

Escuela: EEE Alfredo Fortabat

Docente: Astorga Melanie

Taller: Cocina 3

Turno: Tarde

Área Curricular: Tecnología

Título: “REPASO DE SABERES PREVIOS”

Contenidos:

Habilidades conceptuales:

- Lectura de textos sencillos.
 - Análisis de las acciones que realizan las personas para ejecutar la fabricación de productos alimenticios: lavar, cortar, moler, extraer, mezclar, batir, revolver entre otros; utilizando herramientas y compararlo con el uso de máquinas accionadas por la energía o combustibles.
 - Valoración de las normas de uso de herramientas, máquinas e instrumentos.
- Habilidades para el trabajo:
- Reconocer utensilios, maquinarias de repostería.
 - Describir los pasos para el desarrollo de la receta.

Actividades

Día Miércoles

1. Une con flecha teniendo en cuenta sus características.



DULCE



GRASO



SALADO



2. Escribe la receta : CHOCOTORTA.



CHOCOTORTA



INGREDIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PROCEDIMIENTOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Día Jueves



1. Completa el siguiente cuadro teniendo en cuenta la tabla de equivalencia.

AZÚCAR		HARINA		MANTECA	
Tazas	Gramos	Tazas	Gramos	Tazas	Gramos
¼ taza	50 gr	¼ taza	30 gr	¼ taza	60 gr
1/3 taza	60 gr	1/3 taza	45 gr	1/3 taza	75 gr
½ taza	100 gr	½ taza	60 gr	½ taza	125 gr
2/3 taza	135 gr	2/3 taza	90 gr	2/3 taza	150 gr
¾ taza	150 gr	¾ taza	100 gr	¾ taza	180 gr
1 taza	200 gr	1 taza	125 gr	1 taza	200 gr

INGREDIENTE	TAZA	GRAMOS
Azúcar	1/3	
Harina		60 gr
Manteca	2/3	
Azúcar		200gr
Harina	¼	
Manteca		180 gr

2. Escribe el procedimiento de la receta: PANQUEQUES DE BANANA Y AVENA.



Día Viernes

1. Une con flecha según las formas de la avena.

GRANO

Se usa para elaborar galletas, panes bizcochos, etc

SALVADO

Se obtiene al cocer los granos de avena limpios y triturados

COPOS

Los granos pueden molerse para obtener harina de avena para repostería y panadería.

LECHE

Aporta mucha cantidad de fibra y minerales.

HARINA

Es la forma más cómoda de usar la avena. Se pueden hacer galletas, tartas, panes, salsas, cremaspapillas, etc.

2. Escribe el procedimiento de la receta: TURRÓN DE AVENA.



Día Viernes

1. Responde los siguientes enunciados con verdadero o falso, según los beneficios del azúcar.

- Durante la infancia el consumo (moderado) de azúcar no es muy importante porque este ingrediente no juega un papel fundamental en el desarrollo de los tejidos.
- Su consumo es vital porque permite reponer los depósitos de glucógeno, en los músculos y en el hígado, también los incrementa para no tener problemas de salud debido a su carencia.
- Durante el crecimiento de la persona aporta los nutrientes necesarios para un perfecto desarrollo físico y mental, consiguiendo ser más resistentes en las actividades que requieran un esfuerzo físico mayor.
- Consumir azúcar permite que la asimilación de otro de los componentes básicos en nuestra dieta, la proteína, no sea más efectiva.
- Es fundamental para nutrir el sistema nervioso, esto es, evitar que sufra alteraciones y con ellas crisis nerviosas.
- El dulce no es el primer sabor que probamos al nacer ya que no está presente en la leche materna. Instintivamente asociamos este sabor con las madres y no es el primer nutriente que entra en nuestro cuerpo.
- Su carencia aumenta el apetito y hace que entre en escena la ansiedad, algo que se aprecia bastante bien en las dietas estrictas. Recurrir a una dosis diaria de glucosa, bien sea en repostería o fruta, permitirá que cada vez vayamos controlando mejor esa ansiedad.
- Ayuda a conciliar el sueño gracias a su efecto relajante. De hecho, muchos médicos recetan como remedio más natural una dosis de azúcar antes de dormir para no caer en el insomnio.



2. Teniendo en cuenta la receta : TARTA FRUTAL.

Responde :

- 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 azúcar necesito?.....
 ¿Y de harina?.....
- D. Completa el cuadro según los ingredientes de la receta.

INGREDIENTES	CANTIDAD
MANTECA	
HARINA 0000	
HUEVO	
AZÚCAR	
CREMA DE LECHE	
VAINILLÍN	
FRUTAS	

E. Resuelve el siguiente problema:

Teniendo en cuenta que cuando queremos calcular las porciones de torta por persona, comúnmente se calcula 100 gr por persona, lo que equivale: 1 kilo de torta alcanza para diez personas.

- ⇒ El 20 de noviembre se va a festejar los 15 de Victoria, donde toda la familia asistirá. El número de invitados es de 100 personas ¿Cuántos kilos de torta necesito?



Directora Giovanna Marino.