



Clase de Comida Familiar Pilot Light Smoothies

Edad Recomendada: 10-18 años

Receta:

Smoothies - para 1-2 personas

Ingredientes:

- Fruta a tu elección congelada o fresca (~1 taza llena)
- Espinaca, col rizada u otra verdura verde si tienes a mano (~ $\frac{1}{4}$ taza o 1 puñado pequeño)
- Zumo, agua o leche de tu elección (~ $\frac{1}{3}$ taza)
- Hielo (opcional - 3 cubitos - solo si usas fruta fresca)
- Ingredientes adicionales que podrían ser añadidos:
 - Avena o granola
 - Mantequilla de cacahuete o de nueces sr
 - Nueces o semillas



Materiales:

- Batidora (cualquier tipo: de mano/de inmersión, de bala, o tradicional)
 - Tazas medidoras
 - Tabla de cortar y cuchillo
 - Tazas para servir
- 1) El día de antes, lava, corta y pon la fruta y la verdura en el frigorífico toda la noche.
 - 2) Al día siguiente, saca la fruta y la verdura del frigorífico.
 - 3) Pon la fruta y la verdura en la batidora junto al agua, hielo y/o leche, según tu preferencia.
 - 4) Añade la mantequilla de nueces, la avena y/o nueces y semillas (si vas a usarlas).
 - 5) Mezcla los ingredientes.
 - 6) Prueba y añade más de cualquier ingrediente para obtener el sabor y textura deseados (si es necesario)
 - 7) Sírvelo frío.

Actividades y Preguntas para Debatir:

¡Los Smoothies pueden conectarse con muchas áreas de contenido! Te proponemos las siguientes ideas y diferentes “estaciones” o actividades que puedes hacer. Las estaciones son

una manera genial de mantener a muchos estudiantes involucrados al mismo tiempo.

ESTACIÓN DE CONOCIMIENTO ALIMENTARIO

- Los estudiantes pueden leer y debatir un artículo sobre smoothies como: “Should I Drink Smoothies” (¿Debo Beber Smoothies?) de *TIME Magazine*: <https://time.com/3737812/smoothies-healthy-breakfast-fruit/>
- Debate o escribe sobre: ¿Cuál es el valor nutricional de los smoothies y cuando sería el mejor momento para hacerlos/beberlos?

ESTACIÓN DE MATEMÁTICAS

Algunos estudiantes trabajarán en las hojas de cálculo de conversión, de tasas, de índices y de proporción mientras que otros estarán haciendo sus smoothies y experimentando con su receta de smoothies. Un buen recurso para las clases y las hojas de cálculo sobre estas cuestiones matemáticas es Engage NY:

<https://www.engageny.org/ccls-math/5md1>

- 1) Da ejemplos a los estudiantes de problemas sacados de Engage NY (o de otra fuente) que requieran conversiones entre unidades.
- 2) Da ejemplos a los estudiantes de problemas de Engage NY (o de otra fuente) que requieran cambios de tasas)
- 3) Enseña a los estudiantes cómo convertir y cambiar tasas mediante proporciones.
- 4) Da ejemplos a los estudiantes y hazles practicar medidas para recetas. Cuando la receta necesite ser duplicada, triplicada, etc (hecha para más cantidades), ¿cómo mides los ingredientes? ¿Cómo compras en cantidades aproximadas sin pasarte de tu presupuesto? ¿Cómo repartes en consecuencia?
- 5) Enseña a los estudiantes cómo resolver tasas, índices, proporciones y conversiones usando recetas, comida y diferentes unidades de medida. Dales problemas para practicar y escenarios del mundo real.

Actividades de Extensión:

Haz Folletos para Promocionar las Recetas de Smoothies:

Otra actividad que los estudiantes pueden hacer es hacer folletos y una propuesta de negocio para vender su smoothie. Se les ocurrirán logos, la receta, el menú, los costes y a qué precio necesitan vender los smoothies para obtener un beneficio.

Aprende sobre lo que implica empezar un negocio: “The Basics of Starting a Business” (“Lo Básico para Empezar un Negocio”) de *The New York Times*:

<https://www.nytimes.com/2009/09/03/business/smallbusiness/03sbizguide.html>

Los estudiantes pueden debatir o escribir sobre un plan de negocios potencial para vender smoothies u otro producto.

Esta Clase Familiar fue escrita por Marria Rahim, miembro de Food Education, y se inspiró en la clase de Pilot Light, [The Green in Me](#).