

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!



Clases de Comida Familiar Pilot Light

Tortitas

+ Grados K-3 - Common Core English Language Arts - Reading -
Key Ideas and Details

Edad Recomendada: A partir de 7 años (con la supervisión de un adulto)

Receta de Tortitas de Chef Claire Smyth:

En el libro *I Love Saturdays y Domingos* de Alma Flor Ada, la narradora/protagonista habla sobre cómo, cuándo visita a sus abuelos por una parte, que son Europeos-Estadounidenses, hacen tortitas y cuando visita a sus abuelos por otra parte, que son Mexicanos-Americanos, hacen huevos rancheros. A continuación, encontrarás una receta para hacer tortitas de la Chef Claire Smyth, así como una receta de huevos rancheros.

Tortitas - para 4 personas

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de harina común
- 3 1/2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 1/4 taza de leche
- 1 huevo
- 3 cucharada de mantequilla derretida un poco templada

Preparación:

1. Combina todos los ingredientes y bate bien hasta formar una masa lisa.

2. Calienta tu plancha y engrásala con mantequilla.
3. Toma $\frac{1}{4}$ taza de masa y forma un círculo de masa en la plancha. Cocina hasta que se formen burbujas por el borde de la tortita.
4. ¡Voltea y ya estás listo para el rock and roll!

Huevos Rancheros

Ingredientes:

- 4 tostadas mejicanas (*tostada shell*)
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- 1 taza de queso
- 1 taza de salsa
- 1 cup salsa
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 huevos
- Toppings adicionales como aguacate o nata agria (*sour cream*)

Preparación:

1. Precalienta el horno a 500 grados.
2. Coloca las tostadas en la bandeja para hornear
3. Añade toppings según el gusto de cada persona. Si usas aguacate o nata agria, añádelos por encima después de hornear las tostadas.
4. Calienta una sartén a fuego medio. Casca el huevo(s) en la sartén. Cocina el huevo hasta alcanzar la temperatura y el sabor deseados.
5. Coloca un huevo encima de cada tostada.
6. Hornea las tostadas en el horno unos 10 minutos.

Common Core Connections:

Grados K-3

English Language Arts - Reading Literature - Key Ideas and Details (Standard 1)

Los estudiantes harán preguntas como “quién, qué, dónde, cuándo, por qué y cómo” y las responderán para demostrar la comprensión de los detalles clave en un texto.

¿Qué significa esto?

Después de leer un texto del nivel de grado y edad de tu hijo, tu hijo debe comprender lo que ha leído (o escuchado si se está leyendo en voz alta) y poder responder preguntas como “quién, qué, dónde, cuándo y por qué.” En el tercer grado, tu hijo podrá identificar evidencias en el texto (o en partes del texto) que muestren las respuestas a esas preguntas.

¿Cómo será esto?

Materiales necesarios:

- El libro *I Love Saturdays y Domingos* de Alma Flor Ada (copia física u online)

*Si lo prefieres, puedes practicar con cualquier historia/pieza de literatura, ya sea leyéndola en voz alta o por tu hijo.

- Lápiz y papel (si escribes respuestas a las preguntas)

Instrucciones:

1. Leer o escuchar el texto.
2. Responder las siguientes preguntas:

Grados K-1:

Para los estudiantes más jóvenes, después de leer o a lo largo de la lectura, puedes preguntar en voz alta las preguntas mostradas a continuación. Las preguntas pueden simplificarse si es necesario.

Los estudiantes más jóvenes pueden hacer dibujos para responder preguntas y que se los expliquen a un adulto o familiar.

Grados 2-3:

Mientras se lee el texto en voz alta, los estudiantes mayores pueden seguir la clase y ayudar a leer palabras que puedan saber. Luego, pueden responder las siguientes preguntas en voz alta o por escrito.

1. **¿Quién? ¿Sobre quién va la historia? ¿Quiénes son los personajes?**
2. **¿Qué? ¿Qué sucede o de que trata la historia?**
3. **¿Dónde? ¿Dónde tiene lugar la historia? ¿A dónde van los personajes?**
4. **¿Cuándo? ¿Cuándo tiene lugar la historia?**
5. **¿Por qué? ¿Por qué la narradora/protagonista habla sobre su *grandpa* y su *grandma* y su abuelito y abuelita?**
6. **¿Cómo? ¿Cómo termina la historia?**

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- **¿Hay algún día de la semana/mes en que te reúnas con tu familia?**
 - En esta reunión, o en cualquier reunión familiar, ¿qué tipo de comida soléis comer?
- **¿Cuál es/son tu(s) origen(es) étnico(s) ?**
- **¿Como te conectan estos antecedentes con los diferentes tipos de comida?**
- **¿Qué más te gustaría aprender sobre tu familia o tus antecedentes étnicos?**

- ¿Qué tipo de comida te gusta comer los sábados y los domingos?
- ¿Cuál es tu topping de tortitas favorito?
- ¿Qué toppings para tortitas te gustaría probar?
- ¿Qué tipo de energía usaste para hacer tus tortitas? (energía eléctrica, calor, movimiento, etc.)
- “Pancake”(tortita) es una palabra compuesta. Dos palabras son combinadas para crear una palabra nueva: “pan” (sartén) y “cake”(tarta). ¿Se te ocurren otras palabras compuestas? (“rainbow” (arcoiris), “campfire”(hoguera), “snowball” (bola de nieve), etc)
- ¿Qué harías si te dijeran que duplicaras esta receta? ¿Qué harías si te dijeren que cortases esta receta por la mitad?

Actividades de Extensión:

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

- Haz tortitas para un día festivo o temporada específica: tíñelos de verde y conviértelos en tréboles para el día de St. Patrick’s, añade extracto de menta para el invierno, etc.
- Experimenta con los ingredientes haciendo la masa de las tortitas más gruesa o más fina. Observa qué les sucede a las tortitas cuando usas una masa más gruesa vs. cuando usas una más fina.
- Organiza una fiesta de tortitas (puede ser virtual): Tu hijo puede enviar invitaciones, poner música, decorar y organizar el evento “construye-tu-propia-tortita” para miembros de la familia o amigos. ¡Se sentirá orgulloso de organizar su propio evento!

Esta original Clase Familiar fue escrita con la colaboración de nuestros miembros de Food Education, Ali Pollock y Jessie Wood, y de Personal de Pilot Light.