

**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

**Orecchiette con Espárragos, Cebolla Dulce, Pistacho y Bacon**  
**Grados 3-8 Common Core English Language Arts -**  
**Writing - Text Types and Purposes - Narratives**

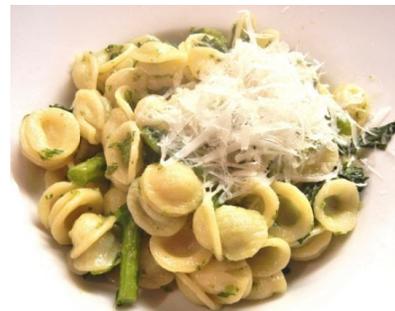
**Edad Recomendada para la Receta: A partir de 8 años con la ayuda de un adulto**

**Receta del Chef Jason Hammel:**

**Orecchiette (en italiano, con Espárragos, Cebolla Dulce, Pistacho y Bacon**  
**Para 4 personas**

Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña, en juliana
- 1 manojo de espárragos limpios, recortados y cortados en ½
- 1 filete de anchoa troceado (¡opcional!)
- 1 cucharadita de orégano fresco
- 2 cucharaditas de perejil picado
- Un puñado de escamas de pimiento
- 1 taza de vino blanco seco
- Zumo de ½ limón
- 1/4 taza de pistachos o piñones
- 1/2 taza de bacon o panceta en trozos
- 3/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 trozo de 1 oz de queso parmesano



Para la pasta:

(Si lo prefieres, puedes cocinar tu pasta seca favorita (12-14 oz))

- 200 g de sémola
- 90 g de agua templada
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

Para la orecchiette:

Mezcla la sémola y el agua tibia con las manos hasta que se mezcle. Luego, coloca la mezcla en un tazón. La masa parecerá seca al principio pero ten paciencia, se unirá bien. Amasa unos 5 minutos. Cúbrela y déjala reposar unos 30 minutos antes de estirar la masa.

Enharina un poco con sémola la superficie donde vayas a trabajar. Toma un trozo (de tamaño como una pelota de golf) de la pelota de masa de sémola y colócala en la superficie enharinada, asegurándote de volver a dar forma a la pelota de masa para que no se seque en el proceso. Con un ligero toque y ambas manos, enrolla el pequeño trozo de masa en un cilindro de  $\frac{1}{2}$  pulgada. Con un cuchillo de mantequilla, corta una pieza de  $\frac{1}{4}$  pulgada del cilindro y luego presiona sobre él en un ángulo de 45 grados contra la mesa o la superficie de trabajo, creando la forma convexa de la orecchiette. Invierte la forma y resérvala en una bandeja enharinada o en un paño seco.

Déjala secar, al menos, 1 hora.

Cocina en agua hirviendo con sal unos 2-3 minutos o hasta que esté al dente. Si estás usando tu pasta favorita comprada en tienda, cocina siguiendo las instrucciones de la caja.

Para el plato de pasta:

Calienta una sartén hasta que esté caliente pero no humeante. Añade  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva y bacon y baja la temperatura inmediatamente para derretir la grasa y para que el bacon se ponga crujiente por los bordes. Con una espumadera, quita el bacon y, acto seguido, añade la cebolla picada. A fuego lento y constante, rehoga la cebolla, el pimiento rojo y la anchoa hasta que quede un poco traslúcido (al menos, 20 minutos.) Pruébalo. La cebolla debe estar blanda. Añade vino blanco y sube a fuego medio, reduciendo hasta que casi todo el líquido esté cocido. Añade los espárragos, pistachos, orégano, bacon y perejil. Añade el jugo de limón para darle sabor y la pasta cocida. Si parece seco, añade algo más o todo el aceite de oliva que quede.

Mezcla y sazona con sal. Ralla el queso parmesano encima justo antes de servirlo. Es para 4 personas.

## Conexiones Common Core:

### Grados 4-12

#### English Language Arts - Writing -Text Types and Purposes - Narrative Writing

Los estudiantes escribirán relatos (historias) para desarrollar experiencias o acontecimientos reales o imaginarios utilizando técnicas efectivas, detalles descriptivos y secuencias claras de eventos.

#### ¿Qué significa esto?

Common Core en los grados 4-12 identifica tres tipos de 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. 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 mucha trama y diferentes puntos de vista.

En esta clase, el estudiante escribirá un relato (o historia) presentando su plato de pasta favorito - puede ser real, imaginario o una mezcla de ambos. Piensa si alguna receta especial ha jugado un papel importante en tu vida o en la de tu familia.

Plantea estas preguntas:

- ¿Cómo se creó? Puede ser real o imaginario.
- ¿Conecta tu plato favorito con tu personalidad de alguna forma? Si la respuesta es sí, ¿hay algún acontecimiento de tu vida que te conecta a él?
- ¿Representa algún lugar, persona o momento de tu vida en especial? Esos elementos pueden incluirse en tu relato.
- ¿Habéis preparado esta receta mucha gente en tu familia? Cuenta la historia de cómo la receta ha sido preparada por mucha gente. ¿Cómo ha cambiado la receta con el tiempo?
- Usa tu imaginación y creatividad - por ejemplo, imagina que la pasta tiene poderes o un efecto especial en una comunidad.

#### ¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)

Instrucciones:

1. Empieza haciendo una tormenta de ideas y escribe o dibuja un esquema de tu historia o relato. ¿Dónde ocurrirá y cuándo? Anota todas las ideas que tengas para usarlas luego 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 concluye tu historia?
3. Comienza tu primer borrador (al menos, de 2 párrafos)
  4. Lee tu borrador en voz alta y haz los cambios que consideres necesarios. También puedes dárselo a un amigo o familiar para recibir feedback.
  5. Escribe tu borrador final. Comparte tu creación con tu familia o amigos. Si quieres, puedes hacer una ilustración que acompañe a tu relato sobre pasta.

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

- Orienta al lector describiendo una situación e introduciendo un narrador y/o personajes; organiza una secuencia de eventos que se desarrolle naturalmente.
- En high school, los textos de los estudiantes pueden incluir múltiples tramas 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:**

- ¿Conecta tu plato favorito con tu personalidad de alguna forma?
- ¿Representa algún lugar, persona o momento de tu vida en especial?
- Piensa de cuántas maneras se comen noodles en el mundo. ¡Intenta nombrar todos los tipos que puedas!

#### **Actividades de Extensión:**

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

- Haz una fiesta de pasta donde disfrutes diferentes tipos de platos de noodles y elige cuáles son tus favoritos. Se puede hacer de forma presencial o de forma virtual.
- Investiga la historia de los diferentes tipos de platos de noodles en todo el mundo. Intenta hacer una receta de noodles después de tu investigación.

*Esta original Clase Familiar fue escrita por el personal de Pilot Light y se inspiró en la clase de Pilot Light [Noodles Around the World](#).*