

El reto del aderezo para ensaladas

Aprender sobre proporciones, ingredientes, medidas y técnicas, luego darle un buen uso a esos conocimientos creando tu propio y original aderezo para ensaladas!

Matemática

LO FUNDAMENTAL

Porción, es una medida de una cosa a otra. Una porción de 3-a-1 (escrito como **3:1**) de grasa a ácido hace perfectamente una suave y gruesa **emulsión**. No necesariamente tiene que ser exacto-- algunas personas prefieren una porción de **2:1** de grasa a ácido. Experimenta y encuentra tu porción favorita. Luego sé muy creativo con tus "mezclas" (ingredientes adicionales)!



Algunos ejemplos de **Grasa**: Aceite de oliva, aceite de semilla de girasol, aceite de aguacate, veganismo, mayonesa, aceite de ajonjolí



Algunos ejemplos de **ácidos**: Vinagre balsámico; sidra de vinagre; vinagre de vino rojo; jugo de limón, tamary/ salsa de soya

Algunos ejemplos para la mezcla: Ajo picado, cebolletas, jengibre, hierbas frescas o secas, mostaza, jarabe o miel de maple, sal y pimienta negra. Tu imaginación es el único límite.

ELA

APRENDE UNA NUEVA PALABRA (O DOS)

Emulsión:

Una mezcla de uno o más líquidos que normalmente son inmiscibles (que no se puede mezclar).



Cocinando

BATIR COMO TODO UN PROFESIONAL

Asegúrate de agarrar firmemente el cuenco con una mano, mientras con la otra bates. Pero si necesitas cuidadosamente rociar la grasa/aceite con una mano mientras bates con la otra, coloca el cuenco sobre una toalla limpia para sostenerlo.

Cocinando

INVOLUCRAR A LOS PEQUEÑOS

Necesita tu hermano menor hacer algo para mantenerlo ocupado?

Habrás ya agitado el frasco con los ingredientes para el aderezo...

Primero, asegurate de ponerle tapa y cerrarlo fuertemente!



Nutrición

POR QUE HACER TU PROPIO ADEREZO?

- Porque puedes utilizar lo que ya tienes en la cocina! Una buena forma de ahorrarle dinero a tu familia. :)
- Puedes hacerlo a tu agrado, exactamente de la forma que más te gusta!
- Tienes control de lo que contiene -- sin sabores artificiales o nombres impronunciables, ni muy salado, ni muy saturado con jarabe de maíz fructuoso.
- Es muy divertido!

FAVORITOS DE FOODPRINTS

[Strawberry balsamic...](#) [Buttermilk ranch...](#)

Hay muchos aderezos! Cual es TU aderezo favorito de FoodPrints?

Nuestra interna de FoodPrints, Maestra Rebekah, adora [creamy cilantro lime yogurt](#).

SWWFS, Maestra Vincent de FoodPrints, no le es suficiente el [sweet balsamic](#) con la ensalada de ABC

El favorito de la Maestra Hannah de Ludlow Taylor es el combo de aderezo hecho en casa:

- 1 diente de ajo o una cebolleta picada.
- 1 cucharada de mostaza de dijon.
- ½ taza de aceite de oliva.
- ¼ balsamico de vinagre

VINAGRETA SIMPLE

Aquí un simple ejemplo de la adaptación de [Serious Eats](#) (Serio Oriental)

- 1 cebolleta picada (2 cucharadas aproximadamente)
- 1 diente de ajo picado (cerca de ½ cucharadita)
- 2 cucharaditas de mostaza dijon
- 3 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de agua
- ¾ taza de aceite de oliva
- Sal kosher y pimienta negra recién molida

Combine la cebolleta, ajo picado, mostaza, vinagre, y agua en una taza grande y batelos para mezclar. Bate constantemente, agrega poco a poco el aceite de oliva. Alternativamente pon todos los ingredientes en un frasco bien tapado y agítelo fuertemente hasta que esté emulsionado. Sazónalo al gusto con sal y pimienta negra. Aproximadamente para una taza.

La vinagreta se podrá almacenar en la refrigeradora por al menos 2 semanas.

Matemática

MATEMÁTICA EN LA COCINA

1 taza = 16 cucharadas

- Cuantas Cucharadas de aceite se necesitan para la simple vinagreta Serio oriental? _____
 - Que tal para el aderezo de la Maestra Hannah? _____
-

Nutrición

EL RETO DEL ADEREZO PARA ENSALADAS

Ahora que sabes sobre proporciones, medidas, grasas y ácidos, pongamos esos conocimientos en práctica utilizando lo que tengas para crear un aderezo propio y original.

1. Junta los ingredientes potenciales que tengas en casa.
2. Dividelos entre grasas, ácidos y complementos o adicionales.
3. Junta tu equipo de cocina:
 - Tabla de cortar, cuchillo
 - Batidora + cuenco o frasco + tapadera -- (puedes utilizar un tenedor si no hubiera batidora.
 - Taza medidora y cucharas.
4. Mide y mezcla tu aderezo -- Pídele a un amigo tomarte fotos mientras lo preparas!
5. Pruébalo y ajústalo si fuera necesario. Ahora disfrútalo con tu ensalada favorita.
6. Nombra tu aderezo original.
7. Envía tu receta. Por favor incluye tu nombre, edad, escuela, ingredientes y la cantidad. Una o dos fotos serían extra. Envíalo a:
ibti@freshfarm.org.

Nombre:	Aderezo:
Escuela:	Edad:
Ingredientes:	Instrucciones: