

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

Un buen Arroz con Leche

“Un postre de profundas raíces con el que sentirse bien: el Arroz con Leche es tan rico en sabor como en tradición”

+ Grados 3-8 Common Core English Language Arts -
Writing - Production and Distribution of Writing

Edad Recomendada: 8-13

Receta:**Arroz con Leche**

Para 5+ personas

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz blanco (cualquiera vale)
- 2 tazas de agua
- 1 ½ tazas de leche desnatada (de tu elección)
- ¾ taza de leche evaporada
- ½ taza de leche condensada
- Canela en rama (1)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Ingredientes opcionales: ½ taza de pasas, ½ cucharadita de clavo molido, 1 anís estrellado y/o azúcar granulado para darle un sabor más dulce.

Preparación:

1. Primero, asegúrate de despejar tu área de trabajo y de haber reunido todos los ingredientes necesarios.
2. Añade dos tazas de agua, el arroz y la canela en rama en una olla mediana.
3. Ponle la tapa a la olla, pon el fuego alto y espera a que hierva.
4. Cuando el agua esté hirviendo, baja el fuego a fuego medio bajo y mantén la tapa.
5. Deja cocinando el arroz unos 10 minutos o hasta que la mayor parte del agua se haya evaporado.
6. Añade 1 ½ tazas de leche + ¾ de leche evaporada + ½ tazas de leche condensada + 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- Si quieres añadir ½ taza de pasas, ½ cucharaditas de clavo molido (o todo el clavo), el anís estrellado o el azúcar... ¡este es el momento!
7. A medida que añades los ingredientes, ve mezclándolos con una cuchara. Luego, sigue mezclándolos lentamente, dejando que la mezcla se espese (unos 8 minutos) Ve ajustando el fuego.
8. Cuando pasen los 8 minutos, apaga el fuego y deja reposando el arroz para que se enfríe, dejando la olla tapada con su tapa. Espera unos 10 minutos.
9. ¡Sirvelo y a disfrutar!

Materiales:

- Espacio en la encimera
- Fuente de calor
- Olla mediana con tapa
- 1 taza y ½ tazas medidoras
- 1 cuchara medidora
- Cuchara para mezclar

Recomendaciones de toppings o aderezos: ¡sé creativo y haz tuya la receta!

- Se recomienda que los sirvas en pequeños tazones.
- ¡Rodajas de plátano, arándanos, fresas y rodajas de melocotón son excelentes complementos!
- Añade una pizca de canela y/ o cacao en polvo a tu Arroz con Leche.

Common Core Connections:

Grados 3-8

English Language Arts - Writing - Production and Distribution of Writing - Estándar 4:

Los estudiantes escribirán de forma clara y coherente textos en los cuales el desarrollo y la organización sean apropiados para la tarea, el propósito y la audiencia.

¿Qué significa esto?

“Common Core” en los grados 3-8 identifica tres tipos de escritura estudiantil: artículos de opinión, textos informativos/explicativos y narraciones (historias reales o imaginarias)

Los estándares “Common Core” sobre alfabetización se desarrollan en complejidad a lo largo de los grados. Eso significa que aunque los estándares pueden sonar igual tanto para los grados menores como para los mayores grados, el tipo de escritura será muy diferente. Por ejemplo, en este proyecto, un niño de tercer grado podría escribir un párrafo corto describiendo cómo se hace el Arroz con Leche mientras que un niño de octavo grado podría escribir un ensayo sobre el hecho de que la receta de Arroz con Leche, en sus múltiples variantes, ha sido y es una receta básica en muchas culturas del mundo. Esta clase te guiará hacia proyectos apropiados para tu estudiante.

En esta clase, el estudiante trabajará en textos informativos/explicativos en los que seleccionará un tema y proporcionará detalles que lo apoyen.

¿Cómo será esto?

Materiales necesarios:

- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)
- Herramientas de investigación (libros, Internet, miembros de la familia o amigos, etc)

Instrucciones:

1. Elige uno de los siguientes indicaciones/preguntas para responder relacionadas con el Arroz con Leche:
 - ¿De dónde viene la receta original del Arroz con Leche?
 - ¿Cómo varían las diferentes recetas de Arroz con Leche que hay en el mundo?
 - ¿Por qué crees que el Arroz con Leche se ha mantenido como una receta tan popular en el mundo?
2. Investiga sobre la pregunta que elegiste. Apunta cualquier idea que encuentres para usarla luego en tu redacción.
3. Empieza tu primer borrador (al menos, 2 párrafos de largo): Escribe una declaración de tesis o una oración temática que explique de qué tratará tu redacción.
4. Escribe unos 2-3 detalles o ejemplos que apoyen tu tesis. Piensa sobre hechos o ejemplos que hayas encontrado que muestren que tu tesis es verdadera.
5. Escribe una declaración final que reitere (puesto con otras palabras) tu tesis (tu primera frase)
6. Lee tu borrador en voz alta y haz los cambios que veas necesarios. Puedes darle tu borrador a un amigo o cuidador para que te de feedback.
7. Escribe tu borrador final. Si quieres, comparte tu redacción con tu familia o amigos.

Para cumplir las expectativas de este estándar, tu redacción debe ser de, al menos, 2 párrafos e incluir lo siguiente:

- Introducción: Introduce un tema de forma clara, da un enfoque general y agrupa la información relacionada de forma lógica; incluye formato (por ejemplo, encabezados), dibujos y multimedia cuando sean útiles para facilitar la comprensión.**
- Hechos y detalles relacionados con el tema: Desarrolla el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas u otra información y ejemplos relacionados con el tema.

- Palabras de Transición:** Conecta ideas dentro y entre las categorías de información usando palabras, frases y oraciones (por ejemplo: en contraste, especialmente).
- (4-8 Grados)** Usa vocabulario específico relacionado con el tema: Usa un lenguaje y vocabulario precisos para informar sobre el tema o explicar sobre él.
- (6-8 Grados)**
- (Grados 6-8)** Establece y mantén un estilo formal.
- Conclusión:** Incluye una declaración final relacionada con la información o explicación presentada.

Actividades en Familia y Preguntas para Debatir:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cuál fue tu parte favorita de esta receta? ¿Qué más puedes añadir a esta receta para hacerla tuya? ¿Qué ingredientes añadirías?
- ¿Cuál fue tu primera experiencia con el Arroz con Leche? Si no lo habías probado antes, piensa en otra receta familiar. ¿Dónde estabas? ¿Cómo fue ese momento? ¡Sería fantástico recordar esto con tus padres y abuelos!
- Cocinar puede resultar un poco intimidante, especialmente frente al cocinero/a más experimentado de tu familia. ¡Piensa que aunque ahora esa persona sea muy buen cocinero/a no siempre lo fue! Identifica al cocinero/a más experimentado que conozcas a tu alrededor y pídele que te cuente historias embarazosas que vivieron al empezar a cocinar. ¿Cuáles son las mejores lecciones que has sacado de estas historias? ¿Cómo te sientes ahora sobre tus habilidades en la cocina?

Actividades de Extensión:

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

- Si en tu familia no sois muchos o si estuvieses haciendo esta receta solo para ti, ¿cómo reducirías esta receta?
 - ¿Y si tuvieses una familia numerosa o quisieses hacer la receta para un grupo grande? ¿Cómo aumentarías la receta?
- La receta de Arroz con Leche es solo una de las muchas variaciones de pudín de arroz que hay en el mundo. De raíces árabes e influencia española, los ingredientes utilizados en cada receta a menudo representan las singularidades de cada cultura a través del uso de diferentes ingredientes.
 - Investiga una versión diferente de “Arroz con leche” que encuentres online y compárala con la receta de arriba. Si cuentas con los ingredientes necesarios, sigue esa receta y compárala con la de arriba. ¿Cuál prefieres? ¿Por qué?
 - Como desafío adicional, intenta hacer ambas recetas y haz una cata en casa. ¡Te sorprenderás con los resultados!

- Escribe una historia sobre cómo surgió la idea de “Arroz con Leche”. ¡Sé creativo! ¿En qué se inspiró la idea? ¿Qué ingredientes se usaban originalmente? ¿Cómo se fue transmitiendo a lo largo de los tiempos?

Lectura recomendada:

- *Arroz con Leche / Rice Pudding: Un poema para cocinar/A cooking poem* de Jorge Argueta e ilustrado por Fernando Vilela.
- *Chicken Soup for the Soul Cookbook--Arroz con Leche* de Rosemarie Cortez

Esta Clase Familiar fue escrita por Bryan Soto e inspirada por su madre Mexicana y sus dos abuelitas :)