

**Guía pedagógica N° 15 de Cocina y Repostería.**

**Escuela:** de Educación Especial María Montessori.

**Docente:** Sonia Patricia Mallea.

**Sección:** Taller de jóvenes y adolescentes.

**Grupo:** 2 y 4

**Nivel:** Primario.

**Turno:** Tarde.

**Área Curricular:** Educación Tecnológica – Cocina y Repostería.

**Título de la propuesta:** “Polenta con tuco, Fritos de acelga y Licuado de bananas.



**Contenido:**

- Experimentación de las habilidades perceptivo- motrices implicadas en la resolución de tareas.
- Reconocimiento y exploración de diversas maneras de transformar materiales, especialmente extraídos de la naturaleza o materiales con algún nivel de elaboración.

**Desarrollo de actividades:** Invitamos a la Familia a la realización de diversas actividades

**Día: 1**

- Preparar con un integrante de la familia dos ollas grandes, cuchillos, espátula, molde para horno, cuchara de madera o batidor manual.
- Encargar a otro miembro de la familia los ingredientes que falten para la elaboración.

**Ingredientes: Polenta con tuco**

**Tuco:**

**E.E.E. María Montessori**  
**Taller de Jóvenes y adolescentes- Grupo 2 y 4**

- 500gr. carne vacuna (molida)
- 2 cebollas, 1 /2 pimiento, dos dientes de ajo, 3 hojas de laurel y una zanahoria.
- 1 puré de tomate.
- ½ vaso de vino (opcional)
- pimienta, pimentón y sal.

**Polenta:**

- 500 gr. de polenta
- 2 litros de agua.
- 2 tazas de leche.
- 2 cucharadas de manteca, sal, pimienta y 2 hojas de laurel (queso mantecoso o rallado , opcional)

**Día 2:**

**Preparación: tuco**

- Invitar a los hermanos mayores para pelar y cortar la verdura.
- Rehogar la cebolla, el pimiento y ajo con un poco de aceite por 5 minutos. Añadí la carne picada y cocina hasta que ésta cambie de color incorporar el vino las hojas de laurel y el puré de tomates.
- Condimentar con sal y pimienta dejar cocinar 10 minutos.

**Polenta**

- En una olla calentar el agua agregarle la leche, manteca, sal, pimienta y el laurel.
- Cuando rompa el hervor agregar en forma de lluvia la polenta revolviendo constantemente para evitar que se formen grumos hasta que espese. Servir en plato acompañado de tuco y queso.

**Día 3**

- **Mamá y Papá preparan los fritos de acelga( otra persona comprara lo necesario)**

**E.E.E. María Montessori**  
**Taller de Jóvenes y adolescentes- Grupo 2 y 4**

Ingredientes:

- 1 paquete de acelga.
- ½ taza de harina leudante
- 2 huevos, 3 cucharadas de leche.
- 1 cebolla.
- Aceite para freír, sal y pimienta a gusto.

**Día 4**

- 1- Lavar las hojas. Cocinar con agua hirviendo con sal dos minutos.
- 2- Escurrirlas bien y cuando estén frías cortarlas en trozos.
- 3- Saltear la cebolla con aceite.
- 4- Batir los huevos agregar la harina, la leche, acelga y cebollas. Integrar todo y condimentar.
- 5- Calentar aceite en una sartén con una cuchara tomar porciones de la preparación y cuando estén dorados darlos vuelta. Escurrirlos sobre el papel de cocina.
- 6- Servir con ensalada.



**Día 5:**

La familia votará para escoger el postre (licuado)

Las opciones son: A, B y C.

**Día 6:** De acuerdo al postre que escogieron sigue la receta que corresponda.

- A) Licuado de leche con bananas.
- B) Licuado de leche banana y frutilla.
- C) Licuado de naranja, manzana y agua.

**E.E.E. María Montessori**  
**Taller de Jóvenes y adolescentes- Grupo 2 y 4**

Ingredientes:

- 1 litro de leche.
- 3 bananas.
- 4 frutillas.
- 2 naranjas y 2 manzanas.
- Agua 1 litro y 1/ 2 taza de azúcar. ( a gusto)

Preparación:

- Agregar en la licuadora la leche las bananas y el azúcar.
- Agregar en la licuadora la leche las bananas, frutillas y el azúcar.
- Agregar en la licuadora el agua las naranjas, manzanas cortadas en cubitos y por último el azúcar. Llevarlo a la heladera y tomar bien frio.



Que degusten en familia!!!!

**Directora: Díaz, Vanesa.**

**Vicedirectora: González, Verónica.**