

**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

**Montañas de raíces**

**+ Grados 3-8 Common Core English Language Arts -  
Writing - Production and Distribution of Writing + Science**

**Edad Recomendada para la Receta: 8-13**

**Receta del Chef Lindsey Shifley**

**Montañas de raíces**

Para +4 personas

**Ingredientes**

- 2 patatas grande (patatas para asar o batatas)
- 1-2 otros tubérculos de cualquier tipo. Por ejemplo, colinabo, apionabo (raíz de apio), nabo, colirrábano, zanahoria o remolacha (amarilla o roja) - ¡Cualquiera vale!
- 4 cucharadas de aceite o mantequilla
- 2 cucharadas de sirope de arce o azúcar
- 2 cucharadas de condimento italiano deshidratado. Cualquier mezcla de hierbas frescas vale. ¡Sé creativo! ¿Te gustan los tacos? ¡Usa sazón para tacos!
- 1/2-3/4 taza de queso parmesano rallado.
- Sal y pimienta

**Materiales:**

- 1 tazón grande para mezclas
- 2 tazones pequeños para mezclas

- Tazas/cucharas medidoras
- Bandeja de horno
- cuchillo
- Cucharas pequeñas
- Tabla de cortar
- horno
- Palillos de dientes (opcional)

**Preparación:**

1. Precalienta el horno a 350 grados.
2. Si usas mantequilla, derrite 4 cucharadas en un tazón pequeño de mezclas. Si usas aceite, añádelo al tazón. (Siéntete libre de usar una combinación de ambos. Por ejemplo, 2 cucharadas de aceite + 2 cucharadas de mantequilla). En el mismo tazón, añade 2 cucharadas de sirope de arce y una pizca de sal y pimienta. Mézclalo todo lentamente con una cuchara.
3. En otro tazón pequeño, mezcla 2 cucharadas de condimento italiano deshidratado, ½ taza o algo más de queso parmesano y ½ cucharadita de sal y otra de pimienta. (Si usas azúcar en lugar de sirope de arce, añade 2 cucharadas en este tazón). Mézclalo todo lentamente con una cuchara limpia.
4. Corta en rodajas finas las patatas y el resto de tubérculos del mismo o diferente grosor pero, si es posible, de no más de ½ pulgada.
5. En un tazón grande, añade las rodajas cortadas y la mezcla de mantequilla/aceite. Con las manos limpias, masajea las rodajas con aceite, cubriéndolas bien.
6. Lávate las manos.
7. En una bandeja de horno ligeramente untada con aceite (también puedes usar papel de aluminio o papel pergamino para que sea más fácil de limpiar), coloca las rodajas haciendo montañas (unas 3-5 capas de grosor) y añade queso herby entre cada capa. Deja una distancia entre cada montaña de una pulgada o dos. Si usas rodajas de zanahoria, estas son ideales para hacer los picos de las montañas. Añade queso parmesano en cada montaña.
8. Si queda aceite en el tazón, úsalo para rociar las partes superiores y laterales de las montañas.
9. Lávate las manos.
10. Asa a 350 grados durante 35-40 minutos o hasta que los bordes se empiecen a poner marrones y se caramelicen y puedas perforar las montañas fácilmente con un palillo de dientes, un tenedor o un cuchillo.
11. Opciones para aumentar la creatividad:
  - a. Decora con más hierbas, queso, sal y pimienta al gusto.
  - b. Si tus montañas se caen al hornearlas... ¡no te preocupes! ¡Puedes volver a apilarlas en tu plato!
  - c. Puedes usar un molde para magdalenas para formar tus montañas. Recuerda engrasar un poco los moldes o usa papel para magdalenas.

12. Asa las rodajas en la bandeja de horno en una sola capa plana (en lugar de en montones) y sazón con la mezcla de queso. Esto tardará solo 20-25 minutos en hornearse. Una vez se enfríe un poco, puedes apilar las rodajas en montañas y sujetarlas con palillos de dientes. ¿Qué método tiene una preparación más divertida? ¿Qué método es más divertido de comer? ¿El método de tostar sabe mejor que el otro?

### Conexiones Common Core:

#### Grados 3-8

#### English Language Arts - Writing - Production and Distribution of Writing - Standard 4:

Los estudiantes escribirán de forma clara y coherente textos en los cuales el desarrollo y la organización sean apropiados para la tarea, el propósito y la audiencia.

#### ¿Qué significa esto?

“Common Core” en los grados 3-8 identifica tres tipos de escritura estudiantil: artículos de opinión, textos informativos/explicativos y narraciones (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.

En esta clase, el estudiante trabajará en textos informativos/explicativos en los que seleccionará un tema relacionado con las montañas, investigará el mismo y redactará sus conclusiones.

#### ¿Cómo será esto?

Materiales necesarios:

- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)
- Herramientas de investigación (libros, Internet, familiares o amigos, etc)

Instrucciones:

1. Elige una o varias de las siguientes indicaciones/preguntas relacionadas con las montañas:
  - ¿Cuántas cadenas montañosas se encuentran en Estados Unidos? ¿Dónde?
  - ¿Dónde se encuentran las montañas de Estados Unidos con los picos más altos? ¿Dónde está el pico más alto del mundo? ¿Cuál es la diferencia entre el pico más alto de Estados Unidos y el pico más alto del mundo?
  - ¿Puede haber montañas bajo el mar? ¿Dónde se encuentra la montaña submarina más alta del mundo? ¿La montaña más alta del mundo está bajo el mar o sobre él?
  - Las montañas pueden clasificarse en cinco tipos en función de la causa que formó la montaña, el tipo de roca, la forma o la tierra en la que se localizan. ¿Cuáles son los diferentes tipos y en qué se asemejan y se diferencian?
  - ¿Has viajado alguna vez a una cordillera? Describe la cadena montañosa y

cuenta al lector qué hiciste allí.

- ¿Qué cordillera te gustaría visitar? ¿Qué tipos de animales y plantas verías?
- ¿Te gustaría vivir en las montañas? ¿Por qué o por qué no?

2. Investiga sobre la(s) pregunta(s) que elegiste. Apunta cualquier idea que encuentres para usarla luego en tu redacción.
3. Empieza tu primer borrador (al menos, 2 párrafos de largo): Escribe una tesis o una oración temática que explique de qué tratará tu redacción.
4. Escribe unos 2-3 detalles o ejemplos que apoyen tu tesis. Piensa sobre hechos o ejemplos que hayas encontrado que muestren que tu tesis es verdadera.
5. Escribe una declaración final que reitere (diga con otras palabras) tu tesis (tu primera frase)
6. Lee tu borrador en voz alta y haz los cambios que veas necesarios. Puedes darle tu borrador a un amigo o cuidador para que te de feedback.
7. Escribe tu borrador final. Si quieres, comparte tu redacción con tu familia o amigos.

Para cumplir las expectativas de este estándar, tu redacción debe ser de, al menos, 2 párrafos e incluir lo siguiente:

- Introducción:** Introduce un tema de forma clara, da un enfoque general y agrupa la información relacionada de forma lógica; incluye formato (por ejemplo, encabezados), dibujos y multimedia cuando sean útiles para facilitar la comprensión.
- Hechos y detalles relacionados con el tema: Desarrolla el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas u otra información y ejemplos relacionados con el tema.
- Palabras de Transición:** Conecta ideas dentro y entre las categorías de información usando palabras, frases y oraciones (por ejemplo: en contraste, especialmente).
- (4-8 Grados) Usa vocabulario específico relacionado con el tema: Usa un lenguaje y vocabulario precisos para informar sobre el tema o explicar sobre él.
- (6-8 Grados)
- (Grados 6-8) Establece y mantén un estilo formal.
- Conclusión:** Incluye una declaración final relacionada con la información o explicación presentada.

### Actividades en Familia y Preguntas para Debatir:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Alguna vez has estado en una cordillera o la has visto de lejos? Si la respuesta es no, ¿has visto otros relieves?
- ¿Te gustaría vivir en las montañas? ¿Si pudieses elegir vivir en cualquier parte del mundo, cuál escogerías? ¿Por qué?
- ¿Conoces otros accidentes geográficos? ¿Hay alguno cerca de tu casa?

### Actividades de Extensión:

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

- Cuando la gente vive en las montañas (a cierta altitud) cocina a diferente temperatura. Investiga por qué ocurre esto. ¿Cómo tendrías que modificar esta receta para cocinarla a gran altitud como es 500 pies sobre el nivel del mar?
- ¿Algún tubérculo de esta receta crece por tu zona? Si la respuesta es sí, ¿cuándo crece y por qué?

*Esta Clase Familiar fue escrita por el personal de Pilot Light en colaboración con la Chef Lindsey Shifley*