

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. Legumbres.

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-Lee con atención:

Las legumbres, entre ellas: el garbanzo, las lentejas, los porotos y sus variedades en nuestras costumbres su consumo es bajo y a muchas personas les cuesta incorporarlas en sus comidas.



Cuando hablamos de legumbres, nos estamos refiriendo a la **semilla que crece en el interior de las plantas de la familia de las leguminosas**. Las legumbres son un tipo de leguminosas que se cosechan únicamente para obtener la semilla seca.

Los argentinos consumimos en su mayoría lentejas, arvejas en lata, garbanzos y una muy pequeña cantidad de porotos.

Los guisos son la comida más popular en donde, generalmente, incorporamos legumbres. Si bien existen distintos tipos y combinaciones, en invierno cobran

protagonismo por la saciedad que aportan, además de ser una buena alternativa para ingerir una comida calentita. A diferencia de la creencia de que las legumbres son calóricas, son un alimento saludable que suelen rendir y ser además súper económicas.

Lo que ocurre es que no hay conocimiento real sobre todos los nutrientes que aportan. Por ejemplo, un guiso de lentejas o de vegetales pueden ser una excelente alternativa para comer abundante e incorporar nutrientes para mantener una dieta equilibrada. Si bien las legumbres son fáciles de incorporar aún no existe el hábito instalado de su consumo recurrente.

Es necesario recordar que una dieta saludable debe estar formada en su mayoría por verdura, fruta y legumbres variadas, por lo que las legumbres son un alimento que deben ser ingeridos todo el año.

Las legumbres, entonces:

- Son ricas en fibra
- Aportan vitaminas del grupo B y minerales como calcio, magnesio, potasio, cinc, fósforo y hierro.
- Son un alimento más que recomendable, y una fuente excepcional de nutrientes.
- Son un alimento rico en proteínas de origen vegetal.
- Sirve de complemento perfecto a los cereales
- Son fuente de hidratos de carbono que nos aportan la energía necesaria para poner el cuerpo a funcionar.

Gracias a sus cualidades, son una opción saludable que debemos incorporar cada vez más.

2- ¿En casa se realizan comidas incluyendo estos alimentos? ¿Qué tipo de comidas las incluye?

3- Si acostumbras realizar compras de alimentos o puedes buscar información al respecto, responde:

- ¿Qué tipo de legumbres encontramos en el almacén del barrio o supermercado?
- Diga precio y cantidad.

Ejemplo:



Tipo de legumbre.....
Cantidad.....
Precio.....

Actividades - Día Martes:

- 1- Los guisos son comidas tradicionales, busque recetas e identifique subrayando las legumbres que aparecen como ingredientes.
- 2- Haga una lista de diferentes las legumbres precios y compare cantidad y precio.
- 3- Elabore una receta sencilla a partir donde utilizaremos como ingrediente la legumbre más económica.

Actividades - Día Miércoles:

- 1- Integrando conocimiento, respecto de las guías anteriores: ¿En qué grupo de alimentos se encontrarían las legumbres? Marque con un círculo.
- 2- En un menú diario donde incluimos distintos tipos de alimentos, ¿sería recomendable consumir legumbres en el almuerzo o cena?



- 3- Las legumbres no solo son aptas para guisos sino para amplia variedad de ensaladas. Escriba que ingredientes lleva cada una de estas preparaciones según la imagen.





Actividades – Día Lunes:

1- Receta para hacer en casa – Ingredientes:

- 350 gramos de lentejas
- 1 pechuga de pollo cocida
- 4 tomates
- 100 gramos de rúcula o lechuga
- 1 tza. De granos de choclo cocidos
- Perejil picado c/n.
- 1 cebolla blanca
- Aceite y sal c/n.

Preparación:

-Colocar la lenteja en una olla con agua, deben quedar completamente cubierta y llevar a fuego mínimo y deja hasta que estén tiernas, unos 30-45 minutos, según tu gusto.

Después escúrrelas y déjalas enfriar.

- Incorpora todos los demás ingredientes y por último la sal y el aceite. Mezclar bien y listo para servir.

Actividades – Día Martes:

Otras recetas: Sopas

Resulta interminable la lista y número de posibilidades para combinar las legumbres y elaborar recetas, en este caso, las sopas. Podemos combinar con verduras, cereales, carnes, etc.



- 1- Realice una lista de posibles alimentos que incluyan las hortalizas y describa el instructivo de una receta sencilla y los pasos a seguir (preparación).
- 2- Diferencie los alimentos según sea hortalizas, legumbres, hidratos de carbono, carnes, etc.
- 3- Investigue como sería el modo de conservación de las legumbres una vez cocidas.

Actividades – Día Miércoles:

- 1- Además de guisos y sopas, ¿existe otro tipo de elaboraciones con legumbres?
¿Cuáles? Mencione.
- 2- Escriba las comidas tradicionales que incluyan legumbres.
- 3- En casa tome nota de las recetas que elabora adjuntando instructivo y también de nuevas recetas que se puedan elaborar con la práctica que han adquirido.

Directora: Giovanna Marino

Prof.: Andrea V. Gómez