

**Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani-Taller de cocina-Formación Laboral**

Escuela: Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani.

Docente de grado: Prof. Elina Bustamante.

Docente de especialidad en Tecnología: Prof. Viviana Bardía.

Ciclo: ORIENTADO.

Nivel: Adolescentes y Jóvenes con discapacidad.

Turno: Mañana.

Área Curricular: Formación Laboral.

Título de la propuesta: Cocinamos en familia.

Contenido: Alimentación saludable

Actividades: Primer día

Observar las imágenes propuestas.



Seleccionar las que piensas q serían más beneficiosas para el momento del desayuno o merienda.

Transcribir en el cuaderno las q elijas.

Unir con flechas las palabras con el momento del día que corresponda.

**Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof.  
Ivonne Barud de Quattropani-Taller de cocina-Formación Laboral**

PAN

TE

ASADO

DESAYUNO

FUENTE

MANTECA

BUDIN

ALMUERZO

LECHUGA

CAJON

CEREALES

TOMATE

Actividades : Segundo día

¡Hoy cocinamos discos de empanadas.!

Esta receta puede ser adaptada para tapa de masas de tartas o discos de empanadas

- Preparación de la receta

**MASA**

INGREDIENTES :- HARINA COMUN 1KG

- ACEITE O GRASA 1 TAZA

- SAL 2 CDAS

-AGUA TIBIA ½ LITRO

Preparación:

-COLOCAR EN UN RECIPIENTE LA HARINA EN FORMA DE CORONA CON LA SAL

-AGREGAR ACEITE O GRASA DERRETIDA

-AGREGAR EL AGUA

-MEZCLAR Y AMASAR DURANTE UNOS MINUTOS

-ESTIRAR LA MASA CON EL BOLILLO O PALO DE AMASAR

-BUSCAR UNA TAPA, LATA O PLATO PARA USAR COMO CORTANTE DEL TAMAÑO DESEADO

-CORTAR LOS DISCOS

-RESERVAR EN HELADERA PARA UTILIZAR CON DISTINTOS RELLENOS



Actividades del Cuarto día

Preparación del relleno para empanadas.

- Realizar una encuesta, a los miembros de la familia con los q estamos compartiendo estos días en casa, sobre que rellenos les gustaría para las empanadas.
- Hacer una lista en el cuaderno con los ingredientes de los rellenos que nos sugieran.
- Ejemplo: relleno para empanadas de carne.
- Lista de ingredientes para relleno de carne.

INGREDIENTES: -1KG de CARNE MOLIDA

-2KG de CEBOLLA

-GRASA

-PIMENTON-AJI

-SAL

Preparación:

-COLOCAR EN UNA OLLA LA GRASA CON LA CEBOLLA CORTADA Y LA CARNE.

-COCINAR Y LUEGO CONDIMENTAR.

- Rellenar las tapas de empanadas.



- Cocinar y disfrutar en familia

Actividades Quinto día.

- Con motivo de las próximas PASCUAS averiguar sobre el relleno que llevan las empanadas de VIGILIA.
- Enumerar varios de dichos rellenos tradicionales en nuestra comunidad.
- Elegir uno de ellos, el que más nos guste para rellenar los discos de empanadas que elaboramos anteriormente.

Directivos: Marianela Camargo

Vice Directora: Daniela Sirera