

**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  
Pan de Canela**

- + **Grados 3-10 Common Core English Language Arts - Reading-Literature  
- Key Ideas and Details**

**Edad Recomendada para la Receta: A partir de 7 años con la supervisión de un adulto**

**Receta del Chef Mitch Cavanah:**

**Pan de canela**

**Ingredientes:**

- 1/4 taza de aceite
- 1 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 taza de suero de leche
- 1/2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 t. cinnamon
- 2 tazas de harina



**Mezcla:**

- 1/3 taza de azúcar
- 1 1/2 cucharadita de canela

**Preparación:**

1. Mezcla todos los ingredientes (excepto la mezcla) en un bol mezclador (o a mano) y bate hasta que quede bien mezclado.

2. Engrasa un molde para pan y vierte  $\frac{1}{3}$  de masa en el fondo del molde, extendiéndolo hasta los bordes.
3. Espolvorea  $\frac{1}{3}$  de la mezcla ayudándote de un tenedor. Vierte otro  $\frac{1}{3}$  de masa y úntalo en una capa uniforme; luego espolvorea otro  $\frac{1}{3}$  de mezcla. Acaba con el último  $\frac{1}{3}$  de masa y el último  $\frac{1}{3}$  de mezcla de la misma forma.
4. Hornea en el horno precalentado a 350 grados durante 50-60 minutos. Este pan es muy denso, así que revisa el centro del molde para estar seguro de que se ha horneado bien. Añade 10 minutos si es necesario. ¡Disfrútalo!

#### **Conexiones Common Core:**

##### **Grados 3rd - 10th**

##### **English Language Arts: Reading Literature - Key Ideas and Details (Standards 1 and 2)**

RL.3-10.1: Hacer y responder preguntas para demostrar la comprensión de un texto, haciendo referencia explícita al texto como base para las respuestas.

RL.3-10.2: Contar historias, incluyendo fábulas, cuentos populares y mitos de diversas culturas, determinando cuáles son el mensaje central o la lección que tienen o explicando cómo se cuenta la historia a través de los detalles del texto.

#### **¿Qué significa esto?**

Estos estándares establecen que los estudiantes podrán hacer preguntas sobre una historia y contestar preguntas. También justificarán sus respuestas con algo que oyeron sobre la historia. Podrán contar una historia que les contaron o que leyeron. Los estudiantes podrán volver a narrar aquellos detalles más importantes y definir cuál es la lección que la historia pretende que aprendamos.

En esta clase, tú (el estudiante) tendrás una experiencia sentado - estarás en el suelo con mantas y almohadas. Después de hacer el pan de canela con tu familia, os sentareis en el suelo, tomareis té (caliente o frío) y probareis el pan sentados en las almohadas y mantas, tal y como se hacía en la antigüedad- ¡como en Egipto, la India o China!

#### **¿A qué se parecerá esto?**

Materiales necesarios:

- Almohadas
- Mantas
- Tetera y tazas de té para té caliente Ó una jarra y vasos para el té frío.
- Platos/ Servilletas
- Cuchillos
- Libro de mitos, leyendas, cuentos populares (cualquier libro que tengas en tu casa vale; también puedes echar un vistazo online a los mencionados al final de la hoja)

Instrucciones:

1. Despues de hacer el pan de canela, sírvelo en platos para cada miembro de tu familia.

2. Sirve té caliente o frío para cada persona.
3. Elige un sitio de tu casa en el que todos se puedan sentar - lleva almohadas y mantas y dale un toque acogedor.
4. Colocaos de forma que os podáis inclinar al comer - ¡Como un emperador Romano!
5. Cada persona traerá su plato y su taza/vaso
6. Sentaos en el suelo todos juntos.
7. Alguien leerá una historia al grupo, haciendo pausas para preguntar sobre los personajes, el ambiente, el conflicto, etc.
  - a. Esta actividad podrá hacerse fácil o más complicada, dependiendo de la edad de los miembros del grupo.
8. Mientras todos estén disfrutando del pan de canela y del té, comienza a hablar sobre tu historia. ¡Todos pueden compartir una historia que conozcan!

Elige un cuento popular, un mito, una leyenda o un cuento de hadas para leerlo o recitarlo en este tiempo juntos:

- Libros para leer y comentar - los siguientes libros son geniales para leerlos sentados en el suelo todos juntos:
  - La Antigua China:
    - *Cat and Rat* by Ed Young - historia sobre el Calendario Chino
    - *Lon Po Po* by Ed Young - un tipo de historia como Caperucita Roja
  - La Antigua India:
    - *The Elephant's Friend & other tales from India* de Marcia Williams
  - Aprendiendo sobre la historia de los rollos de canela: "The History of Cinnamon Rolls" de Alison Ingraham on LEAFTv  
<https://www.leaf.tv/articles/the-history-of-cinnamon-rolls/>

#### Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- Crea un “círculo de conversación” - en él, los estudiantes y los miembros de la familia comentarán lo que saben sobre diferentes ingredientes:
  - Canela - cinnamon - ¿para qué sirve en el pan?
  - Suero de leche - ¿en qué se diferencia de la leche normal?
  - Bicarbonato de sodio para cocinar - ¿por qué se usa para cocinar?
- Comenta el té:
  - ¿Qué es lo que te gusta del té?
  - ¿Elegiste té frío o caliente?
  - ¿Se nota mucho si tomas té frío o caliente?
- Comenta el tiempo en familia:
  - ¿Qué es lo que más te gustó de sentaros juntos en el suelo?
  - ¿De qué forma sentarte en el suelo te ayudó a entender las civilizaciones que solían sentarse y comer así?

### **Actividades de Extensión:**

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

- Prueba té caliente y té frío del mismo tipo y compáralos.
- Investiga cómo ha ido cambiando la dieta de los humanos tanto en las últimas décadas como en los últimos siglos.
- Research how humans' diets have changed over the past few decades and the past few centuries.
- Investiga los beneficios de varias especias, incluida la canela.

*Esta original Clase Familiar fue escrita por Bonnie Hoffman, miembro de Pilot Light Food Education.*