

E.E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT  
SECCIÓN COCINA 1-GUÍA N° 8 – 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: “Masa Sin Leudantes”

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

Este tipo de masa se utiliza para realizar múltiples recetas, las más empleadas por nosotros en el taller de cocina es la que se utiliza para empanadas, pastelitos y pascualinas.

Optar por la utilización de esta masa es porque su elaboración es simple económica y permite variedad de rellenos en cualquiera de los casos.

El paso del proceso va desde el integrar, mezclar los ingredientes y por último amasar.

Recordar:



1- ¿En qué momento de la preparación de una receta integramos los ingredientes?

2- ¿Qué tipo de herramientas necesitamos para mezclar? Nombre.

3- Amasado-Técnicas



Extender



Empuñar

Además de lograr la utilización de esta masa para empanadas, pastelitos y pascualinas, ¿podría decir para que otras recetas se puede emplear?

#### Actividades-Día Martes

Conocemos sobre abolillado de masas.

En la figura N°2 se muestra un abolillado entre dos varas de madera o también pueden ser de plásticos para dar a la masa el mismo espesor en toda su extensión.

Figura-1



Figura-2



Los Cortes: Se utilizan cortantes para ser más prolijos y precisos.



Existe la posibilidad de emplear cualquier tipo de masa para realizar prácticas de abolillado, cortes y agregar repulgue (ver más adelante).

1- En casa podemos buscar los ingredientes necesarios para obtener una masa solo para realizar prácticas y así lograr mejor resultado en la elaboración del producto.

#### Actividades- Día Miércoles

Ahora seleccionaremos una receta en este caso será: “Masa para empanadas”

Instructivo a seguir (Receta)

Ingredientes:

- 1 kgm de Harina Común (Cuatro tazas)
- Sal 20 gms.
- Agua caliente pero que no quemé 500 cc (2 tazas)
- Grasa Líquida o Manteca 250 cc (1 taza) caliente pero que no quemé

Preparación:

Primero: -Colocamos la harina y la sal en un recipiente de superficie amplia. Integramos bien.

- Hacemos un hoyo en el centro y volcamos ahí el agua y la grasa o manteca. Mezclamos bien con palote o cuchara de madera hasta poder introducir las manos para comenzar el amasado.

Segundo: -Amasar muy bien, estirando y empuñando hasta que la masa tome una textura suave y lisa. Cuando más amasamos mejores resultados obtenemos.

- Dejamos reposar la masa en un lugar cálido y tapada con un paño.

Tercero: -Extendemos la masa con palote hasta lograr que quede lo más fina posible, pero sin que se rompa al despegarla de la superficie, una vez extendida realizamos cortes con cortante circular de empanada. Separando para dejar lista para rellenar.

#### Actividades-Día Lunes- Masa de Pascualinas

Son aquellas que se utilizan para tartas, es posible usarla doble hoja o simple. Admite rellenos variados como carne, verdura, mixto, atún, etc.

Ingredientes:

- 1 kgm de Harina Común (Cuatro tazas)
- 2 huevos

E.E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT  
SECCIÓN COCINA 1-GUÍA N° 8 – ÁREA EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

-1 cucharada de vinagre blanco

-Sal 15 gms.

-Agua caliente pero que no queme 500 cc (2 tazas)

-Grasa Líquida o Manteca 250 cc (1 taza) caliente pero que no queme

Preparación:

Primero: -Colocamos la harina y la sal en un recipiente de superficie amplia. Integramos bien.

- Hacemos un hoyo en el centro y volcamos ahí el agua y la grasa o manteca, los huevos y el vinagre. Mezclamos bien con cuchara de madera hasta poder introducir las manos para comenzar el amasado.

Segundo: -Amasar muy bien, estirando y empuñando hasta que la masa tome una textura suave y lisa. Cuando más amasamos mejores resultados obtenemos.

- Dejamos reposar la masa en un lugar cálido y tapada con un paño.

Tercero: -Extendemos la masa con palote hasta lograr que quede lo más fina posible, pero sin que se rompa al despegarla de la superficie, una vez extendida realizamos cortes del tamaño de la base de las tarteras con cortante. Separando cada hoja y dejar lista para rellenar.



1- Averigüe que otros rellenos admite la masa y que preparación sería la más simple según los pasos de la elaboración.

2- Escriba una receta de empanadas y otra de pascualina utilizando la masa que describimos aquí.

3- ¿Qué otro relleno admite la preparación?

Actividades Día Martes:

- 1- Hay diferencia cuando hablamos de empanadas y pastelitos. ¿Cuáles son?
- 2- ¿En las masas trabajadas son a base de harina de trigo, existen muchos más tipos de harina, podría decir cuáles y de donde se extraen? Haga una lista nombrándolas.
- 3- ¿Será posible realizar estas preparaciones si se utilizan harinas que no son de trigo?

Actividad Día Miércoles:

En esta guía y para avanzar utilizaremos receta en base de harinas, por esa razón buscaremos información para saber cómo se obtiene, su utilización y propiedades.

- 1-Las siguientes imágenes observamos:



Y en base a las imágenes averiguamos como llega a nuestra mesa los diferentes tipos de harina para ser utilizada en nuestras elaboraciones.

**Leer: ¿Qué es la harina?**

La harina es el polvo fino que se obtiene del cereal molido y de otros alimentos ricos en almidón. Se puede obtener harina de distintos cereales. Aunque la más habitual es harina de trigo, también se hace harina de otros cereales como centeno, cebada, avena, maíz, arroz... y existen también otros tipos de harinas obtenidas de otros alimentos como leguminosas (garbanzos, soja), castaña, mandioca, etc.

La harina puede contener mayor o menor proporción del grano entero, según se deseche mayor o menor cantidad de salvado y germen.

La proporción de grano entero que se utiliza para obtener la harina se denomina **grado de extracción**. Cuando hablamos de un 90% de grado de extracción se trataría de una harina que contiene un 90% del cereal completo y se ha desechado un 10% de salvado y germen. Por lo tanto, una **harina integral** sería una harina con el 100% de extracción.

- 2-Conociendo esta información. ¿Qué más podemos agregar para conocer a cerca del empleo y utilización de harinas en nuestras recetas?

Directora: Giovanna Marino