

E.E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT
SECCIÓN COCINA 1-GUÍA N° 9 – ÁREA EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

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: Pastas Caseras

Contenidos:

* Los procesos tecnológicos: Interés por y la indagación de los procesos tecnológicos que realizan las personas con el cuerpo y con la ayuda de medios técnicos.

*Reconocimiento de las características de los materiales utilizados e identificación de las operaciones en la elaboración.

*Disposición favorable para elaborar conceptos que se puedan transferir a otros contextos.

Actividades – Día Lunes

La elección de las pastas pasa por las preferencias, encontramos habitualmente dos tipos: las secas y las frescas.

Pastas secas



Pastas frescas



Las pastas secas son un producto de reserva esencial ya que son la base de una comida rápida, barata y nutritiva. En el caso de las pastas frescas también resulta una comida rápida pero más cara.

Elaboradas en casa resulta más económico y rendidor pero su elaboración requiere tiempo.

1- Es posible que en casa haya paquetes de pastas secas o frescas. Busque los paquetes y observe cuál es su contenido y anote:

- ¿Qué tipo de pasta es?, ¿seca o fresca?.....

- Si son fideos. ¿Cuáles?.....

- Cantidad, porciones.....

- Fecha de elaboración y fecha de vencimiento.....

2- Escriba el modo de preparación que detalla el paquete de pastas. Cualquiera que tenga o disponga.

3- Averigüe como se conserva la pasta una vez que el paquete fue abierto y que pasa cuando ya hubo un proceso de cocción.

Actividades-Día Martes

Cálculos.

Por cada comensal se realiza un cálculo estimativo para el consumo de las pastas. En el caso de los fideos se calcula así:



En el caso de pesar sería una ración considerable a 100 gms por comensal.

Teniendo en cuenta este dato que cantidad de pasta necesitamos si tenemos:

-2 personas.....gms.

-3 personas.....gms.

-4 personas.....gms.

-5 personas.....gms

-6 personas.....gms

Actividades- Día Miércoles

- 100 gr de harina 0000 (aunque también se puede usar 000)
- 1 huevo
- 1 cda. de aceite de oliva (opcional)
- Una pizca de sal (opcional)

Como hacer fideos caseros paso a paso

1. Poner la harina y la sal en un bol, integrar y hacer un hueco en el medio. Agregar el huevo y el aceite si eligen agregarle
2. ¡Una vez que se haya integrado todo muy bien a amasar! Amasar unos 15 o 20 minutos y dejar descansar por media hora.
3. En este paso hay que estirar la masa: ya sea con máquina de pastas o con un palo de amasar el proceso es el mismo. Hay que estirar la masa, doblarla y volverla a estirar. Una y otra vez hasta que quede del grosor que estamos buscando. ¡Si es con la máquina hay que ir bajando un número cada vez, si es con el palote hay que amasar con más fuerza!
4. Se debe cortar en la forma que se prefiera, se espolvorea con harina y se deja orear unos 30 minutos.
5. Cocinar en una olla donde cubrimos con agua los fideos por completo, el tiempo es entre 15 a 20 minutos.

Actividades-Día Lunes

Las pastas secas o frescas admiten cualquier tipo de salsa.

1- Busque recetas de salsa para pastas y anote el nombre que tipos conoce y que ingredientes lleva.

2- Las más utilizadas son boloñesa, fileto y blanca entre otras. Escriba ingredientes y proceso de alguna de ellas.

3- Averigüe según cada salsa tiempo y forma de conservación y si admiten ser frazadas.

Actividad-Día Martes

1- ¿Las pastas rellenas que tipo de relleno admiten?

2- Anote como se llaman



.....

.....

.....



.....

.....

3- ¿Qué tipo de nutrientes obtenemos si consumimos pastas?, ¿Son necesarias en una dieta balanceada? Averigüe.

Actividades- Día Miércoles

Ingredientes:

-2 huevos

- 220 gms de harina 0000

- 500 cc de leche (dos tazas)

Preparación:

1. En un recipiente poner los huevos, revolver bien con batidor de alambre y agregar 100 gr. de harina, mezclar nuevamente y una vez unida la mezcla sumar 250 cc. (una taza) de leche fría.
2. Continuar batiendo y agregar los 120 gr. de harina restante junto con el resto de la leche. Debe quedar una mezcla lisa y sin grumos.
3. Dejar reposar unos minutos (media hora aproximadamente).
4. En una sartén para panqueques, agregar media cucharadita de manteca, llevar sobre el fuego fuerte haciéndola girar sobre la hornalla para que la manteca corra.
5. Una vez caliente, retirar un poco de fuego, poner un cucharón de mezcla en el centro de la sartén, inclinarla y hacer correr de modo que cubra el fondo.
6. Llevar nuevamente al fuego y cuando se nota que los bordes del panqueque comienzan a dorar y despegar de los bordes, se da vuelta con ayuda de una espátula o cuchillo dejándolo cocinar 1 o 2 minutos más.
7. Uno por uno con el mismo procedimiento terminar con el resto de los panqueques.
8. A medida que se van haciendo se colocan encimados cubiertos con un plato para que se mantengan calentitos y no se sequen.

Los panqueques admiten variados tipos de relleno como verdura, carne, arroz, atún, etc. También pueden ser dulces. El relleno con dulce de leche es otra posibilidad para una misma preparación y puede ser una opción de postre desayuno o merienda.

Directora: Giovanna Marino