

Actividad en clase

Montaje de la Cocina



Números de ubicación en la cocina

- | | | | |
|---|--|----|--------------------------------------|
| 1 | Lavaplatos | 7 | Cajón (representa todos los cajones) |
| 2 | Espacio de la ecimera al lado izquierdo del lavabo | 8 | Microondas |
| 3 | Lavabo – lado izquierdo | 9 | Estufa |
| 4 | Lavabo – lado derecho | 10 | Horno |
| 5 | Gabinetes (representa todos los gabinetes) | 11 | Congelador |
| 6 | Espacio de la ecimera al lado derecho del lavabo | 12 | Refrigerador |

Brownies

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla derretida
- 2 tazas de azúcar blanca
- ½ taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 huevos
- 1 ½ tazas de harina para todo uso
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza nueces



Direcciones:

1. Precalentar el horno a 350 ° F (175 ° C) y engrasar un molde de 9 x 13 pulgadas.
2. Combine la mantequilla derretida, azúcar, cacao en polvo, vainilla, los huevos, la harina, el polvo para hornear y la sal.
3. Extender Extienda la mezcla en el molde. Decore con nueces, si desea.
4. Hornee en horno precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga con migas, no mojado.
5. Enfríe sobre una rejilla.
6. Corte los brownies en cuadrados y sáquelos del molde.

(2019. imagen Receta de Brownie Cocinar con clase Obtenido de...:<https://www.cookingclassy.com/brownie-recipe/>)

.. (Nelson C. Rápido y Fácil Brownies Allrecipes Obtenido de: <https://www.allrecipes.com/recipe/9599/quick-and-easy-brownies/>)

Tacos mexicanos de pollo

Ingredientes:

Para marinar

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharaditas de polvo de chili
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de paprika ahumada
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
- 2 limas, en jugo (aproximadamente 4 cucharadas)



Para los tacos

- 2 libras de muslos de pollo, sin piel y sin hueso
- 24 tortillas de maíz
- pico de gallo o su salsa favorita (opcional)
- queso fresco o de su queso favorito (opcional)

Direcciones:

1. En un tazón grande, bandeja de hornear o bolsa para congelar, añada todos los ingredientes para el adobo. Mezcle para combinar.
2. Añada los muslos de pollo al adobo y revuelva hasta cubrir completamente. Cubrir y refrigerar el pollo por 30 minutos.
3. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto o 175-200° C (350-400° F). Añada el pollo marinado a la sartén con unas tenazas y cocine de 5 a 7 minutos por cada lado, hasta que esté completamente cocido. Deseche el adobo líquido ya usado.
4. Transfiera el pollo a la tabla de cortar y deje reposar durante 5 minutos. Mientras que el pollo esté reposando, caliente las tortillas de maíz en una plancha caliente o en el microondas.
5. Corte el pollo en trozos pequeños y sirva sobre tortillas calientes con la salsa y el queso.

. (27.08.2018 Fácil receta de tacos de pollo come Isabel Obtenido de.: <https://www.isabeleats.com/easy-chicken-tacos/>)

Pastel de tres leches

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina para todo uso
- 1 cucharadita polvo para hornear
- ½ taza de mantequilla sin sal
- 1 taza de azúcar blanca
- 5 huevos
- ½ cucharadita extracto de vainilla
- 2 tazas de leche entera
- 1 (14 onzas) de leche condensada
- 1 (12 onzas líquida) lata de leche evaporada
- 1 ½ tazas de crema de batir 1 taza de azúcar blanca
- 1 cucharadita extracto de vainilla



Direcciones:

1. Caliente el horno a 350 °F (175° C). Engrase y enharine un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Sobre un envase, tamizar la harina y el polvo de hornear. Deje a un lado.
3. Bata la mantequilla o margarina y 1 taza de azúcar hasta que quede esponjoso. Añada los huevos y la ½ cucharadita de extracto de vainilla; Batir bien.
4. Añada la mezcla de harina a la mezcla de mantequilla 2 cucharadas a la vez; mezcle hasta que esté bien incorporado. Vierta la mezcla en el molde preparado.
5. Hornee a 350 °F (175 °C) durante 30 minutos. Pinche la torta varias veces con un tenedor.
6. Combine la leche entera, leche condensada, y leche evaporada y vierta sobre la parte superior de la torta ya fría.
7. Batir la crema de leche, la taza restante del azúcar, y la cucharadita restante de vainilla hasta que espese. Esparza en la parte superior de la torta. Asegúrese de mantener la torta refrigerada.

(Darlene W. Image:.. Pastel de tres leches Allrecipe Obtenido de:<https://www.allrecipes.com/recipe/7399/tres-leches-milk-cake/>)

(Watts S. Tres Leches (Milk torta) Allrecipe Obtenido de:..: <https://www.allrecipes.com/recipe/7399/tres-leches-milk-cake/>)

Pastel de carne (Meatloaf)

Ingredientes:

- 1 ½ libras de carne molida
- 1 huevo
- 1 cebolla picada
- 1 taza de leche
- 1 taza de pan rallado
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de mostaza preparada
- 1/3 taza de salsa de tomate (ketchup)



Direcciones:

1. Precalentar el horno a 350 ° F (175 ° C).
2. En un tazón grande, combine la carne, el huevo, la cebolla, la leche y el pan o galletas ralladas. Sazone con sal y pimienta al gusto. Coloque en un molde para pan de 5x9 pulgadas ligeramente engrasado, o de forma de pan y coloque en una bandeja de hornear ligeramente engrasada de 9x13 pulgada.
3. En un tazón pequeño, combine el azúcar morena, la mostaza y salsa de tomate (ketchup). Mezcle bien y vierta sobre el pastel de carne.
4. Hornear a 350 °F (175 °C) durante 1 hora.

Día 1: ¿Cómo prepararía el platillo?

Hoy compartirá con nosotros cómo prepararían el plato que eligieron como clase.

Materiales

1. Recetas
2. Folleto del montaje de la cocina

Actividad

Hoy no cocinaremos el plato, solo prepararemos la comida para cocinar. Use la imagen de la cocina en el folleto del montaje de una cocina. Cada ubicación en la cocina está marcada con un número y se describe como "números de ubicación en la cocina" en el folleto.

1. En la tabla a continuación, liste los pasos que realizaría para preparar su plato bajo el encabezado "Paso". Incluya pasos de limpieza o desinfección.
2. Para cada paso, ingrese el número de ubicación en la cocina donde realizaría esa actividad debajo del encabezado "Ubicación en la cocina" en la tabla. (Use los "números de ubicación en la cocina" listados en el folleto).
3. La ubicación de los utensilios de cocina e ingredientes que necesitará se incluyen en cada receta en los suministros.

Las direcciones de las recetas son instrucciones para ayudar a preparar la comida. Los siguientes pasos tienen que ser más que las direcciones de la receta. El primer paso a continuación se da como ejemplo.

Ubicación en la cocina	Paso
3	Lavar mis manos con agua tibia y jabón

Día 2: ¿Cómo cocinaría/ hornearía el platillo?

Hoy compartirá con nosotros cómo cocinaría/ hornearía el plato que eligieron como clase.

Materials

1. Receta
2. Folleto del montaje de la cocina

Actividad

Hoy, cocinaremos / hornearemos el plato que preparamos la semana pasada y discutiremos cómo almacenar las sobras. Utilizará la imagen de la cocina en el folleto del montaje de la cocina para cocinar su plato y guardar las sobras. Cada ubicación en la cocina está marcada con un número y se describe como "números de ubicación de la cocina" en el folleto.

1. En la tabla a continuación, liste los pasos que realizaría para cocinar/ hornear su plato y almacenar las sobras bajo el encabezado "Paso". **Asegurese de incluir como saber cuando su plato esta listo para comer.**
2. Para cada paso, ingrese el número de ubicación en la cocina donde realizaría esa actividad debajo del encabezado "Ubicación en la cocina" en la tabla.
3. La ubicación de los utensilios de cocina e ingredientes que necesitará se incluyen en cada receta en los suministros.

Ubicación en la cocina	Paso

Nombre: _____

Fecha: _____

Tarea en casa #1

Actividad de auto-auditoria sobre limpieza, desinfección y contaminación cruzada

Instrucciones: Esta es una actividad de auto-auditoría de la cocina de su hogar. Lea cada pregunta detenidamente y ponga una marca con una "X" en la columna que mejor se aplique. Si su respuesta es **N/A** (no aplica), por favor especifique el motivo en el cuadro correspondiente.

"S" (sí) indica que sí se cumple

"N" (no) indica una necesidad de mejora o falta de cumplimiento

"N/A" (no aplica)

PREGUNTAS	S	N	N/A
¿Hay una toalla de papel de un solo uso o una toalla de mano disponible cerca del fregadero de la cocina?			
¿Hay jabón disponible en el fregadero de la cocina?			
¿Están empacados todos los alimentos listos para comer para evitar la contaminación cruzada?			
¿ Parecen limpias las superficies de contacto con los alimentos del refrigerador (sin migas, derrames o alimentos secos, plagas, etc.)?			
¿Se empacan todas las carnes / pescados / aves / huevos crudos para evitar la contaminación cruzada?			
¿Se almacenan todas las carnes / pescados / aves crudas en recipientes a prueba de derrames?			
¿Están dentro de las fechas de caducidad todas las carnes / pescados / aves crudas en el refrigerador?			
¿Todas las carnes / pescados / aves crudas en el refrigerador se almacenan debajo de los alimentos preparados y listos para comer en el refrigerador?			
¿Parecen limpias las superficies en contacto con los alimentos de las encimeras (sin migas, derrames o alimentos secos, plagas, etc.)?			
¿Parecen limpias las superficies en contacto con los alimentos del fregadero de la cocina (sin óxido, agua estancada, olores desagradables, etc.)?			
¿Parecen estar limpias todas las tablas de cortar (sin migas, derrames o alimentos secos, plagas, etc.) y sin daños (sin marcas de corte que puedan contener bacterias)?			
¿Hay materiales / herramientas de limpieza disponibles?			
¿Hay algún alimento perecedero almacenado fuera del refrigerador?			
¿Hay agua fría y caliente disponible? En caso negativo, especifique cuál no está disponible: _____			

Nombre: _____

Fecha: _____

Tarea en casa #2

Tabla de registro de temperatura		
Instrucciones: Por favor, tome la temperatura de su refrigerador y congelador para cada sección en la lista. Dibuje un círculo alrededor del grado en el que prefiere registrar las temperaturas en la columna "Temperatura".		
Termómetro de Refrigerador	Sección	Temperatura °C/°F
	Puerta	
	Estante superior	
	Estante inferior	
	Congelador	
Termómetro de alimentos		
Instrucciones: Por favor, tome la temperatura de al menos tres elementos. Registre la temperatura en el momento en que cree que su artículo está listo para comer. Dibuje un círculo alrededor del grado en el que preferirá registrar las temperaturas en la columna "Temperatura" a continuación.		
Nombre y descripción del artículo	Temperatura °C/°F	