



"Ensalada César" de Primavera

RECETA CULINARIA

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores agrícolas siempre han sido trabajadores esenciales, trabajando largas horas en condiciones difíciles. En el humo de incendios forestales, o con el clima helado y hasta con una pandemia mundial; trabajan día, tras día, para cosechar las frutas y verduras que comemos. Esta actividad explorará cómo los alimentos que comemos son cuidados y cosechados por manos trabajadoras, las condiciones de trabajo en los campos agrícolas y las conexiones históricas a los boicots organizados por la Unión de Campesinos (UFW); liderado por César Chávez, Dolores Huerta y Larry Itliong.

Esta actividad los guiará en la preparación de una "Ensalada César" de Primavera. Inspirada en los boicots a la lechuga y las uvas, esta ensalada utilizará ingredientes alternativos que incluyen: espinacas, acelgas y fresas.

PREGUNTAS ESENCIALES

1. ¿Quién cosecha los alimentos que compramos en los mercados? ¿Por qué es importante reconocer sus contribuciones?
2. ¿Cuáles son algunas de las razones por las que César Chávez y Dolores Huerta lucharon por los derechos de los trabajadores en California?

UTENSILIOS DE COCINA

- tabla para cortar
- cuchillo
- plato grande para ensalada
- tazón mediano para mezclar
- cuchara grande para mezclar
- cucharas para medir
- taza de medir
- frasco pequeño con tapadera
- batidor o tenedor
- tenazas para ensalada
- platos medianos
- tenedores

CANTIDAD DE PORCIÓN

4

INGREDIENTES

"Ensalada César" de Primavera:

- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de acelgas
- 5 onzas de rúcula
- 1 manojo de *verdolagas*
- 16 onzas de fresas
- 1 pinta de tomates pequeños
- 1 aguacate

Aderezo *Zesty Nectar* (1 taza):

- $\frac{3}{4}$ taza de aceite de vegetal
- $\frac{1}{4}$ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jarabe de agave
- 1 cucharita de orégano seco
- $\frac{1}{2}$ cucharita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharita de pimienta



PROCEDIMIENTO

ADEREZO ZESTY NECTAR

1. En un tazón mediano, agregue $\frac{3}{4}$ taza de aceite de vegetal, $\frac{1}{4}$ taza de vinagre de vino tinto y 1 cucharada de jarabe de agave.
2. Agregue con cuidado 1 cucharita de orégano seco en la palma de la mano y use la otra mano para aplastar el orégano seco directamente sobre el tazón. Lávese las manos después de aplastar el orégano.
3. Agregue $\frac{1}{2}$ cucharita de sal y $\frac{1}{4}$ cucharita de pimienta en el tazón.
4. Use un batidor o un tenedor para mezclar rápidamente los ingredientes.
5. Guarde el aderezo en un frasco pequeño con una tapadera apretada. El aderezo durará cinco días en el refrigerador.
6. Coloca a un lado mientras prepara la ensalada.

"ENSALADA CÉSAR" DE PRIMAVERA

1. En un plato grande para ensalada, agregue 1 manojito de hojas de espinacas.
2. Corte los tallos de las acelgas. Junte las hojas y enróllelas bien apretadas. Corte cuidadosamente las hojas transversalmente para obtener cintitas. Amontone todas las cintitas y córtelas más pequeñas. Agregue 2 puños de acelgas cortadas en el plato para ensalada.
3. Agregue 2 tazas de rúcula en el plato para ensalada.
4. Remueva las hojas de las verdolagas del tallo. Junte todas las hojitas para hacer alrededor de 2 tazas para añadir en el plato para ensalada.
5. Corte las ojas verdes de las fresas. Coloque el lado plano sobre la tabla para córtalas más pequeñas. Corte las fresas en cuartos. Agregue 1 taza de fresas en el plato para ensalada.
6. Corte los tomates en octavos. Agregue 2 tazas de tomates en el plato para ensalada.
7. Corte y rebane el aguacate. Corte todas las rebanadas en cubos pequeños y agregue el aguacate al último después de rociar un poco de aderezo en la ensalada.

RECURSOS PARA EXPLORAR JUNTOS

1. Unión de Campesinos (UFW): www.ufw.org/es/
2. Fundación de Dolores Huerta: www.doloreshuerta.org
3. Fundación de Cesar Chavez: www.chavezfoundation.org
4. Brown, Monica. *Side by Side, Lado a Lado: The Story of Dolores Huerta and César Chávez/La Historia de Dolores Huerta y César Chávez*. New York, New York: Harper Collins Español, 2010.

