

**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**  
**Batata con Chimichurri**  
**Grados 6-8 Common Core English Language Arts -**  
**Writing in History and Social Studies**

**Edad Recomendada para la receta: 12-15**

**Receta del Chef Maureen Neer**

**Batata con Chimichurri**

Ingredientes:

Batata asada:

- 4 batatas asadas enteras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal (preferiblemente sal kosher)

Chimichurri:

- 1 manojo de perejil sin tallo y picado
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 dientes de ajo o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de vinagre de sidra o vinagre blanco
- 1 cucharadita de hojuelas de chile
- 2 cucharaditas de sal (preferiblemente sal kosher)
- 1 taza de aceite de oliva

Materiales:

- Hornalla
- Olla grande



- Horno
- Tazón para mezclas
- Bandeja para horno
- Cuchillo y tabla de cortar
- Opcional: procesador de alimentos

#### Preparación:

1. Calienta el horno a 400 grados.
2. Coloca las batatas en una olla (que sea lo suficientemente grande para que quepan las batatas y agua) Cubre la olla con agua fría, hasta una pulgada por encima de las batatas. Coloca la olla en la hornalla a fuego alto y hierva las batatas (cubre la olla si tienes una tapa; si no tienes, vigila los niveles de agua para que las batatas siempre estén cubiertas) Hierva las batatas hasta que un cuchillo pueda pasar fácilmente por el medio. Deben cocinarse bien pero que no se hagan pedazos. Retira las batatas y colócalas en una tabla de cortar.
3. Corta las batatas en discos de 1/2" de grosor--¡Intenta no quitarles la piel para que al final queden más sabrosas y crujientes! Coloca las batatas cortadas en el tazón de mezclas y añade aceite de oliva y sal. Ahora coloca las batatas en la bandeja para el horno en una sola capa. A mí personalmente me gusta forrar la bandeja con papel pergamino o papel de aluminio, para que sea más fácil limpiarla. Yo suelo hornear las batatas hasta que estén doradas y crujientes, volteándolas por la mitad. Yo les doy vueltas unos 15.20 minutos y luego las vigilo --normalmente, se tarda unos 35-40 minutos. Mientras las batatas se van asando, ¡es el momento perfecto para hacer el chimichurri!

#### Si tienes un procesador de alimentos:

4. Pon todo en el procesador hasta que el perejil esté pequeño y el aceite de oliva adquiera un tono verdoso (unos 2 minutos aproximadamente.)

#### Si lo haces a mano:

5. Pica el perejil. No pasa nada si aún quedan algunos de los tallos más pequeños en la mezcla, sabrán bien y así se desperdicia menos comida. Desecha solo los tallos más grandes y fibrosos porque no es bueno consumirlos. Una vez que se pica el perejil, mézclalo con el resto de ingredientes en un tazón de mezclas. Pruébalo y añade condimentos a tu gusto. Esta receta de Chumichurri es la más sencilla y básica, pero puedes ser creativo y añadir otras hierbas (¡la menta es fantástica!) Puedes conservar el chimichurri unas semanas en el frigorífico gracias al aceite de oliva -- la grasa mantiene el oxígeno fuera de la mezcla, lo que significa que queda a salvo de bacterias y de oxidarse. El chimichurri también es fantástico para acompañar un bistec, pollo, tilapia, brócoli. . . ¡prácticamente casi cualquier carne o verdura a la que le quieras dar un toque ácido!
6. Una vez que las batatas estén buenas y crujientes, retíralas de la bandeja y emplátalas. Añade sobre ellas el chimichurri con una cuchara y ¡boom! Tendrás una guarnición deliciosa (y barata)

## Conexiones Common Core:

### Grados 6-8 Common Core English Language Arts - Literacy - Writing in History and Social Studies

CCSS.ELA-LITERACY.WHST.6-8.2

Escribir textos informativos/explicativos, incluyendo la narración de eventos históricos, procedimientos/experimentos científicos o procesos técnicos.

CCSS.ELA-LITERACY.WHST.6-8.2.B

Desarrollar el tema con hechos bien elegidos que sean relevantes, así como con definiciones, detalles concretos, preguntas u otra información y ejemplos.

#### ¿Qué significa esto?

**Los estudiantes escribirán un ensayo corto usando detalles extraídos de textos explicando por qué se crean los mitos. Se usarán detalles sobre los mitos acerca del chimichurri.**

En esta clase, tú (el estudiante) trabajará en ...

- Extraer detalles de artículos
- Crear una idea principal
- Respalda la idea principal con detalles relevantes
- Explicar esos detalles con sus propias palabras

#### ¿A qué se parecerá esto?

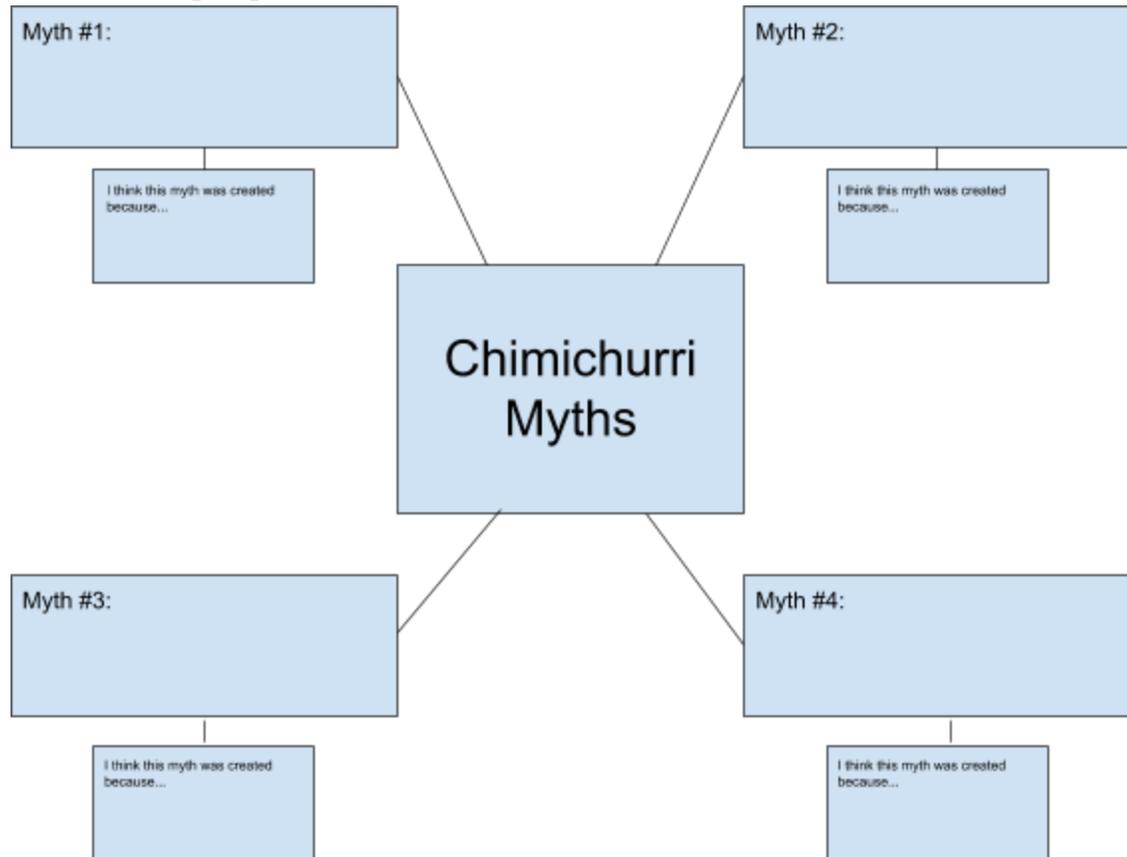
Materiales necesarios:

- Receta para hacer chimichurri (proporcionada arriba)
- Artículo “A Brief History of Chimichurri: Argentina’s Favorite Sauce” de Jerry Nelson on *Culture Trip*:  
<https://theculturetrip.com/south-america/argentina/articles/a-brief-history-of-chimichurri-argentin-as-favorite-sauce/>
- Ordenador para investigación adicional
- Subrayador (opcional)
- Papel
- Lápiz

Instrucciones:

1. Lee las instrucciones sobre cómo hacer chimichurri.
2. Analiza cuáles son los ingredientes más importantes.
3. Debate por qué crees que esos ingredientes están incluidos en esa receta o en cualquier otra. ¿Qué añade al plato?
4. Lee el artículo sobre la historia del chimichurri.
5. Resume los distintos mitos que se han creado en torno al chimichurri. Pide a tus estudiantes que subrayen la idea principal de cada mito.
6. Usa un organizador gráfico para empezar a planear cómo se puede responder a esta

pregunta: ¿Cuáles son los mitos sobre el chimichurri? ¿Por qué crees que existe este mito? (Piensa por qué los mitos se crean en torno a otras ideas)



7. Ahora, elige 1 mito para investigarlo más a fondo. ¿Dónde se originó? ¿Cómo empezó? ¿Por qué es falso?
8. Escribe un ensayo corto explicando por qué se crean los mitos. Utiliza el mito sobre el chimichurri para respaldar tu idea. ¡Asegúrate de incluir detalles claros para respaldar tu discurso!

### Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Conoces algún otro mito?
- ¿Por qué son tan habituales los mitos?
- ¿Cuál es el propósito de un mito?
- ¿Por qué aún existen mitos con todos los descubrimientos científicos que se han hecho?
- ¿Has probado alguna vez una salsa comparable al chimichurri? ¿Qué similitudes encuentras entre ellas? ¿Qué diferencias ves entre ellas?

### Actividades de Extensión:

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

- ¡Escribe una historia creativa sobre cómo tomó forma un mito famoso! Crea tus propios personajes. ¡Ponte a prueba para incluir diálogos y detalles históricos!
- Prepara alguna otra salsa que suelen aparecer en los mitos. ¿En qué se parecen al chimichurri? ¿En qué se diferencian?

*Esta original Clase Familiar fue escrita por Kate Noggle, miembro de Pilot Light Food Education.*