

ESCUELA DE EDUCACIÓN ESPECIAL MARIA MONTESSORI

DOCENTE: PATRICIA MALLEA.

GRADO: ADOLESCENTES Y JÓVENES.

TURNO: TARDE.

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN TECNOLÓGICA-COCINA Y REPOSTERÍA.

TÍTULO DE LA PROPUESTA: "PAN CASERO Y CONSERVACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS".

DESTINATARIOS: GRUPO 2 Y 4

CONTENIDO: PANIFICACIÓN Y CONSERVAS

ACTIVIDADES:

DÍA 1: PAN CASERO

- Busca en casa los siguientes ingredientes:



- 500 gr. de harina común.
- 300 cc de agua.
- 1 cucharada de sal.
- 25 gr. de levadura.

Procedimiento: (recordar las medidas de higiene):

- Colocar en un bol la harina, salar por los bordes.
- Romper la levadura colocarla en el medio sin que toque los bordes salados.
- Sumar el agua tibia (de a poco) y comenzar a integrar de adentro hacia afuera
- Bajar a la mesada y amasar por unos cuantos minutos hasta que la masa quede lisa.
- Tapar y leudar a temperatura. Desgasificar y dividir en dos.
- Para el armado, bollar hacia el centro para obtener dos panes circulares
- Tapar y leudar por 40 minutos en placa enharinada.

- Tajear la superficie dos veces y cocinar a horno medio por 10/15 minutos, hasta que la base suene hueca al golpearla.



DÍA 2: SOPAIPILLAS FRITAS.

Ingredientes

- 500 gr. de harina común.
- 50 gr de levadura.
- 8 cucharadas de grasa derretida.
- ½ cucharada de sal.
- 200 cc de agua.



Paso a paso:

- Colocar toda la harina en un recipiente le agregamos la sal mezclamos bien hacer un hueco en el medio.
- Le incorporamos la grasa derretida la esponja de levadura y el agua.
- Mezclar todo hasta formar una masa bien firme.
- Dejar descansar hasta que aumente su tamaño.
- Tomar porciones de masa de acuerdo al tamaño deseado.
- Poner en una cacerola o sartén, abundante cantidad de grasa o aceite a calentar.
- Cuando la grasa este bien caliente comenzar a cocinarlas de un lado hasta que se doren y luego darles vuelta. Si desean pueden colocarle azúcar cuando las retiran-

DÍA 3: MANZANAS EN ALMÍBAR (CONSERVAS)

Ingredientes.

- 4 manzanas.
- 2 limones.
- 200 kg de azúcar.
- 600cc de agua.
- 1 rama de vainilla (opcional)

Procedimiento

- Pelar las manzanas, cortarlas por la mitad y quitarle el corazón, exprimir los limones y colocarlos en el hueco que ha quedado.
- Colocar al fuego el azúcar el agua y la rama de vainilla. Hervir 10 minutos.
- Una vez pasado este tiempo, volcar en la olla las mitades de manzana y cocinar entre 10 y 12 minutos, no más comprueba que la fruta está más blanda sin que llegue a deshacerse. Apaga el fuego.
- Dejar las manzanas enfriándose en la olla, esto es importante porque terminaran su cocción ahí.
- Enfrascar, en un frasco esterilizado (ponerlo en agua hirviendo 10 minutos)

DÍA 4: CEBOLLA EN ESCABECHE (CONSERVAS)

- Buscar los siguientes ingredientes con ayuda de mamá, cuando vaya a comprar las cosas para hacer la comida le pedimos que nos consiga lo que necesitamos.
- Copio en el cuaderno los ingredientes y pasos.

Ingredientes.

- 1kg. De cebollas pequeñas.
- ½ litro de vinagre de vino o el que tengas.
- ½ litro de agua hervida.
- 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel (opcionales)



DÍA 5 ESTERILIZACIÓN DE FRASCOS

- Lavar los frascos y esterilizarlos, lo dejamos boca hacia abajo para su completo secado.

Día 6 PREPARACION

- Pelar las cebollas y hacerles dos cortes arriba en forma de cruz
- A continuación, se ponen las cebollas dentro del frasco y el ajo machacado
- Se rellena la mitad de agua hervida fría y el resto de vinagre.
- Se cierra el frasco en forma hermética y se guardan en un lugar oscuro y fresco durante 15 días.

Directora: Vanesa Díaz.

Vicedirectora: Verónica González