

Escuela: EEE Alfredo Fortabat

Docente: Astorga Melanie

Taller: Cocina 3

Turno: Tarde

Área Curricular: Tecnología

Título: "COMEMOS SALUDABLE"

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

DIA MIÉRCOLES

1) Lee la receta "Galletas Pepas".

¿Te animas hacerla? ¡Claro que sí!

PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 180°C

1- En un bol batir la manteca y el azúcar. Luego agregar la ralladura de naranja y el huevo.

2- Mezclar aparte la harina, el polvo para hornear y la sal.

3- Agregar la harina a la mezcla anterior.

4- Unir la mezcla con espátula, aplastándola de un lado hacia abajo.

5- Terminar de integrar la masa sin amasar tanto.

6- Dejar reposar la masa en la heladera por 15 minutos.

INGREDIENTES

- 150 gr de manteca pomada
- 100 gr de azúcar impalpable
- Ralladura de una naranja
- 1 huevo
- 250 gr de harina 0000
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 pizca de sal



7- Con un poco de harina en las manos, hacer bolitas con la masa.

8- Colocar manteca en una fuente, ubicar las bolitas separadas y aplastar con nuestro índice sin llegar hasta al final de la masa.

9- Colocar el dulce de membrillo en el centro.

10- Cocinar por 12 a 15 minutos, sin dorarlas tanto.

11- Sacar del horno y dejar enfriar.

DÍA JUEVES

1) Pinta la opción correcta según los ingredientes que utilizamos en la receta: Galletas pepas.

Harina	250 gr
	200 gr
	150 gr

Azúcar impalpable	150 gr
	250 gr
	100 gr

Manteca	100 gr
	150 gr
	250 gr

2) Escribe el procedimiento de la receta.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-
- 11-

3) ¿Qué utensilios o máquina utilizaste para realizar la receta? Redondea con un círculo.



DIA VIERNES

1) Lee el siguiente texto con atención ¿Qué alimentos debemos comer todos los días y cuáles no?

Los alimentos que podemos comer todos los días porque aportan las sustancias necesarias para las funciones de nuestro organismo, son los que aparecen en la **Rueda de la Alimentación**. Pero siempre tenemos que controlar la cantidad que comemos. Por ejemplo:

- Arroz, pasta, papas o pan.
- Legumbres y frutos secos.
- Fruta fresca.
- Verduras y hortalizas.
- Carne, pescado o huevo.
- Leche o yogur o queso.
- Aceite o manteca.
- Agua, infusiones, café.

A
L
I
M
E
N
T
O
S

Los alimentos que no debemos comer todos los días y que **NO aparecen en la Rueda de Alimentos**, ya que no son necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo e incluso lo pueden llegar a estropear o dañar, son:

- Embutidos y fiambres.
- Quesos que son curados y patés.
- Snacks salados (papas, doritos, etc.)
- Dulces
- Refrescos azucarados.
- Alcohol.



DIA MIERCOLES

1) Une cada alimento con su característica:



DULCE



GRASO



SALADO



2) Lee la siguiente receta saludable “Panqueques de avena y banana”

PROCEDIMIENTOS

INGREDIENTES

- 1- En una licuadora colocar la avena instantánea y licuar unos segundos.
 - 2- Aplastar con un tenedor la banana.
 - 3- En un bol aplastar la banana con un tenedor. Agregar los huevos, el vainillin, y la cuchara de azúcar.
 - 4- De a poco agregar la avena a la preparación y seguir batiendo con el tenedor.
 - 5- Colocar un poco de manteca en la sartén. Encender la hornalla a fuego moderado.
 - 6- Con cuidado colocar la mezcla en la sartén, dejar 1 minuto que se dore, y dar vuelta con una espátula, esperar que se dore por el otro lado.
- Opcional: ¡podes agregar dulce de leche cuando estén listas!

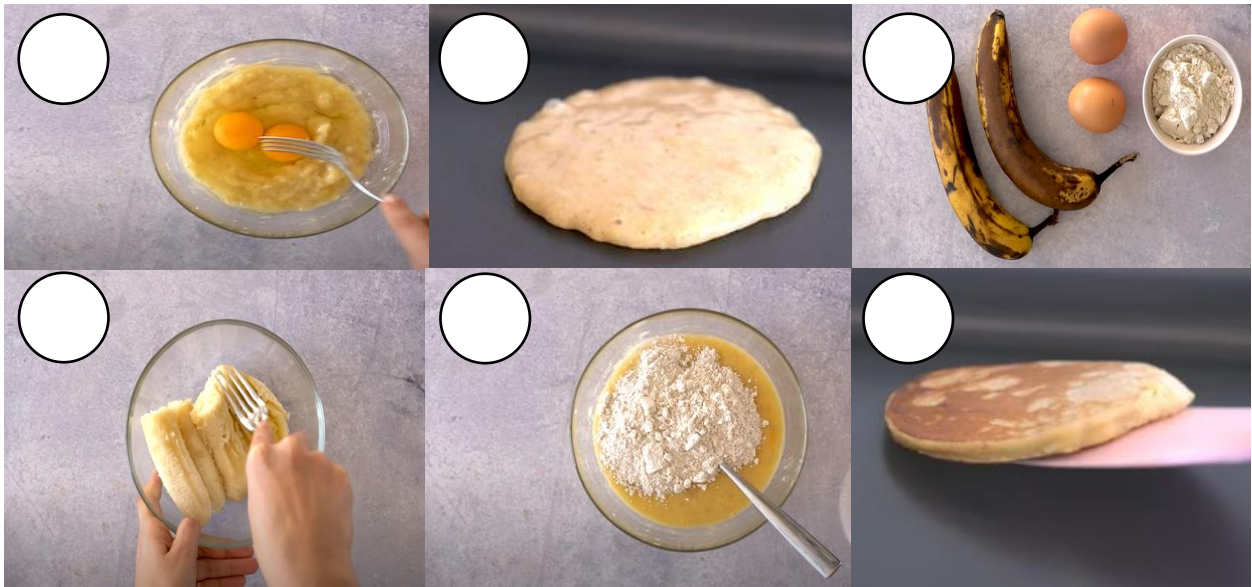
- 2 bananas maduras.
- 2 huevos.
- 1 taza de avena molida.
- Vainillin.
- 1 cuchara de azúcar



¿SE TE
ANTOJARON?
¡MANOS A LA
OBRA!

DÍA JUEVES

1- Ordena los pasos de la receta: "Panqueques de avena y banana".



2) Lee las siguientes curiosidades.



¿Sabías qué...?

La berenjena te ayuda adelgazar. Es rica en fibras, impide la absorción de la grasa y ayuda a la reducción de los niveles de colesterol.



Las piñas ayudan a digerir mejor los alimentos, tienen efecto antiinflamatorio y combaten la celulitis.



Consumir pera evita el estreñimiento, previene la osteoporosis y ayuda a bajar de peso.



La carne es fuente de vitamina B12, nutre las células del cerebro, ayuda a mejorar los problemas de la memoria y concentración.



3) ¿Cuál te llamó la atención? si conoces otro dato curioso, anótalo en tu cuaderno.

DÍA VIERNES

1) Lee con mucha atención las siguientes tablas de equivalencia.

AZÚCAR	
Tazas	Gramos
¼ taza	50 gr
1/3 taza	60 gr
½ taza	100 gr
2/3 taza	135 gr
¾ taza	150 gr
1 taza	200 gr

HARINA	
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

MANTECA	
Tazas	Gramos
¼ taza	60 gr
1/3 taza	75 gr
½ taza	125 gr
2/3 taza	150 gr
¾ taza	180 gr
1 taza	200 gr

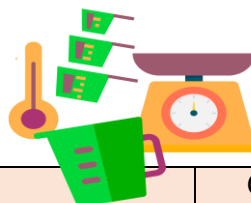
2) Resuelve los siguientes apartados teniendo en cuenta la tabla de equivalencia.

a) Tengo que hacer un budín y necesito 2/3 de taza azúcar. ¿Cuántos gramos son?

.....

b) Para la receta de las galletas cookies necesito 125 gr de manteca. ¿Cuánto de taza necesito?.....

3) Completa el siguiente cuadro.



INGREDIENTE	TAZA	GRAMOS
Azúcar	1/4	
Harina		90 gr
Manteca	3/4	
Azúcar		150 gr
Harina	1 taza	
Manteca		75 gr

Directora Giovanna Marino