

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!



Pilot Light Family Meal Lesson

Pollo Asado y Caldo

Grados 6-10 Common Core English Language Arts - Informational Text - Key Ideas and Details

Edad Recomendada para la Receta: : A partir de 11 años (con la ayuda de un adulto)

Receta del Chef Daniel Weiland:

Pollo Asado y Caldo

Pollo Asado con Limón y Pimienta

Ingredientes:

- 1 pollo entero
- 2 cucharadas de condimento de pimienta y limón
- 1/2 taza de agua



Preparación:

1. Sazona el pollo entero generosamente con condimento de pimienta-limón.
2. Precalienta el horno a 425 grados.
3. Ata el pollo. Tie the chicken. Coloca un recipiente de aluminio en una cacerola. Pon el pollo en el centro del recipiente de aluminio y moldea el recipiente creando un borde.
4. Añade agua.
5. Asa el pollo en el horno durante una hora (o 20 minutos por cada libra de pollo) Por ejemplo, un pollo de 3 libras necesitará unos 60 minutos y uno de 4 libras necesitará

1 hora y 20 minutos aprox. Se recomienda que eches un vistazo a la temperatura en ese momento, debiendo poner 165 grados.

6. Déjalo reposar unos 20-30 minutos. Cualquier jugo que se haya acumulado en el recipiente de aluminio debe apartarse. Deshuesa el pollo y guarda los huesos. Desmenuza la carne de los muslos y reserva también esos huesos.
7. Ya está el pollo listo para servir.

Caldo de Pollo

Ingredientes:

- Los huesos que dejaste aparte y el jugo que dejaste aparte del pollo asado.
- Agua (la suficiente para cubrir los huesos)

Preparación:

1. Pon todos los huesos y el jugo en una olla mediana y cubre los huesos con agua.
2. Pon a hervir la olla y luego baja el fuego a fuego lento durante 1.5 horas.
3. Apaga el fuego y déjalo reposar 20 minutos.
4. Cuela el caldo y quita los huesos.
5. El caldo está listo. También puedes guardarlo en el frigorífico o en el congelador. El caldo fresco se mantendrá unos 4-5 días.

Conexiones Common Core:

Grados 6th-10th

English Language Arts: Reading Informational Text - Key Ideas and Details (Estándar 2)

Los estudiantes identificarán las ideas y temas centrales de un texto y analizarán su desarrollo; resumirán los detalles e ideas claves del texto.

¿Qué significa esto?

Los estudiantes serán capaces de leer un texto informativo/de no ficción y de identificar de qué trata el texto, así como de localizar los detalles del texto que apoyen las ideas que el mismo presenta.

En esta clase, tú (el estudiante) trabajarás en

¿Cómo será esto?

Materiales necesarios:

- Artículo- "[How Bone Broth Became Kobe Bryant's Secret Stone Age Weapon](https://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2015/01/22/how-bone-broth-became-kobe-bryants-secret-stone-age-weapon/)" de Peter Holley (22 de enero de 2015). Extraído el 7 de mayo de 2020 de: <https://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2015/01/22/how-bone-broth-became-kobe-bryants-secret-stone-age-weapon/>
- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)
- Compañeros como interlocutores (miembros de tu familia, amigos, etc)

Instrucciones:

1. Lee el artículo en familia o individualmente.
2. Comenta y anota conceptos en el artículo para localizar los detalles clave.
3. Ten un debate familiar centrada en lo siguiente: Have a family discussion focused around the following:
 - a. 6th-8th
 - i. ¿De qué trataba el texto? (resume sin dar tu opinión)
 - ii. ¿Cuál era el punto clave que quería transmitir el autor?
 - iii. Explica lo que el texto sugiere sobre el caldo de huesos.
 1. ¿Qué detalles del texto apoyan estas ideas?
 - b. 9th-10th
 - i. Resume el texto sin dar tu opinión.
 - ii. ¿Cuál es la idea o tema central del texto?
 - iii. Elige un extracto o afirmación que apoye el tema del texto.
 - iv. ¿Cómo se desarrolla el tema a lo largo del texto?
 - v. Explica los pros y los contras de la idea central de este artículo. ¿Hay alguna incongruencia?

Preguntas para Debatar en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Por qué beben caldo de huesos los atletas?
- ¿Cuáles son los beneficios del caldo de huesos?
- ¿Cuál es la historia del caldo y los neandertales?

Actividades de Extensión:

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

- Investiga y compara los beneficios de las bebidas deportivas y los del caldo de huesos.
- Investiga qué otras comidas pueden ayudar a sanar el cuerpo.

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