

Familias :

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Clase de Comida Familiar Pilot Light

Coles de Bruselas

+ **Grados 6-7 Common Core Math - Ratios and Proportional Reasoning
(Ratios y Razonamiento Proporcional)**

Edad Recomendada: A partir de 8 años (con la supervisión de un adulto)

Receta de Chef Erika Sims:**Coles de Bruselas - para 4 personas****Ingredientes:**

- 1 libra de coles de bruselas
- ½ taza de aceite (como aceite de oliva)
- 1 cucharada de cebolla-hierbas Mrs. Dash (u otras especias)
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado.
- 1 ½ cucharada de kosher
- 1/2 taza de pan panko o pan rallado
- ¼ tazas de queso parmesano rallado

Materiales:

- 1 bandeja de horno
- 1 bowl grande
- 1 bowl pequeño
- Tabla de cortar y un cuchillo

Preparación:

1. Precalienta el horno a 375 grados.



2. Corta las coles de bruselas. Corta las más grandes en cuartos y las más pequeñas en mitades.
3. Añade el aceite y todas las especias.
4. Coloca en la bandeja de horno las coles de bruselas con el lado cortado hacia abajo.
5. Espolvorea con pan panko y queso rallado.
6. Pon el horno precalentado a 375 grados y hornea durante 10 minutos.
7. A los 10 minutos, voltea las coles de bruselas y cocine durante otros 10 minutos.
8. Revisa la cocción y el sazonado. Luego...¡a disfrutar!

Conexiones Common Core:

Grades 6-7

Ratios y Razonamiento Proporcional

6.RP.A: Entender los conceptos de ratios y usar razonamientos de ratios para resolver problemas.

7.RP.A: Analiza relaciones proporcionales y úsalos para resolver problemas matemáticos y del mundo real.

¿Qué significa esto?

En general, Common Core Matemáticas pide a los estudiantes pensar más críticamente sobre operaciones matemáticas - por ejemplo, no solo se les pregunta a los estudiantes cuánto es 4 por 3, sino que también se les pedirá que expliquen por qué 4 por 3 es 12.

En esta clase, los estándares específicos de Common Core Matemáticas invitan a los estudiantes a usar ratios y proporciones para resolver problemas, incluyendo problemas del mundo real (¡cómo cuando duplicas una receta!)

¿Cómo será esto?

Materiales necesarios:

- Lápiz
- Papel
- Calculadora si es necesario

Preparación:

Haces la receta de coles de bruselas desarrollada en párrafos anteriores de la Chef Erika y la disfrutas mucho. Por eso, decides que la próxima vez que invites a cenar a tus tías, tíos y primos, harás esa receta. Como no estás seguro del número de personas que vendrán, harás algunos cálculos para estar preparado. Recuerda que la receta de arriba es para 4 personas. ¡Asegúrate de mostrar cómo has trabajado en cada problema!

1. ¿Cuántas coles de bruselas serán necesarias para servir a 12 personas?

2. ¿Cuántas libras de coles de bruselas serán necesarias para servir a 14 personas?

3. ¿Cuántas tazas de pan rallado serán necesarias para servir a 12 personas?

4. ¿Cuántas tazas de pan rallado serán necesarias para servir a 14 personas?

5. ¿Cuántas tazas de aceite serán necesarias si estás haciendo la receta solo para 2 personas?

6. Para hacer las coles de bruselas, has preguntado a tu familia qué tipo de carne o proteína les gustaría. Las opciones son bistec, pollo o pescado. Hay 12 personas en total comiendo y $\frac{1}{2}$ quieren bistec, $\frac{1}{3}$ quieren pollo y $\frac{1}{6}$ quieren pescado.
 - a. ¿Cuántas personas eligieron bistec?
 - b. ¿Cuántas personas eligieron pollo?
 - c. ¿Cuántas personas eligieron pescado?Explica en un párrafo cómo lo resolviste y muestra tus cálculos.

7. Si por cada $\frac{1}{2}$ libra de coles de bruselas añades $\frac{1}{4}$ taza de aceite, ¿cuántas tazas de aceite usarás si solo haces $\frac{1}{4}$ libra de coles de bruselas? Resuélvelo y muestra tus cálculos.

8. La libra de coles de bruselas cuesta \$3.00 pero añadiendo el impuesto sobre ventas, cuesta \$3.15. Si el impuesto de ventas se mantiene igual, ¿cuánto costarían dos libras de coles de bruselas con impuestos?

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Qué verdura te gusta menos? ¿Por qué?
- ¿Hay alguna verdura que pensabas que no te gustaba pero cuando la probaste cambiaste de opinión?
- ¿De qué otras forma preparamos verdura además de asadas?

Actividades de Extensión:

Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:

- Investiga si hay coles de bruselas que se cultivan cerca de ti.
- Intenta cocinar coles de bruselas de más de una forma o añade especies diferentes a dos lotes. Pide a aquellos que las coman una evaluación de cada uno (¿cuántas estrellas les dan del 1 al 5?) y pide que te expliquen sus razones.
- Las coles de bruselas, especialmente cuando no se cocinan adecuadamente, tienden a tener un sabor amargo. ¿Qué otras comidas te saben amargas a ti? Considera otros tipos de sabores como dulce, salado u agrio. Haz un dibujo o un collage que clasifique tu comida favorita por sabores.

Esta original Clase Familiar fue escrita por personal de Pilot Light.