

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

Monster Pasta (Beef Veggie Pasta)

+ Grados 2-3 - Common Core English Language Arts - Reading Literature
Key Ideas and Details

Edad Recomendada para la receta: A partir de 5 años con la ayuda de un adulto

Receta del Chef Joshua Frontany:

Beef Veggie Pasta

El hijo de 4 años del Chef Joshua Frontany bautizó a este plato como “Monster Pasta” (Pasta Monstruo). Se trata de una pasta boloñesa con carne de ternera, ajo, tomate y verduras pero el Chef Joshua afirma que la Monster Pasta es un éxito entre los niños. Esta receta es asequible, contiene muchos nutrientes y está llena de sabor.

Ingredientes:

- Aceite, sal y pimienta
- Condimento Adobo
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1lb de carne picada
- 1 frasco de salsa de tomate (de cualquier tipo)
- Pasta de cualquier tipo
- Verduras congeladas a tu elección (guisantes, maíz, brócoli o cualquier otra)
- Mantequilla



Materiales:

- Olla para hervir la pasta y las verduras congeladas
- Sartén para cocinar
- Colador
- Espátula

Preparación:

1. Comienza poniendo a hervir una olla llena de agua con sal. Una vez que hierva, añade la pasta que hayas elegido. Cuando la pasta esté casi al dente, añade las verduras congeladas que hayas elegido para cocerlas. Cuélalo todo con el colador y déjalo a un lado.
2. Mientras se están cocinando la pasta y las verduras, calienta la sartén con aceite y añade cebolla picada y ajo a fuego medio para darle un sabor fantástico. Añade la carne picada y sazón generosamente con sal, pimienta y adobo.
3. Con la espátula, remueve bien la carne picada para cocinarla. Una vez esté cocinada y no veas ninguna zona rosada, añade la salsa de tomate que quieras y déjalo hervir. Reduce a fuego medio y añade la verdura y la pasta que dejaste a un lado antes. Remuévelo todo bien con la espátula y con una cucharada de mantequilla.
4. Sirve tu plato y disfrútalo con tu familia.

Conexiones Common Core:**Grados: K-3rd****English Language Arts - Reading Literature - Key Ideas and Details (Estándar 3)**

Los estudiantes describirán cómo reaccionan los personajes de una historia a los acontecimientos más importantes y a los mayores desafíos.

¿Qué significa esto?

Después de leer un texto del grado adecuado y de la edad de tu hijo/a, tu hijo/a debería entender lo que ha leído (o escuchado si se ha leído en voz alta) y debería poder describir a los personajes de la historia, sus motivaciones y sentimientos, así como comprender cómo estos componentes ayudan a desarrollar la historia. Con algo de ayuda, tu hijo/a también debería poder identificar “situaciones de causa y efecto”.

Materiales necesarios:

- El libro *Strega Nona* de Tomie dePaola (copia física u online)
 - [Strega Nona read by Mary Steenburgen](https://www.youtube.com/watch?v=PGVXwMX0e5w&vl=en) (Storyline Online on youtube.com <https://www.youtube.com/watch?v=PGVXwMX0e5w&vl=en>)
- Papel y bolígrafo (para el caso de que escriba respuestas a las preguntas que se detallarán más adelante)

Instrucciones:

1. Lee o escucha el texto.
2. Responde a las siguientes preguntas.

*Si lo prefieres, puedes practicar con cualquier historia/pieza de literatura, tanto leyéndola tú en voz alta a tu hijo como si lo lee él/ella para sí mismo/a.

Grado 2-3:

- Para los estudiantes más pequeños, se puede pedir que respondan las preguntas de forma oral. Los estudiantes más mayores podrán responder por escrito.
1. ¿Quiénes son los personajes principales y secundarios de la historia?
 2. Describe los acontecimientos más importantes y los mayores desafíos de la historia. ¿Qué pasa en la historia? ¿A qué problema se enfrentan los personajes?
 3. ¿Cómo responden los personajes principales y secundarios a los acontecimientos más importantes y a los mayores desafíos de la historia?
 4. ¿Qué efecto tienen sobre los personajes los acontecimientos que ocurren en la historia?
 5. ¿A qué acontecimientos podrían haber respondido los personajes de manera diferente?
 6. ¿Cómo cambian los personajes?

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Qué ingredientes añadirías (o te gustaría añadir) a tu olla mágica de pasta?
 - ¿Están relacionados esos ingredientes con alguno de tus recuerdos favoritos?
- Con respecto a tu cultura, ¿hay algún ingrediente tradicional que puedas añadir a tu plato de pasta mágica?
- Con toda la pasta que la olla mágica ha creado, ¿podrías añadir tu pasta a platos que normalmente no la suelen incluir?

Actividades de Extensión:

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

- Busca la región de “Calabria”, en Italia -compara las imágenes reales con las ilustraciones del libro. Discute las diferencias y similitudes que encuentres.
- Investiga los orígenes de la pasta.
- Investiga al autor Tomie dePaola y lee otros libros suyos. Compara y contrasta los diferentes personajes que descubras y/o discute cómo es el desarrollo de los personajes.
- Divide el libro como si fuese una obra de teatro y representa una obra para tu familia.

Esta original Clase Familiar fue escrita por Judith Martin, miembro de Pilot Light Food Education.