



noviembre 2021 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontra-
dos
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Mat-
ters, Family and Con-
sumer Sciences, Colora-
do State University Ex-
tension.

Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al au-
tor.

*Los programas de
Extension son
accesibles sin
discriminación.*

Colorado State
University, U.S.
Department of
Agriculture, and
Colorado counties
cooperating.

Aprendiendo en la cocina

Por Libby Christensen, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Routt

Mucha gente piensa que usted solamente puede aprender *STEM* (por las siglas en inglés de **Science, Technology, Engineering and Mathematics**) en un salón de clase o en un laboratorio. De hecho, nuestras casas tienen uno de los mejores laboratorios, la cocina. Experimentar en la cocina es una de las maneras más efectivas (y sabrosas) para promover la relevancia de las ciencias. A la mayoría de los niños que conozco les gusta comer y preparar cosas en la cocina. La próxima vez que sus hijos quieran ponerse el mandil y batir algo en la cocina, añada algo de *STEM* en la mezcla.

Utilice el proceso abajo mencionado a cualquier receta. Tome ventaja de los momentos de enseñanza permitiendo que su niño/a explore lo que come. *STEM* en la cocina hará mucho más que tan solo darles a sus hijos un poco de educación práctica. Sus niños aprenderán a apreciar todos y cada uno de los bocados. Ellos se sentirán más empoderados para tomar decisiones informadas acerca de lo que eligen poner en sus cuerpos.



Hablemos

La curiosidad es la fundación de una relación larga y positiva con *STEM*.

Ingredientes

Empiece por reunir todos los ingredientes y repáselos uno por uno. Discuta de dónde provienen. Descubra el proceso y las tecnologías envueltas en la alteración de los ingredientes desde su estado natural a su estado presente. Algunos artículos requieren un poco de proceso (como los huevos), mientras que otros atraviesan múltiples pasos antes que los compremos de la tienda (como el azúcar). Vea las etiquetas de ingredientes y hablen acerca de la información nutricional. Discutan el tamaño de las porciones y mídalas para cada uno de los ingredientes. Discuta las opciones que puedan reemplazarse, remueva o añada ingredientes.

Utensilios

A continuación, explore los utensilios de la cocina. Repasen información sobre seguridad, de la misma manera que lo haría en cualquier laboratorio de ciencias. Usted usará tazones, tazas y cucharas para medir, un mezclador de metal o eléctrico, una espátula, una sartén y una estufa. Platiquen acerca del objetivo de cada cosa. ¿Existen utensilios alternativos que ustedes puedan usar para hacer lo que quieren hacer? ¿Qué tal si lo cocinan en la estufa en lugar de usar el horno? ¿El resultado será el mismo o sería diferente?

(continúa en la página 2)

(continúa de la página 1)

Proceso científico

¡Ahora usted y su chef están listos para hornear! El proceso científico es muy importante aquí. Cuando ustedes empiecen a mezclar los ingredientes, discutan el propósito de cada uno y la importancia de medir cada uno. Después de completar con éxito lo horneado, permita que los niños experimenten. Permítales pensar sobre cada uno de los ingredientes y que decidan si es necesario, o si la receta podría mejorarse con un poco más o con un poco menos.

Receta para la salud **Pan de elote con chile de Pueblo**

El pan de elote es un pan simple y rápido de preparar con harina de maíz. Los indígenas nativo-americanos han estado utilizando maíz molido como alimento por miles de años. El chile de Pueblo es un producto típico de Colorado de mucho sabor. Tenga en cuenta que el nivel de picor puede variar. Pruebe algo del chile antes de añadirlo a la receta y asegúrese que su familia podrá consumirlo.

Ingredientes:

- 1 ¼ de tazas de leche, entera o baja en grasa
- ½ taza de crema mexicana o yogurt griego con menor contenido de grasa
- 2 huevos grandes
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 ½ tazas de harina de maíz, amarillo
- ½ taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ¼ de taza, bien compactada, de azúcar morena o miel
- 1 taza de chiles de Pueblo asados, pelados y picados
- 1 taza de granos de elote (enlatados o congelados pero descongelados)
- 1 taza de queso tipo *Sharp Cheddar*, rallado



Direcciones:

- Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto.
- Caliente el horno a 400° F.
- Mientras el horno se calienta, unte con aceite el interior de una sartén de hierro. Si usted no tuviera una, engrase una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas.
- Coloque la leche, crema o yogurt, huevos y aceite de oliva en un tazón. Mezcle hasta que se combinen. Añada la harina de maíz, mezcle y deje reposar por 10 minutos.
- Haciendo uso de otro tazón grande, coloque la harina, sal, polvo para hornear, bicarbonato y azúcar. Mezcle perfectamente.
- Añada la mitad de la mezcla líquida a la mezcla seca y mezcle hasta que se combinen. Añada el resto de la mezcla líquida a la mezcla seca y combínelas hasta que queden completamente incorporadas.
- Añada los chiles, granos de elote y queso a la mezcla. Mezcle hasta que todo quede perfectamente distribuido y mezclado.
- Vierta la mezcla en una sartén o en una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas. Colóquela en el horno a 400° F.
- Hornee por unos 35-45 minutos o hasta que quede cocido a su gusto.
- Lávese las manos y lave los utensilios, así como las superficies de contacto.
- Utilizando guantes y posa ollas de cocina, retire cuidadosamente el pan de elote del horno. Déjelo reposar por 10 minutos para permitir que el pan se enfríe y se reafirme antes de cortarlo.



Receta adaptada de Jason K. Morse for Colorado Department of Agriculture Colorado Proud Program.