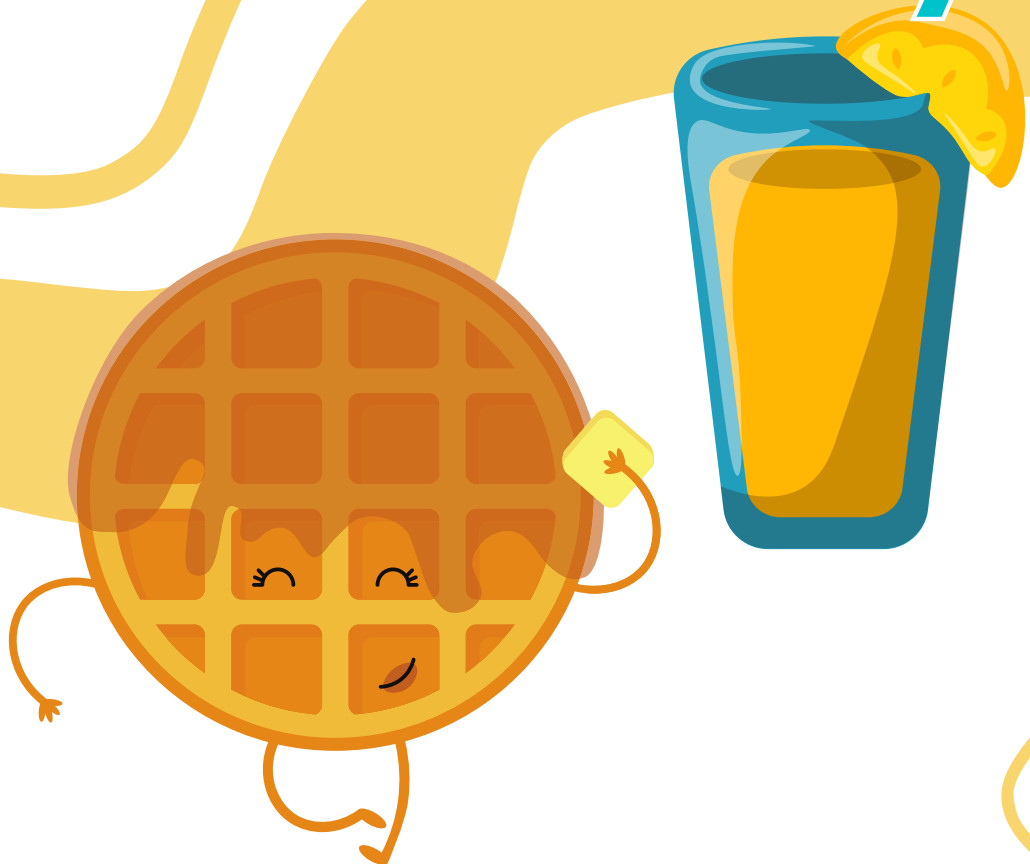




Specialty Curriculum

Breakfast

Rise & Shine Bakery



iCook After School
Elementary School
Summer Camp Curriculum

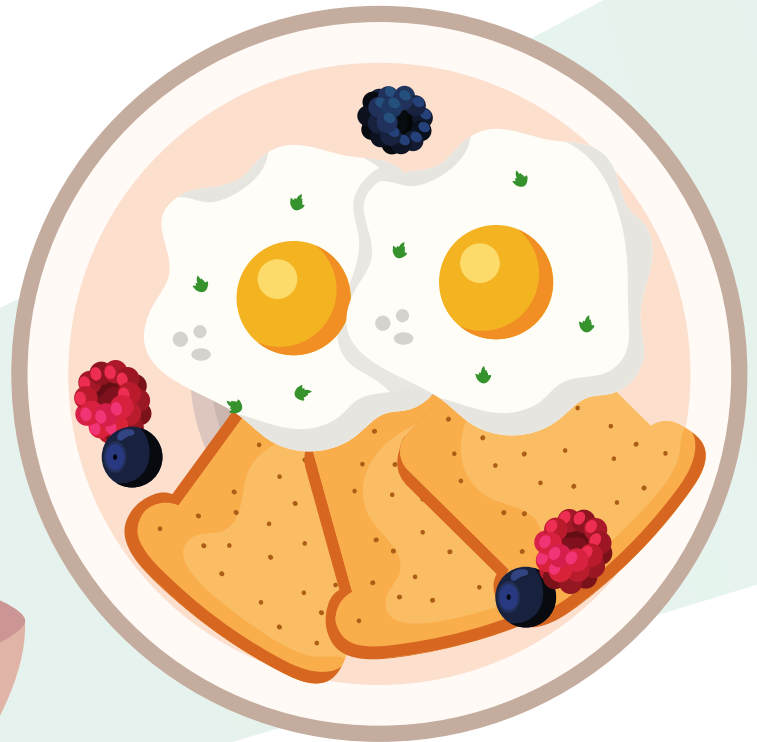


Specialty Curriculum

Breakfast

Rise & Shine Bakery

*The most
important meal
of the day!*



iCook After School
Elementary School
Curriculum

ABOUT US

iCook After School offers engaging hands-on cooking and nutrition education classes designed to foster life skills, provide an insight into nutrition and wellness and simultaneously nurturing curiosity and a passion for exploration among children. Our classes reinforce math, science and enhance students Executive Function Skills and Social-Emotional Learning, creating a holistic approach that combines the joy of cooking with the reinforcement of essential cognitive and emotional development. Our curated curricula center around themes that emphasize the significance of diversity, creativity, and education, providing a holistic approach to learning for children in an after-school setting.

HISTORY

iCook was founded in 2014 by two visionary women who saw an opportunity to bring high-quality, engaging after-school programming to children through hands-on cooking experiences. What started as a small initiative quickly grew into a thriving program, reaching schools and communities across the country. From the very beginning, our mission has been to make after-school enrichment accessible and enjoyable for parents, principals, and—most importantly—kids. Over the years, we've built a strong team of dedicated educators and enrichment supervisors who bring our curriculum to life, ensuring seamless class delivery and local program oversight. Through passion, innovation, and a commitment to excellence, iCook continues to inspire young chefs and foster a love of healthy eating in every class.

OUR MISSION

Our mission is to encourage young chefs to enjoy the simple goodness of food and cooking through hands-on classes sprinkled with nutrition, cultural diversity and sustainability for good measure. Our vision is to cultivate a generation of young chefs who delight in the art of cooking while embracing the values of nutrition, cultural diversity, and sustainability. Through hands-on classes, we inspire a love for culinary exploration, nurturing a community that celebrates the simple goodness of food and its power to create positive change in the world.

In essence, iCook After School is more than just a provider of cooking classes – we're catalysts for growth, curiosity, and culinary creativity in the hearts and minds of young learners nationwide.



iCOOK RULES

1

Wash hands
with soap before
cooking.



2

Wash **fruits**
and **vegetables**.



3

Stay away
from oven and blender.
(Only adults can use
these.)



4

Keep your
station clean.
(Clean as you go.)



5

Practice proper
knife safety.



6

"One bite rule":
Taste at least one bite
of every dish we make.



7

Have fun!



Clean Up Tips

1

Set one empty paper plate per group of 4 kids and have them use it for food scraps and garbage. Consolidate the mess!

2

Take a clean up break between recipes, so that cooking stations don't get too messy. If you are finished with an ingredient, put it to the side.

3

Once you are done with a tool, a bowl, or the blender, have students place it in the sink for you to wash later. Soak bowls.

4

After cutting fruits or vegetables, have students wipe cutting boards with a paper towel. This will make them easier to wash later on!

5

If anything spills, clean it as soon as possible. Have students assist with wiping spills, and sanitize at the end of class.

6

When you are finished with the blender, blend a small amount of soap and water--this will help get food unstuck. Do the blender dance!

7

Make sure students are using plates and utensils when eating. Use cups for any food items that will leak through the paper plate.

8

At the end of class, assign each student a specific cleaning task, i.e. wiping the table, throwing away utensils, bringing tools to the sink, etc.

9

Before leaving, have students check for any food scraps on the floor. Remind them that leaving food behind can attract pests!

KNIFE SKILLS

Use these to help teach students about knife safety and proper knife techniques



SAFETY HOLDING A KNIFE

Three important rules to teach children:

- **Grip.** Hold the knife properly. Hold the knife with your dominant hand (the hand you write with). Pinch the blade right above the handle and rest the knuckles of your pointer finger on the back of the knife.
- **Do the chef stance.** Stand on a steady surface with feet shoulder width apart. Make sure your hips are at counter height. Wear close toed shoes that are non-slip. Create an X with the tip of the knife and your claw hand. Elbows out.
- **Claw.** The hand that is holding the food should look like a bear claw – fingers curled with thumb in. This protects your fingers in case the knife slips.
- **Eyes.** Keep eyes on the knife at all times. Remind your child that if their eyes wander then they should stop cutting and place the knife carefully on the cutting board.

PRACTICE KNIFE SKILLS

Before practicing knife skills there are a few tips to discuss with your children. These tips will help them successfully cut a piece of food while remaining safe.

- **The knife is stuck.** Tell children to pretend the tip of the knife is stuck to the cutting board.
- **Rocking the boat technique (aka rock the blade).** When cutting, the blade should move in a rocking motion to saw through the food.
- **Lay food flat.** Round items like cucumbers and bananas should be cut in half lengthwise to lay on their flat side for safe cutting.
- **Move hand to coarsely chop.** Small pieces like garlic or herbs should be chopped by rocking the knife across the food while your hand lays flat on top of the knife.

Now you are ready to work on your recipes and do some chopping and dicing like a pro.

MEASURING TIPS

Use these to help teach students about measuring different ingredients



MEASURING DRY INGREDIENTS



MEASURING BROWN SUGAR



MEASURING LIQUIDS



MEASURING YOGURT



MEASURING HONEY HACK

MEASURING

- Means using a utensil to portion out a specific amount of an ingredient before adding to a recipe.
- Measuring tools include measuring cups (dry and liquid), measuring spoons, scales.
- Measuring properly ensures that your recipe will taste good and cook correctly!

MEASURING DRY INGREDIENTS (FLOUR, SUGAR ETC)

- Always use a dry measuring cup for these ingredients!
- Spoon into measuring cup from container.
- Level off any excess with the backside of a butter knife.

MEASURING BROWN SUGAR

- Spoon the brown sugar into a measuring cup.
- Pack down the top.
- You know you've done it right when you dump the brown sugar out and it keeps the shape of the measuring cup.

MEASURING BUTTER

- Butter and margarine are solid fats, and need to be measured using a dry measuring cup. Press the fat into the measuring cup and level the top, using a spoon or rubber spatula.
- If you are using stick butter or margarine, explain that one normal size stick equals $\frac{1}{2}$ cup. The sticks also have handy lines that mark each 1 tablespoon.

MEASURING LIQUIDS

- Set the liquid measuring cup on the counter.
- Bend down so your eyes are level with the measuring cup.
- Pour the liquid into the measuring cup until it hits the line that matches the amount you want to measure.

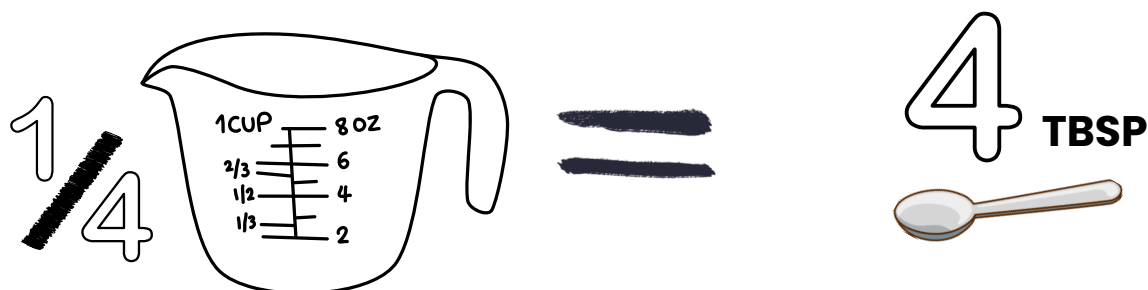
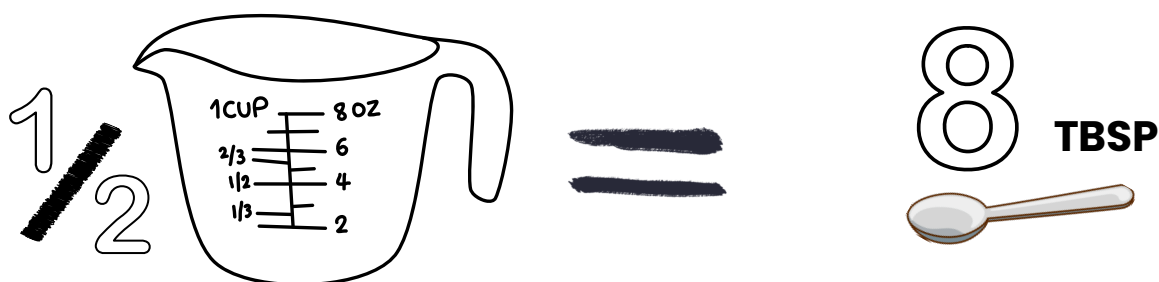
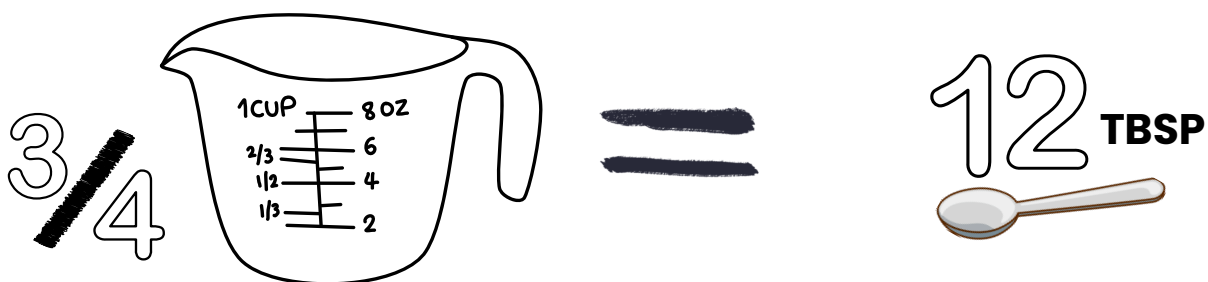
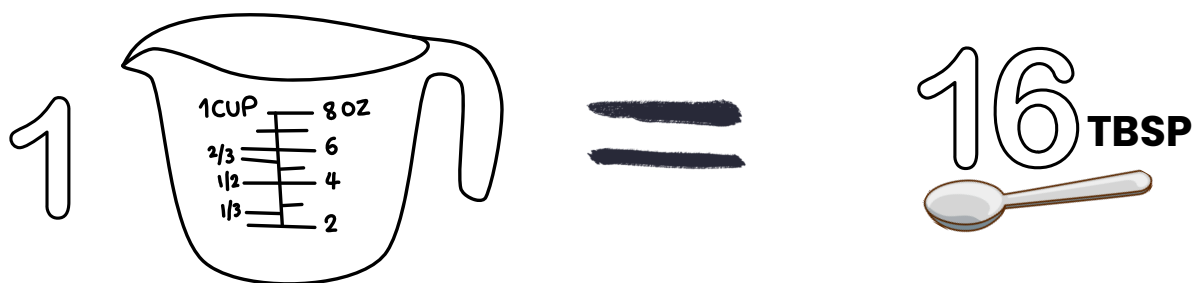
MEASURING SOUR CREAM, PEANUT BUTTER, YOGURT

- Thick ingredients, such as sour cream, need to be measured in a dry measuring cup.
- Spoon into a dry measuring cup, making sure there aren't any air pockets in the cup.
- Level off with the back of a butter knife.

MEASURING HONEY HACK

- Oil the utensil before measuring—the honey will slide out cleanly.

UNIT CONVERSION





Breakfast fuels our day!

These meals do more than just taste delicious—they give us the energy we need to start our day strong. Learning about breakfast foods shows us how important it is to fuel our bodies in the morning so we can focus, learn, and stay active. Exploring ingredients like oats, fruits, and dairy helps us understand how balanced meals support our bodies and keep us feeling our best throughout the day.

Colorful Foods, Powerful Benefits!

These ingredients do more than add color—they help our bodies grow strong and stay healthy. Green fruits and vegetables provide important nutrients that support our bodies, while strawberries are packed with vitamins that help protect us. By exploring colorful ingredients like kiwi, banana, and berries, we learn that eating a variety of foods gives us different nutrients our bodies need.



Little Chefs, Big Skills!



These recipes do more than teach us how to cook—they help us build confidence in the kitchen. Practicing techniques like blending, layering, whipping, skewing, and wrapping helps us learn new skills while having fun. Watching ingredients change, like cheese melting when cooked or cream turning fluffy when whipped, shows us how food transforms as we prepare it. Each step helps us become more confident, creative, and independent in the kitchen.

Star Ingredients Explored:

- Kiwi
- Banana
- Vanilla
- Strawberry
- Cheese



Star Techniques Learned:

- Blending
- Layering
- Whipping
- Skewing
- Wrapping

Cooking Pro:

- Blending ingredients well makes smoothies and sauces extra smooth and creamy! For recipes like green machine smoothies, start with softer ingredients and add liquid slowly to help everything mix evenly. Try adding your favorite fruit for a fun new flavor!
- Layering ingredients carefully makes dishes look beautiful and taste balanced. When making yogurt parfaits or baked French toast, layer evenly so each bite has a little of everything.
- Whipping ingredients adds air and makes them light and fluffy. When making whipped cream, keep mixing until it forms soft peaks—watching it transform is part of the fun!
- Wrapping and skewing ingredients helps create fun, easy-to-eat meals. When making veggie rollups or fruit skewers, arrange ingredients evenly and roll or stack gently so everything stays together. Practice makes perfect, and every try gets easier!

OATMEAL CHEESE BISCUITS & GREEN MACHINE SMOOTHIE

OATMEAL CHEESE BISCUITS

Ingredient	5 servings
Olive oil	2 tbsp
Cream Cheese	3 oz
All-purpose flour	1/2 cup
Rolled oats	1 cup
Baking soda	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Kosher salt	1/2 tsp
Milk	1/2 cup
Shredded sharp cheddar cheese	1/2 cup
Other: if too thick, add more milk	

Preparation:

Preheat the oven to 350°F. Line a tray with foil and grease it with olive oil. Let the cream cheese come to room temperature.

Directions:

1. Measure and mix the olive oil and cream cheese together in a bowl.
2. In a separate bowl, measure and mix the flour, oats, baking soda, baking powder, and salt.
3. Work the cream cheese mixture into the dry ingredients using your hands or utensils.
4. Measure the milk and cheese, then mix until everything is combined.
5. Divide the dough into equal portions.
6. Lightly coat your hands with flour.
7. Roll the dough into biscuits.
8. Place them on the tray and bake for 10 minutes.



DID YOU KNOW?

Cheddar cheese originated in the English village of Cheddar in Somerset, England.

GREEN MACHINE SMOOTHIE

Ingredient	5 servings
Cold water	2 1/2 cup
Baby spinach	2 cup
Kiwi	1
Green apple	1
Bananas	2
Honey	3 tbsp
Other: Cups for serving.	

Preparation:

Cut the apple into quarters and remove the core. Peel the kiwi and cut the bananas in half. Prepare the blender.

Directions:

1. Take a piece of apple, kiwi, or half a banana and chop it into small chunks.
2. Add the chopped fruit to the blender along with water, spinach, and honey.
3. Blend until smooth.
4. Pour the smoothie into cups, dividing evenly.
5. Enjoy!



DID YOU KNOW?

Kiwi fruit was named after the brown kiwi bird. It is native to New Zealand.

BANANA BREAD OATMEAL & GREEK YOGURT PARFAIT

BAKED BANANA BREAD OATMEAL

Ingredient	5 servings
Oats	2 cup
Brown Sugar	1/3 cup
Baking powder	1 tsp
Cinnamon	2 tsp
Salt	1/2 tsp
Milk	2 cup
Banana, mashed	2 bananas
Vanilla extract	1 tsp
Unsalted butter, melted	3 tbsp
Other: Foil baking cups	

Preparation:

Preheat the oven to 350°F. Melt the butter by placing it in the oven.

Directions:

1. Measure and add the oats, sugar, baking powder, cinnamon, and salt into a bowl.
2. In another bowl, mash the banana. Then add the milk and vanilla, and whisk everything together.
3. Slowly pour the melted butter into the banana mixture, whisking constantly.
4. Add the dry ingredients to the wet ingredients and stir until combined.
5. Pour the mixture into muffin tins.
6. Bake for 10–12 minutes.
7. Let cool and enjoy!



DID YOU KNOW?

Banana plants are not trees, they are a type of herb!



GREEK YOGURT PARFAIT

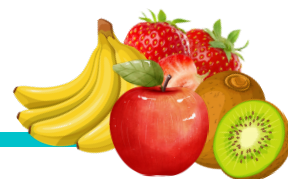
Ingredient	5 servings
Greek yogurt	3 cups
Strawberries	1 pint
Bananas	2
Honey	3 tbsp
Oats	2 cups
Brown Sugar	3 tbsp
Vanilla	1/2 tsp
Other: Cups for serving	

Preparation:

Rinse the strawberries and cut the bananas into small pieces (about 12 pieces total).

Directions:

1. Measure the oats, sugar, and vanilla, and mix them together to make the granola.
2. Take 1–2 strawberries and one piece of banana and slice them.
3. Take a plastic cup.
4. Mix the Greek yogurt and honey together in a small bowl.
5. Add 1 tablespoon of yogurt to the bottom of the cup.
6. Add a layer of sliced strawberries and bananas on top.
7. Sprinkle a teaspoon of granola over the fruit.
8. Repeat the layers (yogurt, fruit, granola) two more times to build your parfait.
9. Enjoy!



BAKED FRENCH TOAST & BERRY WHIPPED CREAM

BANANA FRENCH TOAST

Ingredient	5 servings
Cinnamon raisin bread	10 slices
Milk	1 1/2 cup
Banana	2 1/2
Vanilla extract	1 tsp
Cinnamon	1 tsp
Other: Foil baking cups per student.	

Preparation:

Preheat the oven to 350°F. Cut each banana into equal portions.

Directions:

1. Take a piece of bread and a portion of banana.
2. Dice the bread into bite-sized pieces using a safe chopping technique.
3. Peel and slice or dice the banana.
4. Measure and add the milk, vanilla, and cinnamon to a bowl, then whisk to combine.
5. Place the diced bread and bananas into a baking cup.
6. Add 1–2 tablespoons of the milk mixture on top.
7. Let it sit for 1–2 minutes so the bread absorbs the liquid.
8. Bake for 8–10 minutes, until golden brown.
9. Serve and enjoy!

DID YOU KNOW?

French toast is not really French. Romans invented the dish first!



DID YOU KNOW?

Berries are a naturally sweet snack that are very low in sugar



BERRY WHIPPED CREAM

Ingredient	5 servings
Heavy whipping cream	1 cup
Frozen mixed berries	1 cup
Sugar or honey	2 tbsp
Vanilla extract	1 tsp

Preparation:

Prepare the blender.

Directions:

1. Add the mixed berries to a bowl and mash them using a fork. If there is too much liquid, drain it first.
2. If the berries are too chunky, add them to the blender and pulse until they form a paste.
3. Add the heavy whipping cream, sugar, and vanilla to the blender.
4. Blend until the mixture becomes whipped cream. Listen carefully—if you blend too long, it will turn into butter and the sound will change as it thickens.
5. Add the whipped cream to the mashed berries and gently fold until combined.
6. Spoon the berry whipped cream on top of baked toast and enjoy!

SUNRISE VEGGIE SQUARES & FRUIT KEBAB W/ YOGURT DIP

SUNRISE VEGGIE SQUARES

Ingredient	5 servings
Crescent rolls	1 can
Cream cheese	8 oz
Mayonnaise	1/2 cup
Powdered ranch dressing package	1/2 oz
Broccoli, small	1
Cauliflower, small	1
Carrots	2
Small tomatoes	2
Green onions	1/4 cup

Preparation:

Preheat the oven to 350°F. Wash the vegetables. Open the crescent rolls. Line a baking tray with aluminum foil and lightly grease it. Prepare the food processor. Let the cream cheese soften at room temperature.

Directions:

1. Place the crescent roll dough onto the baking sheet.
2. Bake for 10 minutes, making sure it does not burn.
3. While it bakes, mix the cream cheese, mayonnaise, and ranch dressing in a bowl until smooth.
4. Add the broccoli, cauliflower, and carrots to the food processor and pulse about 4 times.
5. Chop the green onions and tomatoes into small pieces.
6. Combine all the vegetables in a bowl and mix well.
7. Cut the baked crescent roll into equal pieces.
8. Spread the cream cheese mixture on each piece.
9. Sprinkle the vegetable mixture on top.
10. Enjoy!



DID YOU KNOW?

Broccoli is considered a superfood

FRUIT KEBABS & YOGURT DIP

Ingredient	5 servings
Strawberries	16 oz
Blueberries	6 oz
Bananas	2 1/2
Plain Greek yogurt	2 1/2 cups
Vanilla extract	1 tsp
Cinnamon	1 tsp
Honey	1 tbsp
Lime zest	1/3 tsp

Preparation:

Rinse all the fruit. Cut each banana into 4 pieces.

Directions:

1. Cut the strawberries and bananas into bite-size pieces.
2. Take 1 strawberry, 2 blueberries, and a piece of banana. Cut the strawberry and banana into small pieces.
3. Assemble a fruit kabob using a toothpick. Make as many kabobs as you like.
4. In a bowl, measure the yogurt, vanilla, cinnamon, honey, and lemon zest, then mix well.
5. Pour the dip into individual cups and use it to dip the fruit kabobs.
6. Enjoy!



CHEESY EGGLESS FRITTATA & VEGGIE ROLLUPS

CHEESY EGGLESS FRITTATA

Ingredient	5 servings
Green onion	1/2 cup
Sweet peppers	2-3
Shredded hash brown (frozen)	1 1/2 cup
Colby jack cheese	1/2 cup
Milk	1 cup
Avocado	2
Lime	2
Salt	2 tsp
Pepper	1 tsp
Other: Foil baking cups	

Preparation:

Wash the green onions and peppers. Cut the peppers into equal slices and the green onions in half. Cut the lime into eighths. Preheat the oven to 400°F. Grease the baking cups with olive oil.

Directions:

1. Dice the pepper slices and green onion into small pieces.
2. Measure and combine the diced green onions, peppers, hash browns, cheese, and milk in a bowl, then mix well.
3. Pour about ¼ cup of the mixture into each foil baking cup.
4. Sprinkle ½ tablespoon of cheese on top of each frittata.
5. Bake for 30 minutes.
6. While the frittatas bake, pit and cut the avocado into eighths.
7. Mash the avocado in a bowl and add lime juice, salt, and a pinch of pepper.
8. Once the frittatas are done and slightly cooled, top each one with the avocado mixture.
9. Serve and enjoy!



DID YOU KNOW?

Wheat was one of the first crops grown in space!

DID YOU KNOW?

There are over 1,800 different kinds of cheese!



WHOLE WHEAT VEGGIE ROLLUPS

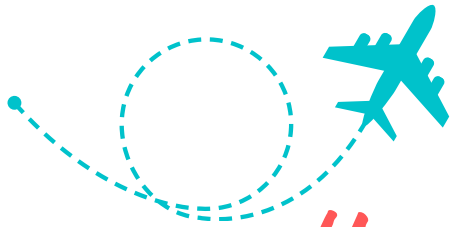
Ingredient	5 servings
Whole wheat tortillas	10
Bell pepper, sliced	1
Large cucumber, sliced	1
Spinach	1 cup
Cheddar cheese slices	10
Chickpeas	1 can
Olive oil	3 tbsp
Lemon Juice	3 tbsp
Other: pinch of salt or to taste	

Preparation:

Wipe out the food processor. Gather tortillas, cheese, bell peppers, cucumber, and spinach.

Directions:

1. Measure the chickpeas, olive oil, and lemon juice into the food processor. Pulse until smooth. Add salt to taste and a little water if needed.
2. Slice the bell peppers and cucumber into thin pieces.
3. Spread hummus on a tortilla.
4. Add a slice of cheese, then the sliced vegetables and spinach leaves.
5. Roll up the tortilla, slice into portions, and serve.
6. Enjoy!



Happy Cooking!

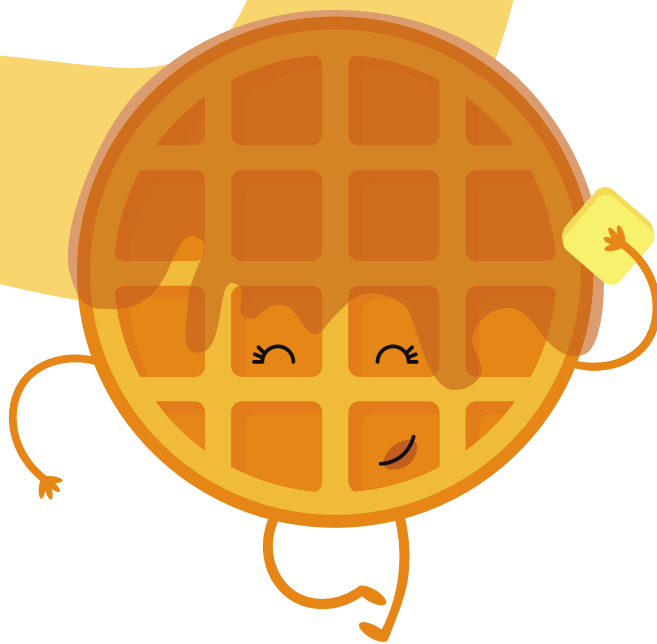
iCook Team



iCook
After School
**Programa de estudios
especializado**

Breakfast

Panadería Despierta y Brilla



iCook Después de la Escuela

Programa de estudios para campamentos de
verano de colegios de educación primaria



@icookafterschool



www.icookafterschool.com



info@icookafterschool.com

ACERCA DE NOSOTROS

- iCook After School ofrece clases prácticas y divertidas de cocina y educación nutricional, diseñadas para ayudar a los niños a desarrollar habilidades para la vida, aprender sobre nutrición y bienestar, y al mismo tiempo, despertar su curiosidad y pasión por la exploración. Nuestras clases refuerzan las matemáticas y las ciencias, mejorando las habilidades de función ejecutiva y el aprendizaje socioemocional de los estudiantes, creando un enfoque integral que combina la diversión de cocinar con el fortalecimiento del desarrollo cognitivo y emocional. Nuestros programas cuidadosamente seleccionados se centran en temas que destacan la importancia de la diversidad, la creatividad y la educación, ofreciendo un enfoque completo del aprendizaje para los niños en un entorno extraescolar.

HISTORIA

- iCook nació en 2014 gracias a dos mujeres con una visión increíble que vieron la oportunidad de ofrecer programas extraescolares divertidos y de alta calidad para los niños a través de experiencias culinarias prácticas. Lo que empezó como una pequeña idea creció rápidamente y se convirtió en un programa exitoso, llegando a escuelas y comunidades de todo el país. Desde el principio, nuestra misión ha sido hacer que el enriquecimiento extraescolar sea accesible y divertido para padres, directores y, sobre todo, para los niños. A lo largo de los años, hemos formado un gran equipo de educadores y supervisores de enriquecimiento dedicados que dan vida a nuestro currículo, asegurando que las clases se impartan de manera impecable y que el programa se supervise a nivel local. Con pasión, innovación y un compromiso con la excelencia, iCook sigue inspirando a jóvenes chefs y fomentando el amor por la alimentación saludable en cada clase.

NUESTRA MISIÓN

Nuestra misión es motivar a los jóvenes chefs a disfrutar de la simplicidad y la bondad de la comida y la cocina a través de clases prácticas que abarcan nutrición, diversidad cultural y sostenibilidad. Nuestra visión es formar una generación de jóvenes chefs que se enamoren del arte culinario, mientras abrazan los valores de la nutrición, la diversidad cultural y la sostenibilidad. A través de clases prácticas, inspiramos el amor por la exploración culinaria, creando una comunidad que celebra la simplicidad y la bondad de la comida y su capacidad para generar un cambio positivo en el mundo.

En resumen, iCook After School es mucho más que un simple lugar donde se dan clases de cocina: somos impulsores del crecimiento, la curiosidad y la creatividad culinaria en los corazones y las mentes de los jóvenes estudiantes de todo el país.



REGLAS DE iCOOK

1

Lavar las manos
con jabón antes de
preparar la comida.



2

Lava las frutas y
verduras.



3

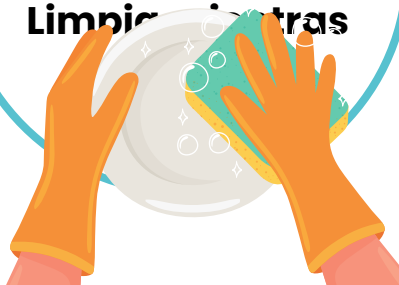
Ausentarse
del horno y la batidora.
(Solo los mayores
pueden usar esto.)



4

Mantén tu
**estación
ordenada.**

Limpia **después**



5

Practica la seguridad
correcta al usar cuchillos.



6

"La regla del bocado único":
Prueba al menos un bocado de
cada plato que hemos preparado.



7

¡Divertirse!



1

Coloca un plato de papel vacío para cada grupo de 4 niños y pídeles que lo utilicen para los restos de comida y la basura. ¡A recoger el desorden!

2

Tómate un momento para limpiar entre recetas, así evitarás que la cocina se ensucie mucho. Si ya has terminado con un ingrediente, ponlo a un lado.

3

Una vez que hayas terminado de usar un utensilio, un tazón o la licuadora, pídeles a los estudiantes que lo pongan en el fregadero para que lo laves más tarde. Deja los tazones en agua.

4

Después de cortar frutas o verduras, pídeles a los estudiantes que limpien las tablas de cortar con una toalla de papel. ¡Así será mucho más sencillo lavarlas después!

5

Si se derrama algo, límpialo lo antes que puedas. Pide a los alumnos que te ayuden a limpiar los derrames y desinfecta al final de la clase.

6

Cuando hayas terminado de usar la licuadora, mezcla un poquito de agua con jabón; esto ayudará a quitar los restos de comida. ¡Haz el baile de la licuadora!

7

Asegúrate de que los estudiantes utilicen platos y cubiertos al comer. Usa vasos para cualquier comida que pueda derramarse del plato de papel.

8

Al final de la clase, dale a cada estudiante una tarea de limpieza específica, como limpiar la mesa, tirar los utensilios, llevar las herramientas al fregadero, y así sucesivamente.

9

Antes de irse, pídeles a los estudiantes que miren si hay migajas de comida en el suelo. ¡Recuerden que dejar comida puede atraer a los bichos!



SEGURIDAD AL MANEJAR UN CUCHILLO

- Tres reglas clave para enseñar a los niños:

Sujeta el cuchillo de la manera correcta. Tómallo con tu mano dominante (la que usas para escribir). Pellizca la hoja justo encima del mango y coloca los nudillos del dedo índice en la parte superior del cuchillo.

- Adopta la posición del chef. Párate sobre una superficie firme con los pies separados al ancho de los hombros. Asegúrate de que tus caderas estén a la altura de la encimera. Usa zapatos cerrados y antideslizantes. Forma una X con la punta del cuchillo y tu mano en forma de garra. Mantén los codos hacia afuera.

Garra. La mano que sostiene la comida debe parecerse a la garra de un oso: los dedos doblados con el pulgar hacia adentro. Esto ayuda a proteger los dedos si el cuchillo se desliza.

Ojos. Mantén la mirada en el cuchillo en todo momento. Recuerda a tu hijo que si sus ojos se apartan, debe detenerse y colocar el cuchillo con cuidado sobre la tabla de cortar.

PRACTICA TUS DESTREZAS CON EL CUCHILLO.

- Antes de empezar a practicar con el cuchillo, hay algunos consejos que puedes compartir con tus hijos. Estos consejos les ayudarán a cortar un pedazo de comida de manera segura.
- El cuchillo está atascado. Diles a los niños que hagan como si la punta del cuchillo estuviera pegada a la tabla de cortar.
- Técnica de balanceo (también llamada balanceo de la hoja). Al cortar, la hoja debe moverse con un movimiento de balanceo para trocear los alimentos.
- Coloca los alimentos en una posición horizontal. Los alimentos redondos, como los pepinos y los plátanos, deben cortarse por la mitad a lo largo para que puedan descansar sobre su lado plano y hacer que el corte sea más fácil.
- Mueve la mano para picar de manera grosera. Los trozos pequeños, como el ajo o las hierbas, deben picarse moviendo el cuchillo de un lado a otro mientras la mano se apoya plana sobre el cuchillo.
- Ahora puedes empezar a poner en práctica tus recetas y picar y trocear como un verdadero profesional.

Utiliza esto para ayudar a enseñar a los estudiantes cómo medir distintos ingredientes.



MEDIR INGREDIENTES EN POLVO



MEDIR EL AZÚCAR MORENO



MEDICIÓN DE LÍQUIDOS



MEDIR EL YOGURCITO



TRUCO PARA MEDIR LA MIEL DE MANERA FÁCIL

MEDICIÓN

- Significa usar una herramienta para medir una cantidad exacta de un ingrediente antes de añadirlo a una receta.
- Los instrumentos de medición abarcan tazas medidoras (para sólidos y líquidos), cucharas medidoras y básculas.
- Medir bien asegura que tu receta tenga un sabor delicioso y se cocine de la manera adecuada.

CÓMO MEDIR LOS INGREDIENTES SECOS (HARINA, AZÚCAR, ETCÉTERA)

¡Siempre usa una taza medidora seca para estos ingredientes! Vierte la cuchara directamente del recipiente en la taza medidora. Alisa el exceso con la parte de atrás de un cuchillo de mantequilla.

MEDIR EL AZÚCAR MORENO ES MUY FÁCIL.

Vierte el azúcar moreno en una taza de medir.

Envuelve la parte de arriba.

Sabrás que lo hiciste bien cuando, al vaciar el azúcar moreno, este mantenga la forma de la taza medidora.

MEDIR LA MANTEQUILLA ES MUY FÁCIL.

La mantequilla y la margarina son grasas sólidas que se deben medir con una taza medidora para ingredientes secos. Presiona la grasa en la taza medidora y alisa la parte superior con una cuchara o una espátula de goma.

Si usas mantequilla o margarina en barra, recuerda que una barra de tamaño normal es igual a $\frac{1}{2}$ taza. Además, las barras tienen marcas que muestran cada cucharada.

MEDICIÓN DE LÍQUIDOS

Pon el vaso medidor de líquidos en la encimera.

Inclínate hacia abajo hasta que tus ojos estén a la altura del vaso medidor.

Vierte el líquido en el vaso medidor hasta que llegue a la línea que marca la cantidad que quieres medir.

MEDIR LA CREMA AGRIA, LA MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y EL YOGUR

Los ingredientes densos, como la crema agria, deben medirse en una taza medidora de secas.

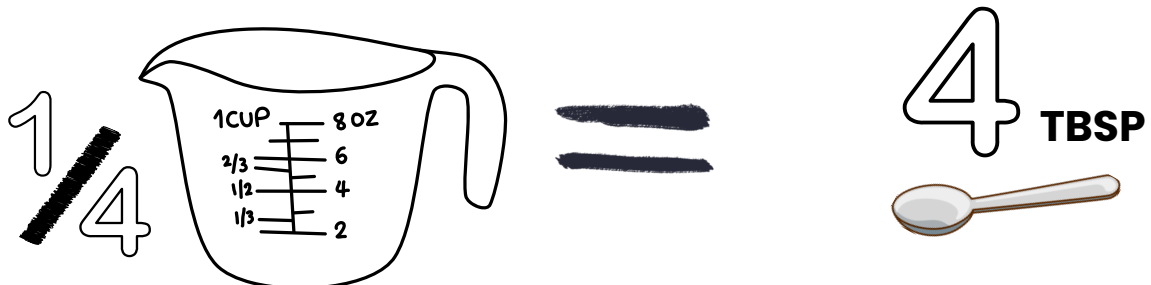
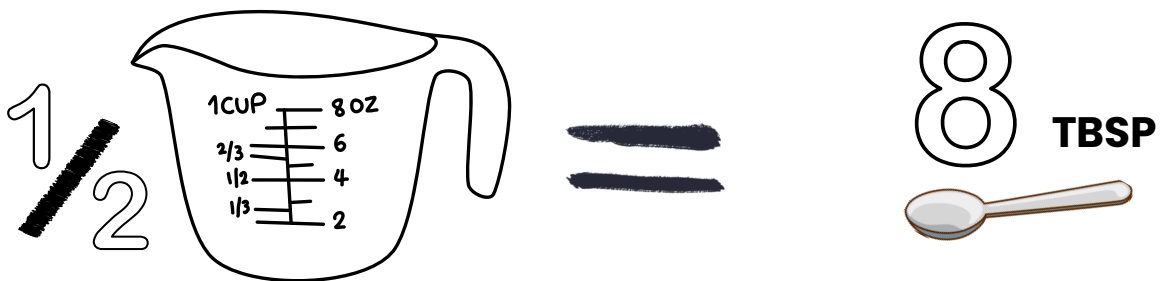
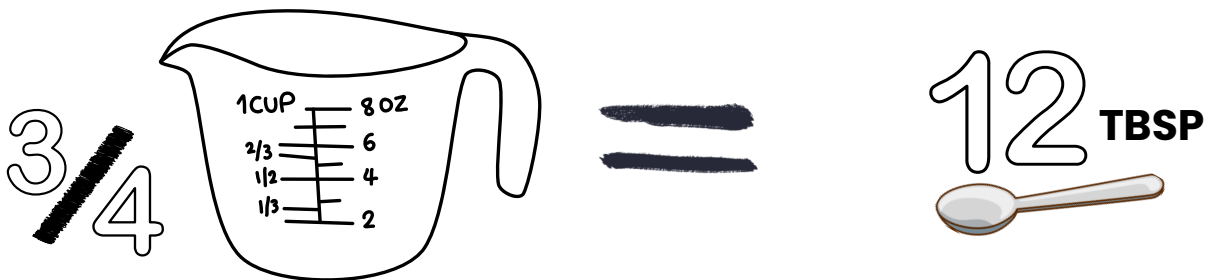
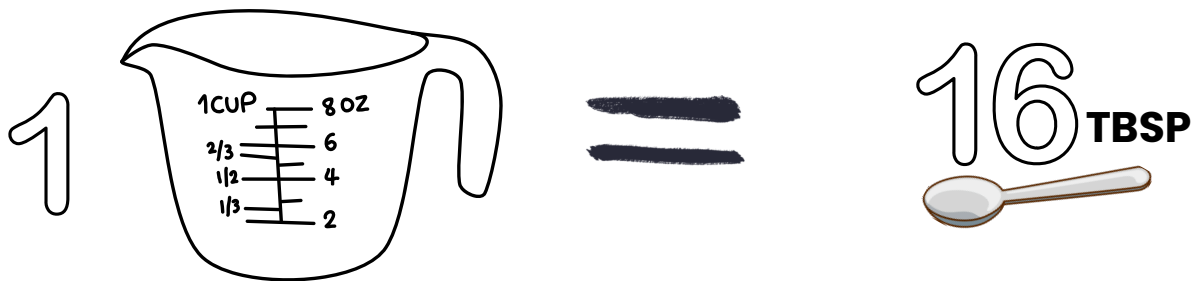
Vierte la mezcla con una cuchara en una taza medidora seca, asegurándote de que no queden burbujitas de aire en la taza.

Alisa la superficie con la parte de atrás de un cuchillo de mantequilla.

TRUCO PARA SABER CUÁNTA MIEL HAY

- Engrasa el utensilio antes de medir; de esta manera, la miel se deslizará sin problemas.

CAMBIO DE UNIDADES





¡El desayuno nos llena de energía para todo el día!

Estas comidas no solo son riquísimas, sino que también nos dan la energía que necesitamos para comenzar el día con mucha fuerza. Conocer los alimentos del desayuno nos enseña lo esencial que es cuidar nuestro cuerpo por la mañana, así podemos concentrarnos, aprender y estar activos. Investigar ingredientes como la avena, las frutas y los lácteos nos ayuda a entender cómo una alimentación equilibrada es buena para nuestro organismo y nos mantiene en forma durante todo el día.

¡Comida llena de color, grandes beneficios!

Estos ingredientes no solo añaden color, sino que también ayudan a que nuestro cuerpo crezca fuerte y se mantenga saludable. Las frutas y verduras verdes ofrecen nutrientes esenciales que refuerzan nuestro organismo, mientras que las fresas están llenas de vitaminas que nos cuidan. Al descubrir ingredientes coloridos como el kiwi, el plátano y las bayas, nos damos cuenta de que comer una variedad de alimentos nos proporciona los diferentes nutrientes que nuestro cuerpo necesita.



¡Mini cocineros, enormes talentos!



Estas recetas no solo nos enseñan a cocinar, sino que también nos ayudan a sentirnos más seguros en la cocina. Practicar cosas como mezclar, superponer capas, batir, ensartar y envolver nos permite aprender nuevas habilidades mientras nos divertimos. Ver cómo cambian los ingredientes, como el queso derritiéndose al cocinarlo o la crema volviéndose esponjosa al batirla, nos muestra cómo se transforma la comida mientras la preparamos. Cada paso nos ayuda a ser más seguros, creativos e independientes en la cocina.

Ingredientes destacados explorados

- Kiwi
- Banana
- Vainilla
- Fresa
- Queso



Técnicas brillantes aprendidas:

- Mezcla
- Capas
- Flagelación
- Sesgo
- Envase

Cocina de alta calidad:

- Mezclar bien los ingredientes hace que los batidos y las salsas queden súper suaves y cremosos. Para recetas como los batidos verdes, comienza con ingredientes tiernos y añade el líquido poco a poco para que se integren de manera uniforme. ¡Intenta agregar tu fruta favorita para un sabor fresco y delicioso!
- Colocar los ingredientes en capas con cuidado hace que los platos se vean preciosos y tengan un sabor equilibrado. Al hacer parfaits de yogur o tostadas francesas al horno, distribuye las capas de manera uniforme para que cada bocado tenga un poco de todo.
- Batir los ingredientes les da aire y los hace ligeros y esponjosos. Cuando prepares la nata montada, sigue batiendo hasta que se formen picos suaves; ¡ver cómo cambia es parte de la diversión!
- Envolver y ensartar los ingredientes hace que las comidas sean divertidas y sencillas de disfrutar. Cuando prepares rollitos de verduras o brochetas de frutas, asegúrate de distribuir los ingredientes de manera uniforme y enróllalos o apílalos con cuidado para que no se desarmen. ¡Con un poco de práctica, todo saldrá genial!

GALLETAS DE AVENA CON QUESO Y BATIDO VERDE DE MÁQUINA

GALLETAS DE AVENA Y QUESO

Ingrediente	5 porciones
Aceite de oliva virgen	2 cucharadas
Queso untar	3 onzas
harina para todo uso	1/2 taza
Copos de avena	1 taza
Bicarbonato	1 cucharadita
Levadura en polvo	1 cucharadita
sal kosher	1/2 cucharadita
Leche	1/2 taza
queso cheddar fuerte en trozos	1/2 taza
Otros: si está muy espeso, añade un poco más de leche.	

Preparación:

Precalienta el horno a 175 °C. Cubre una bandeja con papel de aluminio y ponle un poco de aceite de oliva. Deja que el queso crema se ponga a temperatura ambiente.

Instrucciones:

Mide y mezcla el aceite de oliva con el queso crema en un tazón.

1. En un tazón diferente, mide y combina la harina, la avena, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear y la sal.

Incorpora la mezcla de queso crema a los ingredientes secos utilizando las manos o utensilios.

1. Mide la leche y el queso, y después mezcla hasta que todo esté bien integrado.

Divide la masa en partes iguales.

1. Espolvorea un poco de harina en tus manos.
2. Estira la masa para hacer galletas.
3. Colócalas en la bandeja y hornéalas durante 12-15 minutos.



¿SABÍAS?

El queso cheddar proviene del encantador pueblo inglés de Cheddar, que se encuentra en Somerset, Inglaterra.

BATIDO VERDE DE MÁQUINA

Ingrediente	5 porciones
Agua fresquita	2 1/2 tazas
espinacas frescas	2 tazas
Kiwi	1
Manzana verde	1
Plátanos	2
Miel	3 cucharadas
Otros: Tazas para disfrutar.	

Preparación:

Corta la manzana en cuatro partes y quítale el corazón. Pela el kiwi y corta los plátanos a la mitad. Prepara la batidora.

Instrucciones:

Toma un pedacito de manzana, kiwi o medio plátano y córtalo en pedacitos pequeños.

Pon la fruta cortada en la batidora junto con el agua, las espinacas y la miel.

Licúa hasta que consigas una mezcla suave y uniforme. Vierte el batido en vasos, asegurándote de repartirlo de manera equitativa.

¡Disfrutar!



¿SABÍAS?

El kiwi obtuvo su nombre del pájaro kiwi, que tiene un pelaje marrón y un plumaje esponjoso, y es originario de Nueva Zelanda.

PARFAIT DE AVENA CON PAN DE PLÁTANO Y YOGUR GRIEGO.

PAN DE PLÁTANO AL HORNO CON AVENA

Ingrediente	5 porciones
Avena	2 tazas
Azúcar moreno claro	1/3 taza
Levadura en polvo	1 cucharadita
Canela	2 cucharaditas
Sal	1/2 cucharadita
Leche	2 tazas
Plátano, aplastado	2 plátanos
Extracto de vainilla	1 cucharadita
Mantequilla sin sal, fundida	3 cucharadas
Otros: Moldes de aluminio para cocinar al horno	

Preparación:

Precalienta el horno a 175 °C. Derrite la mantequilla poniéndola en el horno.

Instrucciones:

Mide y mezcla la avena, el azúcar, el polvo de hornear, la canela y la sal en un bol.

En un tazón diferente, aplasta el plátano. Después, añade la leche y la vainilla, y mezcla todo bien.

Vierte despacito la mantequilla derretida en la mezcla de plátano, mientras bates sin parar.

Incorpora los ingredientes secos a los húmedos y mezcla hasta que estén bien combinados.

Vierte la mezcla en los moldes para muffins.

Hornear de 10 a 12 minutos.

¡Deja que se enfríe y disfruta!



¿SABÍAS?

¡Las plataneras no son árboles, son un tipo de planta herbácea!



PARFAIT DE YOGUR GRIEGO DELICIOSO

Ingrediente	5 porciones
yogur griego cremoso	3 tazas
fresas	1 pinta
Plátanos	2
Miel	3 cucharadas
Avena	2 tazas
Azúcar moreno claro	3 cucharadas
Vainilla	1/2 cucharadita
Otros: Tazas para disfrutar	

Preparación:

Lava las fresas y corta los plátanos en pedacitos pequeños (alrededor de 12 trozos en total).

Instrucciones:

Mide la avena, el azúcar y la vainilla, y combínalos para hacer la granola.

Toma 1 o 2 fresas y un trozo de plátano, y córtalos en rodajas.

Toma un vaso de plástico.

Combina el yogur griego y la miel en un cuenco pequeño.

Añade una cucharada de yogur al fondo del vaso.

Pon una capa de fresas y plátanos en rodajas encima.

Espolvorea una cucharadita de granola sobre la fruta.

Repite las capas (yogur, fruta, granola) dos veces más para crear tu parfait.

¡Disfrutar!



TOSTADAS FRANCESAS AL HORNO CON NATA MONTADA DE FRUTOS ROJOS

TOSTADA FRANCESA CON PLÁTANO

Ingrediente	5 porciones
Pan de canela con pasas	10 rebanadas
Leche	1 1/2 taza
Banana	2 1/2
Extracto de vainilla	1 cucharadita
Canela	1 cucharadita
Otros: Moldes de aluminio para hornear por alumnos.	

Preparación:

Precalienta el horno a 175 °C. Corta cada plátano en trozos iguales.

Instrucciones:

Toma un pedazo de pan y un trocito de plátano. Corta el pan en pedacitos pequeños usando una técnica de corte segura.

Pela y corta el plátano en rodajas o en cubitos.

Mide y agrega la leche, la vainilla y la canela a un tazón, luego bate para combinar.

Coloca el pan cortado en trozos y los plátanos en un molde para hornear.

Agrega 1 o 2 cucharadas de la mezcla de leche por encima.

Déjalo reposar de 1 a 2 minutos para que el pan pueda absorber el líquido.

Hornear de 8 a 10 minutos, hasta que estén doraditos.

¡Sirve y disfruta!

¿SABÍAS?

- Las bayas son un bocadillo naturalmente dulce y con muy poquita azúcar.



CREMA MONTADA DE FRUTOS ROJOS

Ingrediente	5 porciones
crema batida densa	1 taza
Frutos rojos congelados variados	1 taza
Azúcar o miel.	2 cucharadas
Extracto de vainilla	1 cucharadita

Preparación:

Prepara la batidora.

Instrucciones:

Añade las bayas variadas a un bol y aplástalas con un tenedor. Si hay mucho líquido, escúrrelo primero. Si las bayas están muy duras, ponlas en la licuadora y tritúralas en intervalos cortos hasta que se conviertan en una pasta.

Agrega la nata para montar, el azúcar y la vainilla a la batidora.

Mezcla hasta que la mezcla tenga una textura similar a la crema batida. Presta mucha atención: si la bates demasiado tiempo, se transformará en mantequilla y el sonido cambiará a medida que se espese.

Incorpora la nata montada a las bayas trituradas y mezcla con cuidado hasta que se combinen. Unta la crema batida de frutos rojos sobre la tostada recién horneada y ¡a disfrutar!

¿SABÍAS?

- Las tostadas francesas en realidad no son de Francia. ¡Los romanos fueron los que crearon este delicioso plato primero!



CUADRADITOS DE VERDURAS AL DESPUNTAR EL DÍA

Ingrediente	5 porciones
Rollitos de media luna	1 lata
Queso untar	8 onzas
Mayonesa	1/2 taza
Paquete de condimento ranch en polvo	1/2 onza
Brócoli chiquito	1
Coliflor, chiquita	1
Zanahorias	2
Tomatitos	2
cebollitas verdes	1/4 taza

Preparación:

Precalienta el horno a 175 °C. Lava bien las verduras. Abre los panecillos de media luna. Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio y ponle un poco de aceite. Prepara el procesador de alimentos. Deja que el queso crema se ponga suave a temperatura ambiente.

Instrucciones:

Coloca la masa de hojaldre en la bandeja para hornear.
Hornea por 10 minutos, cuidando de que no se queme.
Mientras se hornea, mezcla el queso crema, la mayonesa y el aderezo ranch en un bol hasta que todo esté bien combinado.
Agrega el brócoli, la coliflor y las zanahorias al procesador de alimentos y presiona unas 4 veces.
Corta las cebolletas y los tomates en pedacitos.
Mezcla todas las verduras en un bol y revuélvelas bien.
Corta el rollo de media luna horneado en pedazos iguales.
Extiende la mezcla de queso crema sobre cada pedazo.
Esparce la mezcla de verduras por encima.
¡Disfrutar!



¿SABÍAS?

- El brócoli se considera un superalimento.

BROCHETAS DE FRUTA CON SALSA DE YOGUR

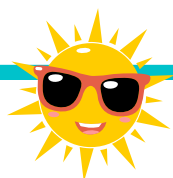
Ingrediente	5 porciones
fresas	16 onzas
arándanos	6 onzas
Plátanos	2 1/2
yogur griego sin sabor	2 1/2 tazas
Extracto de vainilla	1 cucharadita
Canela	1 cucharadita
Miel	1 cucharada
ralladura de limón	1/3 cucharadita

Preparación:

Lava bien toda la fruta. Corta cada plátano en 4 pedacitos.

Instrucciones:

Corta las fresas y los plátanos en pedacitos.
Toma 1 fresa, 2 arándanos y un pedacito de plátano.
Corta la fresa y el plátano en pedacitos pequeños.
Arma una deliciosa brocheta de frutas con un palillo de dientes. ¡Puedes hacer tantas brochetas como desees!
En un tazón, pon el yogur, la vainilla, la canela, la miel y la ralladura de limón, y después mezcla todo muy bien.
Vierte la salsa en vasitos individuales y útilízala para mojar las brochetas de fruta.
¡Disfrutar!



FRITTATA DE QUESO SIN HUEVO Y ROLLITOS DE VERDURAS.

FRITTATA DE QUESO SIN HUEVO

Ingrediente	5 porciones
Cebolleta	1/2 taza
pimientos tiernos	2-3
Papas rayadas (congeladas)	1 1/2 taza
queso Colby Jack	1/2 taza
Leche	1 taza
Palta	2
Cal	2
Sal	2 cucharaditas
Pimienta	1 cucharadita
Otros: Moldes de aluminio para cocinar al horno	

Preparación:

Lava las cebolletas y los pimientos. Corta los pimientos en rodajas del mismo tamaño y las cebolletas por la mitad. Corta la lima en gajos. Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa los moldes para hornear con un poco de aceite de oliva.

Instrucciones:

Corta las rodajas de pimiento y la cebolla verde en pedacitos.

Mide y mezcla en un tazón las cebolletas picadas, los pimientos, las papas fritas ralladas, el queso y la leche, y luego revuelve todo muy bien.

Vierte alrededor de ¼ de taza de la mezcla en cada molde de papel de aluminio para hornear.

Espolvorea un poco de queso sobre cada frittata.

Hornear por 30 minutos.

Mientras las frittatas están en el horno, quita el hueso del aguacate y córtalo en gajos.

Aplasta el aguacate en un bol y agrega zumo de lima, sal y un toque de pimienta.

Una vez que las frittatas estén listas y un poco frías, cúbreelas con la mezcla de aguacate.

¡Sirve y disfruta!



¿SABÍAS?

¡El trigo fue uno de los primeros cultivos que se sembraron en el espacio!

¿SABÍAS?

¡Existen más de 1.800 variedades distintas de queso!



ROLLITOS DE VERDURAS CON TRIGO INTEGRAL

Ingrediente	5 porciones
Tortillas de trigo integral	10
Rodajas de pimiento morrón	1
Rodajas de pepino grande	1
Espinaca	1 taza
rebanadas de queso cheddar	10
garbanzos	1 lata
Aceite de oliva virgen	3 cucharadas
Jugo de limón	3 cucharadas
Otros: un poquito de sal o al gusto	

Preparación:

Limpia bien el procesador de alimentos. Junta las tortillas, el queso, los pimientos, el pepino y las espinacas.

Instrucciones:

Coloca los garbanzos, el aceite de oliva y el jugo de limón en el procesador de alimentos. Pulsa hasta que todo esté bien mezclado. Agrega sal al gusto y un chorrito de agua si lo necesitas.

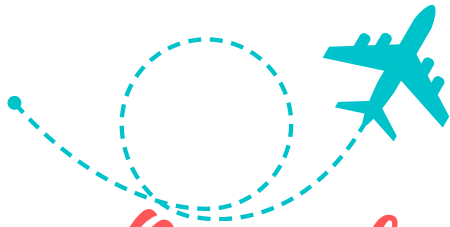
Corta los pimientos y el pepino en rebanadas delgadas.

Unta hummus sobre una tortilla.

Coloca una loncha de queso, después añade las verduras en rodajas y las hojas de espinaca.

Enrolla la tortilla, córtala en pedacitos y sírvela.

¡Disfrutar!



¡Que disfrutes cocinando!

Equipo de iCook

