

PRESENTACION:

Como institución educativa, concebimos como idea que es nuestra responsabilidad de fomentar un aprendizaje con sentido y valor. De tal manera que se ha seleccionado el Club de Cocina partiendo de la idea de que cocinar puede ser una actividad divertida y educativa a la vez. "Cocinar es un acto de amor". Así lo dice en su libro 'Como agua para chocolate', la mexicana Laura Esquivel. Y las mamás, a diario, así lo hacen cuando les preparan a sus hijos el desayuno o el refrigerio para la escuela. Entonces, ¿por qué no involucrar a los pequeños en el fascinante mundo de la gastronomía para que aprendan nuevas formas de convivir, preparar alimentos sanos y nutritivos e incluso lograr que poco a poco se vuelvan más independientes y seguros de sí mismos?

En los primeros cuatro años es bueno dejar que los niños toquen los alimentos, los prueben, se unten y puedan comenzar a diferenciar las texturas, sabores y formas. Cuando son muy pequeños aprenden mucho con la experimentación, así que se debe permitir que ellos se embarren y entren en contacto con la comida.

Lo interesante es que con estas actividades culinarias los niños aprenden a seguir instrucciones, las cuales se vuelven cada vez más complejas, y mejoran sus niveles de atención y su capacidad de alcanzar metas

Es importante que los niños aprendan didácticamente las propiedades de los alimentos, y los beneficios de llevar una alimentación rica y saludable; Elegir la receta, reunir los ingredientes y el material necesario, seguir los pasos, es algo que cambia la concepción de los niños acerca de la comida y su preparación, afirmando su independencia y autoestima.

La cocina también puede ser una forma para que el pequeño empiece a entender la importancia de ayudar en las tareas de la casa. "Una de las reglas claras es que los niños deben lavar los instrumentos que han utilizado al final de la preparación y dejar organizada el área de trabajo",

Para que los pequeños sientan que es un momento o actividad especial, puede hacerse todo un ritual en el que se dispone de un uniforme con un delantal, si se

quiere gorro, y en el caso de las niñas, con el cabello recogido para que no les estorbe.

Además, si algo hace que los niños sientan que tienen su lugar en la cocina, es armar una especie de 'kit de chef' con sus propios instrumentos para cocinar. "Espátulas, cortadores y cuchillos de plástico, rodillos pequeños y bowls en plástico de colores o con las figuras de sus personajes favoritos hacen la diferencia", asegura la chef Brando.

Son clases de cocina dirigidas a niños **entre 3 y 6 años** (dos horas a la semana) dónde se integrará la actividad lúdica que para los niños supone cocinar, con la **responsabilidad social de educarles en el ámbito de la alimentación y la nutrición**. Cocinaremos con verduras, frutas, cereales, lácteos, frutos secos, etc.

PROPÓSITOS

Introducir a los niños a una cocina sana y equilibrada, donde aprenderán recetas balanceadas y sabrosas desde un lugar lúdico y recreativo. De tal modo que el principal propósito de este club se centra en el desarrollo de conductas nutricionales adecuadas, sanas y equilibradas, a través de:

1. Reforzar los hábitos saludables (lavarse las manos y los dientes, limpiar la comida, etc.)
2. Distinguir los alimentos (plato del buen comer y jarra del buen beber).
3. Aprender los principios básicos de la alimentación y nutrición.
4. Distinguir los sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo.
5. Fomentar el trabajo en equipo y las habilidades técnicas de los niños en la cocina.
6. Generar una comunicación fluida entre los grupos de participantes; potenciando su autonomía, la participación activa y la toma de decisiones.
7. Asociar la comida sana y equilibrada con la diversión.
8. Desarrollar los conocimientos básicos para la realización de recetas y el manejo de utensilios.
9. Desarrollar la autonomía personal a la hora de realizar recetas, dejando espacio para proponer ideas y llevarlas a cabo.
10. Desarrollar la creatividad

OBJETIVOS

Si se tiene en cuenta que el niño aprende a través del contacto y de la relación directa con el entorno que le rodea, la cocina es un espacio privilegiado que se ofrece al niño para aprender jugando. Nuestros niños no solo disfrutan con las manos en la masa, sino que además aprenden hábitos saludables en la cocina, los principios básicos de una nutrición sana y equilibrada. Por ello resulta de vital importancia motivar a los niños e implicarlos en cada actividad para desarrollar conductas nutricionales adecuadas y equilibradas. Por eso la metodología será práctica y participativa.

Concreciones metodológicas:

1. Presentación de las materias primas con las que vamos a trabajar, explicándoles sus propiedades nutritivas.
2. A través de una presentación se presenta la receta, los niños tendrán que tomar apuntes de ingredientes y proporciones..
3. Elaboración: los participantes, según su edad, colaboran en todas aquellas tareas sencillas que no conlleven manejo de herramientas peligrosas o instalaciones de calor que pueda dar lugar a quemaduras en los participantes. Estas tareas en todo caso, se realizan bajo la supervisión de los monitores del taller.
4. Para finalizar los niños podrán degustar el plato o podrán llevarlo a su casa

UTENSILIOS BÁSICOS PARA TALLER DE COCINA

- ❖ Tabla para picar
- ❖ Cubiertos (tenedores, cucharas, cuchillos sin filo)
- ❖ Taza medidora
- ❖ Recipientes para batir y/o amasar
- ❖ Rodillo infantil
- ❖ Moldes para galletas de formas diversas
- ❖ Trapos para limpieza
- ❖ Exprimidor
- ❖ Coladeras

ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Sesión	Actividad	Recursos	Organización
1 29 /08/18	<p>Presentación del club</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Establecimiento de normas de convivencia ✓ Establecimiento de normas de higiene ✓ Difusión de medidas de seguridad ✓ Presentación de los utensilios 	<p>Papel bond, marcadores, diversos utensilios a emplear y manipular para el club de cocina</p>	<p>Se hará la presentación del club estableciendo en colectivo los acuerdos, elementales para el trabajo y para cuidar y salvaguardar la seguridad de los alumnos durante el taller de cocina</p>
2 05/09/18	<p>Presentación de la jarra del buen beber</p> <p>Presentación del plato del buen comer</p> <p>Elaboración del cuaderno de las recetas</p>	<p>Laminas educativas, recortes de revistas, pegamento</p> <p>Cuaderno u hojas blancas</p>	<p>Los alumnos conocerán y elaborarán su propia jarra del buen beber y su plato del buen comer</p>
3 12/09/18	<p>Receta</p> <p>Tostadas vegetarianas</p>	<p>Tostadas; queso, frijoles refritos, zanahoria, lechuga, jícama</p> <p>Cucharas, platos, tenedores, rallador de plástico</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 1) Rallar los vegetales 2) Colocar los frijoles sobre la tostada 3) Decorar y condimentar con queso y crema según el gusto de cada alumno <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
4 19/09/18	<p>Receta</p> <p>Rollitos de jamón y queso</p>	<p>Rodillo</p> <p>Pan de caja</p> <p>Rebanadas de jamón</p> <p>Queso untable tipo Philadelphia</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aplanar el pan con rodillo 2) Untar el queso 3) Colocar la rebanada de jamón 4) Enrollar como un taco 5) Cortar con cuchillo de cubierto <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
5	Receta	Manzanas	Presentación de la receta de

26/09/18	Manzana cubierta	<p>Jugo de limón Dulce de pulparindo Palitos eloteros Rodillo Bolsa de plástico cortada por la mitad para el proceso de aplanar el pulparindo</p>	<p>manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Lavar la manzana y colocar en el palito de elote previamente remojado en punta con jugo de limón 2) Sacar los pulparindos para colocar entre a bolsa previamente cortada 3) Aplanar el pulparindo para adelgazar la masa 4) Envolver la manzana con la pasta de pulparindo hasta que quede cubierta en su totalidad. <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
6 03/10/18	Receta Sincronizadas	120 gr de Queso que derrita	Presentación de la receta de manera gráfica para que los

		<p>3 rebanadas de Jamón (90 gr)</p> <p>6 Tortillas de Harina (180 gr)</p> <p>Comal</p> <p>Tabla para Cortar</p> <p>1 Pala de Cocina</p> <p>1 Cuchillo</p>	<p>alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo)</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar 120 gr de queso que derrita en tiras, después reserve.2. Calentar en un comal a fuego medio 6 tortillas de harina por unos 10 segundos por cada lado, hasta que estén <i>ligeramente calientes</i>.3. Repartir equitativamente las tiras del queso que cortó sobre 3 tortillas.4. Poner sobre las tortillas, donde puso el queso, 1 rebanada de jamón.5. Poner 1 tortilla de harina sobre cada rebanada de jamón (en total pondrá 3 tortillas).6. Calentar las sincronizadas por 1½ minutos aproximadamente
--	--	---	---

			<p>por cada lado, hasta que el queso se haya <i>derretido</i>.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
7 10/10/18	<p>Receta</p> <p>Gomitas caseras</p>	<p>Polvo de gelatina de distintos sabores</p> <p>Goteros</p> <p>Agua embotellada</p> <p>Cuchara</p> <p>Recipiente para preparar</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poner el polvo para preparar gelatina en moldes diversos 2) Con el gotero dejar caer gotas sobre el polvo 3) Separar las gotas húmedas de la gelatina y dejar en un recipiente aparte 4) Refrigerar hasta que se endurezcan <p>Limpieza y resguardo de</p>

			materiales empleados
8 17/10/18	Receta Pay de limón	Galletas tipo Marías Leche condensada Jugo de limón Recipientes	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Licuar la leche condensada con jugo de 2 limones hasta tener una crema y apartar 2) Colocar en un molde una capa de galleas marías 3) Verter un poco de la preparación de la crema 4) Colocar otra capa de galletas y cubrir con la crema hasta terminar los ingredientes 5) Cubrir con tapa o papel aluminio y refrigerar por 2 horas

			Limpieza y resguardo de materiales empleados
9 24/10/18	Receta Salchipulpos	1 paquete de salchicha (la que quieras de pavo o cerdo) (12 salchichas) Aceite (no mucho) Salsa de tomate (catsup) Mayonesa	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pica por la mitad las salchichas, solo por un extremo de la salchicha, 2) Hacer dos cortes con un cuchillo en forma de X o de Cruz. (Lo que vas a lograr con esto es que cuando) las coloques en el aceite caliente estos cortes van hacer que la salchicha se asemeje a un pulpo porque el corte va hacer que aparezcan los tentáculos del pulpo es por eso que

			<p>solo debes de realizar el corte por un extremo de la salchicha hacia dentro no en ambos extremos.</p> <p>3) Quitar el exceso de aceite</p> <p>4) Decorar con salsa tipo cátsup y/o mayonesa según sea la preferencia del alumno</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
10 31/10/18	Receta Brochetas de chocolate	Fruta de temporada Chocolate de repostería palitos para brochetas Papel encerado Tabla para picar Recipiente para colocar las brochetas	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <p>1. Picar la fruta seleccionada con cuchillo d cubiertos a un tamaño</p>

			<p>aproximado de 3 centímetros</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ensartar la fruta en las banderillas 3. Calentar el chocolate a baño maría 4. Cubrir las banderillas de fruta con chocolate 5. Colocar en un recipiente con papel encerado y refrigerar por 20 minutos <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
11 7/11/18	<p>Receta</p> <p>Sopa de codito</p>	<p>200 gr Pasta de Codito</p> <p>1/2 litro Agua</p> <p>1 lata Piña en Almíbar picada</p> <p>1 rama Apio en medias lunas</p> <p>100 gr Jamón en cubos</p> <p>3/4 taza Crema ácida</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo)</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuece los coditos en

			<p>el agua hirviendo, con un poco de sal, durante 10 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Escurre y deja enfriar unos minutos. 3. Mezcla la pasta con la piña, el apio y el jamón. 4. Integrar la crema y la mayonesa; sazona con sal y pimienta al gusto <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
12 14/11/18	Receta Crepas	<p>1 taza de harina de trigo</p> <p>1 taza de leche</p> <p>1 huevo</p> <p>1 cucharadita de azúcar</p> <p>2 cucharadas de extracto de vainilla</p> <p>2 cucharadas de mantequilla derretida</p> <p>Cajeta, mermelada y queso tipo filadelphia</p> <p>Sal</p> <p>Recipientes</p> <p>Sarten</p> <p>Parrilla</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verter en un recipiente todos los ingredientes húmedos y mezclar muy bien. 2. Añadir harina y azúcar

			<p>hasta obtener una consistencia homogénea y un tanto líquida.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Engrasar toda la superficie de un sartén y encender a fuego bajo.4. Una vez caliente, verter en el centro la cantidad suficiente para que la mezcla se extienda por completo en una fina capa.5. Cocinar hasta que se formen pequeñas burbujas; voltear y cocinar del otro lado. Nota Hacer lo mismo para las crepas que requieras. Para que no se peguen, la sartén no debe estar muy caliente.6. Rellenar la crepa con queso, cajeta, mermelada lo que lleve el alumno7. Doblar en forma de abanico <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
--	--	--	--

<p>13 21/11/18</p>	<p>Receta Pizza hawaiana casera</p>	<p>Pan de caja Cátsup Queso para fundir Trozos de piña en almíbar Jamón en cuadritos Rodillo Plato</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo)</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar las orillas del pan de caja y aplanar con el rodillo 2. Con una cuchara colocar una base delgada de cátsup 3. Esparcir el jamón, queso y trozos de piña en la base de cátsup y pan 4. Hornear en microondas hasta gratinar el queso 5. Servir y dejar enfriar 6. Condimentar con salsas al gusto <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>14 28/11/18</p>	<p>Receta Momias de salchicha</p>	<p>Salchichas 1 lámina de masa tipo</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los</p>

hojaldre
Un huevo
Mayonesa
Clavos de olor
salsa catsup

alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal

Preparación

1. Con la ayuda de unas tijeras, cortar tiras finas de aproximadamente 1 cm, de hojaldre. También puedes utilizar un cortador de pizza, si te resulta más cómodo.
2. Envolver cada salchicha con las tiras de hojaldre, cruzándolas por toda la salchicha de forma que parezca una momia real.
3. Batir el huevo en un bol y con la ayuda de un pincel, pintar el hojaldre con el huevo batido. Asegúrate de que el hojaldre esté bien pegado a la salchicha.
4. Disponer las momias en una fuente de

			<p>horno previamente untada, con espacio suficiente para que no se peguen y llevarlas al horno precalentado a 180 grados, por aproximadamente unos 20 minutos o hasta que se dore el hojaldre.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Sacar las momias del horno y dejar que se enfríen. 6. Con un poco de mayonesa espesa, dibujar los ojos de las momias, poniendo en el medio un clavo. 7. Para la boca, dibujamos un puntito con una gota de salsa cátsup <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
15 05/12/18	Receta Trufas de galletas	Paquete grande de galletas María. 1 lata de leche condensada 1 Una barra de chocolate o cacao en	Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal Practica de higiene (lavado

polvo (puede ser el de las bebidas achocolatadas)
Chispas de chocolate (para decorar

de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo

Preparación

1. Tritura en un envase todas las galletas maría, hasta hacerlas polvo.
2. Mezclar la leche condensada con el chocolate previamente derretido o el cacao en polvo (echar la cantidad de chocolate al gusto), ya mezclado se procede a incorporarlo poco a poco al envase donde esta las galletas maría mientras vas amasando.
3. Al final debe quedar una consistencia similar a la masa para hacer bolitas.
4. Refrigerar hasta que se enfríe; ya cuando estén frías, lo sacas y formas pequeñas bolitas con la mezcla y

			<p>las pasas por un plato donde hayas colocado previamente las chispas de chocolate.</p> <p>5. Meter en la nevera un rato más y listo para comer.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
16 12/12/18	<p>Receta</p> <p>Pinos de navidad</p>	<p>Conos para helado</p> <p>Crema tipo chantillí</p> <p>Pintura vegetal</p> <p>Granillo de colores</p> <p>Cuchara</p> <p>Platos</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pintar el chantillí con pintura vegetal color verde 2. Colocar en el centro un cono para helado boca abajo y fijar con chantillí pintado 3. Cubrir en su totalidad el barquillo con el chantillí 4. Decorar con granillo

			de colores Limpieza y resguardo de materiales empleados
17 19/12/18	Receta Gelatina con yogurt	<input checked="" type="checkbox"/> 1 caja de gelatina de limón <input type="checkbox"/> 1 caja de gelatina de uva <input type="checkbox"/> 1 caja de gelatina de naranja <input type="checkbox"/> 1 caja de gelatina de fresa <input type="checkbox"/> 1 lata de leche evaporada <input type="checkbox"/> 300 gramos de yoghurt griego <input checked="" type="checkbox"/> 4 cucharaditas de grenetina <input type="checkbox"/> 1 litro de yoghurt bebible Recipientes Cucharas	Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo Preparación: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer las gelatinas de agua en recipientes separados y meterlas al refrigerador hasta que cuajen. (se pueden hacerla un día antes) 2. En una olla poner a hervir el yoghurt bebible junto con la grenetina hasta que se disuelva. 3. Agregar la leche evaporada, el yoghurt griego, mezclar bien y dejar enfriar. 4. Una vez que las

			<p>gelatinas de colores se hayan cuajado, cortarlas en cubitos.</p> <p>5. En un molde para gelatina agregar la gelatina de yoghurt, agregar los cubitos de colores. Meter al refrigerador hasta que cuaje.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>18 09/01/19</p>	<p>Receta Choco bananas</p>	<p>4 piezas de plátano</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 gramos de cobertura de chocolate para frutas <input type="checkbox"/> 8 piezas de palito de madera <input type="checkbox"/> al gusto de gragea de colores 	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar 4 plátanos y cortarlos por la mitad . 2. Insertar los palitos en cada una de las 8 partes. 3. Colocarlos en el congelador por 1 hora. 4. Derretir la cobertura

			<p>en microondas o a baño maría y verter el contenido en un vaso o taza.</p> <p>5. Sumergir los plátanos helados y agregar las galletas como decoración. Servir inmediatamente o conservar refrigerados.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
19 16/01/19	Receta Carlota de fresa	<p>1 Lata Leche Condensada</p> <p>Galletas sabor vainilla</p> <p>2 barras de Mantequilla (90 g c/u), a temperatura ambiente</p> <p>1 Taza de polvo para Chocolate</p> <p>Fresas (500 g), desinfectada y rebanadas</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo)</p> <p>Preparación</p> <p>1. Bate la mantequilla hasta que esté cremosa y agrega poco a poco la Leche condensada con el polvo para preparar a Chocolate hasta que</p>

se incorpore.

2. Forra un molde con papel aluminio; acomoda las galletas alrededor y en el fondo del molde.
3. Cubre con un poco de la mezcla de chocolate y coloca encima una capa de fresas rebanadas; nuevamente acomoda una capa de soletas, una capa de chocolate y una de fresas rebanadas.
4. Repite el procedimiento hasta terminar con todos los ingredientes y finaliza con una capa de chocolate.
5. Cubre el molde con papel aluminio y refrigera por 3 horas
6. Desmolda, adorna con las fresas partidas a la mitad y ofrece.
7. Puedes agregar nueces entre las capas

<p>20 23/01/19</p>	<p>Receta Brochetas con chamoy</p>	<p>Fruta de temporada Salsa tipo chamoy palitos para brochetas Papel encerado Tabla para picar Recipiente para colocar las brochetas</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo Preparación 1. Picar la fruta seleccionada con cuchillo d cubiertos a un tamaño aproximado de 3 centímetros 2. Ensartar la fruta en las banderillas 3. Cubrir las banderillas de fruta con salsa chamoy 4. Colocar en un recipiente con papel encerado y refrigerar por 20 minutos Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>21 30/01/19</p>	<p>Receta Agua de horchata</p>	<p>250 gramos de arroz 3 varas de canela 1 lata de leche</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su</p>

		<p>condensada</p> <p>2 litros de agua</p> <p>½ cucharada de extracto líquido de vainilla</p> <p>Azúcar para endulzar</p>	<p>receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo)</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar el arroz en un recipiente por media hora. 2. Remojar las rajas de canela en otro recipiente durante 15 minutos. 3. Escurrir el agua de ambos recipientes y licua el arroz, la canela, la leche condensada, azúcar si te gusta muy dulce y la esencia de vainilla. 4. Colar la preparación y servir con hielos <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
22 06/02/19	<p>Receta</p> <p>Pepinos rellenos</p>	<p>4 pepinos</p> <p>1 taza cacahuete japonés</p> <p>1 taza cacahuete sin sal</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario</p>

		<p>2 limones (jugo). Zanahoria rallada Jícama rallada Chile liquido puede ser salsa valentina chile en polvo Tajín salsa chamoy pela papas cuchillo tabla para picar cuchara</p>	<p>personal Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo Preparación 1. Pelar los pepinos y cortar, como de 3 o 4 dedos de alto. 2. Mezclar en un tazón los cacahuets con el jugo de limón y el chile liquido, zanahoria rallada y jícama rallada 3. Poner el chamoy en una taza y meter el pepino, después pasarlo por el chile en polvo y rellenarlo con los cacahuets Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
23 13/02/19	<p>Receta Trufas de panque</p>	<p>1 paquete de pan tipo panque 1 barra de queso tipo filadelfia 1 lata de leche condesada Capacillos para panque</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área</p>

		<p>Molde para integrar la masa</p> <p>Granillo de colores o chocolate</p> <p>Cucharas</p>	<p>de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el panqué desmenuzado con la Leche Condensada y el queso tipo filadelphia hasta obtener una masa homogénea 2. Forma bolitas; coloca en capacillos y ofrece. 3. pasar las bolitas por Chocolate en Polvo 4. Colocar en los capacillos para panque 5. Refrigerar por 20 minutos y colocar a gusto granillo de colores o chocolate <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>24</p> <p>20/02/19</p>	<p>Receta</p> <p>Barra de cereal de manzana</p>	<p>3 manzanas verdes.</p> <p>1 taza de pasas, más 1/2 taza extra para decorar.</p> <p>2 cucharadas de mantequilla baja en grasas (sin sal).</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área</p>

		<p>2 cucharadas de miel.</p> <p>1 cucharadita de canela en polvo.</p> <p>2 tazas de granola.</p> <p>Cucharas,</p> <p>Molde</p> <p>Cuchillo</p> <p>Papel film</p>	<p>de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licúar las manzanas sin cáscara hasta convertirlas en puré.2. Añadir poco a poco una taza de las pasas al recipiente, y continuar moliendo hasta que resulte una pasta uniforme y sin grumos.3. Retirar la mezcla de la licuadora.4. En un bowl añadir dos tazas de granola, canela, miel y el resto de las pasas, y pon esta mezcla en un molde forrado con papel film, presionándola para compactarla. Si está muy líquida, añadir más granola.5. -Refrigerar por dos horas y luego corta las barritas en
--	--	--	--

			<p>rectángulos de aproximadamente 10x5 centímetros.</p> <p>Nota esta receta dura aproximadamente 7 días si las barritas están refrigeradas</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
25 27/02/19	Receta Cebiche de atún	<p>2 latas de Atún</p> <p><input type="checkbox"/> 1/2 pieza de pepino</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1/2 pieza de zanahoria</p> <p><input type="checkbox"/> 1 de pieza de jícama</p> <p><input type="checkbox"/> 1/2 taza de jugo de limón <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> 10 gramos de cilantro</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> al gusto de sal y pimienta</p> <p>Tabla para picar</p> <p>Recipientes</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vacía las latas de atún en un recipiente. 2. Pica la jícama 3. Agrega al atún el jugo de limón. 4. Pela la verdura (pepino y zanahoria) y pica en cuadritos el pepino, cilantro, y ralla

			<p>la zanahoria.</p> <p>5. Condimenta con sal y pimienta al gusto, agrega toda la verdura y mezcla.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
26 06/03/19	<p>Receta</p> <p>Sopes de nopal</p>	<p>8 pzas de nopal chico</p> <p>150 gr de queso panela</p> <p>½ taza de frijoles refritos</p> <p>2 cditas de aceite</p> <p>Comal</p> <p>Cuchara</p> <p>Crema</p> <p>Cuchillo</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén asar los nopales con 1 cdita o 2 de aceite, y una pisca de sal. Rayar el queso panela. 2. Picar el cilantro y cebolla. Si es del agrado de los alumnos 3. Montar sobre los nopales asados 1 cda de frijoles refritos, el queso rallado y cebolla con cilantro al

			gusto. Limpieza y resguardo de materiales empleados
27 13/03/19	Receta Nieve de leche casera	<p>1 taza de leche</p> <p>1 cucharadita de extracto de vainilla</p> <p>2 cucharadas de azúcar</p> <p>6 galletas Oreo (o de otro tipo), en trocitos</p> <p>1/2 taza de sal gruesa</p> <p>Hielo</p> <p>1 bolsa tamaño grande</p> <p>1 bolsa tamaño mediano</p> <p>Chispas de chocolates o cualquier otro adorno</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <p>1. Llenar la bolsa de plástico grande con el hielo y la sal.</p> <p>2. Llenar la bolsa más pequeña con la leche, la vainilla y el azúcar.</p> <p>3. Sellar la bolsa pequeña asegurando que no quede ninguna ranura. Colocar la bolsa pequeña dentro de la bolsa llena de hielo grande y sellar la bolsa grande con fuerza.</p> <p>4. Agitar la bolsa hacia arriba y abajo (es conveniente</p>

			<p>ponerse unos guantes) durante 10 minutos aproximadamente, hasta que se forme el helado.</p> <p>5. Sacar el helado y mezclarlo con las galletas trituras o con el relleno de nuestra elección. Espolvorear con chispas de chocolate o lo que más nos guste.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
28 20/02/19	Receta Coctel de salchichas	<input type="checkbox"/> 1 paquete de Salchicha de Pavo FUD® Cuida-t+ 500 gramos <input type="checkbox"/> 1/2 pieza de jícama finamente picada <input type="checkbox"/> 2 piezas de jitomate cortado en cubitos, sin semillas <input type="checkbox"/> 3 cucharadas de cilantro finamente picado <input type="checkbox"/> 1 pieza de aguacate cortados en cubos chicos <input type="checkbox"/> 1 taza de salsa catsup <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de jugo de limón	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sobre una tabla corta las Salchichas de pavo en rodajas. 2. En un bowl mezcla las Salchichas de pavo

		<p>Cuhillo</p> <p>Tabla ara picar</p> <p>Recipientes</p>	<p>con la jícama, el jitomate, cilantro, el aguacate, la salsa cátsup, el jugo de limón y sazonar con sal y pimienta a tu gusto,</p> <p>3. Mezclar hasta que se incorporen todos los ingredientes.</p> <p>4. Servir el coctel de salchicha, acompaña con tostadas</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>29</p> <p>27/02/19</p>	<p>Receta</p> <p>Tarta de chocolate con galletas</p>	<p>Un paquete de galletas María</p> <p>170 ml. de leche + 200 ml. (para mojar las galletas)</p> <p>250 gr. de chocolate para fundir</p> <p>50 gr. de mantequilla o margarina</p> <p>1 limón</p> <p>1 rama de canela</p> <p>Coco rallado</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <p>1. Poner a hervir la leche, con la corteza del limón y la canela para darle sabor.</p>

		<p>Molde para mezclar</p> <p>Cuchara</p>	<p>2. Cuando ya esté caliente agrega el chocolate y bajar el fuego. Remover para que se vayan integrando los ingredientes y se espese la mezcla.</p> <p>3. Agrega la mantequilla o margarina cortada en cuadraditos, y mezcla bien hasta que se haya derretido completamente. Si está demasiado espesa, añadir algo más de leche.</p> <p>4. Pon el resto de la leche en un plato. Ve mojando las galletas una a una hasta que se reblandezcan, y colocándolas en el molde formando una capa de galletas.</p> <p>5. Vierte parte del chocolate hasta cubrir la capa de galletas. Después repite el proceso, moja las galletas y coloca una nueva capa sobre el chocolate, después chocolate, galletas otra vez y así sucesivamente.</p>
--	--	--	--

			<p>6. Reserva parte del chocolate para recubrir la tarta cuando esté terminada. Decórala con coco rallado,</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>30 03/04/19</p>	<p>Receta Ensalada de atún</p>	<p>1 lata de atún en agua</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1/2 pieza de lechuga de su preferencia <input type="checkbox"/> 3 cucharadas soperas de mayonesa <p>1 lata de granos de elote 1 lata de verduras Recipiente Cuchara</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se lava y se desinfecta la lechuga, posteriormente se pica en julianas (en tiritas) y se coloca en un recipiente. 2. A la lechuga se le agrega la lata de atún sin el agua , las verduras y los granitos de elote y se incorpora la mayonesa. 3. Se revuelve bien y

			<p>queda lista.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>31</p> <p>10/07/19</p>	<p>Receta</p> <p>Limonada rosa</p>	<p>1½ tazas (355 ml) de jugo de limón (aproximadamente 10 limones medianos)</p> <p>4½ tazas (1065 ml) de agua</p> <p>2 tazas (480 ml) de jugo de arándano, jugo de granada o más agua</p> <p>1 taza (240 ml) de azúcar blanca</p> <p>Jarra</p> <p>Exprimidor</p> <p>Cuchillo de cubierto</p> <p>Cucharas</p> <p>¾ de taza (180 ml) de frambuesas o fresas (frescas o congeladas)</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el azúcar y el agua. Mezcla 1 taza (240 ml) con azúcar en 4½ tazas (1125 ml) de agua hasta que se disuelva. Si se usa azúcar granulada en lugar de azúcar refinada, es posible que necesites calentar la mezcla ligeramente en el horno para que se disuelva. 2. mezcla todos los ingredientes líquidos. En una jarra que pueda contener como

			<p>mínimo 2½ cuartos de galón (2½ litros), mezcla el agua y la mezcla de azúcar en 1½ tazas (375 ml) de jugo de limón y 2 tazas (500 ml) de arándano u otro jugo rojo.</p> <p>3. Si te gusta la limonada dulce, utiliza 1 taza (240 ml) de jugo de limón.</p> <p>4. Si no tienes jugo de fruta roja, puedes reemplazarlo con agua. La fruta solo añadirá un poco de color, así que también añade un par de gotas de colorante rojo para alimentos.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>32 08/05/19</p>	<p>Receta Paletas heladas de frutas</p>	<p>5 Fresas 2 Kiwis limonada o naranjada 1 mango maduro(mango amarillo) 1 taza arándanos O cualquier fruta de tu preferencia Moldes para paleta</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal Practica de higiene (lavado</p>

		<p>Palitos de madera Cuharas Licuadora Jarra</p>	<p>de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primero partimos las frutas que escojamos en rebanadas 2. En vasos o moldes especiales para hacer paletas colocamos las frutas y le ponemos ya sea limonada o naranjada, por último colocamos los palitos de madera. 3. Metemos al congelador por 45 minutos aproximadamente o hasta que se congelen bien, y listo a disfruta <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>33 22/05/19</p>	<p>Receta Jicaletas</p>	<p><input type="checkbox"/> 3 tazas de azúcar para el chilito de colores</p> <p><input type="checkbox"/> 1/2 taza de chile piquín molido</p>	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p>

suficiente de colorante vegetal de distintos colores, morado, azul, amarillo, rosa, verde, naranja, etc.

1 pieza de jícama grande, pelada

Palos de madera

1 taza de jugo de limón

1 taza de chamoy líquido

1 taza de chile en polvo

Tabla para picar

Cuchillo

Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo)

Preparación

1. En un bowl mezcla el azúcar con el chile piquín molido, separa la preparación en pequeños frascos de vidrio, agrega a cada frasco gotitas de colorante líquido, separa por color, tapa el frasco y agita varias veces hasta que cambie el color.

Reserva.

2. Sobre una tabla corta la jícama en rebanadas gruesas, corta las láminas con un cortador de formas distintas. Inserta el palito y reserva.
3. Sumerge las jícamas en el jugo de limón y en el chamoy líquido, cubre con los chilitos de colores o

			<p>solamente con chile en polvo.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
<p>34</p> <p>29/05/19</p>	<p>Receta</p> <p>Aguacate relleno de atun</p>	<p><input type="checkbox"/> 1 pieza de jitomate</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> 2 latas de Atún</p> <p><input type="checkbox"/> 2 piezas de aguacate</p> <p><input type="checkbox"/> 2 piezas de limón</p> <p><input type="checkbox"/> 3 cucharadas de vinagre blanco</p> <p><input type="checkbox"/> 3 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de sal</p> <p>Tabla para picar</p> <p>Cuchara</p> <p>Cuchillo</p> <p>Recipiente para mezclar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal 2. Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo) 3. Preparación 4. Pica finamente el jitomate sin semillas, y mezclar en un bowl. 5. Agrega al bowl el atún y sazona con el jugo de limón, el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta. Mezcla hasta integrar. 6. Corta los aguacates a la mitad y coloca unas gotas de limón sobre ellos para evitar que

			<p>se pongan cafés.</p> <p>7. Rellena los aguacates de la ensalada de atún.</p> <p>Limpieza y resguardo de materiales empleados</p>
35 05/06/19	Receta Molletes de frijoles	<input type="checkbox"/> 4 bolillos partidos por mitad <input type="checkbox"/> 250 gramos de queso manchego <input type="checkbox"/> 1 taza de frijol refrito <input checked="" type="checkbox"/> Cuchillo Tabla para picar Plato	Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo Preparación <ol style="list-style-type: none"> 1. Refreír frijoles con aceite 2. Untar todas las mitades de bolillo con los frijoles refritos. 3. Agregar rebanadas de queso manchego hasta cubrir los frijoles. 4. Meter al horno de microondas durante 1 minuto o hasta gratinar perfectamente.

			Limpieza y resguardo de materiales empleados
36 12/06/19	Receta Ositos de nutela	4 rebanadas de pan de caja Chocolate untable tipo nutella Plátano Pasas Cuchillo Comal	<p>Presentación de la receta de manera gráfica para que los alumnos vayan integrando su receta a su recetario personal</p> <p>Practica de higiene (lavado de manos, limpieza del área de trabajo, preparar los materiales e instrumentos de trabajo)</p> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar las orillas del pan de caja 2. Tostar ligeramente el pan de caja en el comal 3. Untar el chocolate hasta cubrir en su totalidad cada una de las rebanadas 4. Pelar y cortar en rodajas el plátano 5. Con las rodajas formar la cara de un oso (orejas y nariz) 6. Con las pasas formar la nariz (punta) y los ojos



			Limpieza y resguardo de materiales empleados
--	--	--	--