

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

Pollo a la Parmesana con Salsa de Tomate Fresca
+ Grados 6-8 Common Core English Language Arts -
Writing - Text Types and Purposes - Narratives

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

Receta del Chef Amy Lukasik

Pollo a la Parmesana con Salsa de Tomate Fresca

Ingredientes:

Pollo a la parmesana:

- 2 pechugas de pollo
- 1 taza de harina común
- 2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos
- 1/4 tazas de agua
- 2 tazas de pan rallado panko
- 2/3 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de sazón italiano
- 1/2 taza de mozzarella rallada
- Aceite vegetal

Salsa de Tomate Fresca:

- 1 1/2 lbs de tomates en rama y maduros, en dados pequeños
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de albahaca cortada en chifonada
- Sal y Pimienta

Preparación:

1. Precalienta el horno a 425 grados.
2. Corta las pechugas de pollo en filetes de 1 “
3. En un tazón poco profundo, mezcla 1 taza de harina, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de pimienta negra y ½ cucharadita de ajo en polvo. Mézclalo todo bien.
4. En otro tazón poco profundo, añade los huevos y agua y bátelo todo.
5. En una bandeja de horno, añade el pan rallado panko, el queso parmesano, el sazónador italiano, sal y pimienta y mézclalo todo bien.
6. Enharina los filetes de pollo (quita el exceso). Luego, pasa los filetes por el huevo batido y deja que el exceso de huevo gotee. A continuación, pasa el pollo por la mezcla de pan rallado. Luego, pasa el pollo por el pan rallado y presiona ligeramente el pollo, retirando el exceso de pan rallado. Repite esto con cada filete de pollo.
7. Precalienta una sartén a fuego medio. Añade 2 cucharadas de aceite vegetal y caliéntalo hasta que esté brillante y salpique, pero no eche humo. Dora los filetes de pollo por los dos lados y luego retíralos de la sartén y colócalos en la bandeja de horno. Una vez que todos los filetes se hayan dorado, coloca la bandeja en el horno hornea hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 grados. Una vez que el pollo alcanza los 165 grados, retíralo del horno y cubre los filetes con queso mozzarella. Vuelve a meterlos en el horno hasta que el queso se funda. Finalmente, retíralos del horno y añade la Salsa de Tomate.

Salsa de Tomate Fresca: Añade todos los ingredientes en un tazón y mézclalos bien.

Conexiones Common Core:

Grados 6-8

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

CCSS.ELA-LITERACY.W.7.3: Escribir narraciones para desarrollar experiencias o acontecimientos reales o imaginarias usando técnicas efectivas, detalles descriptivos relevantes y secuencias de eventos bien estructuradas.

¿Qué significa esto?

Los estudiantes escribirán historias imaginarias usando detalles, gramática apropiada y de forma que el orden de los acontecimientos sea claro.

En esta lección, tú (el estudiante) trabajará en

Los estudiantes escribirán una historia sobre una experiencia imaginaria basándose en el sabor y las sensaciones que le transmite esta comida.

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Artículo: "A Day in the Life of an Italian" from *Espresso: Your Daily Dose of Italian* <https://selectitaly.com/blog/all-you-can-italy/day-life-italian/>
- Pollo como se prepara arriba (o solo la salsa de tomate)
- Organizador gráfico como el que se facilita.
- Bolígrafo/Lápiz
- Subrayador (opcional)

Instrucciones

1. Haz la receta de salsa de tomate de arriba.
2. ¡Pruébala!
3. Usa 5-10 adjetivos para describir cómo sabe. Trata de pensar en adjetivos muy creativos. (ex: usa "exquisito" en vez de "bueno")
4. Lee el artículo, "A Day in the Life of an Italian"
5. Dedicar varios minutos a subrayar los aspectos fundamentales de ser italiano según el artículo.
6. <https://selectitaly.com/blog/all-you-can-italy/day-life-italian/>
7. ¡Escribirás una historia desde la perspectiva de un italiano! El momento clave del día será comer este sándwich. Tú decides qué más puede pasar durante tu día.
8. Planea tu historia sobre el día en que comiste este sándwich por primera vez.

Introducción: tema, escenario y personajes

¿Cuál es la idea base de tu historia? ¿Dónde tiene lugar la historia? ¿Cuándo tiene lugar la historia? ¿Quién aparece en la historia?

Nudo: argumento

¿Qué sentimiento o clima quieres crear en tu historia? ¿Qué pasará en la historia?

Conclusión: fin de la acción, moraleja, vaticinio o revelación.

¿Qué será lo último que pase en tu historia? ¿Cómo finalizarás la acción de la historia? ¿Tu ensayo tendrá moraleja, hará una predicción o dará una revelación?

9. Escribe tu historia y asegúrate de incluir al menos 5 de los adjetivos que pensaste antes. No tienes por qué usarlos solo para describir la comida. ¿El aroma de la banadería en la que compraste el pan era “exquisito”? ¡Sé creativo!
10. Comparte la historia con un miembro de tu familia. ¡Rétales a dibujar lo que la historia les sugiere!

(Si te cuesta un poco escribir, usa esta fuente que te enseña cómo escribir una narrativa clara!)

https://ngl.cengage.com/assets/downloads/greatwi_pro0000000335/gw4_unit2.pdf

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Qué te gustó/no te gustó de este plato?
- ¿Has probado algún otro plato que tenga un sabor similar?
- ¿Cuáles son las similitudes entre la vida en Italia y nuestras vidas? ¿Qué es diferente? ¿Por qué crees que es diferente?

Actividades de Extensión:

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

- Pídeles a hermanos pequeños que hagan un dibujo basado en la historia escrita por el estudiante.
- ¡Escribe una historia desde el punto de vista del tomate! ¿Cómo se debe sentir al ser utilizado para preparar una deliciosa comida? ¿Orgulloso? ¿Triste?
- Haz investigaciones adicionales sobre Italia. ¡Añade más detalles sobre cómo debe ser la vida allí!

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