

Vamos a comer y cocinar- Week 3

1. Conversation practice:

- Introductions and conversation practice. (In break out rooms or together as class) *¿Cómo estás? ¿Qué te gusta comer y cocinar en el verano? ¿Te gusta el pico de gallo?*

3. Vocabulary Lesson: Vamos a Cocinar~ En la cocina. *Hoy vamos a preparar el pico de gallo. Today we are going to prepare pico de gallo. Esta es una comida popular en la cocina mexicana. This is a popular food in Mexican cuisine. Es fresco y simple de hacer. It is fresh and simple to make. También se conoce como “salsa fresca” o “salsa cruda.” It is also known as “salsa fresca” or “salsa cruda.” El pico de gallo se sirve con chips de tortilla, pero también puede ser un aderezo para alimentos para el desayuno, enchiladas, tacos, nachos, y más. Pico de gallo is served with tortilla chips but can also be a topping for breakfast foods, enchiladas, tacos, nachos, and more.*

Note: This will include good review from last class' guacamole preparation.

Common phrases, verbs, and example sentences while making pico de gallo:

1. **Vamos a preparar el pico de gallo.** We are going to prepare pico de gallo.
2. **¿Cuántos tomates necesitamos?** How many tomatoes do we need?
3. **Tenemos que picar la cebolla/cilantro/tomate/jalapeño.** We need to chop the onion, cilantro, tomato, and jalapeño.
4. **Retire las semillas del jalapeño para que queden menos picantes.** Remove the seeds from the jalapeño to be less spicy.
5. **Cortar la cebolla me hace llorar.** Chopping the onion makes me cry.
6. **Cuidado con el cuchillo cuando estas cortando.** Be careful with the knife when chopping.
7. **Mezclar todos los ingredientes en un tazón.** Mix all the ingredients in a bowl.
8. **Espolvorear con sal y pimienta al gusto.** Sprinkle with salt and pepper to taste.
9. **Exprime el limón.** Squeeze the lime.
10. **Me gusta añadir mango en mi pico de gallo.** I like to add mango in my pico de gallo.

Vamos a comer y cocinar- Week 3

11. **Déjalo reposar.** Let it rest.
12. **Cúbrelo y guardarlo en el refrigerador durante un día para fusionar los sabores.** Cover and keep in the refrigerator for a day to meld the flavors.
13. **¡Disfrute!** Enjoy! **Buen provecho.** Enjoy your meal.

<i>añadir</i>	to add
<i>Necesito más...</i>	I need more...
<i>exprimir</i>	to squeeze
<i>espolvorear</i>	to sprinkle
<i>lavar (los platos/las manos/etc)</i>	to wash (dishes/hands/etc.)
<i>quitar la mesa</i>	remove/clean the table
<i>preferir</i>	to prefer
<i>disfrutar</i>	to enjoy
<i>rellenar</i>	to fill/stuff
<i>licuar</i>	to blend
<i>quemar</i>	to burn
<i>derretir</i>	to melt
<i>descongelar</i>	to defrost
<i>adobar/marinar</i>	to marinate
<i>los guantes para el horno</i>	oven mitt
<i>con</i>	with
<i>sin</i>	without
<i>la tabla de cortar</i>	cutting board

Vamos a comer y cocinar- Week 3

<i>el cuchillo</i>	knife
<i>el jabón para los platos</i>	dish soap
<i>la toallita</i>	washcloth

4. Práctica: In Action~ Prepare pico de gallo using the recipe step by step in Spanish and hold up the foods and kitchen utensils to show participants. They can also cook along with you if they would like- not required.

Here is the recipe that you can follow/use:

<https://www.mundodepepita.com/2014/09/receta-para-salsa-tipo-pico-de-gallo.html>

Below are questions to check in on the recipe and process.

1. *¿Qué necesitas para preparar el pico de gallo?* What do you need to prepare pico de gallo?
 - a. *Los tomates, el jalapeño, la cebolla, el ajo, el limón,*
2. *Primero, necesito _____ los tomates en agua fría.* First, I need to wash the tomatoes in cold water.
 - a. *lavar*
3. *Voy a _____ los ingredientes.* I am going to chop the ingredients.
 - a. *picar*
4. *¿Cuáles utensilios usas cuando preparando el pico de gallo?* What utensils do you use when preparing pico de gallo?
 - a. *Una tabla de cortar, un cuchillo, una cuchara, un tazón/bol*

5. Vocabulary: Vamos a Comer~ En la mesa

Common phrases, verbs, and example sentences while eating at the table:

1. **Tengo hambre.** I'm hungry. *¿Tienes hambre?* Are you hungry?
2. *¿Tienes alergias?* Do you have any allergies?
3. **El desayuno es mi comida favorita.** Breakfast is my favorite food.
4. *¿Cuándo es la cena?* When is dinner?
5. **Prefiero el pollo más que la carne roja.** I prefer chicken more than red meat.
6. *¿Eres vegetariano(a)?* Are you a vegetarian?

Vamos a comer y cocinar- Week 3

7. **Quita la mesa.** Clean the table.

<i>el desayuno</i>	breakfast
<i>el almuerzo</i>	lunch
<i>la merienda</i>	snack
<i>la cena</i>	dinner
<i>los aperitivos/ los antojitos/ las botanas/ las tapas</i>	appetizers
<i>la ensalada</i>	salad
<i>la sopa</i>	soup
<i>el queso</i>	cheese
<i>el arroz</i>	rice
<i>los vegetales/ las verduras</i>	vegetables
<i>las papas</i>	potatoes
<i>la pasta/ los fideos</i>	pasta/noodles
<i>el maíz</i>	corn
<i>los frijoles</i>	beans
<i>las frutas</i>	fruits
<i>los huevos</i>	eggs
<i>la carne roja</i>	red meat
<i>los mariscos</i>	seafood
<i>el pollo</i>	chicken
<i>el pescado</i>	fish

Vamos a comer y cocinar- Week 3

<i>el jamón</i>	ham
<i>el bistec</i>	steak

6. Práctica: Translate sentences below from Spanish to English.

1. *Las empanadas se rellenan de pollo.*

a. The empanadas are filled with chicken.

2. *¿Quemaste el bistec?*

a. Did you burn the steak?

3. *Me gustan las ensaladas en verano.*

a. I like salads in the summer.

4. *¿Te gusta la sopa de papas?*

a. Do you like potato soup?

5. *Tengo una receta de pescado delicioso.*

a. I have a recipe for delicious fish.

6. Teacher or participants to think of different sentences with the vocabulary and verbs from class to translate!

7. Participants to ask how to say different sentences they typically say in the kitchen in Spanish.

7. Conversation Practice- Break out rooms! Encourage participants to practice speaking Spanish related to the following kitchen/food topics and conversation starters.

¿Te gusta la comida picante o no?

¿Has comido algo muy picante?

¿Te gusta la comida mexicana? ¿Cuál es tu plato favorito?

Vamos a comer y cocinar- Week 3

¿Quién cocina en tu casa?

Puedes hablar sobre cualquier cosa en el tema de comer y cocinar.

8. Culture Lesson: *El ceviche es un plato saludable que está hecho de pescado crudo o camarones que se marinan en jugos de limón o lima. Ceviche is a healthy dish that is made from raw fresh fish or shrimp that is marinated in lemon or lime juices. El plato se originó en Perú y es un plato popular en muchos países*



que hablan español ahora. The dish originated in Peru and is a popular dish in many Spanish speaking countries now. Usualmente se sirve como aperitivo y tiene muchas variaciones entre países. It is usually served as an appetizer and has many variations across countries. Por ejemplo, en México el tomate y el aguacate también suelen incluirse. For example, in Mexico tomato and avocado are also usually included. Es una gran comida para fines de semana o fiestas y combina bien con chips de tortilla o en México tostadas de maíz. It is a great meal for weekends or parties and pairs well with tortilla chips or in Mexico corn tostadas. Después de que los mariscos se hayan “cocinado” en los cítricos, se pueden agregar otros ingredientes como cebollas, cilantro, pimientos, o tomates. After the seafood has ‘cooked’ in the citrus, other ingredients like onions, cilantro, peppers, or tomatoes can be added. Here is an example recipe:

<https://natashaskitchen.com/ceviche-recipe/>

Vamos a comer y cocinar- Week 3

9. Más práctica: (If time or participants can practice on their own.) Translate the following sentences from English to Spanish.

1. We eat eggs with ham for breakfast on the weekends.
 - a. *Comemos huevos con jamón para el desayuno los fines de semana.*
2. I like to add more jalapeños because I like spicy food.
 - a. *Me gusta añadir más jalapeños porque me gusta la comida picante.*
3. Can you sprinkle cheese on my noodles, please?
 - a. *¿Puedes espolvorear queso en mis fideos, por favor?*
4. I am cooking seafood enchiladas with rice and beans for dinner.
 - a. *Estoy cocinando enchiladas de mariscos con arroz y frijoles para la cena.*
5. Fruits are a healthy snack.
 - a. *Las frutas son una merienda saludable.*