

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
Polenta con Champiñones y Verduras
+ Grados K-8 Common Core Math Skills

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

Receta del Chef Julia Weeman**Polenta con Champiñones y Verduras**

Para 4 personas

Ingredientes:**Polenta**

3 tazas de agua, caldo de pollo o cualquier otro tipo de caldo
1 cucharadita de sal
1 taza de sémola de maíz grueso/polenta
3 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva virgen extra (u ambas opciones)

**Opcional:**

2 cucharadas de crema o nata
1 hoja de laurel
3 hojas de tomillo (también valen otras hierbas suaves como la albahaca o el perejil)

Champiñones

1.5 lbs mushrooms, cut or broken into bite-sized pieces

Chef's choice combination of alliums

-1 Tbsp minced garlic, shallot or onion

or

-1/4 cup diced spring alliums (scallions, spring onions, ramps, green garlic, scapes)

2-3 Tbsp extra virgin olive oil (or other neutral oil)

Sal (al gusto)

Verduras:

1 manojo grande de acelgas, espinacas, col rizada u otras verduras suaves; sin tallo y cortadas en trozos de 1 pulgada; con las hojas cortadas en pedazos.

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)

Instrucciones:

1. Hierva agua y sal. Añade la hoja de laurel, mantequilla o aceite de oliva y nata si lo deseas. Luego, añade la sémola/polenta, removiendo para que se mezcle todo bien. Baja el fuego a medio-bajo y cocina durante 30-45 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que se quede una mezcla suave y cremosa. Añade más agua o caldo si es necesario. Añade tomillo y ajusta la sal al gusto.
2. Mientras se está cocinando la polenta, calienta a fuego alto una sartén para saltear. Añade aceite y luego los champiñones. Sazona bien con sal. Una vez que el agua de los champiñones se haya evaporado en su mayoría y los champiñones comiencen a dorarse, baja el fuego a medio y mezcla para conseguir un dorado uniforme. Deja que continúen cocinándose y coloreándose por todos lados hasta que estén crujientes y bien cocidos. Añade cebolla de tu elección y remueve hasta que esté cocinado del todo.
3. ¡No olvides remover la polenta cada 5 minutos mientras estás cocinando los champiñones y acelgas!
4. En una olla mediana o en una sartén profunda, calienta el aceite a fuego medio. Añade los tallos y cocina hasta que estén tiernos. Añade un chorrito de agua, luego las verduras y cubre la olla/sartén. Reduce el fuego a bajo y cocina durante 3-5 minutos o hasta que las hojas y tallos estén tiernos. Ajusta sal al gusto y añade mantequilla si lo deseas.
5. Coloca la polenta en un tazón o en un plato para servir, poniendo las verduras encima.

Conexiones Common Core:

Grados K-2nd

Mathematics - Counting and Cardinality & Operational and Algebraic Thinking

Common Core Standards: K.CC.2K & 1.OA.1, 2.OA.2

Los estudiantes pueden contar números y sumar y restar hasta 20.

¿Qué significa esto?

Los estudiantes de “kindergarten” aprenden a contar y usar números para sumar y restar. A medida que los estudiantes progresan, pueden sumar y restar números hasta el 20 inclusive.

¿En qué consistirá esto?

Los estudiantes podrán contar los elementos a medida que se van añadiendo al plato de polenta y también podrán restar del total el número de elementos que no se necesitan.

Materiales necesarios:

- Verduras
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cualquier otro material puede usarse en lugar de los ingredientes necesarios para hacer la receta

Instrucciones:

1. Lávate las manos antes de usar los trozos de comida.
2. Si quieres, corta las verduras y los champiñones en trozos.
3. Cuenta el número de trozos de cada ingrediente (o, al menos, una porción de los trozos si estás usando un gran número)
4. Añade la cantidad de cada ingrediente.
5. Resta una cantidad del total.
6. Continúa sustrayendo elementos hasta que se resten todos.
7. Escribe, al menos, una ecuación matemática que represente cómo sumaste o restaste en cada actividad (por ejemplo, 12 champiñones - 4 champiñones = 8 champiñones).

Grados 3rd-5th

Mathematics - Operations and Algebraic Thinking & Numbers and Operations in Base Ten

Common Core Standards: 3.OA.1, 4.OA.4, 5.NBT.1

Los estudiantes pueden multiplicar y dividir números hasta el 100 y comprender el valor posicional de cada uno de ellos, así como llevar a cabo problemas de muchos pasos usando la multiplicación y la división.

¿Qué significa esto?

Los estudiantes podrán multiplicar y dividir números hasta el 100 inclusive y luego irán aprendiendo a hacer cálculos con números más altos incluyendo números enteros de varios

dígitos y decimales.

¿En qué consistirá esto?

Los estudiantes sumarán, restarán, multiplicarán y dividirán los ingredientes de la receta.

Materiales necesarios:

- Trozos de verduras
- Puedes usar cualquier otro material en lugar de ingredientes necesarios para hacer la receta.

Instrucciones:

1. Lávate las manos antes de utilizar los trozos de comida.
2. Si es necesario, corta las verduras y los champiñones en trozos.
3. Cuenta todas los trozos de los ingredientes hasta alcanzar un total.
4. Resta una cantidad del total para encontrar la cantidad restante y continúa restando diferentes cantidades hasta que se resten todos los trozos
5. Divide los trozos en diferentes montones empezando con dos para determinar cuántos trozos hay en cada montón al dividir por ese número. Si hay trozos restantes discute si es justo dividirlos en más trozos (en partes o decimales)

Grados 6th-8th

Mathematics - Ratios and Proportional Reasoning

Common Core Standards: 6.RP, 7.RP

Los estudiantes analizarán relaciones proporcionales y las usarán para resolver problemas matemáticos del mundo real.

¿Qué significa esto?

En los grados de 6º y 8º, los estudiantes aprenden progresivamente las relaciones entre números. Si un número aumenta o disminuye, ¿cómo cambia otro número en un modelo que permanece constante? Los estudiantes van comprendiendo esto progresivamente aplicando esta relación de cambio a una situación específica. Finalmente, los estudiantes podrán aplicar el concepto y construir una ecuación algebraica que defina el cambio proporcional.

En esta clase, el estudiante establecerá la relación entre proporciones en una situación de la vida real como ocurre en este caso en el que se tiene que ajustar una receta dependiendo de la necesidad de aumentar o disminuir su cantidad.

¿En qué consistirá esto?

Los estudiantes imaginarán que están cocinando el plato de polenta para llevarlo a una quedada con cinco de sus amigos y para su familia de tres personas. La receta descrita arriba está pensada para cuatro personas así que los estudiantes tendrán que usar proporciones para determinar cómo ajustar la receta para alimentar a 8 personas. Los estudiantes de 6º y 7º grado pueden calcular y establecer esta relación mientras que los

alumnos de 8º grado pueden escribir una ecuación matemática para la ecuación.

Materiales necesarios:

- Bolígrafo o lápiz
- Papel de 8"x11" plegado longitudinalmente en cuatro columnas (plegado al estilo "hot dog")
- Calculadora si es necesario

Instrucciones:

1. Pon un título a las columnas de la parte superior en el siguiente orden: Ingredientes, Cantidad original de ingredientes para 4 personas, Cantidades ajustadas para 8 personas y Otros.
2. Enumera los ingredientes en la primera columna.
3. Enumera la cantidad de cada ingrediente en la segunda columna para 4 personas.
4. Multiplica cada cantidad por dos para duplicar la cantidad de ingredientes necesarios para alimentar al doble de personas (lo cual es 8 personas) y escribe la cantidad ajustada en la tercera columna.
5. Trata de ajustar la receta para que sea solo para uno de tus amigos y para ti; para un montón de personas; para un número impar de personas, etc... con el objetivo de rellenar la columna "Otros".
6. Los estudiantes de 6º y 7º grado pueden establecer cuál es la relación entre las cantidades cuando la receta se incrementa o disminuye según comensales.
7. Los estudiantes de 8º grado pueden escribir una fórmula que represente la relación.

Actividades en Familia y Preguntas para Debatir:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Qué tipo de cereal prefieres? Por ejemplo: polenta, arroz, avena, quinoa, etc.
- ¿Qué otras verduras o ingredientes combinan genial con la polenta?

Actividades de Extensión:

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

- Obtén más información sobre cómo se hace la polenta y la sémola de maíz. ¿En qué se diferencia la polenta de la sémola? Investiga la historia de la sémola y quiénes han comido sémola a lo largo de la historia de Norteamérica.
- Aprende más sobre las diferentes variedades de maíz que se cultivan. Crea un gráfico comparando los diferentes tipos de maíz y cómo se utilizan y se consumen.
- Prueba a servir verduras salteadas de tu elección con otros tipos de cereales como el arroz o la quinoa. Investiga el valor nutritivo de cada tipo de cereal y elige tu combinación favorita.

Esta Clase Familiar fue redactada por el personal de Pilot Light.

©2020 Pilot Light. Todos los Derechos Reservados.