



## Cuscús de Menta Especiada con Semillas y Frutas

### Lista de Equipo

- cacerola
- batidor
- 2 tazones para mezclar
- tabla de cortar
- cuchillo

### Ingredientes

1 1/2 tazas de caldo de verduras de Sprouts  
1 taza de cuscús de trigo  
1/2 taza de hojas de menta fresca, picadas  
1/4 taza de cerezas secas  
1/4 taza de semillas de girasol, tostadas  
1/4 taza de perejil picado

### Aderezo

1/4 taza de aceite de oliva virgen extra  
2 cucharadas de jugo de limón fresco  
2 cucharadas de miel

### Instrucciones

1. En una cacerola, ponga a hervir el caldo de verduras. Cuando esté hirviendo, retira del fuego y pon el cuscús. Revuelva bien, cubra la cacerola y déjela reposar durante 5 minutos. Esponje el cuscús con un tenedor y déjelo enfriar.
2. Para hacer el aderezo, mezcle el aceite de oliva virgen extra, el jugo de limón fresco, la miel y la mezcla de especias en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
3. En un tazón grande, combine el cuscús cocido, las hojas de menta picadas, las cerezas secas, las semillas de girasol tostadas y el perejil picado.
4. Vierta el aderezo sobre la mezcla de cuscús y revuelva hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
5. Cubra el tazón y déjelo reposar a temperatura ambiente durante al menos 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
6. Antes de servir, revuelva suavemente el cuscús para asegurarse de que todo se mezcle uniformemente. Pruebe y ajuste el sabor si es necesario.
7. Sirva como un plato de acompañamiento o como una comida refrescante por sí sola.

### Conoce a tu agricultora:

Maya's Farm es una operación pequeña, orgánica y sostenible que produce verduras, hierbas, flores y huevos especiales de alta calidad en Phoenix para mercados, restaurantes y escuelas locales. Se dedican a preservar y fomentar la agricultura local cultivada de forma natural, proporcionando alimentos saludables a nuestros clientes y creando conciencia sobre la importancia del movimiento de pequeñas granjas.

¡Visite [bluewatermelonproject.org](http://bluewatermelonproject.org) para ver más recetas y kits anteriores!  
Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject  
¡No olvides etiquetarnos! #chefinthegardenaz



### creado por: Chef Matthew Pratta

Hace 4-6 porciones; 1/2-1/3 taza cada uno



Alergias:



Vegan

### Chef Matthew Pratta, Director Culinario de Sprouts Farmers Market:

El Chef Pratta se formó en la Universidad Johnson & Wales, donde obtuvo un título de asociado en artes culinarias y una licenciatura en nutrición culinaria. Luego de una pasantía profesional en España, donde perfeccionó su oficio en restaurantes con estrellas Michelin, usó su capacitación en el entorno minorista como desarrollador de productos para Kroger y ahora como chef corporativo para Sprouts.

### Mezcla de especias

1/2 cucharadita comino molido  
1/4 cucharadita canela molido  
1/4 cucharita sal  
1/2 cucharadita pimienta negra



## Notas de Siembra

### Equipo de siembra

- Maceta de jardín o espacio disponible en el jardín de la escuela
- Tierra
- Trasplante de menta
- Agua



### Instructions

**Paso 1:** En una maceta nueva, llénala con tierra fresca, hasta la mitad. O, cava un hoyo en tu jardín que sea tan profundo como el trasplante. Su objetivo es mantener el mismo nivel de suelo después de trasplantar la menta a la maceta o al jardín.

**Paso 2:** Mientras sostiene la planta en su lugar con sus dedos, dé vuelta el trasplante de menta, hasta que las hojas queden hacia abajo y equilibrar la planta en tu mano. Apriete suavemente el revestimiento para aflojar las raíces apenas lo suficiente para separar el revestimiento del sistema de raíces.

**Paso 3:** Coloque suavemente la planta de albahaca en el hoyo en la maceta o jardín. Rellena el resto del espacio con tierra. Empuje suavemente la tierra alrededor de la menta y agregue más tierra, si es necesario, para hacer que la nueva tierra esté nivelada con la parte superior de la tierra de la planta de menta. Luego agregue abundante agua para llegar a las raíces.

**¿Qué es cuscús?** El cuscús se elabora mezclando harina de sémola gruesa y agua para formar una masa. La masa se cocine al vapor antes de enrollarla y secarla. Al cocinarlo al vapor significa que está parcialmente cocido, por lo que se cocina más rápido, pero al secarlo significa que puede durar más. Tradicionalmente, la masa se enrollaba entre las manos para formar bolitas; sin embargo, ahora la mayoría del cuscús se elabora en una fábrica donde la masa se enrolla en batidoras grandes para crear bolitas. Esta técnica de preparación del cuscús creó un alimento que las culturas nómadas comunes en la parte noroeste de África, donde se cree que se originó el cuscús, podían almacenar, transportar y preparar fácilmente. Hoy en día, el cuscús es un alimento popular consumido en todo el mundo.

**¿Cuál es la diferencia entre una hierba y una especia?** Una hierba es la parte verde y frondosa de la planta. Algunos ejemplos son la albahaca, el romero, la salvia, el tomillo, el perejil y el orégano. Se puede elaborar una especia a partir de la raíz, el tallo, la semilla, el fruto, la flor o la corteza de una planta. Algunos ejemplos son la canela, el jengibre, la pimienta negra, el anís estrellado y la cúrcuma. Algunas plantas pueden ser una hierba y una especia. Un ejemplo bien conocido es el cilantro y el coriandro. El cilantro es la hoja aromática de la planta, mientras que el coriandro es la semilla de la misma planta. Las hierbas y especias se utilizan para agregar sabor a las comidas sin agregar mucha sal. Esta receta utiliza especias (comino, canela y pimienta) y hierbas (menta y perejil).

**La preservación de alimentos** nos permite cultivar alimentos hoy y comerlos más adelante. Preservar los alimentos evita que se echen a perder después de haber sido cosechados (plantas) o sacrificados (carne). Los alimentos pueden echarse a perder por muchas razones, incluida la contaminación por microorganismos (bacterias, levaduras y mohos, por ejemplo) o la infestación por insectos. La deshidratación es una de las técnicas de conservación de alimentos más antiguas y previene su deterioro al eliminar la humedad de los alimentos. A los microorganismos les gusta crecer en ambientes cálidos y húmedos, por lo que cuando eliminamos la humedad en el proceso de deshidratación, les resulta difícil crecer. El cuscús, al igual que otros tipos de pasta, es un buen ejemplo de cómo los cultivos de trigo cosechados hoy se pueden preservar para comer en el futuro.

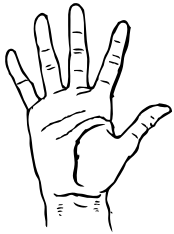
*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*



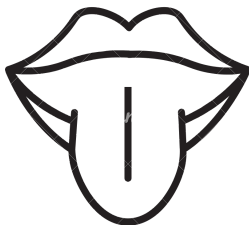
## Student Feedback Sheet

*Mint*

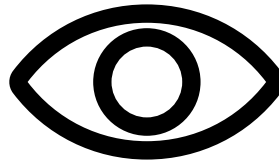
***Can you Describe Basil using the five senses?***



*Basil Feels Like*



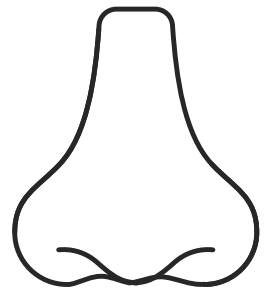
*Basil Tastes Like*



*Basil Looks Like*



*Basil Sounds Like*



*Basil Smells Like*

*This lesson is made possible due to the generous support from:*



# Student Feedback Sheet

## *Mint*

What feedback would you like to share with your Blue Watermelon Project team that prepared this lesson for you today?

What rating would you give this lesson?



**Older Students:**

Please complete the Student Feedback Form!  
Scan the QR Code.



*This lesson is made possible due to the generous support from:*

