

Escuela: EEE Alfredo Fortabat

Docente: Astorga Melanie

Taller: Cocina 3

Turno: Tarde

Área Curricular: Tecnología

Título: “ Endulza tus días”

Contenidos:

Habilidades conceptuales:

- Lectura de textos sencillos.
- Análisis de las acciones que realizan las personas para ejecutar la fabricación de productos alimenticios: lavar, cortar, moler, extraer, mezclar, batir, revolver entre otros; utilizando herramientas y compararlo con el uso de máquinas accionadas por la energía o combustibles.
- Valoración de las normas de uso de herramientas, máquinas e instrumentos.
- Habilidades para el trabajo:
 - Reconocer utensilios, maquinarias de repostería.
 - Describir los pasos para el desarrollo de la receta.

RECUERDA



- LAVARTE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN Y COLOCARSE ALCOHOL EN GEL.
- EVITAR TOCAR CON TUS MANOS LA BOCA, OJOS Y NARIZ.
- EVITAR SALIR DE CASA.

ACTIVIDADES

Día Miércoles

1) Lee con atención la siguiente receta: “Flan”



¡NO OLVIDES
HACER REGISTRO
FOTOGRAFICO DE
LAS RECETAS
ELABORADAS!



FLAN (tradicional)

INGREDIENTES

-  AZÚCAR: 250 GRAMOS
-  HUEVOS: 8
-  1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
-  AZÚCAR PARA CARAMELO: 200 GRAMOS
-  FLANERA O RECIPIENTE PARA METER AL HORNO.



Procedimiento

Precalentar el horno a 180 °

1. Colocar el azucar en una flanera, con mucho cuidado sostener con un repasador o guante de tela la flanera sobre la ornalla a fuego moderado hasta fundir todo el azucar, para obtener un caramelo dorado. Retirar del fuego y dejar enfriar y reservar.
2. En una licuadora, colocar la leche, los huevos, el resto del azúcar y el vainillin, licuar por 1 minuto.
3. Verter la mezcla con un colador en una flanera o budinera acaramelada. Cocinar a baño maría en horno moderado alrededor de 55 a 60 minutos.
4. Pinchar con un cuchillo, si sale limpio, sacar y dejar enfriar. Luego llevarlo a la heladera.
5. Sacar de la heladera, desmoldarlo y servir.

2) Observa las imágenes y describe cada uno de los pasos de la receta.



Día Jueves

1) Lee el siguiente texto “Tipos de azúcar”

Los principales tipos de azúcar que podemos encontrar son:

a) Azúcar blanco. Se denomina también azúcar blanca, de refinamiento o de flor. Es el azúcar común que suele haber en todas las casas. Blanco y granulada, presenta el mayor grado de refinamiento.



Resulta ideal para endulzar numerosas bebidas, siendo el más utilizado en el caso del café o el té. También es el azúcar que más utilizado en pastelería y repostería. Puede ser usado con buenos resultados en recetas con masas líquidas o que contienen cierta cantidad de grasa, lo que hará que se disuelva fácilmente no apreciándose su grano en el producto final. Entre otras recetas, lo podemos usar para la elaboración de pasteles, flanes, bizcochos, galletas, mermelada.

b) Azúcar moreno. Se elabora a partir de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Con respecto al azúcar blanco, presenta un menor grado de refinamiento, apareciendo en su composición algunas impurezas que le dan su color y sabor característicos. Como el blanco, suele presentarse granulada, con



distinto grado de humedad. Podemos encontrarlo con distintas tonalidades, desde marrón muy claro a un marrón casi negro. Es un tipo de azúcar idóneo para usar en la repostería integral.

c) Azúcar en terrones(en cubos). Este producto surge en 1874. Su elaboración se lleva a cabo a partir de la melaza caliente, por un proceso distinto al del azúcar granulada. Se suele emplear para endulzar bebidas calientes, y para preparar caramelo y jarabe de azúcar.



d) Azúcar glas. Denominado también como azúcar impalpable, es un azúcar en polvo con un mayor grado de molienda. A veces, suele presentar almidón en su composición, que actúa como anti-apelmazante. Se suele utilizar para espolvorear por encima de numerosos postres o preparar diversas cremas en las que el azúcar granulada no sirve puesto que se notarían los granos en el producto final.



Debes tener en cuenta que el grado de refinado no influye de ninguna manera en las calorías del azúcar. Por lo tanto, el azúcar integral es tan calórico como el azúcar blanco (4.000 kcal por 100 g aproximadamente).

Día Viernes

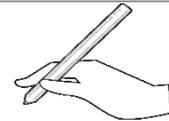
1) Completa el siguiente cuadro.

Tipo de azúcar	¿Para qué se utiliza?



2) Contesta las siguientes preguntas.

- a) ¿El azúcar blanco con que otros nombre se lo conoce?
- b) ¿Cómo se elabora el azúcar moreno?
- c) ¿En qué año surge el azúcar en terrones?
- d) El azúcar glas o impalpable ¿Qué suele presentar en su composición para que actúe como anti-apelmazante?



Día Miércoles



1) Lee la siguiente receta: “Flan de Chocolate” ¡AHORA CON CHOCOLATE!

FLAN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

-  Chocolate para taza: 4 barras (100 gramos aproximadamente)
-  Azúcar: 250 gramos
-  Huevos: 8
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  Azúcar para caramelo: 200 gramos
-  Crema de leche o dulce de leche (para decorar)
-  Flanera o recipiente para meter al horno.



Procedimiento

Precalentar el horno a 180 °c

1- colocar el azúcar en una flanera, con mucho cuidado sostener con un repasador o guante de tela la flanera sobre la ornalla a fuego moderado hasta fundir todo el azúcar, para obtener un caramelo dorado. Retirar del fuego y dejar enfriar y reservar.

2- hervir la leche con el chocolate en trocitos o rallado revolver con cuchara de madera constantemente. Agregar el azúcar, sin dejar de revolver hasta que rompa hervor, retirar del fuego y dejar entibiar.

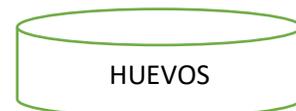
3- batir ligeramente los huevos agregar la leche con chocolate y la esencia de vainilla.

4- verter en una flanera o budinera acaramelada. Cocinar a baño maría en horno moderado alrededor de 55 a 60 minutos.

5- meter un cuchillo y si sale limpio, sacar y dejar enfriar. Luego llevarlo a la heladera.

6. Opcional: decorar con dulce de leche o crema chantilly.

2) Marca la opción correcta según los ingredientes de la receta: flan de chocolate.



Día Jueves

1) Lee los siguientes beneficios.

Beneficios del azúcar

Está científicamente probado que tanto niños como mayores necesitamos una dosis mínima de glucosa en el cuerpo, que no hace daño, sin embargo, puede dar una amplia lista de ventajas al cuerpo. Sólo el 20% de la glucosa que ingerimos la absorbe el cerebro. Y si nos atenemos a esta cifra, vamos a necesitar ingerir una dosis controlada de azúcar para satisfacer a todas nuestras funciones vitales.

- 1- El azúcar es uno de los principales ingredientes que más energía aporta a nuestro cuerpo, siendo el cerebro, como hemos dicho anteriormente, quien más se beneficia de esa dosis diaria de glucosa. Ayuda a mantener despierto al cerebro y así poder trabajar con mayor concentración.
- 2- Durante la infancia el consumo (moderado) de azúcar es muy importante porque este ingrediente juega un papel fundamental en el desarrollo de los tejidos.
- 3- Su consumo es vital porque permite reponer los depósitos de glucógeno, en los músculos y en el hígado, también los incrementa para no tener problemas de salud debido a su carencia.
- 4- Durante el crecimiento de la persona aporta los nutrientes necesarios para un perfecto desarrollo físico y mental, consiguiendo ser más resistentes en las actividades que requieran un esfuerzo físico mayor.
- 5- Consumir azúcar permite que la asimilación de otro de los componentes básicos en nuestra dieta, la proteína, sea más efectiva.
- 6- Es fundamental para nutrir el sistema nervioso, esto es, evitar que sufra alteraciones y con ellas crisis nerviosas.
- 7- El dulce es el primer sabor que probamos al nacer ya que está presente en la leche materna. Instintivamente asociamos este sabor con las madres y es el primer nutriente que entra en nuestro cuerpo..
- 8- Su carencia aumenta el apetito y hace que entre en escena la ansiedad, algo que se aprecia bastante bien en las dietas estrictas. Recurrir a una dosis diaria de glucosa, bien sea en repostería o fruta, permitirá que cada vez vayamos controlando mejor esa ansiedad.
- 9- Ayuda a conciliar el sueño gracias a su efecto relajante. De hecho, muchos médicos recetan como remedio más natural una dosis de azúcar antes de dormir para no caer en el insomnio.
- 10- El azúcar sirve a la sangre, al hígado y a las neuronas. Tiene muchos frentes que cubrir para la correcta circulación de la sangre y funcionamiento del cuerpo, así que no podemos privar una dosis moderada diaria.

Día Viernes

1- Responde los siguientes enunciados con verdadero o falso.

- Durante la infancia el consumo (moderado) de azúcar no es muy importante porque este ingrediente no juega un papel fundamental en el desarrollo de los tejidos.
- Su consumo es vital porque permite reponer los depósitos de glucógeno, en los músculos y en el hígado, también los incrementa para no tener problemas de salud debido a su carencia.
- Durante el crecimiento de la persona aporta los nutrientes necesarios para un perfecto desarrollo físico y mental, consiguiendo ser más resistentes en las actividades que requieran un esfuerzo físico mayor.
- Consumir azúcar permite que la asimilación de otro de los componentes básicos en nuestra dieta, la proteína, no sea más efectiva.
- Es fundamental para nutrir el sistema nervioso, esto es, evitar que sufra alteraciones y con ellas crisis nerviosas.
- El dulce no es el primer sabor que probamos al nacer ya que no está presente en la leche materna. Instintivamente asociamos este sabor con las madres y no es el primer nutriente que entra en nuestro cuerpo.
- Su carencia aumenta el apetito y hace que entre en escena la ansiedad, algo que se aprecia bastante bien en las dietas estrictas. Recurrir a una dosis diaria de glucosa, bien sea en repostería o fruta, permitirá que cada vez vayamos controlando mejor esa ansiedad.
- Ayuda a conciliar el sueño gracias a su efecto relajante. De hecho, muchos médicos recetan como remedio más natural una dosis de azúcar antes de dormir para no caer en el insomnio.



2- Lee las siguientes curiosidades: ¿Sabías qué?...

La planta de caña de azúcar es una hierba que puede alcanzar entre 3 y 4 metros de altura.

Un gramo de azúcar aporta 4 calorías.

El primer nombre que recibió el azúcar fue Sarkura.

El azúcar fue descubierto en la India y los primeros que fueron capaces de extraer azúcar de la caña fueron los egipcios.

3- ¡Juguemos! Resuelve la siguiente sopa de letras.

- AZÚCAR
- FRUCTUOSA
- SACAROSA
- STEVIA
- GLUCOSA
- DIABETES
- EDULCORANTES
- CALORIAS



Directora Giovanna Marino

N	E	F	O	N	D	A	S	T	E	V	I	A	E	A
Z	F	A	M	T	E	D	A	Z	Ú	C	A	R	S	A
D	I	U	R	A	D	I	E	E	A	L	I	U	S	S
O	R	A	R	R	U	C	O	F	D	A	A	O	I	A
O	I	A	O	A	L	C	O	F	E	E	C	R	O	U
R	A	S	A	D	C	I	N	U	N	U	L	O	I	S
A	I	A	R	F	O	Ó	T	O	L	Z	T	O	E	S
P	O	C	U	S	R	N	C	G	P	E	E	T	F	B
A	R	A	A	S	A	U	R	O	A	Ú	E	D	O	O
S	A	R	A	A	N	D	C	L	N	B	R	S	S	E
E	R	O	I	N	T	O	I	T	A	T	A	Z	R	E
C	M	S	A	C	E	I	T	I	O	N	R	C	C	E
E	A	A	A	A	S	G	D	E	Z	S	A	O	C	M
O	S	C	O	N	S	U	M	O	E	E	A	M	L	T
O	O	S	C	S	S	C	A	L	O	R	I	A	S	A