

Guía pedagógica N° 16 de Cocina y Repostería.

Escuela: de Educación Especial María Montessori.

Docente: Sonia Patricia Mallea.

Sección: Taller de jóvenes y adolescentes.

Grupo: 2 y 4

Nivel: Primario.

Turno: Tarde.

Área Curricular: Educación Tecnológica – Cocina y Repostería.

Título de la propuesta: “Puchero, Ensaladas de verduras y Flan.”



Contenidos:

-Experimentación de las habilidades perceptivo- motrices implicadas en la resolución de tareas.

E.E.E. María Montessori
Taller de Jóvenes y adolescentes- Grupo 2 y 4

-Reconocimiento y exploración de diversas maneras de transformar materiales, especialmente extraídos de la naturaleza o materiales con algún nivel de elaboración.

-Interpretación de instrucciones presentes en recetas o instructivos de elaboración.

Desarrollo de actividades:

ATENCIÓN: Es necesario incorporar en la alimentación verduras, frutas y agua.

Día: 1

- Preparar una olla grande, cuchillo, colador de fideos, fuente y espumador.
- Encargar a otro miembro de la familia los ingredientes que falten para la elaboración.

Ingredientes: Puchero.

- 500gr. carne vacuna y huesos.

- 2 cebollas, 1 /2 pimiento, dos dientes de ajo, 2 zanahorias.

- 1 choclo, 1kg. papas, ½ kg. zapallo, 2 camotes, 1 tallo de apio(opcional)

- ½ kg. fideos (para sopa)

- pimienta, sal y agua.

Día 2:

¡A TRABAJAR!

Preparación:

- Poner a hervir el agua, cuando esté a punto agregar la carne, pimiento cebolla y ajo. Hervir así unos 20 minutos. (depende del corte de carne que tengas)
- Pelar toda la verdura lavar bien y reservar.
- Puedes agregas otras verduras si deseas.
- Retirar con una espumadera toda la grasa que veas flotando en la superficie.

E.E.E. María Montessori
Taller de Jóvenes y adolescentes- Grupo 2 y 4

- Agregar toda la verdura cortada en trozos grandes, dejar 20 minutos hasta cocinar(pinchar con el cuchillo una papa)
- Retirar carne y verdura en una fuente, agregar los fideos de sopa y dejar unos minutos hasta su cocción.
- Servir bien caliente la persona que desee puede hacer puré con papas y zapallo.

Día 3

Utilizar la verdura de estación

Actividades:

Comprar lo necesario.

Ensalada de verdura.

Ingredientes:

- 1 paquete de acelga 1 atado de espinaca
- 2 huevos
- 1 cebolla de verdeo.
- Aceite, vinagre, sal y pimienta a gusto.

Día 4

- 1- Lavar las hojas de acelga y espinacas. Cocinar la acelga y huevos con agua hirviendo con sal por 5 minutos, apagar el fuego retirarla y agregar la espinaca por un momento(la espinaca no necesita cocción).
- 2- Escurrirlas bien y cuando estén frías cortarlas en trozos.
- 3- Cortar la cebolla y pelar los huevos.
- 4- Mezclar todo y condimentar con sal, pimienta, aceite y vinagre.



Día 5:

Actividades:

_ Buscar budinera, fuente para horno, batidor manual o eléctrico.

_ Comprar lo necesario.

Ingredientes:

Para el flan:

- 1 litro de leche
- 6 huevos grandes.
- 200 gr. de azúcar.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.

Para el caramelo:

- 100 gr. de azúcar.

Día 6:

Preparación: **Para el caramelo**

- 1- Colocar el azúcar en la budinera o recipiente para horno en el que pondrás el flan.
- 2- Llévalo a fuego lento moviendo el recipiente hasta que esté dorado, cubrir el molde con el caramelo.

Preparación: para el flan.

- En un bol integra el azúcar con los huevos agregar la leche y el extracto batir un poco para no formar agujeritos.
- Volcar la preparación en el molde acaramelado.
- Llevar a horno pre calentado a baño maría (colocar el molde dentro de una asadera con agua)

E.E.E. María Montessori
Taller de Jóvenes y adolescentes- Grupo 2 y 4

-Tarda por lo menos 40 minutos. Te das cuenta de que está porque al moverlo se mueve solo un poco en el centro.

-Enfriar y desmoldar el flan a temperatura ambiente luego en la heladera por 4 horas.



Que degusten en familia!!!!

Directora: Díaz, Vanesa.

Vicedirectora: González, Verónica.