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!

PILOTLIGHTCHEFS.ORG
PILOT LIGHT

Clase de Comida Familiar Pilot Light

Huevos por el Mundo

+ Grados 4-12 Common Core English Language Arts - Writing - Text Types and Purposes - Narratives

+ Food Education Standard 1: Food Connects Us to Each Other

Edad Recomendada para la receta: A partir de 8 años con la ayuda de un adulto

Recetas de Archie Reyes:

Huevo Frito Americano (para 1 persona)

Ingredientes:

- 1 huevo grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto

Preparación:

1. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén pequeña a fuego medio.
2. Rompe el huevo en la sartén.
3. Cocina el huevo hasta que la clara esté hecha y un poco dorada por los bordes (unos 4 minutos)
4. Si quieres, salpimenta. Luego, sirve tu plato

©2020 Pilot Light. Todos los Derechos Reservados.

Sandwich de Huevo Italiano (para 1 persona)

Ingredientes:

- 1 huevo grande
- 1 rebanada de pan (hogaza italiana, chapata, etc)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de queso Parmesano rallado fino o grueso
- 2 cucharadas de salsa marinera
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto

Preparación:

1. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén pequeña a fuego medio (unos 2 minutos).
2. Rompe un huevo en la sartén
3. Cocina el huevo hasta que la clara esté hecha y un poco dorada por los bordes (unos 4 minutos). Si quieres, salpimenta y guarda tu plato a un lado.
4. Limpia la sartén y luego calienta otra cucharada de aceite de oliva a fuego medio (unos 2 minutos). Coloca la rebanada de pan en la sartén y luego tuéstala por ambos lados (unos 2 minutos por cada lado)
5. Mientras, calienta un plato pequeño con salsa marinera en el microondas unos 30 segundos.
6. Cuando esté listo, frota el lado de la rebanada que esté caliente con el diente de ajo. Echa la salsa marinera y añade el huevo frito que guardaste antes encima.
7. Espolvorea el plato con queso parmesano y sirve el sándwich abierto y caliente.

Huevos Horneados Portugueses (para 4 personas)

Ingredientes:

- 2 tomates picados
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de paprika
- 1/2 taza de queso crema
- 4 huevos grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de hierbas frescas o secas (orégano, perejil, albahaca, etc)
-

Preparación:

1. Precalienta el horno a 400 grados F.
2. Luego, calienta aceite de oliva en una sartén apta para el horno (de acero inoxidable o de hierro fundido) Añade el ajo picado, 1 cucharada de paprika y los tomates y cocina hasta que estén suaves y desprenda buen aroma (unos 5-6 minutos)

©2020 Pilot Light. Todos los Derechos Reservados.

3. Forma cuatro huecos iguales entre la mezcla de tomate usando una cuchara grande. Añade una cucharada de queso crema en cada hueco y luego rompe un huevo sobre el queso crema. .
4. Espolvorea otra cucharada de paprika por la sartén.
5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que la claras estén hecha y las yemas estén algo líquidas (unos 12-15 minutos)
6. Decora tu plato con hierbas y sírvelo caliente.

Conexiones Common Core:

Grados 4-12
English Language Arts - Writing -Text Types and Purposes - Narrative Writing
Los estudiantes escribirán historias para desarrollar experiencias o acontecimiento reales o imaginarios usando técnicas efectivas, detalles descriptivos y secuencias claras de acontecimientos.

¿Qué significa esto?
Los Common Core en los grados 4-12 identifican tres tipos de textos de los estudiantes: artículos de opinión, textos informativos o relatos (historias reales o imaginarias)

Los estándares "Common Core" sobre alfabetización se desarrollan en complejidad a lo largo de los grados. Eso significa que aunque los estándares pueden sonar igual tanto para los grados menores como para los mayores grados, el tipo de escritura será muy diferente. Por ejemplo, en este proyecto, un niño de cuarto grado podría escribir dos o tres párrafos de narrativa mientras que un estudiante de high school podría escribir un texto de muchos párrafos con una trama compleja y diferentes puntos de vista.

En esta clase, tú (el estudiante) escribirás un relato (o historia) sobre un momento en el que la comida te conectó con alguien. El estándar número uno de Pilot Light Food Education es "La Comida nos conecta con los demás". A menudo, al compartir una comida con alguien, puedes aprender más sobre él/ella (tal vez se trata de alguien a quien conoces muy bien y del que aprendes algo nuevo o tal vez se trate de alguien a quien no conocías muy bien). La conexión se podrá dar al compartir la comida juntos o probando una comida que alguien te dé, o cocinando para alguien o con alguien. La comida suele reflejar nuestros gustos, nuestra cultura y etnia así como qué come nuestra familia o amigos. Al compartir una comida con alguien, conectamos como humanos y aprendemos y dialogamos más sobre las experiencias del otro.

Piensa en algún momento en el que conectaste con alguien durante una comida. Escribirás una historia en base a ese recuerdo. Considera las siguientes preguntas:

- ¿Dónde y cuándo tuvo lugar este recuerdo?
- ¿Quién protagoniza este recuerdo y qué tipo de comida comisteis?
- ¿Por qué piensas que este recuerdo destaca en tu memoria?
- ¿Qué hizo que esta experiencia con la comida fuese tan especial?
- ¿Qué aprendiste sobre la otra persona al compartir comida o al comer juntos?
- ¿A qué se parecerá esto?

©2020 Pilot Light. Todos los Derechos Reservados.

Materiales necesarios::

- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)

Instrucciones:

1. Comienza haciendo una tormenta de ideas o escribiendo o dibujando un esquema de tu historia. Piensa en quiénes fueron los personajes de esta historia. ¿Dónde tuvo lugar la historia y cuándo? Escribe cualquier idea que pienses usar más adelante en tu relato.
2. En tu esquema, puedes escribir un borrador de la secuencia de acontecimientos de tu historia - qué ocurre primero, segundo, tercero, etc. ¿Cómo termina tu historia?
3. Comienza tu primer borrador (al menos, de 2 párrafos de longitud).
4. Lee tu borrador en voz alta y realiza los cambios que sean necesarios. También puedes darle tu borrador a un amigo o familiar para recibir su feedback.
5. Escribe tu borrador final. Comparte tu creación con tu familia o amigos. Si quieres, puedes hacer una ilustración que acompañe tu relato.

Para cumplir las expectativas de este estándar, tu redacción debe ser de, al menos, 2 párrafos (los estudiantes más mayores pueden escribir muchos párrafos o páginas) e incluir lo siguiente:

- ❏ Orienta al lector describiendo una situación e introduciendo a un narrador y/o personajes; organiza una secuencia de acontecimientos que se desarrolle naturalmente.
- ❏ En High School, los textos de los estudiantes pueden incluir tramas complejas y diferentes puntos de vista.
- ❏ Usa diálogos y descripciones para desarrollar las experiencias y los acontecimientos o para mostrar las reacciones de los personajes ante diversas situaciones.
- ❏ Usa gran variedad de palabras transicionales y frases para controlar la secuencia de acontecimientos.
- ❏ Usa palabras y frases concretas y detalles sensoriales para transmitir experiencias y acontecimientos con precisión.
- ❏ Proporciona una conclusión que se desprenda de las experiencias y acontecimientos narrados.

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/ los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cómo nos conecta la comida con los demás - con nuestra familia, comunidad o con otros grupos?
- ¿Cómo nos conecta la comida con nuestra identidad o con nuestra cultura o etnia?
- Si pudieras compartir una comida con alguien, ¿qué sería y por qué?

©2020 Pilot Light. Todos los Derechos Reservados.

Actividades de Extensión:

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

- Prepara un plato que sea importante para tu familia y compártelo con vecinos o amigos. Hazles saber lo especial que es este plato para ti.

- Recopila un libro de recetas que consista en diferentes recetas de familiares, amigos y vecinos. Descubre por qué cada receta es especial para cada persona. Puedes añadir estas historias al principio o al final de cada receta.

Esta original Clase Familiar fue escrita por personal de Pilot Light y se inspiró en el Estándar 1 de Pilot Light Food Education,, Food Connects Us to Each Other.

©2020 Pilot Light. Todos los Derechos Reservados.