

Escuela: Educación Especial y Formación Laboral Alfredo Fortabat

Docente: Andrea V. Gómez

Taller: Cocina 1

Turno: Tarde

Área Curricular: Educación Tecnológica

Título de la Propuesta: Croquetas y budines salados.

Contenido: - Los procesos tecnológicos.

- El interés y la indagación acerca de los procesos que se realizan sobre los insumos.

-Identificación de las operaciones presentes en procesos de preparación de alimentos.

Actividades – Día Lunes

Receta: Croquetas

Para realizar esta receta recordaremos en primer lugar la técnica de empanar.

Se necesita los siguientes ingredientes:

- Pan Rallado (Cantidad necesaria)

- Huevos 3

- Sal, orégano, pimienta y perejil (a gusto) 1- Opción A:

Cocinar verduras para luego realizar un puré cuando ya estén bien cocidas. Reservar.

2- Opción B:

Utilizar carne molida e integrar con arroz blanco cocido o verduras.

3- Opción C:

Pollo, pescado o atún con arroz y/o verduras.

*En cualquier opción que se elija todo debe estar cocido. La cantidad y selección de los ingredientes puede variar según los gustos, lo recomendable es una taza por cada ingrediente.

*Colocamos en un bol todos los ingredientes e integramos bien.

*Tomamos pequeñas porciones de la preparación dándole forma redonda o bastón y empanamos.

*Colocamos en una sartén con el aceite bien caliente y doramos de ambos lados.

*Retiramos y colocamos sobre bandeja cubierta con papel absorbente (servilletas de papel)



Actividades - Día Martes

1- Además de los ingredientes mencionados existen otros ingredientes que podemos cocinar para elaborar esta rica comida. Investigue cuales.

2- Marque con una cruz lo correcto:

Las croquetas son:

Nutritivas.....

Admite otras formas de cocción.....

Económicas.....

De difícil elaboración.....

3- Mencione con que alimentos podemos acompañar esta receta.

Actividades – Día Miércoles

1- ¿Qué tipos de ensalada pueden también acompañar la elaboración de croquetas?

2- ¿Qué tiempo admite de conservación en heladera y frizeer?

3- Realice una lista de ingredientes posibles de combinar para elaborar recetas de bajo costo.

4- Recetas de salsa para cubrir preparaciones, en este caso las croquetas. Podemos elaborar:

Salsa Blanca – Salsa cuatro quesos – Salsa verde.

Selecciona una de ellas y escribe sus ingredientes y proceso de elaboración



Actividades -Día Lunes

Recetas de budines salados:



Básicamente la misma preparación que las croquetas, pero en vez de empanar por porciones, lo que se hace es pincelar el molde con manteca y luego espolvorear pan rallado. Una vez listo volcar la preparación llevar a horno.

1- Busque en las guías anteriores un ingrediente para ligar. ¿Cuál sería?

Ligar este tipo de preparación tiene dos pasos, mencione:

Paso 1

Paso 2.....

2- Busque recetas similares en pasos cortos descríbalos.

3- Otro tipo de cobertura es con salsa de vegetales, entre ellos choclo, zapallo, espinaca. Busque una opción y escribala.

Actividades – Día Martes

Mas receta para aplicar la técnica de empanar o rebosar.

Al rebosar el ingrediente principal es la harina.

1- ¿Cómo se pue puede sustituir o remplazar la harina en el rebosado?

2- Receta similar a las croquetas, puede ser utilizadas por solo un ingrediente principal como la carne de pollo también salchicha o trozo de jamón. Muchas ideas pueden llevarse a cabo en un similar proceso de elaboración.

Como las croquetas, pero introduciéndoles un palito de brochette es una opción para los más chiquitos de la familia. Piense como elaboraría esta receta incluyendo carnes y verduras. Escribalo.



- 3- Rebozados. Por lo general al momento de rebozar reemplazamos el pan por otro ingrediente. ¿Se anima a decir cuál es?
- 4- Busque e investigue ¿qué otros ingredientes podemos utilizar para dar mayor sabor?

Actividades – Día Miércoles

- 1- De todas las actividades realizadas en las guías anteriores selecciona alguna de ellas que hayan podido elaborar en casa y comente si tuvieron dificultad en el proceso de elaboración.
- 2- Realice una práctica de cualquier receta dada y diga que método de cocción utilizó.
- 3- Cuando presentamos un plato elaborado, al momento de servir y llevar a la mesa. ¿Qué se debe tener en cuenta?
- 4- De las recetas dadas, ¿cuáles le resultaron más interesantes y que otras recetas le gustaría aprender? Mencione.
- 5- En casa y con los ingredientes que se tenga a disposición elabore cualquier tipo de receta creada por Ud. Mismo y realice el instructivo de la misma.

Ejemplo: Si tenemos algunos de esos ingredientes u otros más podemos realizar algún tipo de receta. ¿A ver que se les ocurre?



- 6- ...Y pensando ya en las fechas que se aproximan les animo a que busquen la receta de pan dulce. Pueden elaborar un pan sencillo solo con pasas si no tienen las frutas confitadas. Se puede llevar a frizzer y reservar hasta la navidad.

Pan dulce realizado con una sola fruta disecada: pasas de uva:



****Recuerden utilizar leudante como levadura fresca o en polvo que se consigue en sobres por 10 gramos y es lo que se requiere para un kilo de harina.

**** ¡A intentarlo y que salga bien rico!

Directora: Giovanna Marino

Prof.: Andrea V. Gómez