

ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 14

ESCUELA EDUCACION ESPECIAL “ALFREDO FORTABAT”

DOCENTE: MINGOLLA CARINA

GRADO: TALLER DE COCINA II

TURNO: TARDE

AREA CURRICULAR: TECNOLOGIA

TÍTULO: LEGUMBRES



CONTENIDOS

- ✚ REGISTRO DE PROCESOS TECNOLOGICOS DESTINADOS A ELABORAR PRODUCTOS: UNITARIOS O MUCHOS IGUALES IDENTIFICANDO LAS OPERACIONES TECNICAS QUE INTERVIENEN Y EL ORDEN EN QUE SE UTILIZAN.
- ✚ ELABORACIÓN DE PRODUCTOS, SELECCIONANDO LOS MATERIALES Y LAS TÉCNICAS MAS APROPIADA, DIFERENCIANDO INSUMO, OPERACIONES Y MEDIO TÉCNICO.
- ✚ HÁBITOS QUE FAVORECEN LA SALUD COMO HIGIENE PERSONAL

ACTIVIDADES:

TODAS LAS ACTIVIDADES ENVIADAS COMO SIEMPRE DEBEN REALIZARSE EN EL CUADERNO CORRESPONDIENTE

DIA MIÉRCOLES

DERECHO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

1-EN FAMILIA LEER Y ANALIZAR LOS DERECHOS QUE TENEMOS COMO PERSONAS PARA LOGRAR UNA VIDA AUTÓNOMA

¿SABES CUÁLES SON TUS DERECHOS?

- _EDUCACIÓN GRATUITA Y DE CALIDAD.
- _NO SUFRIR DISCRIMINACIÓN.
- _JUBILACIÓN SIN LÍMITE DE EDAD.
- _VIAJAR GRATIS EN TRANSPORTE PÚBLICO.
- _INSERCIÓN LABORAL EN ORGANISMOS Y EMPRESAS.
- _COBERTURA INTEGRAL 100% EN OBRAS SOCIALES



2- INVESTIGAR EN FAMILIA

OBSERVO LAS IMÁGENES ¿QUÉ SON?



¿CUÁLES CONSUMEN EN TU HOGAR?

-HACE UNA LISTA CON LAS LEGUMBRES DE LA IMAGEN

DIA JUEVES

CONOCEMOS SOBRE LOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES

-LEEMOS EL TEXTO EN FAMILIA SOBRE BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES.

-NOS PROPONEMOS COMO FAMILIA A CONSUMIR AL MENOS 2 VECES A LA SEMANA.

¿LAS LEGUMBRES SON BUENAS PARA NUESTRA SALUD?

LA PREGUNTA ES DIFÍCIL DE RESPONDER. LAS LEGUMBRES SON UN ALIMENTO **MUY BUENO PARA NUESTRA SALUD**. CONSUMIENDO LEGUMBRES HACEMOS QUE NUESTRA ALIMENTACIÓN SEA EQUILIBRADA Y MUY SANA. HAY QUIEN LAS LLAMA EL SÚPER ALIMENTO. EL BENEFICIO MÁS DESTACADO ES QUE LAS LEGUMBRES SON MUY COMPLETAS. ESTÁN COMPUESTA POR NUTRIENTES Y VITAMINAS QUE ENRIQUECEN NUESTRO ORGANISMO. OTROS DE LOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES **SON SUS BAJAS CALORÍAS**, LO QUE HACE QUE SEA UN ALIMENTO PERFECTO PARA ADELGAZAR. A ESTO AYUDA, ADEMÁS, QUE SACIEN RÁPIDO Y QUE SU DIGESTIÓN SEA LARGA Y LA SENSACIÓN DE HAMBRE TARDE AL LLEGAR. ESTO SE RESUME EN QUE NOS LLENAMOS MÁS, AUNQUE COMEMOS MENOS. LAS LEGUMBRES TIENEN POCA GRASA, LO QUE NOS AYUDA A PREPARAR NUESTRO ORGANISMO FRENTE A

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. LA FIBRA QUE CONTIENE LAS LEGUMBRES NO SOLO FAVORECE EL TRATAMIENTO INTESTINAL, SINO QUE CONTROLA LOS NIVELES DE AZÚCAR Y COLESTEROL EN SANGRE. APORTAN TANTA ENERGÍA Y PROTEÍNAS VEGETALES AL ORGANISMO COMO UN BIFE DE CARNE Y CON MUCHA MENOS GRASA. MÁS ALLÁ DEL VALOR NUTRICIONAL, LAS LEGUMBRES SON UN ALIMENTO MUY BARATO. CON POCO DINERO PODEMOS DISEÑAR UN MENÚ QUE NOS HACE COMER BIEN Y QUE NOS NUTRAMOS LO SUFICIENTE. TAMBIÉN SON MUY VERSÁTILES. EXISTEN CIENTO DE RECETAS PROTAGONIZADAS CON LEGUMBRES. ADEMÁS SE PUEDEN COMBINAR CON OTROS ALIMENTOS, DESDE CEREALES HASTA VERDURAS Y CARNE.

¡Y NO PODEMOS OLVIDAR LO BUENÍSIMAS QUE ESTÁN!!!!!!

-ANOTAR DISTINTAS RECETAS HECHAS CON LEGUMBRES

-MANDAR EN EL GRUPO DE WHATSSAP DIFERENTES IMAGEN DE RECETAS REALIZADAS EN CASA.

DIA VIERNES

COCINAMOS CON LEGUMBRES UNAS RICAS HAMBURGUESAS PARA COMPARTIR EN FAMILIA

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES

- 250 gr. DE LENTEJAS
- 50 gr.DE HARINA DE TRIGO
- 1 CEBOLLA
- 3 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 ZANAHORIA RALLADA
- SAL A GUSTO
- PEREJIL PICADO
- ACEITE DE OLIVA



ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 14

CONSEJO TAMBIEN SE PUEDE USAR PAN RALLADO PARA REBOZAR LAS HAMBURGUESAS

PREPARACION

- 1-PONER LAS LENTEJAS EN REMOJO DURANTE 4 O 5 HORAS.
- 2-COCINAR LAS LENTEJAS Y COLARLAS PARA QUITARLES TODO EL LIQUIDO.
- 3-CUANDO ESTEN SECAS, VERTERLAS EN UN BOWLS Y CON LA AYUDA DE UN TENEDOR, BATIR LAS LENTEJAS HASTA CONSEGUIR UNA PASTA.
- 4-EN OTRO BOWLS, MEZCLAR LA CEBOLLA Y LOS AJOS MUY BIEN PICADOS, LA ZANAHORIA RALLADA, LA SAL, EL PEREJIL Y LA HARINA.
- 5- VERTER ESTA MEZCLA A LA PASTA DE LENTEJAS Y MEZCLAR BIEN PARA FORME UNA MASA.
- 6-MIENTRAS TANTO, PONER ACEITE A CALENTAR EN UNA SARTEN.
- 7-FORMAR LAS HAMBURGUESAS CON LA MANO. SI ES NECESARIO PASARLAS POR PAN RALLADO.
- 8-FREIR LAS HAMBURGUESAS POR AMBOS LADOS.
- 9-Y AQUÍ TIENES NUESTRAS HAMBURGUESAS. PARA ACOMPAÑARLAS , NADA MENOS CON UNA BUENA ENSALADA DE LECHUGA O TOMATE ¡ QUE RICO!

DIA MIÉRCOLES

HOY HACEMOS GALLETAS PARA COMPARTIR UNA RICA MERIENDA , CON LOS INTEGRANTES DE LA CASA.

COCINAMOS GALLETAS DE LENTEJAS

INGREDIENTE

- *180 gr. DE LENTEJAS COCIDAS
- *225 gr. DE MANTECA
- *200 gr. DE AZÚCAR
- *1 HUEVO
- *1 CDA DE ESENCIA DE VAINILLA



*330 gr. DE HARINA DE AVENA

*75 gr. DE HARINA DE TRIGO

*1/2 CDA DE SAL

PREPARACIÓN

1-PRECALENTAR EL HORNO A 180°C.

2-TRITURAR LAS LENTEJAS HASTA CONVERTIRLAS EN PURÉ.

3-BATIR LA MANTECA Y EL AZÚCAR. AÑADIR EL HUEVO, SEGUIR BATIENDO E INCORPORAR LA VAINILLA Y EL PURÉ DE LENTEJAS.

4-MEZCLAR APARTE LA HARINA DE AVENA CON LA HARINA DE TRIGO Y LA SAL.

5-MEZCAR LOS INGREDIENTES SECOS CON LOS HÚMEDOS.

6-ESTIRAR LA MASA Y CORTAR LAS GALLETAS CON CORTANTES A GUSTO.

7-HORNEAR DURANTE 12 MINUTOS HASTA QUE ESTÉN DORADITAS.

8-ESPOLVOREAR CON AZÚCAR IMPALPABLE.

DIA JUEVES

COCINAMOS ENSALADA DE GARBANZO Y ATÚN

PREPARAMOS UNA RICA ENSALADA PRIMAVERAL.

INGREDIENTES

1 LATA DE GARBANZO

1 LATA DE ATÚN AL AGUA

2 HUEVOS

2 TOMATES

1 CEBOLLITA DE VERDEO

ACEITUNA (OPCIONAL)



ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 14

PREPARACIÓN

1-HERVIR LOS GARBANZOS CON LOS HUEVOS

2-PICAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA.

3-MAZCLAR Y AGREGAR EL ATÚN ESCURRIDO.

4-ADEREZAR A GUSTO

5 DISFRUTAR EN FAMILIA

DIA VIERNES

PREPARAR UNA RECETA CON LEGUMBRES QUE MÁS CONSUMEN EN CASA O UNA RECETA DE LA ABUELA A BASE DE LEGUMBRES MANDAR FOTOS AL GRUPO DE WHATSAPP

OPCIÓN LES COMPARTO OTRA RECETA PARA QUE COMPARTAN CON SU FAMILIA.

COCINAMOS HUMUS DE GARBANZOS



INGREDIENTES

5 RACIONES

1. 1/2 BOLSA GARBANZOS
2. C/N AGUA
3. 1/2 TAZA ACEITE OLIVA
4. A GUSTO CONDIMENTOS

PASOS

1. PONER EN REMOJO LOS GARBANZOS CON ABUNDANTE AGUA DE UN DÍA PARA EL OTRO. LUEGO ESCURRID Y COLOCAR A HERVIR CON AGUA LIMPIA, PONER 2 DIENTES DE AJO Y UNA HOJA DE LAUREL. UNA VEZ QUE ESTA BLANDITO (30 MIN APROX) APAGAR Y DEJAR ENFRIAR. RETIRAR EL AJO Y EL

ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 14

LAUREL Y DEJAR UN POQUITO DE AGUA PARA MOLER. SI NECESITA MÁS LÍQUIDO AGREGAR EL AGUA DE COCCIÓN. UNA VEZ QUE ESTÁ HECHO UN PURÉ CONDIMENTAR.



2. AGREGAR SAL, PIMIENTA, UNA PIZCA PIMENTÓN, UNA TAPITA HUMO LÍQUIDO Y POR ÚLTIMO AGREGAR ACEITE DE OLIVA. COLOCAR EN UN PLATO, RETOCAR CONDIMENTO Y AGREGAR UNOS HILOS DE OLIVA Y LISTO...QUE LO DISFRUTEN



ES MUY RICO PARA ACOMPAÑAR UN ASADO, BIFES O SOLO COMERLO CON PAN. ¡RIQUÍSIMO!

DIRECTORA: GIOVANNA MARINO