

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

Fideos Secos

+ Grados 6 and above - Common Core Math - Ratios and Proportional Reasoning

Edad Recomendada para la Receta: 12+

Receta del Chef Jonathan Zaragoza (and Momma Zaragoza!)

Fideos Secos (para 6 personas)

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 1lb de pasta vermicelli (fideos)
- ½ calabaza kabocha, quitando las semillas y partiéndola por la mitad, cortándola en trozos de 1 inch.
- ½ cabeza de coliflor cortada en ramilletes o arbolitos
- 1 (15 oz) lata de tomates asados y cortados en cubitos
- 2 chiles enlatados sin tallo y picados (“canned chipotle chiles”)
- 2 cucharadas de salsa chipotle enlatada
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 4 dientes de ajo picados muy finos
- 3 tazas de caldo (de pollo o de verduras -- ¡tú eliges!)
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal



- Sal Kosher, según sea necesario
- Aceite de oliva
- Para servir el plato:
 - ¼ taza de crema agria mexicana (sour cream mexicana)
 - ⅓ taza de queso Cotija
 - 1 aguacate maduro, sin hueso y cortado en cubos de ½ pulgada
 - Hojas de cilantro
 - Rodajas de lima

Materiales:

- Horno
- Batidora
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchara grande para mezclar
- Abrelatas
- Bandeja de horno forrada con papel pergamino
- Una cacerola mediana
- Un tazón

Preparación:

1. Precalienta el horno a 375 F.
2. Cubre una bandeja de horno (que sea grande y tenga bordes) con papel pergamino para facilitar la posterior limpieza.
3. Corta la calabaza y la coliflor en 1 pulgada (o sea, en el tamaño perfecto para un bocado) Pon la calabaza en un tazón y sazona con aceite de oliva, sal y pimienta. Mézclalo todo bien y coloca el contenido del tazón en la bandeja del horno. Repite el mismo proceso con la coliflor, colocándola en el otro lado de la bandeja. Hornea durante 30 minutos o hasta que la calabaza esté dorada y las dos verduras estén blandas.
4. Mezcla los tomates y la salsa chipotle en la batidora hasta que quede suave. Calienta 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén, añade la pasta y déjala hasta que esté ligeramente dorada.
5. Añade la cebolla y una pizca de sal y saltea hasta que se dore ligeramente (unos 6 minutos).
6. Añade el ajo y remuévelo bien 1 minuto aprox., hasta que huela bien. Luego, vierte la mezcla de tomate. Sube el fuego a fuego alto y remueve constantemente, hasta que la mezcla se haya oscurecido y espesado bastante (unos 7-8 minutos).
7. Viértelo todo en el caldo y ponlo a hervir. Pruébalo y sazona a tu gusto.
8. Sigue cocinando hasta que la pasta esté bien cubierta de salsa y añade la coliflor y la calabaza ahora o, si lo deseas, resérvalos como guarnición para conseguir una combinación más variada al emplatar. Cuando los fideos ya estén listos, añade la mantequilla y salpimenta si es necesario.
9. Coloca tu comida en un tazón grande y añade las rodajas de lima, la crema agria, el aguacate, las hojas de cilantro y la calabaza/coliflor (si aún no lo has hecho).
¡Disfrútalo!

Conexiones Common Core:

De Grado 6 en adelante

Matemáticas Common Core- Ratios and Proportional Relationship

CCSS.MATH.CONTENT.6.RP.A.3.D

Los estudiantes usarán su conocimiento sobre ratios para convertir unidades de medida; manipularán y transformarán unidades adecuadamente al mutiplicar o dividir cantidades.

¿Qué significa esto?

Puedes ajustar la cantidad de ingredientes necesaria a medida que aumenta o disminuye la cantidad de porciones de la receta.

En esta clase, tú (el estudiante) trabajarás el uso de la multiplicación al aumentar y el uso de la división al disminuir, así como aprenderás a multiplicar y dividir cantidades según el número de porciones necesarias..

¿A qué se parecerá esto? [Escalonado por grados si es posible]

Materiales necesarios:

- Papel
- Lápiz
- Calculadora

A. Define con tus propias palabras:

Ratios:

Proporciones:

Tasas:

B. Crea un cuadro de medidas y conversiones utilizando las unidades que se enumeran a continuación, así como cualquier otra unidad que quieras.

Peso: Libras, onzas y toneladas

Medición de líquidos/volumen: galones, pinta, cuartos, tazas

Longitud: pulgada, pie, yarda, milla

C. Resuelve los siguientes problemas. Muestra tus cálculos.

- 1) Una bolsa contiene 60 canicas. Algunas son rojas y otras son azules. El ratio o proporción de canicas rojas sobre azules es 1:5. ¿Cuántas canicas azules hay?

- 2) Una tienda vende botellas de limonada de fresa, de jugo de naranja y de té dulce. El ratio es 4:4:3. Si hay 1020 botellas de té dulce, ¿cuántas botellas de jugo de naranja hay en total? ¿Cuántas botellas de limonada de fresa hay? ¿Cuántas botellas hay en total?
- 3) Hay 550 skittles. $\frac{2}{5}$ de los skittles son rojos y el resto son azules. ¿Cuántos skittles son rojos y cuántos son azules?
- 4) Un barco puede viajar 288 millas con 36 galones de gasolina. ¿Cuánta gasolina necesitará para recorrer 240 millas?
- 5) Si 4 libros de la colección de libros de Tori ocupan 5 pulgadas de espacio en su estantería, ¿cuánto espacio ocupará su colección de 30 libros?
- 6) Una receta requiere 10 cuartos de leche. ¿Cuántas pintas de leche requiere?
- 7) Un galón se vende por \$2.30. ¿Cuánto cuesta cada pinta? ¿Cuánto cuesta una onza?
- 8) Nisha compró 6 libras de aguacates. ¿Cuántos gramos compró? Una receta de guacamole requiere 1.5 gramos de aguacate. ¿Cuántas porciones puede hacer Nisha con la cantidad que compró?
- 9) La receta de Fideos Secos está pensada para 6 personas. Jim quiere hacer una fiesta y servir este plato para 28 personas. Quiere asegurarse de que hace suficiente comida para todos. ¿Cuántos gramos necesitará comprar de cada ingrediente?

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿En qué platos puedes reemplazar sus ingredientes por verduras como el calabacín, la coliflor o la calabaza?
- ¿Cómo podemos hacer que nuestros platos sean más saludables pero igual de sabrosos que siempre?

Actividades de Extensión:

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

- Investiga los ingredientes de esta receta y su valor nutricional.
- Haz chips de Kale (col rizada)
 - 1) Lava el kale
 - 2) Precalienta el horno a 350 F
 - 3) Coloca el kale en una bandeja para horno
 - 4) Añade sal y aceite de oliva sobre el kale
 - 5) Pon el kale en el horno
 - 6) Hornea hasta que el kale esté crujiente
 - 7) Sírvelo inmediatamente para que el kale se coma crujiente

Esta original Clase Familiar fue escrita por Marria Rahim, miembro de Pilot Light Food Education.