

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: Recetas sencillas y económicas.

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

Receta: "Terrinas"

¿Qué son las terrinas?

Una terrina es una preparación salada hecha con un compuesto de carne, pescado o verduras picadas, aromatizado y cocinado en el horno en un molde tapado. Los cuidados son los de cualquier receta. El uso de buenas materias primas, las medidas higiénicas pertinentes, cuidar los tiempos y la presentación.

Es una receta económica porque nos permite una gran variedad y combinación de alimentos y sabores.

Imágenes de las variedades:

De verdura



De pollo y verdura



De Arroz y atún



En estas imágenes se aprecia algunas terrinas de las diferentes variantes que existen.

1- Averigüe que otras posibilidades de combinar carnes, verduras existe para elaborar estas recetas de terrinas. Tome nota.

2- Seleccione como mínimo 5 alimentos que se utilizan en esta receta y anote que nutrientes aporta a nuestra dieta tomando en cuenta el trabajo de la guía anterior.

#### Actividades- Día Martes

2- En casa buscamos los materiales necesarios para realizar esta elaboración.

Necesitaremos:

- Una budinera
- Un bandeja grande para desmoldar.
- Espatula o cuchillo grande.
- Tabla de picar verduras.
- Olla
- Sarten.
- Otros: cucharas, taza, elementos necesarios para la elaboración que seguramente tenemos en casa.

### 3- Receta: Terrina de verdura y pollo

#### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo cocida y bien picadita
- 1 atado de acelga cocido y picadas
- 2 zanahorias cocidas y picada
- 2 huevos duros picados
- ½ taza de queso rallado
- Salteado de cebolla y pimiento (verde o rojo).
- Manteca y pan rallado (para preparar molde)
- 5 huevos batidos
- Sal y pimienta a gusto.

#### Preparación:

- 1- Colocar en un recipiente todos las verduras ya picadas y cocidas.
- 2- Incorporar los huevos y el queso.
- 3- Agregar los huevos batidos, sal y pimienta. Mezclar todo.

4- Volcar la preparación en la budinera previamente enmantecada y espolvoreada con pan rallado y llevar a horno moderado entre 20 a 25 minutos. Controlar cocción.

5- Una vez cocido retirar del horno y desmoldar sobre una bandeja.

#### Actividades – Día Miércoles:

En esta receta se puede utilizar tanto carnes como verduras y combinar con variados alimentos solo hay que tener en cuenta que el proceso de elaboración, en este caso incluye cocción en horno si no lo podemos realizar en el mismo lo remplazamos por la cocción a baño María. La forma de cocción más utilizada para hacer terrinas.

1- Investigue si se puede aplicar otro método de cocción que remplace el horno según se trabajó también en las guías anteriores.

2- Escriba una receta de terrina en base a otros alimentos. ¿Qué alimentos seleccionaría según sus gustos y preferencias?

#### Actividades – Día Lunes

Las terrinas se acompañan con ensaladas, pure o salsas.

Ensaladas:



Pure de papas

Pure de zapallo



Salsas



Como se observa en las imágenes a modo de ejemplo son múltiples también las opciones de acompañar las terrinas.

2- Seleccione una posibilidad de estas y escriba una receta sencilla de elaborar donde diga que ingredientes utilizaría y los pasos de la preparación, por último con que tipo de terrina acompañaría.

#### Actividades – Día Martes

1- Coloque el orden a los siguientes pasos según la receta trabajada en esta guía:

Mezclar todos los ingredientes.....

Cocinar a horno precalentado.....

Picar los alimentos.....

Incorporar los huevos.....

Desmoldar.....

Incorporar el queso.....

2 – Distinga y diga que tipo de comida es lo que observa en las imágenes:





Para las salsas que acompañan se utiliza tambien verduras.

3- Preparar un salsa para acompañar este plato y realiza una lista de los ingredientes y cantidades que se utilizó.

Actividades – Día Miércoles:

1- Planifique un menu del día tomando en cuenta las 4 comidas mas importante:

Desayuno:.....  
.....

Almuerzo:.....  
.....  
.....

Merienda:.....  
.....

Cena:.....  
.....  
.....

2- Recordamos las partes de una receta. Mencione y escríbalas.

3-Puede decir ¿cuál es el método de cocción más importante para conservar los nutriente de los alimentos.

4- Realice una lista de alimentos que debemos debemos evitar en nuestra dieta.

Existen alimentos como lentejas, garbanzos, maíz, trigo, etc aportan una importante variedad de nutrientes y son muy importantes en nuestra dieta, además de ser económico.

5- Averigue que recetas podemos realizar para incorporar estas legumbres en nuestras comidas. Tome nota.

-

Directora: Giovanna Marino