



Helado de Mango y Durazno

TÍTULO DEL TALLER

DESCRIPCIÓN

¡Terminó la escuela y llegó el verano! Disfrute del verano aprendiendo como hacer su propio helado casero y saludable. Esta actividad combinará la ciencia, artes culinarias y el movimiento físico para mantenerlo aprendiendo, activo y fresco en el verano.

Use esta guía paso a paso para hacer un helado refrescante y nutritivo con frutas. Explore la ciencia mientras aprende a generar temperaturas frías utilizando sal de roca. Y use el movimiento físico para batir los ingredientes en un helado. ¡Experimente con diferentes frutas y pruebe esta receta durante todo el verano!

PREGUNTAS ESENCIALES

1. ¿Cuáles son algunos alimentos o bebidas saludables que nos pueden refrescar durante los calurosos días del verano?
2. Describa cómo un líquido se convierte en un sólido si cambiamos la temperatura añadiendo o incluyendo otro ingrediente.

CANTIDAD DE PORCIÓN

1

INGREDIENTES

- 1 mango
- 1 durazno
- 4 - 5 fresas
- 1 - 2 ramitas de menta
- 13.5 fl oz. de crema de coco orgánica
- ¼ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de agave
- 6 tazas de hielo
- 6 cucharadas de sal de roca

UTENSILIOS DE COCINA

- tabla para cortar
- cuchillo
- licuadora
- taza de medición
- cucharas para medir
- una bolsa Ziploc - tamaño galón
- una bolsa Ziploc - tamaño pequeña
- un rollo de toallas de papel
- una cuchara grande
- un plato hondo pequeño
- una cuchara
- un contenedor grande





PROCEDIMIENTO

PREPARACIÓN

1. **Ojo**, pídale a un adulto que lo ayude con este paso: corte el mango por la mitad, pele la piel y luego córtelo en tiras. Tome las tiras y cualquier otro trozo restante y córtelos en cubos.
2. Corte con cuidado el durazno por la mitad, luego en tiras y finalmente en cubos.
3. Retire las hojas verdes de la parte superior de las fresas. Corte con cuidado la parte superior de la fresa y coloque el lado plano hacia abajo en la tabla de cortar. Corta la fresa por la mitad y luego en cuartos. Continúe cortándolos en trozos más pequeños.
4. Puede usar la menta de dos maneras:
 - Agrega la menta a la mezcla de helado para darle un sabor a menta. Para hacer esto, retire las hojas del tallo, apile las hojas y córtelas más pequeños. Agréguelos a la licuadora.
 - Agrega la menta como decoración cuando sirva el helado.

PROCEDIMIENTO

1. Agregue el mango, el durazno, $\frac{1}{2}$ taza de crema de coco orgánica, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de vainilla, 1 cucharada de agave y un poco de menta picada (opcional) en la licuadora.
 - Licue hasta que todo el contenido esté suave.
2. Vierta con cuidado la mezcla en la bolsita Ziploc pequeña. Trate de no llenar demasiado.
 - **Tenga en cuenta:** Si tiene alguna mezcla sobrante, puede llenar varias bolsas para prepararlas para otras personas
3. Antes de sellar cada bolsa, agregue algunos trozos de fresa a la mezcla. Selle la bolsa y revísela varias veces para asegurarse de que esté bien cerrada.
4. En una bolsa Ziploc de galón grande, agregue 4 tazas de hielo y 6 cucharadas de sal de roca. Coloque la bolsa pequeña dentro de la bolsa más grande y séllela bien. Asegúrese de revisar la bolsa varias veces para asegurarse de que esté bien cerrada.
5. Con ambas manos, agarre las esquinas de la bolsa y agite el contenido por 5 a 7 minutos. Observe el interior de la bolsa de cerca. Fíjese bien en el hielo y en la mezcla, ¿nota algún cambio?
 - Después de 7 minutos, aprieta suavemente la bolsa pequeña para asegurarse de que la mezcla tenga una consistencia espesa.
 - Una vez que haya terminado de agitar, coloque la bolsa en el contenedor grande.





RECIPES INSTRUCTIONS

PROCEDIMIENTO

6. Asegúrese de tener unas toallas de papel o una toalla de cocina lista. Dentro del contenedor grande, abra con cuidado la bolsa grande y saque la bolsa pequeña, asegúrese de que aún esté cerrada. Con las toallas de papel, seque bien el exterior de la bolsa pequeña. Asegúrese de secar bien las solapas de la bolsa Ziploc antes de abrir. Si las solapas no están secas, es posible que un poco de agua salada entre a la mezcla.
7. Con una cuchara grande, saque la mezcla en un plato hondo pequeño y decore con menta (opcional).

RECURSOS PARA EXPLORAR JUNTOS

1. Gerson, Fany. *Mexican Ice Cream: Beloved Recipes and Stories*. California: Ten Speed Press, 2017.
2. Olson, Andrew; Daly, Terik; and Lohner, Svenja . "Chemistry of Ice-Cream Making: Lowering the Freezing Point of Water." *Science Buddies*, 23 June 2020:
https://www.sciencebuddies.org/science-fair-projects/project-ideas/FoodSci_p013/cooking-food-science/chemistry-of-ice-cream-making.

