

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
Sopa de Tomates Asados y Queso Fundido
Grados 2-5 Common Core English Language Arts -
Writing - Text Types and Purposes

Edad Recomendada para la receta: 7-11 años

Recipe by Chef Michael Taxy:

Roasted Tomato Soup & Grilled Cheese**Ingredientes:**

- 10 tomates roma (o muy pequeños)
- 6 dientes de ajo
- 2 zanahorias grandes
- 2 cebollas grandes
- 1 lata de 28 oz de tomates pelados enteros
- 2x ¼ tazas de aceite de oliva (1/2 taza de oliva separado de ¼ taza)
- 1 lata de 15 oz de tomates triturados
- 1 lata de 6 oz. de pasta de tomate
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire (salsa inglesa)
- Sal Kosher
- Pimienta Negra

**Materiales:**

- Cuchillo de cocinero
- Tabla de cortar

- Pelador
 - Olla grande
 - Cuchara de madera
 - Tazas medidoras
 - Cucharas medidoras
 - Abrelatas
 - Tazón mediano
 - Colador
 - Machacador/batidora*
- *opcional

Preparación:

1. Precalienta el horno a 450 F
2. Corta los tomates por la mitad a lo largo, quita las “tripas” y resévalas en un tazón mediano.
3. Coloca los tomates en una sartén con el lado cortado hacia abajo. Rocía con aceite de oliva y salpimenta.
4. Mételes en el horno y hornea unos 30-45 minutos hasta que la piel se empiece a caramelizar y los tomates pierdan su forma original.

Mientras se cocinan los tomates:

5. Pica 6 dientes de ajo en trozos muy finos. Pela y pica 2 cebollas y 2 zanahorias. Abre la lata de 20 oz de tomates enteros. Coloca un colador en el tazón mediano que todavía tiene las “tripas” de tomate. Cuela los tomates con el colador.
6. Añade aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Añade ajo, cebolla y zanahorias y sazona con sal y pimienta. Cocina, revolviendo frecuentemente, unos 8-10 minutos o hasta que la cebolla esté traslúcida y empiece a dorarse por los bordes.
7. Añade los tomates que están en el colador y cocínalo todo. Continúa revolviendo unos 10-15 minutos o hasta que empiecen a descomponerse los trozos.
8. Ahora los tomates que están en el horno deben estar listos. Retíralos del horno y añádelos a la olla. Si los tomates no están hechos todavía, no te preocupes, simplemente añádelos más tarde.
9. Añade jugo de tomate, 1 lata de 15 oz de tomates triturados, pasta de tomate, salsa Worcestershire, pimentón y agua/caldo. Déjalo hervir y reduce a fuego lento. Rectifica sal y pimienta. Cocina unos 10-15 minutos.
10. Quita la sopa del fuego y cúbrela para mantenerla caliente mientras hacemos queso fundido. Llegados a este punto, puedes usar un machacador o una batidora o bien disfrutar de una sopa de tomate al estilo rústico.

Queso fundido

Ingredientes:

- Cualquier tipo de pan (el pan rústico italiano es el mejor)
- Cualquier mezcla de quesos (rallado o en rodajas, o una mezcla de tipos/sabores)
- Aceite de oliva/mayonesa/mantequilla

- **Materiales:**
- Sartén de 10”
- Cuchillo de cocinero
- Tabla de cortar

Preparación:

1. Toma 2 rebanadas de pan y añade aceite/mantequilla/mayonesa en las partes exteriores de las rebanadas. Ponlas en la tabla de cortar con la parte de aceite/mantequilla/mayonesa hacia abajo.
2. Añade queso
3. Pon la sartén a fuego medio-alto y deja que se caliente hasta que una gota de agua chisporrotee al tocar la sartén.
4. Pon una rebanada de pan con queso en la sartén y déjala cocer 1 minuto. Haz lo mismo con la otra rebanada y déjala cocer 1-2 minutos o hasta que se empiece a dorar.
5. Cuando el queso empiece a derretirse y el pan que toca la sartén empiece a dorarse, forma un sándwich en la sartén y dale la vuelta. Continúa volteando durante 1-2 minutos hasta que el pan se dore y el queso se derrita por los lados del pan.
6. Retira del fuego y ponlo en la tabla de cortar. Déjalo enfriar 30 segundos.
7. Córtalo por la mitad y disfrútalo junto a tu sopa.

Conexiones Common Core:

Grados 2-5

English Language Arts - Writing - Text Types and Purposes (Estándar 2):

CCSS.ELA-LITERACY.W.2.2-5.2

Los estudiante escribirán textos informativos/explicativos para analizar un tema y transmitir ideas e información con claridad.

¿Qué significa esto?

Los estudiantes escribirán un texto informativo (como un ensayo o una lista) describiendo la función de los instrumentos de cocina usados en la receta de queso fundido/sopa de tomate, así como cuáles son las precauciones que hay que tomar con cada uno de ellos.

En esta clase, tú (el estudiante) trabajarás en escribir una lista o un ensayo para describir la función de, al menos, cinco instrumentos de cocina usados en las recetas de queso fundido/sopa de tomate, así como para describir las reglas a seguir con cada uno de ellos.

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Papel y lápiz
- Subrayadores
- Copia de la receta de queso fundido/sopa de tomate para subrayar/tomar notas
- Vocabulario con definiciones para “función”: propósito de algo; y “precaución”: una medida tomada de antemano para prevenir algo peligroso.

- Organizador gráfico con secciones para instrumentos de cocina, funciones y precauciones.

Instrucciones:

1. Antes de empezar la parte de cocina de esta actividad, subraya cada instrumento de cocina que encuentres en la copia de la receta. (Para los estudiantes más mayores, elimina la lista de materiales y pídeles que creen una lista de materiales ellos mismos, basándose en las instrucciones de preparación.)
2. Introduce los conceptos “función” y “precaución” a los estudiantes. Pon ejemplos como: “una cuchara ranurada es un instrumento de cocina que usamos al hervir algo como pasta o vegetales. La función de una cuchara ranurada es retirar un alimento del agua hirviendo en una olla. A la hora de usar una cuchara ranurada, una precaución que debes tomar es dejar que el agua hirviendo se escurra de la cuchara unos segundos para que no te quemes.”
3. En tu organizador gráfico, haz una lista con los instrumentos de cocina que destacaste con el subrayador. Junto a cada instrumento, añade en la lista la función y la precaución que recomiendas tomar con cada instrumento. Si no sabes la función o la precaución que se debe tomar con algún instrumento, puedes dejarlo en blanco y rellenarlo durante o después de hacer la receta.

Ejemplo de organizador:

| Instrumento | Función(es) | Precaución(es) |
|--------------------|--------------------|--|
| Abrelatas | Abrir latas | -Úsalo sobre un fregadero o tazón para que no gotee líquido. -Pon las manos lejos de la parte superior afilada de la lata que cortaste. |

4. Ya sea durante o después de hacer la receta, analiza el proceso de cocción. Ve añadiendo notas en tu organizador gráfico. ¿Alguno de los instrumentos de cocina tiene más de una función? ¿Hay alguna precaución en la que no pensaste antes de hacer la receta? (Cuando se esté cocinando, los adultos pueden hacer preguntas como: ¿Qué me ayuda a hacer este instrumento de cocina? ¿Con qué debo tener cuidado? ¿Has usado o has visto a alguien usar este instrumento para otra cosa?)
5. (Para grados superiores) Después de hacer la receta de esta actividad, elige 3-5 instrumentos de cocina y escribe un ensayo sobre los necesarios que son para hacer la receta. ¿Por qué son importantes estos instrumentos de cocina para hacer la receta? Tu primer párrafo debe introducir qué importancia tiene cada uno de estos instrumentos y tu párrafo final debe ser una conclusión del ensayo. Los párrafos intermedios deben centrarse en un instrumento de cocina, su función(es) y su precaución(es). Estos párrafos intermedios también pueden incluir un instrumento de cocina alternativo, o un método alternativo (cómo hacer si no tienes un instrumento de cocina como un colador o una batidora)

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- Elige un instrumento de cocina en específico. ¿Cómo crees que se inventó? ¿Qué problema debió tener quién decidió resolverlo con este instrumento?
- ¿Qué pasaría si no tuviésemos un (inserta un instrumento de cocina de la receta)? ¿De qué forma podríamos innovar para seguir haciendo nuestra receta?
- ¿Recuerdas algún problema que tuviste o viste a alguien tener en la cocina? ¿Podrías inventar un instrumento de cocina para resolver ese problema?
- ¿Cuál es el instrumento de cocina que consideras que es más necesario tener en la cocina?

Actividades de Extensión:

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

- Animaros los unos a los otros a escribir vuestra propia receta con los ingredientes y instrucciones necesarios. Usad tres instrumentos de cocina (como un cuchillo, una cuchara de madera y una batidora)
- Crea un libro de recetas familiar (o de amigos) con ilustraciones o con fotos. Enumera todos los instrumentos de cocina necesarios al principio de cada receta o etiqueta cada instrumento de cocina en una ilustración.
- Crea un diccionario de instrumentos de cocina con dibujos científicos, definiciones, funciones y precauciones que se deban tomar al usarlos.
- Hazte un video a ti mismo describiendo un instrumento de cocina, su función y cualquier precaución que recomiendes tomar al usarlo.

Esta original Clase Familiar fue escrita por Jessica Wood, miembro de Pilot Light Food Education.