

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 para Creps – Masa de Tacos – Masa para Piadinas

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

He seleccionado estos tres tipos de masa porque son muy sencillas de realizar y su costo muy bajo, otorgando la posibilidad de ser utilizada en varias propuestas de trabajos; pudiendo elaborar recetas muy sabrosas y tentadoras. ¡Así que manos a la obra!

1- En casa buscamos las herramientas y elementos necesarios para comenzar el proceso.

Necesitaremos:

Una Sarten

Un recipiente pequeño como un pocillo de café



Un Bol

Espátula

Un Plato



Bolillo



Cernidor



2 – Luego de buscar y asegurarnos tener todos las herramientas y utensilios necesarios comenzaremos a elaborar la primera receta.

### Creps Receta:

#### Ingredientes:

- 300 gramos de harina común 3 o 4 ceros (según se prefiera)
- 2 huevos
- 300 gramos de leche
- una pizca de sal.
- Manteca para cubrir el fondo de la sartén.

#### **Elaboración**

1-Tamizar la harina y colocar en un bol con la pizca de sal, haz un hueco en el centro y añade los huevos ligeramente batidos, y un poco de leche, empieza a mezclar con un batidor o tenedor haciendo movimientos circulares y añadiendo la leche poco a poco hasta verter su totalidad y lograr una mezcla homogénea. Dejar reposar 30 minutos.

2- Nuevamente mezclamos bien con espátula o tenedor y tomamos porciones de la mezcla con el pocillo de café o recipiente similar o de igual tamaño que se tenga.

3- Sobre la sartén bien caliente y cubierta con manteca (una fina lámina de manteca colocar cada vez que se realiza un crep) para evitar que se adhiera al fondo y se logre despegue luego de la cocción. A medida que realizamos la cocción de cada unidad retiramos y apilamos sobre el plato.



2- Averigüe: a- ¿qué tipo de rellenos admite esta preparación?

b- En nuestra cocina: ¿en qué tipo de elaboración las utilizamos más?

### Actividades Día Martes

#### Receta de Tacos (tortilla)

##### Ingredientes:

- 500gms. De harina de trigo
- 1 cucharadita de sal fina
- 125 centímetros cúbicos de aceite de girasol
- 250 centímetros cúbicos de agua.

##### Preparación:

-Colocamos **la harina de trigo** en un bol grande, añadimos la sal y hacemos un hueco en el centro. Dentro de ese hueco verteremos el agua y el aceite y, con mucho cuidado, mezclaremos con las manos.

-Amasamos hasta formar una **masa homogénea** y que no se pegue en las manos.

-Dejamos reposar la masa de las tortillas durante 10 minutos tapado con un paño limpio. Mientras tanto, ponemos a calentar una sartén con aceite.

-Para formar las tortillas, tomamos bolitas de masa del tamaño de una nuez y las aplastamos un poco con la mano sobre la mesa enharinada, (queda un medallón grueso). A continuación, hay que aplastar los bordes del medallón con los dedos, al tiempo que se lo hace girar entre las manos.

-Finalmente, estiramos con el bolillo enharinado, dando forma redonda a la tortilla, para dejarla lo más fina posible.

-Cocinamos cada una de las **tortillas de harina** en la sartén hasta que comience a dorarse, le damos la vuelta para terminar la cocción. Tienen que quedar blanditas para poder doblarse con facilidad.

2- Este plato es de origen mexicano además de ser económico tiene otras características. Busque información al respecto y realice otros aportes, escríbalos.

3- En nuestra provincia también es un plato que la gente consume bastante, si conoce lugares donde se elaboran para la venta, anótelos y escriba el nombre de esos lugares. Si no conoce puede averiguar.

En las siguientes imágenes se observa algunas de las infinitas posibilidades de relleno que tiene esta masa.



4- Diga que diferencia encuentra entre la preparación de creps y la masa de tacos.

Actividades - Día Miércoles:

La **Piadina** es una receta italiana, rellena con lo que se nos ocurra (verduras, embutidos, quesos, etc.) y servida recién hecha, es un verdadero manjar. Es una receta de origen humilde y antiguo, y como toda receta típica tiene sus métodos tradicionales de realización, pero vamos a ver que también podemos prepararla sencillamente en casa y montar una cena deliciosa.

Receta - Masa de Piadinas (Pan Plano) para elaborar en casa.

Ingredientes – (rinde 8 o 9 unidades)

- 500 gms. De harina de trigo
- 240 cc de agua fría
- 50 cc de aceite
- 50gms de manteca de cerdo o grasa de cerdo
- 6 gms de bicarbonato o polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal fina

Preparación:

1- Colocar la harina en un bol junto con el bicarbonato, hacer una corona dejando en el centro de la preparación el aceite, la manteca algo derretida; el agua y la sal. Mezclar todo muy bien desde el centro de la preparación hacia afuera. Lograr una masa homogénea.

2- Trabajar con las manos sobre la mesada apenas enharinada, formar un bolo liso. Dejar descansar 30 minutos. Luego tomar pequeñas porciones, extender con bolillo dándole forma circular a cada unidad.

3- En la sartén con la base cubierta con un poco de manteca cocinar cada porción de masa a fuego medio solo hasta dorar un poco y de ambos lados. Retirar y dejar enfriar.

Quedan listas y aptas para rellenar.

2-De estas tres recetas diga el método de cocción utilizado y si hay algún ingrediente que en nuestra cocina no utilicemos con regularidad.

3- Diga la similitud en cuanto a las características de cada una de estas masas.

Piadinas con diferentes rellenos - Imágenes



Actividad – Día Lunes

- 1- Tomando en cuenta cada una de las recetas busque y anote posibles rellenos para cada una de ellas.
- 2- Prepare una comida saludable incluyéndolas en la dieta de un día.
- 3- Tiene un tiempo de conservación en heladera diferente del frízer. Diga que tiempo es el correcto, apto para consumo.

Actividad – Día Martes

- 1- Con este tipo de masa se puede armar diferentes formas de presentación de platos. Ud. puede crear algunos. Anote como lo haría.
- 2- Todos estos platos son de bajo costo. Piense en una receta cuya elaboración con estas masas resulte económico y de sencilla elaboración. Anótelos.
- 3- Realice un cuadro de tres columnas. En la primera columna anote las legumbres que pueden ser utilizadas como relleno en estas recetas y en una segunda columna las hortalizas y por último las carnes.

Legumbres	Hortalizas	Carnes

Actividad – Día Miércoles

- 1- Una de las características de estas comidas es que son rápidas de realizar. Seleccione una de ella según su preferencia y sorprenda a su familia con una sencilla elaboración que puede compartir en una cena. Lo importante es pasar un momento agradable saboreando uno de estos platos elaborados por sus propias manos.
- 2- Una vez que realizó la práctica de alguna de estas recetas puede tomar nota para continuar con un registro de las mismas.
- 3- La elaboración de recetas finaliza con la presentación del plato elaborado esto requiere detalles que hacen a la decoración acompañando con hojas, frutas salsa o lo que dé lugar según el tipo de receta. Piense y anote como podríamos presentarlo en la mesa.
- 4- Es importante que se tome nota de dudas o inquietudes que surgieron a partir de la práctica o lectura del material presentado en esta guía.

Directora: Giovanna Marino