

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

How to Fillet and Cook Fish

**+ Grados 6-8 - Common Core English Language Arts - Writing -
Text Types and Purposes**

Edad Recomendada: 12 años en adelante con ayuda de un adulto

Receta de Chef Geef Fellows**Pescado con Cuscús (para 4 personas)****Ingredientes:**

- 1 pescado (~2 lbs) sin vísceras y desescamado (¡cualquier pez redondo vale!) 1 taza de cuscús
- 3 tazas de agua
- 1 chalote mediano y cortado en finas rodajas (o puedes usar cebolla o puerro)
- 2 dientes de ajo en rodajas finas
- 1 ½ cucharada de tomillo fresco (o 1 cucharadita si usas tomillo seco)
- ½ tazas de pasas
- 4 cucharadas de mantequilla cortada en trozos de ½ pulgada.
- ¼-⅓ taza de vino blanco
- Aceite de oliva
- Jugo de limón al gusto
- Sal y pimienta al gusto

**Materiales:**

- Cuchillo

- Tijeras (opcional)
- Espátula
- Cuchara
- Tabla de cortar y cuchillo
- 2 cacerolas medianas (para el pescado y la salsa) SAUTE PAN
- 1 Olla (para el cuscús) SAUCE POT
- Tazas y cuchara medidoras
- Papel de cocina

Preparación:

1. Filetear el pescado:
 - a. Limpia el pescado con papel de cocina para asegurarte de que está seco. Luego, coloca el pescado con el vientre mirando hacia ti en el lado derecho de la tabla de cortar.
 - b. Con unas tijeras o un cuchillo, retira las aletas y deséchalas. Quita la cabeza del pescado cortando en un ángulo de 45 grados desde la parte superior de la branquia hacia donde estaba la aleta. Aplica presión para cortar bien el cuello en la parte superior.
 - c. A continuación, abrirás el pescado cortando *de arriba a abajo*.
 - i. Si el pescado ya no tiene raspa (como ocurre en el video), colócalo de forma que su vientre quede hacia abajo. Desliza el cuchillo en paralelo con la tabla de cortar y corta a lo largo de la parte posterior de la raspa para separarlo en filetes. Sostén el pescado con la mano que no esté sujetando el cuchillo.
 - ii. Si al pescado NO le han quitado la raspa, desliza el cuchillo a ras de la raspa. Sostén el pescado con la mano que no sujete el cuchillo. Luego, voltea el pescado y repite el mismo proceso por el otro lado (el vientre mirando hacia ti) para quitarle la raspa. Retira las espinas cercanas al vientre de cada filete haciendo un corte diagonal (o múltiple si es necesario) hacia la cola y presiona hacia arriba, hacia las espinas.
 - d. Corta todas las piezas de las aletas para cocinarlas.
2. Hacer el cuscús:
 - a. Hierve agua en una olla mediana y añade el cuscús.
 - b. Remueve y pon a hervir el cuscús. Luego, retira la olla del fuego y tápala durante 10 minutos.
 - c. Después de los 10 minutos, retira la tapa y las impurezas con un tenedor para separar los granos. Añade aceite de oliva y sal para servirlo.
3. Cocinar el pescado:
 - a. Calienta la cacerola a fuego medio-alto. Añade un poco de aceite y luego el pescado. Con una espátula, presiona un poco en el pescado para que se dore.
 - b. Cuando el pescado esté ligeramente dorado, añade 2 cucharadas de mantequilla y dóralo más para que adquiera un suave aroma a nuez.
 - c. Una vez que se dore, añade un poco de jugo de limón para que deje de dorarse (pero ten cuidado de no hacerlo a fuego abierto)
 - d. Con una cuchara, unta el pescado con un poco de mantequilla.
 - e. Una vez que ya no quieres que la mantequilla siga dorándose, voltea el pescado y apaga el fuego para que se cocine más lentamente mientras vas

haciendo la salsa.

4. Hacer la salsa:
 - a. Cocina el pescado hasta el paso 3(c). Luego, ¡a empezar!
 - b. Pon una sartén pequeña a fuego medio y añade aceite de oliva.
 - c. Añade el chalote y, luego, añade también el ajo y el tomillo y cocina a fuego lento hasta que el chalote y el ajo estén translúcidos.
 - d. Añade pasas y vino blanco y hierve a fuego lento.
 - e. Cuando el vino se haya reducido, empieza a añadir 2 cucharadas de mantequilla fría restantes (una pieza cada vez) hasta que se emulsione y luego sazona con limón y sal. Este proceso se llama “montar la salsa” y le da una textura cremosa y aterciopelada.
5. Servir el plato: emplata primero el cuscús, luego el pescado encima del cuscús y luego la salsa encima del pescado. ¡Y a disfrutar!

Conexiones Common Core:

Grados 6-8

CCSS.ELA-LITERACY.W.6.2

Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y transmitir ideas, conceptos e información a través de la selección, organización y análisis de contenido relevante.

¿Qué significa esto?

Si bien este estándar se enfoca para el nivel de escritura de sexto grado, es apropiado para todas las edades y niveles. Este estándar pide a los estudiantes que expliquen un tema -- cómo se realiza un experimento ó cómo resolver la actual crisis medioambiental. A medida que el tema se vuelve más complejo, también lo hace la explicación necesaria.

En esta lección, tú (el estudiante) trabajarás en escribir instrucciones para enseñarle a alguien cómo hacer algo. Primero aprendiste a preparar una comida a través de instrucciones escritas: una receta es una especie de texto informativo/explicativo. Ahora aprenderás a crear una “receta” sobre algo que sepas hacer.

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

Materiales necesarios:

- Papel
- Bolígrafo or Lápiz

Instrucciones:

Estás a punto de convertirte en profesor. En esta actividad, vas a enseñar a alguien a hacer algo en lo que tú eres un experto. (Tal y como el Chef te enseñó a ti a preparar una cena de pescado) ¿Eres bueno en atarte los cordones? ¿Puedes lanzar una pelota de béisbol mejor que NADIE? Esta es tu oportunidad para transmitir tus conocimientos.

1. Tu primer paso es hacer una lluvia de ideas sobre todas las cosas en las que eres muy bueno. Haz una lista. Dibuja la lista si quieres. A veces, dibujar te ayuda a pensar más ideas.

2. Elige tu actividad favorita de la lista. Ten en cuenta que vas a explicar cómo se hace esta actividad a alguien que tal vez no sepa nada sobre cómo hacerla, así que no elijas algo MUY complicado. Lanzar una pelota de béisbol parece fácil, pero hay que explicar un montón de pasos para enseñar a alguien a aprender a hacerlo.
3. Luego, escribe todo lo que vas a necesitar para realizar tu tarea ¿Llave inglesa? ¿Lápiz? ¿Papel? ¿Un compañero? ¿Un zapato? No te preocupes aún por la organización, aún estás en el paso de la lluvia de ideas.
4. Ahora, escribe cada paso necesario para llevar a cabo tu tarea. Sigue sin preocuparte por la organización. ¡Sé preciso y piensa en todos los detalles! Si estás describiendo cómo lanzar una pelota de béisbol... ¡No olvides que la persona que lanza la pelota tiene que levantarla primero!
5. Pon los pasos en orden enumerándolos. No te preocupes si necesitas tachar y reordenarlos.
6. ¡Ya estás listo para escribir tu ensayo! Usa el siguiente formato para guiarte:
 - a. Párrafo Introdutorio: Esta sección presenta la actividad al lector y describe todos los materiales necesarios.
 - b. Párrafos del cuerpo: Los párrafos del cuerpo (del medio) dan instrucciones sobre qué hacer con todos los materiales que incluiste en tu Párrafo Introdutorio.
 - c. Conclusión: ¿Cómo debería terminar tu proyecto? ¿Qué aspecto tiene si se ha hecho correctamente?
7. Tu paso FINAL es dar tus instrucciones a alguien. ¿Puede hacer la actividad? Si no puede, revisa tu trabajo y modifica lo necesario.

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Qué hace que alguien sea un experto?
- ¿Dónde se encuentra la dificultad de escribir una explicación sobre algo?
- ¿Cómo te gusta que te enseñen a hacer algo? ¿Leyendo instrucciones? ¿Guiado por un experto?

Actividades de Extensión :

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

- Una actividad muy divertida es crear una Colección de Expertos. Cada miembro de la familia escribirá y recopilará instrucciones sobre cosas en las que es experto. Si al final compilas todos los escritos en conjunto... ¡Tendrás una guía súper práctica para todo tipo de habilidades y actividades!

Esta Clase Familiar original fue escrita por Kristine Wilber, miembro de Pilot Light Food Education