

**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

**Beef Tenderloin with Chimichurri**

**A partir de 4º grado + Common Core English Language Arts -  
Informational Text - Key Ideas and Details + Writing**

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

**Receta del Chef John Manion****Solomillo de Ternera****Ingredientes:**

- 1 solomillo de ternera entero desgrasado y atado para que no pierda su forma de carne asada durante la cocción.
- Sal y pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra

**Preparación:**

1. Precalienta el horno a 475 grados.
2. Añade sal kosher y pimienta negra molida por ambos lados y luego añade aceite de oliva de buena calidad.
3. Coloca el solomillo en una asadera y ásalo durante 20-25 minutos a 120-125 grados. Luego, sácalo de la asadera, añade el chimichurri y déjalo reposar cubierto durante 10 minutos.
4. Córtalo y...¡a disfrutarlo!

## Chimichurri

### Ingredientes:

- 3 tazas de hojas de perejil fresco de hoja plana (unos 3 manojos) cortadas finamente (¡sin tallos!)
- 6 dientes de ajo picados picados finamente
- 1 ½ cucharadita de hojas de orégano frescas picadas finamente
- ¼ taza de vinagre blanco destilado
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ¾ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo seco
- 1 hoja de laurel
- ¾ taza de aceite de oliva virgen extra

### Preparación:

1. En un recipiente hermético mediano, mezcla el perejil, el ajo, el orégano, vinagre, sal, pimienta negra, la hoja de laurel y las hojuelas de pimiento rojo.
2. Añade el aceite de oliva y cubre y, si es posible, refrigera la salsa chimichurri durante la noche. Si es posible, usa un procesador de alimentos para picar y mezclar los ingredientes.
3. Stir in the olive oil, cover and refrigerate the chimichurri sauce overnight if possible. If possible, you could use a food processor as well to chop and combine your ingredients.

## Conexiones Common Core:

### Grado 4th en adelante

### English Language Arts: Reading Informational Text - Key Ideas and Details (Standard 1 & 2) and Writing

#### Los estudiantes:

- Harán referencia a detalles y ejemplos en un texto al explicar de qué habla el mismo y al sacar conclusiones de él.
- Determinarán las ideas centrales o temas de un texto y analizarán su desarrollo; resumirán detalles e ideas.

### ¿Qué significa esto?

Los estudiantes deberán poder leer un texto informativo/de no ficción e identificar de qué trata el texto, así como encontrar detalles en el texto que respalden las ideas que el mismo presenta. En esta lección, tú (el estudiante) investigarás dónde se pueden cultivar los ingredientes de las recetas del chimichurri según zonas de rusticidad.

### ¿A qué se parecerá esto?

#### Materiales necesarios:

- Herramientas de investigación (Internet, libros, amigos o familia) Destacan los

siguientes recursos sugeridos:

- “Growing Guides” de *The Old Farmer’s Almanac*  
<https://www.almanac.com/gardening/growing-guides>
- “What are Plant Hardiness Zones?” de *The Old Farmer’s Almanac*  
<https://www.almanac.com/content/plant-hardiness-zones>
- USDA Plant Hardiness Zone Map de USDA  
<https://planthardiness.ars.usda.gov/PHZMWeb/Default.aspx#>
- Lápices/bolígrafos
- Papel (u ordenador)

Instrucciones:

1. Usando la receta del chimichurri (u otra receta), identifica los diferentes productos (incluyendo las hierbas) que usarías para hacer la receta.
2. Usando el mapa “USDA Plant Hardiness Zone”, *The Old Farmer’s Almanac* (véanse abajo los recursos) y otros recursos, identifica las zonas de rusticidad en las que crece mejor cada tipo de verduras y hierbas. Luego, determina si las verduras/hierbas de la receta pueden crecer en la región en la que vives.
  - “Growing Guides” de *The Old Farmer’s Almanac*  
<https://www.almanac.com/gardening/growing-guides>
  - “What are Plant Hardiness Zones?” de *The Old Farmer’s Almanac*  
<https://www.almanac.com/content/plant-hardiness-zones>
  - USDA Plant Hardiness Zone Map de USDA  
<https://planthardiness.ars.usda.gov/PHZMWeb/Default.aspx#>
3. Si las frutas y verduras no pueden cultivarse en la región en la que vives, puedes investigar las regiones más cercanas en las que sí pueden crecer. También puedes investigar o formular hipótesis sobre llegan a los supermercados de tu región los ingredientes que no se pueden cultivar allí.
4. A continuación, haz un resumen con tus averiguaciones. ¿Dónde se pueden cultivar los ingredientes de la receta del chimichurri? Si no se pueden cultivar cerca de tu región, responde por qué. Asegúrate de incluir lo siguiente en tu redacción:
  - Introducción:** Presenta un tema de forma clara, proporcionando una observación general y un enfoque y agrupa la información de forma lógica; incluye formato (por ejemplo: títulos), ilustraciones y multimedia cuando sea útil para lograr una mayor comprensión.
  - Hechos y detalles relacionados con el tema:** Desarrolla el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas u otra información, así como ejemplos relacionados con el tema.
  - Conectores:** Vincula ideas dentro y entre categorías de información, usando palabras y frases (por ejemplo: en contraste, especialmente).
  - (Grados 4+) Usa vocabulario específico relacionado con el tema:** Utiliza un lenguaje preciso y vocabulario para informar o explicar sobre el tema.
  - (Grados 6+) Establece y mantén un estilo formal.**
  - Conclusión:** Proporciona una declaración final o un apartado relacionado con la información o explicación presentada.

5. Comparte tu redacción con aquellos con los que estés disfrutando de la degustación de tu plato de ternera con chimichurri.

### **Preguntas para Debatir en Familia.**

#### **Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:**

- ¿Qué tipo de hierbas y especias has probado? ¿Cuál es tu favorita y por qué? ¿Hay alguna que no te guste mucho?
- El chimichurri es una salsa o condimento habitual en muchas culturas. ¿Qué tipo de salsas o condimentos sueles usar tú? ¿Alguna es tu favorita?

### **Actividades de Extensión:**

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

- Diseña y planta un jardín de hierbas exterior o un jardín de hierbas en el alféizar de una ventana. Las semillas para las hierbas pueden encontrarse en tiendas del hogar o tiendas de jardines de forma económica.
- Investiga la historia y orígenes del chimichurri.
- Prepara/prueba varios toppings o salsas para acompañar la carne como el chimichurri, la mostaza, la “steak sauce”, etc. Compara y contrasta las salsas. ¡Incluso puedes mezclarlas para ver cómo saben juntas!

*Esta original Clase Familiar fue redactada por el personal de Pilot Light y se inspiró en la Clase de Pilot Light [Where in the World? Food Sources and Origins](#).*