario #3,* *a continuación, usted exprimirá el limón. Para exprimir el jugo de limón, presiónelo con la mano haciéndolo rodar hacia adelante y atrás sobre la tabla para cortar. Coloque el limón sobre un lado con el tallo frente a la mano que sostiene el cuchillo. Corte el limón por la mitad y reserve la otra mitad. Exprima el jugo de la otra mitad en el tazón pequeño. Con la cuchara, retire y deseche las semillas del jugo. Mida 1 cucharadita de jugo de limón y viértalo sobre el tazón con los garbanzos escurridos.*

Si utiliza jugo de limón en botella: _____ *Nombre del voluntario #3,* *a continuación, mida 1 cucharadita de jugo de limón y agréguelo al tazón junto con los garbanzos escurridos.*

Entréguele el tazón pequeño con los garbanzos y el jugo de limón y el tazón grande con el líquido de los garbanzos a _____ *Nombre del voluntario #4.* *Utilizaremos el líquido de la lata de garbanzos para preparar el hummus.*

Estación #5:

- **Materiales:** licuadora, 1 juego de cucharas medidoras, 1 espátula/rasqueta de goma, 1 tazón pequeño
- **Ingredientes:** sal, aceite vegetal, mantequilla de cacahuete, comino

_____ *agregue en la licuadora el ajo, los garbanzos y el jugo de limón. Luego, mida y agregue los siguientes ingredientes en la licuadora: ¼ de cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de comino, 1 cucharada de aceite vegetal, y 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa.*

Nombre del voluntario #4,

Encienda la licuadora en velocidad baja, y agregue el líquido de los garbanzos gradualmente, 1 cucharada a la vez, hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Cuando el hummus esté cremoso, use la espátula/rasqueta de goma para verterlo en el tazón pequeño. Coloque el tazón de hummus en el centro del plato grande/bandeja con los vegetales cortados.

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

Cuando preparen esta receta en casa, pueden servirla con galletas o chips o untar su sándwich favorito con el hummus. Asegúrense de refrigerar las sobras dentro de las 2 horas y consúmanlas dentro de los 3 a 5 días.

Estación #6:
- **Materiales:** 1 cuchara, pinzas
- **Accesorios para la degustación:** platos pequeños de papel, servilletas

Dejaremos el **Hummus con vegetales crudos,** *las pinzas, los platos de papel, y las servilletas en la mesa de preparación de alimentos hasta el momento de celebrar.*

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

Armado de la estación: Hummus con vegetales crudos

Estación #1		
Materiales	**Ingredientes**	**Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!**
1 tabla para cortar	La mitad de los vegetales frescos	1 cuchillo de chef/multiuso
1 pelador de vegetales		
1 taza para medir una taza		
1 plato grande/bandeja		
1 tazón mediano (colocado 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	La mitad de los vegetales frescos	1 cuchillo de chef/multiuso
1 pelador de vegetales		
1 taza para medir una taza		

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

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

Armado de la estación: Hummus con vegetales crudos

Estación #4		
Materiales	**Ingredientes**	**Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!**
1 abrelatas	Lata de garbanzos	1 cuchillo de chef/multiuso **O** botella de jugo de limón (si utiliza jugo de limón en botella)
1 colador	1 lemon (if using fresh lemon)	
1 tazón grande		
2 tazones pequeños (1 si utiliza jugo de limón en botella)		
1 tabla para cortar (si utiliza limón fresco)		
1 cuchara (si utiliza limón fresco)		

Estación #5		
Materiales	**Ingredientes**	**Proporcionar durante la actividad ¡A cocinar!**
Licuadora	Sal	Nada
1 juego de cucharas medidoras	Aceite vegetal	
1 espátula/rasqueta de goma	Mantequilla de cacahuete	
1 tazón pequeño	Comino	

Estación #6		
Materiales	**Ingredientes**	**Accesorios para la degustación**
1 cuchara	Ninguno	Platos de papel pequeños
Pinzas		Servilletas