

Escuela: EEE Alfredo Fortabat

Docente: Astorga Melanie

Taller: Cocina 3

Turno: Tarde

Área Curricular: Tecnología

Título: “¿Cocinamos?”

Contenidos:

Habilidades conceptuales:

- Lectura de textos sencillos.
- Análisis de las acciones que realizan para ejecutar la fabricación de productos alimenticios: lavar, cortar, moler, extraer, mezclar, batir, revolver entre otros; utilizando herramientas.

➤ Habilidades para el trabajo:

- Reconocer utensilios, maquinarias de repostería.
- Analizar los pasos para el desarrollo de la receta.
- Acondicionamiento y preparación de las materias primas según las recetas.

### RECUERDA

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



## ACTIVIDADES

Día Miércoles

1- Lee la siguiente receta: “Postre en copa”

### POSTRE EN COPA

#### INGREDIENTES

- Duraznos en almíbar
- dulce de leche
- 200 gr de crema chantilly
- 4 cucharadas de azúcar
- Nueces cantidad necesaria
- 1 bizcochuelo o pionono
- Opcional: también se puede utilizar frutillas o frutas de época



#### PREPARACIÓN

1. Batir la crema chantilly con el azúcar y colocar en una manga
2. Triturar las nueces.
3. Cortar el bizcochuelo en dos o tres capas, depende que tan alto sea.

Un **pionono** sería ideal.

Con un molde redondo cortar los discos del bizcochuelo. Mojar el bizcochuelo con el almíbar de los duraznos y colocar un disco en el fondo de cada copa.

Armado:

1. Rellenar con dulce de leche y cubrir con un poco de nueces trituradas.
2. Colocar otro disco de bizcochuelo, rellenar con crema chantilly y cubrir con una capa de duraznos.
3. Colocar otra vez un disco de bizcochuelo, luego dulce de leche, la crema chantilly.
4. Decorar con duraznos o frutillas
5. Colocar el postre en la heladera y enfriar antes de servir

¡NO OLVIDES HACER  
REGISTRO  
FOTOGRAFICO DE  
LAS RECETAS  
ELABORADAS!



Día Jueves

1) Lee con atención el siguiente texto: “La leche”

Desde que nacemos, el primer alimento que consumimos es la leche que las mamás producen durante la lactancia, después de ese momento, este se convierte en uno de los alimentos básicos para el desarrollo de cada persona y que ayuda al crecimiento y desarrollo del ser humano, ya que es una fuente de nutrientes, principalmente de calcio, razón por la que jóvenes y adultos mayores la consumen.

Existen dos tipos de leche , animal y vegetal.

#### TIPOS DE LECHE ANIMAL:



Para comenzar, hay que recalcar que la leche de tipo animal proviene de vacas, ovejas o cabras, siendo la de vaca la más común, y nos encontramos con la leche entera, semideslactosada o deslactosada.

**Leche entera:** Esta leche conserva todo su contenido original de nutrientes, destacando por sus minerales y proteínas de alto valor biológico, su contenido en grasa de nata varía entre 3.5 y 5% dependiendo la raza de la vaca. En una dieta equilibrada, esta leche es la ideal de consumirse, ya que presenta un sabor y textura más pronunciado.

**Leche semideslactosada:** Se llama así porque, mediante procesos tecnológicos, se le elimina la mitad de la grasa presentando un total de 1.5 y 1.8%; la pérdida de nutrientes se compensa agregándoselos posteriormente. Es buena para aquellas personas que no están a dieta, pero buscan no aumentar de peso con toda la grasa que contiene la leche entera y aún mantiene un buen sabor.

**Leche deslactosada:** Sus niveles de grasa son demasiado bajos, inferiores al 0.5%, esta es enriquecida con vitaminas y minerales para compensar la pérdida de nutrientes del proceso de desnatado. Si quieres controlar tu nivel de colesterol, bajar de peso o buscas un sabor más suave, esta es la ideal.

### TIPOS DE LECHE VEGETAL:

**Leche de soja:** Esta leche, después de la de vaca, es la más consumida debido a sus propiedades y beneficios nutricionales, ya que favorece el crecimiento; también es muy buena para las personas diabéticas. Es rica en proteínas, tiene buena relación con el calcio y el fósforo; ayuda a las personas con problemas cardíacos y artrosis.



**Leche de coco:** Es considerada un alimento milagroso, ya que ayuda a proteger el organismo y a curarlo de múltiples afecciones internas y externas como la anemia, la inflamación de articulaciones, presión arterial y la glándula de la próstata; fortalece el sistema inmunológico y las defensas del cuerpo. Fortalece los huesos y cuida la piel.



**Leche de arroz:** De origen vegetal, se obtiene limpiando, moliendo y triturando el arroz. Es una de las más ligeras que hay ya que es muy baja en grasas, proteínas y rica en azúcares. Es muy digestiva y baja en sodio. Además no contiene colesterol. Y también es muy adecuada para los intolerantes a la lactosa.

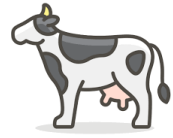
**Leche de almendra:** A diferencia de lo que muchos creen, esta leche no contiene aditivos de ningún tipo, al contrario, está grandemente enriquecida en proteínas, zinc, calcio, hierro, magnesio, potasio, tiene menos calorías que la leche de vaca, incluso que la deslactosada. Mejora los niveles de colesterol bueno y a reducir el malo, fortalece el corazón. Tiene un alto porcentaje de fibra por lo que ayuda a hacer la digestión.



Día Viernes

1- Completa el siguiente cuadro teniendo en cuenta lo que aprendiste sobre los tipos de leche que existen.

<b>LECHE</b>	<b>TIPO DE LECHE (vegetal o animal)</b>	<b>BENEFICIOS</b>
<b>ENTERA</b>		
<b>DE SOJA</b>		
<b>DESLACTOSADA</b>		
<b>DE COCO</b>		
<b>DE ALMENDRA</b>		
<b>SEMIDESLACTOSADA</b>		
<b>DE ARROZ</b>		





Día Miércoles

1- Lee la siguiente receta: “Tarta ganache de chocolate”

## Tarta ganache de chocolate

### Masa:

- 100 gr de manteca
- 200 gr de harina comun 0000
- 1 huevo
- 4 cucharada de azucar

### Relleno

- 400 gr de dulce de leche

### Cobertura:

- 200 cc de crema de leche
- 200 gr de chocolate de repostería para derretir
- Procedimientos:



Precalentar horno a 180 °c horno medio

1- Colocar en un bol la manteca pomada, la harina y un huevo. Mezclar todo hasta obtener una masa. Estirar y colocar en un molde de tarta.

2- Hornear la masa por 15 minutos. Sacar dejar enfriar.

3-Colocar relleno de dulce de leche.

4- Preparacion de cobertura, colocar sobre un recipiente a fuego minimo la crema de leche hasta que empiece hacer burbujas, luego apartar y agregar el chocolate. Mezclar hasta que se derrita todo el chocolate.

5- Colocar el ganache arriba de la tarta y dejar enfriar.

## 2- Resuelve la siguiente sopa de letra

E	T	D	D	I	E	B	L	D	N	F	R	G	Z
V	L	X	L	J	D	N	E	W	G	A	R	A	J
L	E	B	E	P	E	D	L	U	C	L	H	Z	G
E	C	J	C	S	S	T	E	D	C	M	I	L	Z
C	H	N	H	O	L	F	C	V	D	E	X	Q	N
H	E	J	E	P	A	Y	H	U	H	N	Y	I	X
E	D	Q	E	T	C	K	E	Y	D	D	J	B	H
D	E	G	N	N	T	K	D	I	O	R	U	I	Y
E	C	P	T	V	O	N	E	V	L	A	H	R	G
S	O	H	E	C	S	D	A	S	M	X	V	N	X
O	C	H	R	D	A	I	R	A	U	F	G	R	I
J	O	Q	A	Z	D	Z	R	T	N	G	U	B	Y
A	M	K	H	Y	A	I	O	Y	G	C	P	C	U
L	V	K	T	J	J	X	Z	I	D	S	L	W	X

ALMENDRA  
LECHE DE ARROZ  
LECHE DE SOJA  
DESLACTOSADA  
LECHE DE COCO  
LECHE ENTERA

Día Jueves

1- Lee con mucha atención las siguientes tablas de equivalencia

AZÚCAR	
Tazas	Gramos
¼ taza	50 gr
1/3 taza	60 gr
½ taza	100 gr
2/3 taza	135 gr
¾ taza	150 gr
1 taza	200 gr

HARINA	
Tazas	Gramos
¼ taza	30 gr
1/3 taza	45 gr
½ taza	60 gr
2/3 taza	90 gr
¾ taza	100 gr
1 taza	125 gr

MANTECA	
Tazas	Gramos
¼ taza	60 gr
1/3 taza	75 gr
½ taza	125 gr
2/3 taza	150 gr
¾ taza	180 gr
1 taza	200 gr

2- Completa el siguiente cuadro.

INGREDIENTE	TAZA	GRAMOS
Azúcar	2/3	
Harina		100 gr
Manteca	1/4	
Azúcar		200 gr
Harina	2/3	
Manteca		180 gr

3- Resuelve:

a) Tengo que hacer un pionono y necesito 3/4 de taza de harina. ¿Cuántos gramos son?

.....

b) Para la receta de flan de chocolate necesito 135 gr de azúcar. ¿Cuánto de taza necesito?.....

4- Marca la opción correcta según la receta "Tarta de ganache de chocolate"

MANTECA

150 GR

100 GR

200 GR

HARINA

150 GRAMOS

200 GRAMOS

250 GRAMOS

HUEVOS

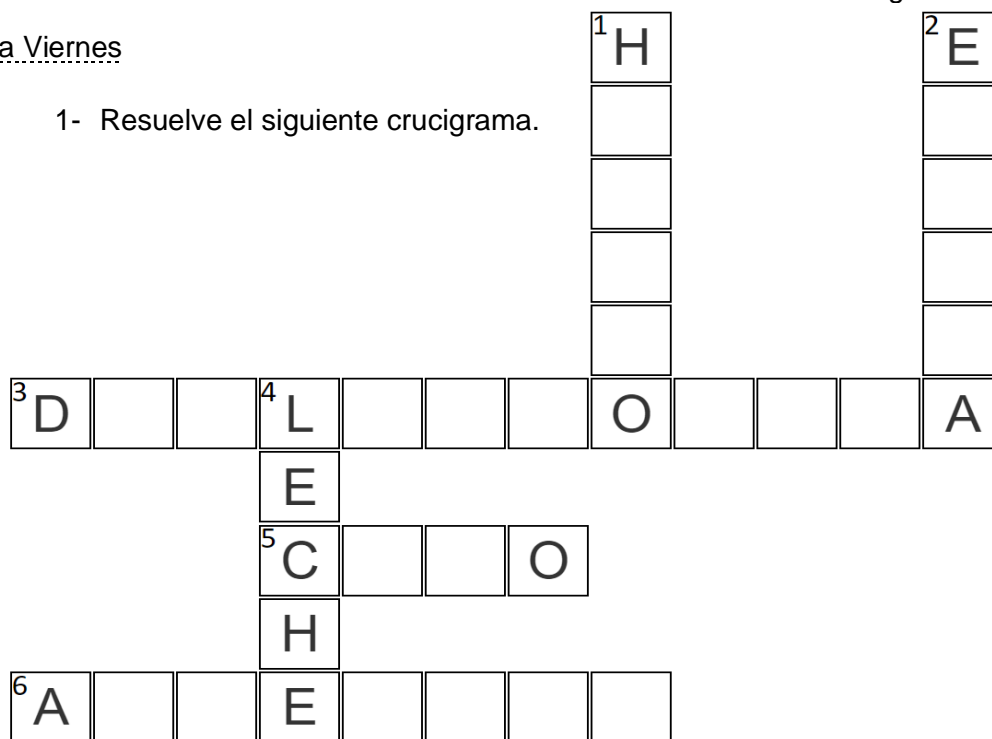
4 HUEVOS

2 HUEVOS

1 HUEVOS

Día Viernes

1- Resuelve el siguiente crucigrama.



### Horizontales

- 3 Es la leche que puede consumir las personas que son intolerantes a la lactosa.
- 5 Fruto del cocotero, de forma redonda, corteza muy dura, en su interior es blanco con un líquido dulce.
- 6 Fruto del almendro, de forma ovalada y con cáscara leñosa acabada en punta por un extremo.

### Verticales

- 1 Es una de las proteínas que aporta la leche de almendra.
- 2 Es una de las leches que conserva todo su contenido original de nutrientes y es de tipo animal.
- 4 Líquido blanco extraído de la vaca

2-Lee el siguiente texto “Beneficios de consumir leche”.

**Alimento completo:** la leche es un alimento completo, fuente de diferentes nutrientes esenciales como las proteínas, los minerales (fósforo y zinc) y calcio. También es responsable de la salud ósea.

**Bueno para dormir:** la leche también te puede ayudar a dormir. De hecho, el calcio estimula la relajación y el aminoácido triptófano aumenta la cantidad de serotonina en el cerebro, vital para el sueño.

**Recomendada para actividades físicas:** poca gente lo sabe pero la leche es una gran bebida hidratante. Consumirla tras hacer ejercicio beneficia a los músculos y a la hidratación.

**Prevención del cáncer:** ¿Quieres otro motivo para beber leche? diversos estudios apuntan a que la leche y sus nutrientes (como el calcio, la vitamina D, la lactoferrina y las proteínas del suero de leche) tienen efectos positivos sobre la reducción de posibilidad de contraer cáncer, especialmente el de colon.

**Aumenta la inmunidad:** este alimento es poderoso para aislarte de las enfermedades, además posee una gran acción antioxidante.

Directora Giovanna Marino