

**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

**Hummus de Zanahoria**

+ Grados 1-4 Common Core Math - Operations and Algebraic Thinking

**Edad Recomendada para la Receta: A partir de 6 años (con la supervisión de un adulto)**

**Receta del Chef Lydia Burns:****Hummus de Zanahoria****Ingredientes:**

- 1 libra (bolsa) de zanahorias
- 2 dientes de ajo (o más si lo prefieres)
- 1 pulgada de jengibre fresco
- 3 1/2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (o un aceite sustitutivo de tu elección; el aceite de girasol o el aceite de pepitas de uva son buenas alternativas)
- 1/4 taza de vinagre de vino blanco (o un vinagre de tu elección como el vinagre de vino de arroz o el vinagre de manzana)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido
- Cebollino picado o perejil fresco como guarnición (opcional)



### Preparación:

Pela las zanahorias y córtalas en trozos iguales (de aproximadamente 1-2 pulgadas). Pon los trozos de zanahoria en una olla y cúbrela con suficiente agua para cubrir los trozos más de una pulgada. Hierva las zanahorias hasta que estén blandas - unos 10 minutos (un tenedor debe pasar fácilmente por las zanahorias pero estas deben conservar un poco su forma; estarán al dente). Si las estás machacando a mano, hierva las zanahorias hasta que estén un poco más blandas - unos 5 minutos adicionales. Mientras tanto, aplasta los dientes de ajo y ponlos en la batidora/procesador de alimentos. Pela y corta el jengibre fresco y añádelo a la batidora. Usa la batidora/procesador unos 10 segundos hasta que todo se muele bien. Si estás haciéndolo a mano, pica primero el ajo y el jengibre fresco. Luego, añade el aceite, el vinagre, la sal, el pimentón y el comino y procesa durante 30 segundos, o mezcla mano en un tazón grande hasta que se mezclen todos los ingredientes.

Escurre las zanahorias y añádelas al procesador de alimentos/batidora o al tazón. Mezcla unos 2 minutos aproximadamente hasta que obtengas una consistencia suave y espesa. Si estás usando una batidora, asegúrate de raspar los lados de la batidora de vez en cuando para que todos los trozos de zanahoria se mezclen uniformemente. Si estás machacando a mano, usa una cuchara de madera, un mano de mortero o un pasapurés y machaca hasta que la mezcla esté lo más suave posible. La textura puede ser un poco diferente y pueden quedar algunos trozos de zanahoria más grandes... ¡Pero sabrá deliciosa!

Enfría la mezcla en el frigorífico antes de servirla, al menos, 30 minutos. Si quieres, decora la salsa con cebollino picado o perejil o con dukkah picante. Sirve tu plato con pan de pita, patatas de bolsa, pan de cualquier tipo, pretzels, etc. Convierte tu salsa en una verdadera comida al untarla con pan y al añadirle alimentos con proteínas o con verduras salteadas.

### Conexiones Common Core:

#### Grados 1-4

#### Math - Operations and Algebraic Thinking

#### ¿Qué significa esto?

En los “Common Core” de primer a cuarto grado, Operaciones y Pensamiento Algebraico engloba las operaciones básicas de suma, resta, multiplicación y división. Los “Common Core” de Matemáticas pide a los estudiantes que piensen más críticamente sobre operaciones matemáticas - por ejemplo, no solo se exige a los estudiantes saber cuánto es 4 por 3 sino también que expliquen por qué 4 por 3 es 12.

#### ¿A qué se parecerá esto?

A continuación, encontrarás problemas y escenarios matemáticos según grados que los estudiantes podrán resolver. Dependiendo del nivel de competencias actual del estudiante, le corresponderá un nivel más bajo si estos problemas son demasiado difíciles para él/ella, o, por el contrario, se le adjudicará un nivel más alto si se desea añadir dificultad. Otra opción es que el estudiante comience por la actividad de primer grado y vaya avanzando hasta el cuarto grado. Como práctica adicional, puedes cambiar los números en cada

**problema y hacer que el estudiante resuelva el nuevo problema usando números diferentes.**

**Materiales necesarios:**

- Lápiz
- Papel
- Fichas para contar (por ejemplo: judías, monedas, botones, etc) o cuadros para contar hasta 100, si es necesario.

**Instrucciones:**

**Imagina que tu familia y tú os unís para hacer Hummus de Zanahoria para una fiesta familiar. Responde las siguientes preguntas. ¡Muestra tus cálculos!**

**Grado 1:**

1.OA.A: Representar y resolver problema que engloben sumas y restas.

1.OA.B: Comprender y aplicar las propiedades de las operaciones en sumas y restas, así como la relación entre la suma y la resta.

**Usando fichas para contar o cuadros para contar hasta 100, papel y un bolígrafo, resuelve el siguiente problema:**

**Cada miembro de la familia te pasa unas zanahorias para que las pongas a hervir. Tu madre te da 3 zanahorias, tu tía te da 2 zanahorias y tu hermana te da 4 zanahorias.**

1. **¿Cuántas zanahorias te dieron tu madre y tu hermana en total? Muestra tus cálculos.**

\_\_\_\_\_ zanahorias

2. **¿Cuántas zanahorias te dieron tu madre, tu tía y tu hermana en total? Muestra tus cálculos.**

\_\_\_\_\_ zanahorias

3. **Si tienes zanahorias moradas y naranjas y suman 12 zanahorias y 4 de ellas son naranjas, ¿cuántas son moradas? Muestra tus cálculos.**

\_\_\_\_\_ zanahorias  
moradas

**Grado 2:**

2.OA.A: Representar y resolver problemas que engloben sumas y restas.

2.OA.B: Sumar y restar hasta 20.

1. El supermercado en el que compras los ingredientes para hacer el hummus de zanahoria está a 10 millas de tu casa. Si has caminado ya 3 millas, ¿cuántas te faltan para llegar al supermercado? Muestra cómo sabes que la respuesta es correcta.

\_\_\_\_\_ millas

2. En el supermercado, gastas 20 dólares. De camino a casa, compras pan de una panadería para servirlo con el hummus y cuesta 4 dólares. ¿Cuánto dinero gastaste en total? Muestra cómo sabes que la respuesta es correcta.

\$ \_\_\_\_\_

3. Usaste 12 zanahorias para hacer la salsa. Había 20 zanahorias en la bolsa que compraste. ¿Cuántas zanahorias no usaste?

\_\_\_\_\_ zanahorias

---

**Grado 3:**

3.OA.A: Representar y resolver problemas que engloben multiplicaciones y divisiones.

3.OA.B: Entender las propiedades de la multiplicación y la división, así como la relación entre la multiplicación y la división.

3.OA.C: Multiplicar y dividir con números hasta el 100.

3.OA.D: Resolver problemas que engloben las cuatro operaciones e identificar y explicar patrones en aritmética.

Estás preparando sillas para que la gente vea una película en la fiesta después de comer. Puedes colocar 12-16 sillas en diferentes conjuntos.

**A continuación, en cada cuadro hay una descripción de un conjunto.**

1. **Dibuja un conjunto en cada cuadro que encaje con la descripción.**

2. Luego, escribe una ecuación de multiplicación que encaje con el conjunto que dibujaste.
3. Finalmente, escribe una ecuación de división que encaje con el conjunto.

4 por 2	12 por 1
5 por 3	2 por 6
4 por 4	1 por 15

**Grado 4:**

4.OA.A: Usa las cuatro operaciones con números enteros para resolver problemas.

**Tortillas para todos:**

1. Decides hacer algunos lotes de hummus extras para compartirlos con los vecinos. Habrá tres opciones con las que comer el hummus: pretzels, pan de pita o apio.

Alimento para servir el Hummus	Cantidad en una porción de tamaño familiar	Cantidad en 6 porciones de tamaño familiar
Pretzels	30 piezas	piezas
Trozos de Pan de Pita	24 piezas	piezas
Palitos de apio	16 piezas	piezas

Harás 6 porciones de tamaño familiar de cada alimento para tus vecinos. ¿Cuántas piezas de cada alimento necesitas preparar? Rellena la tabla.

2. **Haces 6 porciones de tamaño familiar de cada alimento (pretzels, pan de pita, apio) incluyendo el hummus de zanahoria. Si le das uno a cada familia y no te queda ninguno, ¿a cuántas familias diste hummus? Muestra cómo calculaste tu respuesta escribiendo una ecuación o haciendo un dibujo.**

### **Preguntas para Debatir en Familia:**

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

- ¿Prefieres las zanahorias cocidas o crudas? ¿Y el resto de verduras?
- ¿Qué tipos de alimentos te gusta comer con salsas? ¿Cuál es tu salsa favorita?
- ¿Se te ocurre alguna receta o comida que sea sana y sabrosa a la vez?

### **Actividades de Extensión:**

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

1. Basándote en los ingredientes de esta salsa, investiga los beneficios nutricionales de estos ingredientes.
2. Lee *The Sandwich Swap* de Kelly DiPucchio y Queen Rania of Jordan. Escribe sobre tu sándwich favorito.

*Esta original Clase Familiar fue escrita por Chandra Garcia-Kitch, miembro de Pilot Light Food Education, y por personal de Pilot Light.*