

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

Ricota

+ Grados 6-7+ Common Core Math - Ratios and Proportional Reasoning

Edad Recomendada para la Receta: A partir de 12 años con la ayuda de un adulto

Receta del Chef Clark Kennedy-Paesler:

Ricota (para hacer una libra)

Ingredientes:

- 1 galón de leche entera (no ultrapasteurizada)
- 1/4 taza de vinagre (sidra de manzana, vinagre blanco...cualquiera vale)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra



Materiales:

- 1 cazuela mediana de fondo amplio
- 1 cucharón (preferiblemente perforado con agujeros)
- 1 cuchara de madera (para remover)
- 1 colador (cubierto con un trapo de cocina limpio)
- 1 tazón mediano

Preparación:

1. Vierte leche en un olla y ponla a fuego medio durante 10 minutos.
2. Remueve de vez en cuando con una cuchara de madera y sube el fuego a medio-alto hasta 195 grados F o hasta que comience a hervir.
3. Añade vinagre lentamente con el cucharón perforado de arriba hacia abajo.

4. Cuando veas que la leche empieza a separarse y esté clara, para de remover.
5. Déjala reposar durante 10 minutos y luego usa el cucharón perforado para sacar la leche y verterla en un colador cubierto con un trapo de cocina, colocando un tazón debajo del colador.
CONSEJO PROFESIONAL: La proteína de suero de leche, la “whey protein” (el líquido que queda en el tazón) es deliciosa para hacer una sopa o para hacer pan.
6. Deja reposar durante 10 minutos. Luego, remueve todo bien y salpimenta.

Conexiones Common Core:

Grados 6-7 and up

Ratios and Proportional Reasoning

6.RP.A: Entender conceptos sobre proporciones y usarlos para resolver problemas.

7.RP.A: Analizar relaciones proporcionales y usarlas para resolver problemas del mundo real y problemas matemáticos.

¿Qué significa esto?

Por lo general, los “Common Core” de Matemáticas piden que los estudiantes razonen operaciones matemáticas de forma crítica - por ejemplo, no solo se plantea a los estudiantes saber cuánto es 4 por 3, sino también explicar por qué 4 por 3 es 12.

En esta lección, estos estándares “Common Core” de Matemáticas piden a los estudiantes que usen proporciones para resolver problemas, incluyendo problemas del mundo real como cuando se duplica o se reduce una receta por la mitad.

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Lápiz
- Papel
- Calculadora si es necesario

Instrucciones:

Estás haciendo la receta de ricota de arriba pero solo necesitas media libra para el plato de pasta que usarás para hacerla. Resuelve los siguientes problemas y asegúrate de mostrar tus cálculos.

1. ¿Cuánta leche se necesita para hacer media libra de ricota?

2. ¿Cuánta sal y pimienta se necesita para media libra de ricota?

3. Un galón de leche son 16 tazas. ¿Cuántas tazas de leche son necesarias para hacer media libra de ricota?

4. Hay 4 tazas en un cuarto de leche. ¿Cuántos cuartos de leche usarás para hacer media libra de ricota?

5. Si quisieras duplicar la receta de ricota, ¿cuánta leche y vinagre necesitarías?

6. ¿Cuánta ricota harías si usaras 1.5 galones de leche y $\frac{3}{8}$ taza de vinagre?

7. Un galón de leche cuesta 3.00 dólares pero con el impuesto sobre ventas cuesta 3.15 dólares. Si el impuesto sobre ventas permanece constante, ¿cuánto costará 3 galones de leche teniendo en cuenta el impuesto?

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cuál es tu tipo de queso favorito?
- ¿Cuántos tipos de queso puedes nombrar?
- ¿Cuál es tu forma favorita de comer queso?

Actividades de Extensión:

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

- Investiga más sobre la ciencia que hay detrás de cómo se convierte la leche en ricota.
- Intenta hacer otro tipo de queso en casa como el “farmer cheese” y compara y contrasta las texturas y sabores.

Esta original Clase Familiar fue escrita por el personal de Pilot Light.

