

Escuela: EEE Alfredo Fortabat

Docente: Astorga Melanie

Taller: Cocina 3

Turno: Tarde

Área Curricular: Tecnología

Título: “El Huevo”

Contenidos:

Habilidades conceptuales:

- Lectura y comprensión de textos.
- Análisis de las acciones que realizan para ejecutar la fabricación de productos alimenticios: lavar, cortar, moler, extraer, mezclar, batir, revolver entre otros; utilizando herramientas.
- Habilidades para el trabajo:
 - Reconocer utensilios, maquinarias de repostería.
 - Analizar los pasos para el desarrollo de la receta.
 - Acondicionamiento y preparación de las materias primas según las recetas.

Recuerda



The infographic consists of four light blue rounded rectangular boxes arranged in a 2x2 grid, each containing a yellow circular icon and text. The top-left box shows hands being washed with water droplets and the text 'Nos lavamos las manos frecuentemente'. The top-right box shows an open window with air waves and the text 'Ventilamos los ambientes constantemente'. The bottom-left box shows a surface being disinfected with a spray bottle and the text 'Desinfectamos las superficies y objetos de uso'. The bottom-right box shows two people standing apart with a dashed line between them and the text 'Mantenemos una distancia de un metro entre personas'. At the bottom of the infographic, the text '¡Nos cuidemos entre todos!' is written in a large, bold, black font.

Nos lavamos las manos frecuentemente

Ventilamos los ambientes constantemente

Desinfectamos las superficies y objetos de uso

Mantenemos una distancia de un metro entre personas

¡Nos cuidemos entre todos!

ACTIVIDADES

Día Miércoles



1. Lee el siguiente texto: “El huevo”

HUEVO

El huevo es un alimento muy práctico y altamente nutritivo que debe formar parte de la dieta habitual, excepto que bajo alguna condición de salud o prescripción médica deba ser excluído. Los huevos resultan fáciles de preparar, combinar y consumir ya sea como parte principal o como ingrediente de todo tipo de platos como desayunos, ensaladas, pastas y postres. Los huevos que habitualmente consumimos son de gallina, pero también sabemos que podrían ser de pava, pata, codorniz, avestruz, etc.

COMPOSICIÓN DEL HUEVO

La cáscara, según sea la especie, será de diferentes colores, lo cual no tiene nada que ver con la calidad del mismo. Está formada por carbonato de calcio y su función es proteger el interior del huevo.

La yema, es la tercera parte del huevo y su color es amarillo. Se compone principalmente de grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Una yema de huevo nos aporta 60 calorías.

La clara, de textura viscosa y transparente, está formada en un 90% de agua, el resto lo constituyen las proteínas (ovoalbúmina, la más abundante) y vitaminas. La clara es el único alimento que aporta proteínas sin grasa. Una clara de huevo aporta 17 calorías y 7 gramos de proteína.

2. Completa el siguiente esquema según el huevo y su composición.



Día Jueves

1. Lee la siguiente receta: "Tarta Frutal"

TARTA FRUTAL

Ingredientes

Masa:

- 100 gr de manteca
- 200 gr de harina comun 0000
- 1 huevo
- 4 cucharada de azúcar

Relleno:

- 250 cc crema de leche o nata
- 3 cdas azúcar
- 1 cucharita de esencia de vainilla

Cobertura:

Frutas varias (durazno, frutilla, kiwi, bananas)

Bol , batidora, palo de amasar, molde para tarta.



Procedimiento

Precalentar horno a 180 °C , horno medio.

1- Colocar en un bowls la manteca pomada, la harina y un huevo. Mezclar todo hasta obtener una masa. Estirar y colocar en un molde de tarta, pinchar con tenedor.

2- Hornear la masa por 15 minutos. Sacar dejar enfriar.

3-En un bowls colocar la crema de leche con el azúcar (también se puede hacer a mano), la esencia de vainilla y batir hasta obtener una consistencia firme.

4- Colocar la crema en la base de la tarta, acomodar las frutas cortadas.

5- Llevar a la heladera por 1 hora y servir.opcional: se puede pintar las frutas con mermelada.

¡NO OLVIDES HACER
REGISTRO
FOTOGRAFICO DE
LAS RECETAS
ELABORADAS!



Día Viernes

Según la receta :” TARTA FRUTAL”

1. Coloca verdadero o falso según los pasos de la receta.

_____ 1. Colocar en un bowls la manteca pomada, la harina y un huevo. Mezclar todo hasta obtener una masa. Estirar y colocar en un molde de tarta, pinchar con

_____ 2. Hornear la masa por 15 segundos. Sacar dejar enfriar.

_____ 3. En un bowls colocar el dulce de leche con el azúcar (también se puede hacer a mano), la esencia de vainilla y batir hasta obtener una consistencia firme.

_____ 4. Colocar la crema en la base de la tarta, acomodar las frutas cortadas.

_____ 5. Llevar a la heladera por 2 minutos y servir. opcional: se puede pintar las frutas con mermelada.

2. Completa el cuadro según los ingredientes de la receta.



INGREDIENTES	CANTIDAD
Manteca	
Harina 0000	
Huevo	
Azúcar	
Crema de leche	
Vainillín	
Frutas	

3. Contesta las siguientes preguntas:

- A. ¿Por cuánto tiempo tengo que cocinar la masa?
- B. ¿Cuánto tiempo tiene que estar en la heladera?
- C. Si duplico la receta ¿Cuánto de manteca necesito?.....
¿Y de harina?.....

Día Miércoles

1. Lee atentamente los siguientes beneficios sobre el huevo.

VALIOSOS NUTRIENTES:
 Contiene hierro, calcio, fósforo, zinc, magnesio y vitaminas del complejo B.

GRASAS:
 Está demostrado que el colesterol del huevo no es perjudicial para la salud. Las grasas del huevo ayudan a la absorción de vitaminas A, D, E y K.

MEJORA LA MEMORIA:
 La colina es un nutriente abundante en el huevo y ayuda en el desarrollo cerebral.

ES RICO EN PROTEÍNAS:
 Dos huevos aportan 13 gramos de proteínas de alta calidad.

CUIDA TUS OJOS:
 El huevo tiene alto contenido de vitamina A que ayuda a prevenir las cataratas.

AYUDA A CONTROLAR EL PESO:
 Las proteínas del huevo dan saciedad, lo que ayuda en el control del peso.

2. Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.

- Calcio
 - Colesterol
 - Colina
 - Fósforo
 - Hierro
 - Huevo
 - Magnesio
 - Zinc
 - Proteína
 - Vitaminas
-

A	H	H	V	W	G	M	R	Z	I	F	I	Q	V
E	O	N	S	P	Z	I	N	C	X	H	L	Z	I
X	F	M	A	G	N	E	S	I	O	E	Z	U	T
H	C	O	M	N	J	X	G	A	F	S	I	A	A
D	O	T	J	M	G	F	V	A	C	P	K	S	M
E	L	T	W	B	O	N	H	L	C	M	J	P	I
H	E	K	R	T	N	G	U	C	O	Q	M	R	N
I	S	M	J	F	I	O	E	A	L	Z	S	O	A
E	T	T	F	Ó	Y	T	V	L	I	T	V	T	S
R	E	Y	S	S	U	I	O	C	N	O	K	E	J
R	R	I	X	F	G	Q	A	I	A	F	Z	Í	N
O	O	J	E	O	Y	R	Q	O	D	G	G	N	U
Z	L	O	L	R	L	M	B	N	U	A	D	A	H
H	X	V	D	O	S	F	G	L	Q	A	Q	A	R

3. Busca el significado de las siguientes palabras:

Proteína:.....

Colesterol:.....

Vitaminas:.....

Nutrientes:.....

Día Jueves

1. Lee la siguiente receta: “Merenguitos”

MERENGUITOS

INGREDIENTES

- 2 claras de huevo
- 100 gramos de azúcar impalpable
- 1 pizca de sal
- ½ limón
- Dulce de leche



PROCEDIMIENTO

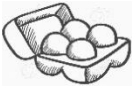
1. Colocar las claras en un bowls, preferiblemente de cristal o metal, y batir con una pizca de sal. Utiliza una batidora eléctrica para garantizar movimientos constantes y bate a velocidad alta durante 5 minutos hasta **montar las claras a punto de nieve**.
2. Agregamos el azúcar impalpable **poco a poco** sin dejar de batir.
3. Seguir batiendo hasta obtener un merengue duro que forme picos y no se caiga al voltear el recipiente **añadir el jugo de medio limón** para ayudar a espesar el merengue.
4. Precalentar el horno a 100 °C (fuego mínimo). Mientras se calienta, **introducir el merengue en una manga pastelera**. Colocar con una espátula para no desperdiciar nada.
5. **Formar los picos** directamente en la bandeja del horno forrada con papel vegetal. **Cocinar el merengue en el horno durante 1 hora** u hora y media a 100 °C. El tiempo final puede variar en función del tipo de horno. Cuando estén listos, apagar el horno y dejar los merengues adentro como mínimo 1 hora, hasta que el horno esté totalmente frío.
6. Colocar el dulce de leche en una manga pastelera.
7. Unir los merenguitos con dulce de leche formando alfajores y servir.



Día Viernes

1. Lee el siguiente texto.

¿CÓMO CONSERVARLOS ADECUADAMENTE Y SABER SI ESTÁN FRESCOS?



Los huevos deben conservarse siempre en la heladera, y su duración es de aproximadamente 28 días desde la puesta. Se los considera extra frescos cuando se limita su plazo de consumo hasta 9 días. Lo aconsejable es consumir sólo aquellos que estén con su cáscara bien limpia (sin materia fecal) y no rota, ya que si esta barrera de protección esta dañada, la entrada de gérmenes estará asegurada. Esto es muy importante tenerlo en cuenta, puesto que el huevo puede ser portador de gérmenes patógenos como salmonella (enteritidis), escherichia coli y estafilococos, cuyos principales síntomas en nuestro organismo son aquellos que afectan al tracto gastrointestinal. Ahora bien, también tenemos que tener en cuenta, el reconocer si están frescos o no. Para ello existen varios métodos, como por ejemplo:

- Ya cocido y cortado de manera vertical, cuanto mas centrada este la yema más fresco es el huevo, cuanto más de lado esté, menos fresco será.
- Cuando se lo sumerge en agua al huevo crudo (sin romper la cáscara), si va hacia el fondo del recipiente, es que esta fresco. Si queda de forma intermedia, puede que tenga ya una semana, pero si flota no está fresco. Esto sucede porque su cámara de aire (espacio entre la cáscara y la clara, formada por membranas de protección) aumenta a medida que pasan los días, a más cámara de aire, el huevo flota y más viejo es.

2. Completa el crucigrama según el texto que leíste.

Verticales

Horizontales

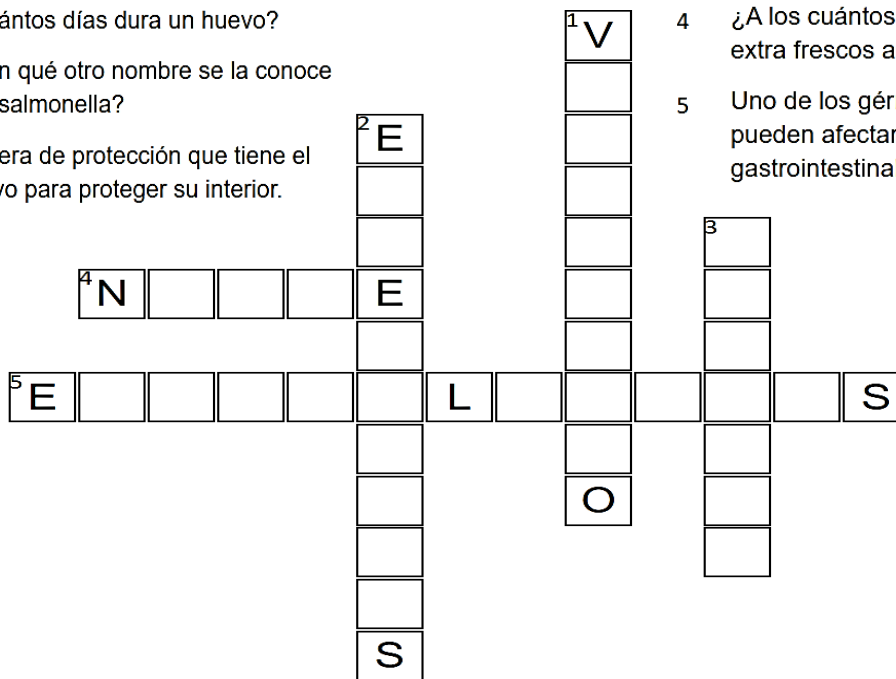
1 ¿Cuántos días dura un huevo?

2 ¿Con qué otro nombre se la conoce a la salmonella?

3 Barrera de protección que tiene el huevo para proteger su interior.

4 ¿A los cuántos días se los considera extra frescos a los huevos?

5 Uno de los gérmenes patógenos que pueden afectar al tracto gastrointestinal.



Directora Giovanna Marino