



Clase de Comida Familiar Pilot Light
Ensalada Fresca Primavera cubierta con Salmón al Horno

Edad Recomendada: 8-14 años (con la supervisión de un adulto)

Receta:

Esta receta celebra la llegada de productos frescos en primavera resaltando el verde con las verduras que tengas a mano. Elige un ayudante (¡O dos!) y decide la forma de cortar las verduras, aliña y añade ingredientes dependiendo de los sabores que a tu familia le gustan más -- ¡Y guarda lo que sobre de ensalada para la comida del día siguiente!



Ensalada Fresca Primavera (para una familia de 6-8)

- 2 cabezas de lechuga (iceberg, romana, hoja roja, hoja verde o babero)
- 1 taza de verduras para ensalada (col, espinaca, verduras mixtas)
- 3 tazas de verduras mixtas (tomates, mini zanahorias, rábanos, pepino o pimientos)
- 1 cucharada de semillas o nueces de tu elección
- 2 cucharadas de pasas u otra fruta seca (o más, a tu elección)
- 2 cucharadas de aceite de oliva o de colza
- 2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
- 1 cucharadita de hierba seca de tu elección (orégano, perejil, romero, etc)
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
 - *Mézlalo: ¡usa otro condimento que a tu familia le guste!*
- 1-2 cucharaditas de sal
- 1-2 cucharaditas de pimienta negra
- 2 ¼ libras de salmón (u otro pescado de tu elección como el atún- puedes usar
- 2 ¼ lb. salmon (or another fish of your choice such as tuna - puedes usar pescado enlatado, de sobras, congelado o fresco)

Materiales:

- Espacio libre
- Tabla de cortar y cuchillo (utilizado con la supervisión de un adulto.
- 1 tazón para mezclar
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchara grande para servir
- Exprimidor de limón o escariador (opcional -- solo si usas limón fresco)
- Espátula (opcional-- solo si horneas pescado)
- 1 bandeja de horno (opcional-- solo si horneas pescado)
- Bowls para servir

Instrucciones:

1. Si asaras pescado, precalienta el horno a 375 grados. Rocía una cucharadita de aceite en una bandeja de horno.
2. Sazona el pescado con sal, pimienta negra, ajo en polvo/el condimento de tu elección, a tu gusto. Coloca los filetes frescos de forma uniforme en la bandeja y hornea durante 20 minutos a 375 grados. El pescado estará listo cuando, usando un tenedor, las escamas se desprenden. Si usas pescado precocinado o de lata, sazónalo y resérvalo a un lado.
3. Enjuaga a fondo todos los ingredientes de la ensalada
4. Pica la lechuga y las verduras grandes y añádelos al bowl (¡Si usas col, tritúrala!)
5. Corta las verduras en trozos pequeños (los niños pueden elegir las formas dependiendo de la verdura- anímalos a usar formas diferentes y asegúrate de cortar bordes planos para que tus ayudantes más jóvenes corten en trocitos elementales estables) Añádelos al bowl.
6. Mide el vinagre o el zumo de limón en el bowl sobre las verduras. Si usas limón fresco, exprime tu limón y rocía la ensalada con el jugo de limón.
7. Añade el aceite, el ajo en polvo o tu condimento, las hierbas secas, la pimienta negra y la sal.
8. Cubre con semillas, nueces y pasas o frutos secos.
9. Mezcla bien todo el contenido con una cuchara grande para servir hasta que la ensalada quede combinada y repártela en bowls. Añade a los bowls de ensalada 6 oz. de pescado sazonado. ¡Buen provecho!

Actividad/Preguntas para Debatir:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cómo trabajamos juntos para crear esta comida? ¿Qué hicimos bien y qué podríamos haber hecho mejor?
- ¿Qué colores usamos para hacer esta comida?
- Si pudieras describir esta comida con 3 palabras, ¿cuáles serían? ¿Por qué?

Actividades de Extensión:

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

- Haz una lista de las verduras que usaste en tu ensalada e investiga en qué estación crece cada verdura en la región en la que vives. Si la verdura no se cultiva donde vives, investiga por qué.
- Experimenta con diferentes toppings de ensaladas para averiguar cuál es tu favorito y crea combinaciones creativas. Puedes probar almendras, pistachos, arándanos, nueces, semillas de calabaza, nueces pecanas, crotones, tortillas mexicanas o cualquier otra cosa en tu despensa que suene bien.
- ¡Usa tu teléfono para hacer fotos y videos del proceso para compartirlo con tu familia y amigos! ¡Asegúrate de compartir con ellos todas tus combinaciones de ingredientes creativas!

Esta Clase Familiar fue escrita por el miembro de Pilot Light Food Education Ratib Ali-Ali y su familia, y se inspiró en la Clase de Pilot Light [Seasonality: Everything In Its Own Time](#).