

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

Pasta Cavatelli al Pomodoro

+ Grados 6-7+ Common Core Math - Ratios and Proportional Reasoning

Edad Recomendada para la Receta: A partir de 7 años con la ayuda de un adulto

Receta del Chef Dan Snowden:

Pasta Cavatelli al Pomodoro con albahaca fresca y queso parmigiano reggiano.

Para 2 personas

Pasta Cavatelli

Ingredientes:

250 g de sémola (1.5 tazas)

250 g de harina para todo uso (1.75 tazas)

½ cucharadita de sal

210 ml de agua templada (un poco menos que una taza)



Método:

Mezcla la sémola, la harina y sal en un tazón grande. Haz un agujero en medio y vierte el agua templada. Mezcla hasta que la masa se compacte bien. Amasa durante 8 minutos o hasta que la masa quede suave. Deja la masa reposar una hora. Enrolla piezas de ¼” de grosor y córtalas en ¼” X ¼” X 4” piezas. Con ambas manos, coloca los dedos sobre cada

tira de pasta y empuja hacia arriba y hacia atrás al mismo tiempo para “arrastrarla” por la encimera. Cada pieza debe tener “hojuelos” y parecerse a una judía verde.

Salsa Pomodoro

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo

1 lata de 14.5 oz de tomates San Marzano

½ taza de agua

1 oz de albahaca fresca (solo hojas), cortadas en pedazos

Una pizca de sal

Pimienta negra recién molida, al gusto

Hojuelas de chile rojo, al gusto

Método:

Aplasta el diente de ajo con la hoja de un cuchillo de cocina y úntalo un poco con sal kosher. Mezcla el ajo con el aceite y caliéntalo en una olla grande a fuego medio. Cúbrela y déjalo cocer lentamente hasta que el ajo esté blando y se derrita un poco, sin estar dorado (unos y minutos). Añade los tomates, su jugo y el agua. Condimenta con sal, pimienta y hojuelas de chile rojo. Déjalo hervir, reduce la temperatura a fuego medio y cocina hasta que el aceite se emulsione con el resto de la salsa y se reduzca en un tercio aproximadamente (unos 20-30 minutos) Retira la olla del fuego y añade las hojas de albahaca.

Conexiones Common Core:

Grados 6-7 and up

Ratios and Proportional Reasoning

6.RP.A: Entender los conceptos de ratios y usar razonamientos sobre ratios para resolver problemas.

7.RP.A: Analizar relaciones proporcionales y usarla para resolver problemas del mundo real y problemas matemáticos.

¿Qué significa esto?

En general, los Common Core de Matemáticas exigen a los estudiantes pensar más críticamente sobre operaciones matemáticas - por ejemplo, no solo se pide a los estudiantes saber cuánto es 4 por 3, sino también explicar por qué 4 por 3 es 12.

En esta lección, estos estándares de Common Core de Matemáticas exigen a los estudiantes usar ratios y proporciones para resolver problemas, incluyendo problemas del mundo real - ¡como cuando tienes que duplicar una receta!

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Lápiz
- Papel
- Calculadora, si es necesario

Instrucciones:

Estás haciendo la receta de arriba “Pasta Cavatelli al Pomodoro”. Sin embargo, quieres hacer la receta para toda la familia. Usando tus habilidades matemáticas, resuelve los siguientes problemas. Recuerda que la receta de arriba estaba diseñada para 2 personas y asegúrate de que muestras tus cálculos en cada problema.

1. ¿Cuántos gramos de harina de sémola serán necesarios para hacer pasta suficiente para 6 personas?
2. ¿Cuántos gramos de sémola y de harina de todo uso serán necesarios para hacer pasta suficiente para 6 personas?
3. ¿Cuántas onzas de tomates serán necesarias para hacer salsa suficiente para 6 personas?
4. Si tus abuelos se unen para cenar y ahora hay 8 personas en total, ¿cuántos milímetros de agua serán necesarios para hacer pasta para todos?
5. Si quisieras hacer esta receta solo para ti, ¿cuántos gramos de harina (de sémola y de todo uso) serán necesarios?
6. Para acompañar la pasta, ofrecerás a tu familia diferentes opciones de ensalada. Las opciones son: ensalada jardín, ensalada César y ensalada de frutas. Hay 6 personas comiendo en total y $\frac{1}{3}$ de ellos quieren la ensalada César, $\frac{1}{2}$ quieren la ensalada jardín y $\frac{1}{6}$ quieren la ensalada de frutas.
 - a. ¿Cuántas personas eligieron la ensalada César?
 - b. ¿Cuántas personas eligieron la ensalada jardín?
 - c. ¿Cuántas personas eligieron la ensalada de frutas?

Explica en un párrafo cómo lo resolviste y muestra tus cálculos.

7. Si por cada 250 gramos de harina de sémola añades $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, ¿cuántas cucharaditas de sal usarás si usas 125 gramos de harina de sémola? Resuélvelo y muestra tus cálculos.

8. Una lata de tomates San Marzano cuesta \$4.00, pero con el impuesto sobre las ventas cuesta \$4.60. Si el impuesto sobre las ventas no cambia, ¿cuánto costarían dos latas de tomates San Marzano con el impuesto?

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cuál es tu forma de pasta favorita?
- ¿Por qué crees que se hace pasta con diferentes formas?
- ¿Tienes algún recuerdo especial comiendo pasta? ¿Por qué fue memorable?

Actividades de Extensión:

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

- Haz pasta casera y pasta comprada. Compara y contrasta las diferencias y similitudes entre ellas.
- Investiga el valor nutricional de esta receta. ¿Qué nutrientes proporcionan la harina, los tomates, la albahaca y el resto de ingredientes?
- Con esta receta o una similar, trabaja en equipo en tu familia. Un grupo o una persona puede hacer la pasta, mientras que otro hará la salsa. ¡Vuestro trabajo en equipo dará sus frutos al unir vuestros esfuerzos, creando un plato delicioso!

Esta original Clase Familiar fue escrita por el personal de Pilot Light.