

Escuela: Educación Especial y Formación Laboral Alfredo Fortabat

Docente: Andrea V. Gómez

Taller: Cocina 1

Turno: Tarde

Área Curricular: Educación Tecnológica

Título de la Propuesta: Práctica de recetas que incluye cortes de verdura y utilización de legumbres. Técnicas de cocción y masas con leudantes.

Contenido: - Los procesos tecnológicos.

- El interés y la indagación acerca de los procesos que se realizan sobre los insumos.
- Identificación de las operaciones presentes en procesos de preparación de alimentos.

#### Actividades – Día Lunes

- 1- Revisar guías anteriores para recordar normas de higiene y seguridad personal y del lugar de trabajo.
- 2- Mencione 5 herramientas simple de trabajo y 5 herramientas complejas.
- 3- Tome nota de que medidas son las más importante en la manipulación de los alimentos.
- 4- Realice una práctica de higiene de manos, lugar de trabajo, herramientas y utensilios que más se utilizan en cocina.

#### Actividades - Día Martes

- 1- En casa a la hora del almuerzo o cena se puede realizar una ensalada de verduras cocidas empleando diferentes cortes de las mismas. Recordar que esta técnica de cortes se explicó en una de las primeras guías.

Algunas variedades:

Ensalada Rusa



Ensalada Mixta –verduras frescas



Ensalada con legumbres



- 2- Las verduras cocidas al horno es otra opción para realizar ensaladas.



3- Los mismos cortes, distintas verduras pueden ser realizadas al vapor o con base de aceite en la sartén. Por ejemplo: Ensalada de zapallitos tiernos.

Realizar en casa alguna de estas propuestas. Son recetas económicas y de simple elaboración.

#### Actividades – Día Miércoles

1- Busque alguna receta de pan, pueden ser dulces, salados; integrales o con semillas.

Recuerde utilizar el método de fermentación de la masa.

2- Tipos de fermento. Mencione

2-Realizar una receta de masa para pizza para consumir en el día o reservar en el freezer.

Tener en cuenta como guardar alimentos para conservarlos por mayor tiempo hasta disponer para consumo.

4- Pan de Navidad: su elaboración es en base a leudantes, materia grasa y frutas confitadas y/o glaseadas. Busque y escriba alguna receta que incluya cortos pasos para su elaboración.



5 -La Rosca de Navidad se realiza con los mismos ingredientes. Varía la presentación y es opcional incorporar leche o jugo de fruta. Se puede hacer receta y conservar en freezer.

Diga que se debe tener en cuenta si se quisiera reservar y conservar este alimento que incluye harina.



Actividades- Día Lunes

- 1- Realice una lista a modo de recordar que alimentos y métodos de cocción son más saludables.
- 2- Mencione algunos alimentos y diga ¿qué tipo de nutrientes aportan a una dieta saludable?
- 3- Escriba que diferencia existe entre la comida que se compra elaborada y la que realizamos en forma casera.
- 4- ¿Qué tipo de harina son las más utilizadas y cuales requieren fermento? Mencione y escriba algunas características de cada una de ellas.
- 5- ¿Qué otros tipos de harinas conoces? Mencione.

Actividades – Día Martes

- 1- En masas para tartas y empanadas se conocen dos tipos (las más utilizadas en nuestra cocina) criollas y hojaldradas.  
Escriba los ingredientes que requiere la elaboración de cada una de ellas.
- 2- Busque recetas y escriba variedad de rellenos para elaborar tartas.
- 3- En el siguiente cuadro anote el nombre de las recetas que elaboró utilizando harinas (tipo), frutas o legumbres y número de pasos realizó en el proceso de elaboración de las mismas.

| Nombre de la Receta | Ingredientes | Numero de pasos |
|---------------------|--------------|-----------------|
|                     |              |                 |
|                     |              |                 |
|                     |              |                 |
|                     |              |                 |

- 2- Busque recetas que incluyan legumbres y verduras si es posible realice la práctica si cuenta con sus respectivos ingredientes.
- 3- Para realizar tartas y empanadas el tipo de harina que se utiliza ¿son con leudantes o sin leudantes?
- 4- ¿Qué ingrediente comúnmente utilizamos para ligar y dar consistencia a las elaboraciones de algunas recetas?

Actividad – Día Miércoles

- 1- Seleccione dos o tres recetas dadas en las guías anteriores, elabore algún tipo de comida y escriba que cantidad de cada ingrediente utilizó.
- 2- Teniendo en cuenta el óvalo nutricional piense y escriba como seleccionaría la dieta de un solo día distribuyéndola en:

E.E.E. Y FORMACION LABORAL ALFREDO FORTABAT  
SECCIÓN COCINA 1 – GUÍA N° 15 – ÁREA EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

-Desayuno: .....

-Almuerzo: .....

-Merienda: .....

-Cena: .....

3- Tartas y terrinas son recetas en base a verduras y huevos. Escriba la receta completa seleccionando una de ellas.

4- En las recetas con verduras como ensaladas y tartas ¿qué otro ingrediente admite como combinación o remplazo?

5- ¿Puedes crear tú mismo una receta simple según tus preferencias? Escríbela y diga:

- ¿Qué tipo de herramientas utilizó?
- Nombre de los ingredientes y cantidad que utilizó.
- Número de pasos del proceso y método de cocción.

Directora: Giovanna Marino