

# ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 13

ESCUELA EDUCACION ESPECIAL “ALFREDO FORTABAT”

DOCENTE: MINGOLLA CARINA

GRADO: TALLER DE COCINA II

TURNO: TARDE

AREA CURRICULAR: TECNOLOGIA

TÍTULO: VEGETALES



## CONTENIDOS

- ✚ REGISTRO DE PROCESOS TECNOLOGICOS DESTINADOS A ELABORAR PRODUCTOS: UNITARIOS O MUCHOS IGUALES IDENTIFICANDO LAS OPERACIONES TECNICAS QUE INTERVIENEN Y EL ORDEN EN QUE SE UTILIZAN.
- ✚ ELABORACIÓN DE PRODUCTOS, SELECCIONANDO LOS MATERIALES Y LAS TÉCNICAS MAS APROPIADA, DIFERENCIANDO INSUMO, OPERACIONES Y MEDIO TÉCNICO.
- ✚ HÁBITOS QUE FAVORECEN LA SALUD COMO HIGIENE PERSONAL

## ACTIVIDADES:

TODAS LAS ACTIVIDADES ENVIADAS COMO SIEMPRE DEBEN REALIZARSE EN EL CUADERNO CORRESPONDIENTE

DIA MIÉRCOLES

RECORDAMOS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD E HIGIENE

LEEMOS ATENTAMENTE LAS RECOMENDACIONES PARA IR A COMPRAR AL SUPERMERCADO O ALMACÉN CERCA DE CASA



LLEVAMOS A CABO CUANDO SALIMOS DE COMPRAS Y SIEMPRE UTILIZA  
TAPABOCAS

RECORDAMOS SIEMPRE LAVADO DE MANOS

CONTINUAMOS CON RECETAS DE VERDURAS QUE CRECEN BAJO LA TIERRA

### ÑOQUIS

#### INGREDIENTES:

- 1 KILOGRAMO DE PAPAS
- 300 GRAMOS DE HARINA 0000
- 2 YEMAS DE HUEVO
- 50 GRAMOS DE QUESO RALLADO
- 1 CUCHARADA POSTRE DE SAL FINA
- 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA
- 1 CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA
- 1 PUÑADO DE SAL GRUESA PARA COCINAR LAS PAPAS



#### PREPARACIÓN:

-COCINAR LAS PAPAS DEJARLAS ENFRIAR.

-PELAR LAS PAPAS Y HACER PURÉ, AGREGAR LAS YEMAS, QUESO DE RALLAR, SAL, PIMIENTA, Y LA NUEZ MOSCADA MEZCLAR TODO LOS INGREDIENTES.

-COMENZAR AGREGAR LA HARINA DE A POCO HASTA QUE TOME CONSISTENCIA Y FORMAR UNA MAZA TIERNA.

-TOMAR PEQUEÑAS PORCIONES Y FORMAR ROLLITOS LARGOS Y FINOS, ASÍ TODA LA MASA.

-CORTAR 2CM APROXIMADAMENTE DEJAR SOBRE LA MESA ENHARINADA PARA QUE NO SE PEGUE.

-LUEGO PASAMOS POR EL TENEDOR HACIENDO UNA PEQUEÑA PRESIÓN CON EL DEDO PULGAR. DE ESTA FORMA SE FORMAN LOS ÑOQUIS.

-MIENTRAS TANTO EN UNA OLLA PONER AGUA CON SAL A HERVIR Y COCINAR.

-POR ULTIMO COLAR Y PREPARARLOS CON TUCO,  
O ENVASAR.



## ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 13

---

DIA JUEVES

### BUDÍN DE ZANAHORIA

#### INGREDIENTES

3 ZANAHORIAS GRANDES

1 TAZA DE AZÚCAR

1 TAZA DE ACEITE

4 HUEVOS

2 TAZAS DE HARINA LEUDANTE

NUECES (OPCIONAL).



#### PREPARACION

1. PONER TODO EN LA LICUADORA Y LICUAR BIEN. LUEGO ENMANTECAR Y ENHARINAR BUDINERA Y PONERLA EN HORNO A 180° APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS.

SI NO TIENE LICUADORA SE PUEDE REALIZAR ASI:

2. RALLAR BIEN FINITA LA ZANAHORIA. CON LA PARTE DEL RALLADOR MÁS CHIQUITITO



3. PICAR LAS NUECES BIEN CHIQUITITAS



4. COLOCAR EN UN BOWL LA ZANAHORIA RALLADA, LOS HUEVOS, EL AZÚCAR Y MEZCLAR. VERTER EL ACEITE, LA CANELA Y LAS NUECES PICADAS BIEN

**ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE  
COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 13**

CHIQUITAS. POR ÚLTIMO AGREGAR LA HARINA Y MEZCLAR TODO HASTA QUE SE FORME UNA MEZCLA HOMOGÉNEA



5. VERTER LA PREPARACIÓN EN UNA BUDINERA. Y LLEVAR A HORNO BAJO (180 C) POR 30-35 MINUTOS HASTA QUE AL INTRODUCIR UN PALILLO SALGA SECO



DEJAR ENFRIAR Y MMMMM RIQUÍSIMO!!!!

DIA VIERNES

BUSCAMOS EN LA SOPA DE LETRAS VERDURAS QUE CRECEN DEBAJO DE LA TIERRA.

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

PAPA

CAMOTE

ZANAHORIA

AJO

RABANO

CEBOLLA

## ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 13

DIA MIÉRCOLES

RECUERDAMOS Y PEGAMOS LAS MEDIDAS NECESARIAS DE HIGIENE A TENER  
EN CUENTA ANTES DE COCINAR

\*LAVARSE LAS MANOS.

\*RECOGERSE EL PELO

\*COLOCARSE EL CUBRE BOCA

\*LIMPIAR EL LUGAR DE TRABAJO: MESA, MESADA

CONTINUAMOS CON RECETAS DE VERDURAS QUE CRECEN DEBAJO DE LA  
TIERRA

### CEBBOLLA EN ESCABECHE

#### INGREDIENTES

1. UN FRASCO DE 3 KG
2. 1,600 KG CEBOLLAS CHICAS
3. 2 LITROS VINAGRE
4. 5 DIENTES AJOS
5. SAL Y PIMIENTA A GUSTO
6. ES OPCIONAL AGREGARLE PIMIENTO, HOJA DE LAUREL)

#### PREPARACION

1. PELAR Y LAVAR MUY BIEN LA CEBOLLITAS, SECARLAS CON REPASADOR.
2. HACERLES UN CORTE EN FORMA DE CRUZ, COMO MUESTRO EN LA FOTO, Y VAN ECHANDO LAS CEBOLLITAS EN EL FRASCO HASTA QUE SE LLENE, JUNTO CON LOS AJOS, Y SI ELIGEN LAS HOJAS DE LAUREL Y EL PIMIENTO TAMBIÉN. LO ECHAN TODO JUNTO CON LAS CEBOLLAS.
3. DESPUÉS EN UN BOWLS ECHAN EL VINAGRE LA SAL Y LA PIMIENTA REVUELVEN BIEN HASTA QUE SE DISUELVA, ECHAR DE A POCO EL VINAGRE AL FRASCO. UNA VEZ LLENO LE PONEMOS UNA TAPA O LE ATAMOS UNA BOLSITA DE NYLON



4. GUARDAMOS EL FRASCO EN UN LUGAR SECO Y FRESCO DURANTE UNOS 15 DÍA MÁS O MENOS. ESPERO QUE SE ANIMEN HACERLO SON MUY RICAS



DIA JUEVES

### CROQUETAS DE PAPA

#### INGREDIENTES

- 2 PAPAS
- 1 CHORRO DE LECHE
- 1 CDA. DE MANTECA
- 1 HUEVO
- AJO Y PEREJIL
- PAN RALLADO
- QUESO FRESCO
- SAL
- ACEITE

#### PREPARACION



1) HERVIR LAS PAPAS Y HACER UN PURÉ CON LA MANTECA Y LA LECHE. SALPIMENTAR. TIENE QUE SER UN PURÉ FIRME, ASÍ QUE NO LE PONGAS MUCHA LECHE. REFRIGERÁ EL PURÉ TODO LO QUE PUEDES, PORQUE



## ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 13

---

GANARÁ FIRMEZA. TAMBIÉN SIRVE UN PURÉ DEL DÍA ANTERIOR, QUE SIEMPRE TIENEN LA FIRMEZA IDEAL PARA ESTAS COSAS (FUE MI CASO).

2) BATIR EL HUEVO, SALAR Y AGREGAR AJO Y PEREJIL.



3) CON EL PURÉ BIEN FRÍO HACER BOLITAS, CAÑONCITOS O LA FORMA QUE PREFIERAS, COLOCANDO EN EL CENTRO UN PEDACITO DE QUESO, COMO SE VE EN LA FOTO. TAMBIÉN SE PUEDE AGREGAR UN POCO DE HARINA AL PURÉ O UNA YEMA PARA HACERLAS MÁS FIRMES. A MÍ ME GUSTAN SIN NADA, PORQUE LUEGO QUEDAN MUY SUAVES. EL SECRETO ES QUE EL PURÉ ESTÉ BIEN FRÍO.



4) PASAR LAS BOLITAS POR HUEVO Y REBOZAR CON PAN RALLADO. REPETIR LA OPERACIÓN PARA QUE QUEDEN BIEN SELLADAS POR FUERA.

5) FREÍR EN ACEITE BIEN CALIENTE, DÁNDOLAS VUELTA CUANDO ESTÉN DORADAS DE UN LADO. LA FRITURA DEBE SER RÁPIDA, PORQUE SI NO LAS

## ESCUELA EDUCACION ESPECIAL ALFREDO FORTABAT –TALLER DE COCINA- TECNOLOGIA- GUIA 13

---

CROQUETAS SE ABREN Y SALDRÁ EL QUESO. ASÍ QUE ATENTO, FIRME AL LADO DE LA SARTÉN TODO EL TIEMPO.

DIA VIERNES

COCINAMOS CHIPS DE BATATAS SALUDABLES

PREPARAR SNACKS SALUDABLES EN CASA, COMO POR EJEMPLOS ESTOS CHIPS DE BATATAS.

BATATA, CAMOTE COMO LO LLAMAMOS, ESTE TUBERCULO ES RICO EN FIBRAS, CALCIO Y HIERRO.

TRANSFORMARLO EN CHIPS ES FACIL : LAVAR BIEN LAS BATATAS, CORTARLO EN RODAJAS MUY FINAS, AGREGARLE MEDIA CUCHARADITA DE ACEITE Y SAL (¡NO MUCHA!) POR CADA CAMOTE .

LLEVAR 40 MINUTO AL HORNO SUAVE A 120° Y ¡¡¡LISTO!!!!



DIRECTORA: GIOVANNA MARINO