Guion de receta para preparar:
Vegetales y dip cremoso
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 y medir el resto de los ingredientes. Ya lavé los vegetales. Mantuve el requesón refrigerado en la nevera con compresas de hielo reutilizables para transportarlo y almacenarlo.

Pida la ayuda de voluntarios para preparar la receta.

Necesito 3 voluntarios que ayuden a preparar la receta. ¿Quién quiere ayudar?

Nota: Se recomiendan– 3 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, 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 **Vegetales con dip cremoso** *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 para cada estación), 2 peladores de vegetales (1 para 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 zanahorias, apio, jícama, pimientos verdes y pepinos en bastoncitos de aproximadamente ½ pulgada de ancho. Antes de cortar en bastoncitos 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.

Corten el brócoli y la coliflor en ramilletes cortando el tallo central grueso aproximadamente 1 pulgada 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 y 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 dip cremoso.

Estación #3:

- **Materiales:** 1 tazón pequeño, 1 taza para medir una taza, 1 juego de cucharas medidoras, 1 espátula/rasqueta de goma
- **Ingredientes:** sal, pimienta negra, ajo en polvo, cebolla deshidratada, perejil deshidratado, eneldo deshidratado
- **Proporcionar durante la actividad *¡A cocinar!:*** requesón

_____ *Nombre del voluntario #3, mida 2 tazas de requesón y colóquelo en el tazón pequeño. Luego, mida los siguientes ingredientes y agréguelos al tazón junto con el requesón: ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta negra, ½ cucharadita de ajo en polvo, 2 cucharadas de cebolla deshidratada, 1 cucharada de perejil deshidratado, y ½ cucharadita de eneldo deshidratado. Con la espátula/rasqueta de goma mezcle bien todos los ingredientes. Coloque el tazón con el dip en el centro del plato grande/bandeja con vegetales.*

Cuando preparen esta receta en casa, coloquen el dip en el refrigerador hasta el momento de servir. Preparen el dip por anticipado para resaltar e integrar los sabores. Asegúrense de refrigerar las sobras dentro de las 2 horas y consúmanlas dentro de los 3 a 5 días.

Estación #4:

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

Dejaremos los **Vegetales con dip cremoso,** *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: Vegetales y dip cremoso

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 (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 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 tazón pequeño	Sal	Requesón
1 taza para medir una taza	Pimienta negra	
1 juego de cucharas medidoras	Ajo en polvo	
1 espátula/rasqueta de goma	Cebolla deshidratada	
	Perejil deshidratado	
	Eneldo deshidratado	

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

Armado de la estación: Vegetales y dip cremoso

Estación #4		
Materiales	**Ingredientes**	**Accesorios para la degustación**
1 cuchara	Ninguno	Platos pequeños de papel
Pinzas		Servilletas