

Escuela: EEE Alfredo Fortabat

Docente: Astorga Melanie

Taller: Cocina 3

Turno: Tarde

Área Curricular: Tecnología

Título: “Recetas de la Abuela”


Contenidos:

- Habilidades conceptuales:
  - Lectura de textos sencillos.
- Habilidades para el trabajo:
  - Reconocer utensilios, maquinarias de repostería.
  - Describir los pasos para el desarrollo de la receta.

### ACTIVIDADES

#### DÍA MIERCOLES

1) Lee la siguiente receta: “Bombones de avena”.



¡NO OLVIDES  
LAVARTE BIEN  
LAS MANOS!

#### **PROCEDIMIENTOS**

- 1- Aplastar la manteca con un tenedor.
- 2- En un bol grande colocar las 2 tazas de avena, agregar el dulce de leche, el cacao y la manteca. Integrar todo hasta formar una masa con ayuda de una espátula o cuchara de madera.
- 3- Hacer pelotitas con la mano y pasar por coco.
- 4- Dejar reposar en el frízer durante 20 minutos.

¡Ya están listas para comer!



¡MANOS A LA OBRA!

#### **INGREDIENTES**

- 2 tazas de avena instantánea.
- 5 cucharadas de dulce de leche
- 6 cucharadas de cacao
- 3 o 4 cucharadas de leche líquida.
- 100 gr de manteca
- 200 gr Coco rallado



DÍA JUEVES

AVENA

Tazas	Gramos
¼ taza	30 gr
1/3 taza	45 gr
½ taza	60 gr
2/3 taza	90 gr
¾ taza	100 gr
1 taza	125 gr

1) Según los ingredientes de la receta: bombones de avena.

a) Marca la opción correcta teniendo en cuenta la tabla de equivalencia

¿Cuántos gramos son 2 tazas de avena?

245 gr

250 gr

b) Une con flecha según corresponda.

- Dulce de leche
- Avena
- Cacao
- Leche
- Manteca
- Coco rallado

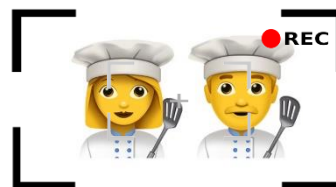
- 3 o 4 cucharadas
- 100 gramos
- 200 gramos
- 2 tazas
- 5 cucharadas
- 6 cucharadas

2) Escribe el procedimiento de la receta: bombones de avena.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

3) ¡DESAFÍO! grábate haciendo un pequeño tutorial de esta receta o puedes hacer un registro fotográfico de la producción de la misma.

¿Podrás hacerlo? ¡CLARO QUE SÍ!



## DIA VIERNES

1) Lee con atención el siguiente texto: “¿Qué es la Avena?”.

La avena es un cereal muy completo y equilibrado. Junto a los carbohidratos y la fibra, aporta más proteína, grasa y minerales que otros cereales. Te aporta, por ejemplo, muy buenas cantidades de magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1, así como pequeñas dosis de calcio, ácido fólico y otras vitaminas.

### Formas de uso de la avena

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

**Salvado:** aporta mucha cantidad de fibra y minerales. Se puede añadir a mezclas de desayuno, repostería, panadería. Se debe tomar siempre con mucha agua para no producir una obstrucción intestinal.

**Copos:** es la forma más cómoda de usar la avena. Se pueden hacer galletas, tartas, panes, salsas, cremas, papillas, o batidos, etc.

**Leche de avena:** se obtiene al cocer los granos de avena limpios y triturados. Se usa como sustitutivo de la leche y es apto para intolerantes a la lactosa y alérgicos a la proteína de la leche de vaca.

**Harina:** se usa para elaborar galletas, panes bizcochos, etc. Se considera una harina semi-panificable.



2) Busca el significado de las palabras subrayadas en el texto.

Si quieres saber más sobre el tema podés ingresar al siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ToMwKRJ1ZR8>

DÍA MIÉRCOLES

1) Lee la siguiente receta “Turrón de Avena”.



PROCEDIMIENTOS

- 1- Con mucho cuidado encender la hornalla a fuego moderado.
- 2- En una ollita colocar la manteca, cuando se derrita, agregar el resto de los ingredientes. Seguir revolviendo arriba del fuego, tener cuidado de que no se queme.
- 3- En una fuente colocar una capa de mezcla y por arriba hacer lo mismo con las galletas de agua. Repetir este paso hasta terminar la preparación.
- 4- Dejar reposar durante 2 horas en la heladera.

¡Ya está listo!

INGREDIENTES

- 4 paquetes de galletas criollitas
- 400 gr de dulce de leche
- 2 tazas de avena instantánea
- 180 gr de cacao amargo
- Un poco de leche líquida
- Una ollita o sartén para hacer la preparación y una fuente para armar el turrón.

2) Ordena los pasos de la receta.

En una fuente colocar una capa de mezcla y por arriba hacer lo mismo con las galletas de agua. Repetir este paso hasta terminar la preparación.

Dejar reposar durante 2 horas en la heladera.

Con mucho cuidado encender la hornalla a fuego moderado.

En una ollita colocar la manteca, cuando se derrita, agregar el resto de los ingredientes. Seguir revolviendo arriba del fuego, tener cuidado de que no se queme.



3) Colocar verdadero o falso.

- Ingredientes:**
- 3 paquetes de galletas criollitas.
  - 400 gr de dulce de leche.
  - 2 tazas de harina.
  - 180 gr de cacao.
  - Un poco de leche condensada.

¡NO OLVIDES HACER  
REGISTRO FOTOGRÁFICO  
DE LAS RECETAS  
ELABORADAS!



DIA JUEVES

1) Lee el siguiente esquema: BENEFICIOS DE LA AVENA



2) Resuelve los siguientes apartados:

a) ¿Qué es la avena?

.....  
.....  
.....  
.....

b) Nombre 5 ejemplos de sus beneficios.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

c) Completa el cuadro según las formas de uso.

AVENA EN	MODOS DE USO
GRANO	
SALVADO	
COPOS	
LECHE	
HARINA	

DIA VIERNES

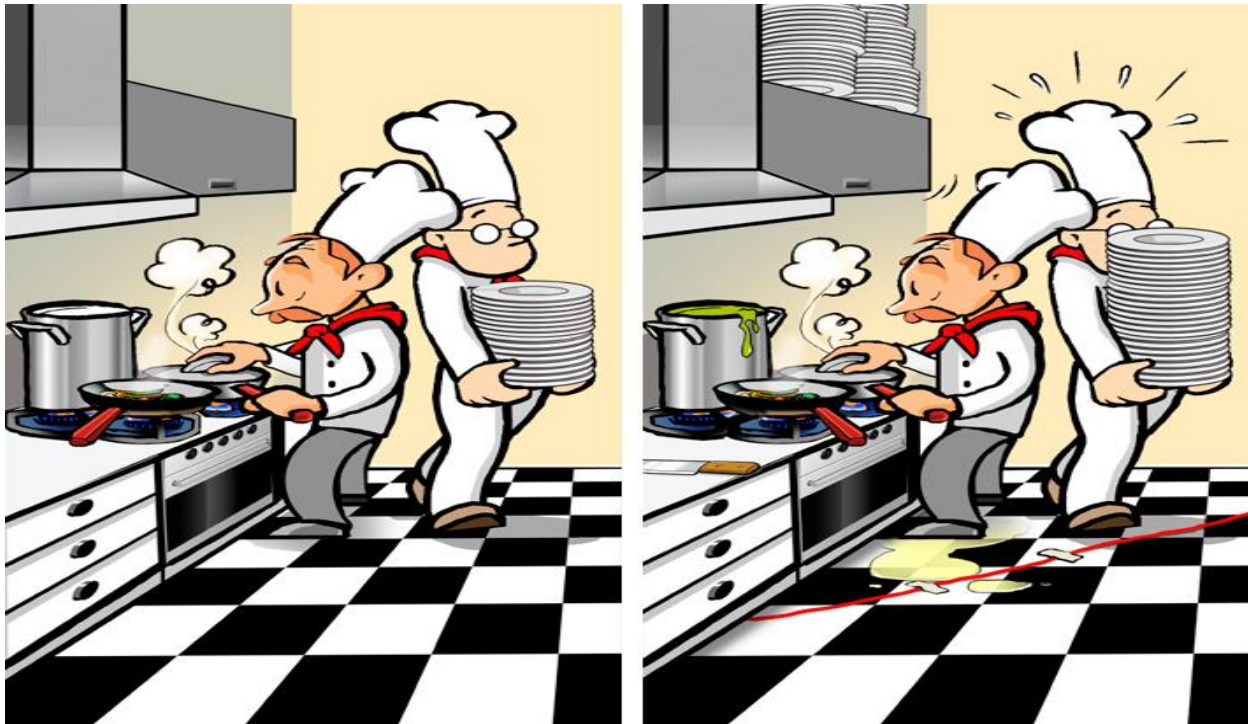
1) Busca y escribe una receta que lleve avena.



RECETA: _____	
INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



2) ¡Vamos a jugar! Encuentra las 7 diferencias en la siguiente imagen.



Directora Giovanna Marino.