

Cooking: French Quiche and Froyo Popsicles

Harvard CUSD 50 Summer Family Activity - Lesson Guide

Approximate Grade Level:

Upper: 6 - 12+

Materials

<ul style="list-style-type: none">● FRENCH QUICHE:<ul style="list-style-type: none">-4 large eggs-Pie crust-200 gr / 7 oz Bacon-200 gr / 7 oz Shredded cheese-Salt-Pepper-Cooking utensils + oven● TROPICAL FROYO POPSICLES:<ul style="list-style-type: none">-2 greek yogurt-1 Vanilla yogurt-Fresh tropical fruits-Banana-Brown sugar (optional)-Milk chocolate bar-Cookies and Cream chocolate bar-Cooking utensils + microwave + freezer	<ul style="list-style-type: none">● QUICHE FRANCESA:<ul style="list-style-type: none">-4 huevos grandes-Pie crust-200 gr / 7 oz Bacon-200 gr / 7 oz Queso rallado-Sal-Pimienta-Utensilios de cocina + horno● HELADOS DE YOGURT TROPICAL:<ul style="list-style-type: none">-2 yogurt griego-1 Yogurt de Vainilla-Frutas tropicales frescas-Banana-Azucar morena (opcional)-Tableta de chocolate con leche-Tableta de chocolate de cookies & cream-Utensilios de cocina + microhondas + congelador
--	--

Procedure

FRENCH QUICHE

1. Preheat oven to 355 degrees F / 185 C
2. Unroll pie crust and press into a pie plate, crimping the top edges if desired.
3. In a large bowl, whisk together eggs, milk, salt and pepper.
4. Cut bacon into small pieces and Layer it on crust-lined mold.
5. Pour egg mixture over top.
6. Sprinkle cheese to cover mixture
7. Bake for 40-45 minutes until the center is completely set. Let cool for 5-10 minutes before slicing and serving.

QUICHE FRANCESA

1. Precaliente el horno a 355 grados F / 185 C
2. Desenrolle la masa de tarta y colóquela en un plato de tarta, enrollando los bordes superiores si lo desea.
3. En un tazón grande, mezcle los huevos, la leche, la sal y la pimienta.
4. Corta el tocino en trozos pequeños y colócalo en el molde forrado con la masa.
5. Vierta la mezcla de huevo por encima.
6. Espolvorea queso para cubrir la mezcla
7. Hornee durante 40-45 minutos hasta que el centro esté completamente cocinado. Dejar enfriar durante 5-10 minutos antes de servir.

TROPICAL FROYO POPSICLES

1. In a bowl, mix greek yogurt and vanilla yogurt. Keep containers.
2. Add brown sugar (optional)
3. Chop fruits into small pieces

4. Chop chocolate into small pieces, put them in a small glass and microwave for 20 second
5. In the yogurt container add: 1 layer of yogurt mixture
6. Place a spoon in the center
7. Add 1 layer of tropical fruit pieces, 1 layer of melted chocolate. Repeat until the container is filled.
8. Freeze for +3 hours
9. TIP: When ready to eat, place the popsicles in the container in a bowl of hot water for a few seconds, that way it will be easier to take the popsicle out.

HELADOS DE YOGURT TROPICAL

1. En un tazón, mezcle yogur griego y yogur de vainilla. No tire los vasitos de yogurt.
2. Agregue azúcar morena (opcional)
3. Corte las frutas en trozos pequeños.
4. Pique el chocolate en trozos pequeños, póngalos en un vaso pequeño y métalos en el microondas durante 20 segundos.
5. En el recipiente de yogurt agregue: 1 capa de mezcla de yogurt
6. Coloque una cuchara en el centro.
7. Agregue 1 capa de trozos de frutas tropicales, 1 capa de chocolate derretido. Repita hasta que el recipiente esté lleno.
8. Congelar por +3 horas
9. CONSEJO: Cuando esté listo para comer, coloque las paletas de hielo en vasito de yogurt en un recipiente con agua caliente durante unos segundos, de esa manera será más fácil sacar la paleta.