

Asignatura: <b>Vocacional</b>	Profesora: Olga Pavez Vidal	Curso: Laboral 1B
Objetivo: favorecer la participación en actividades de la vida diaria		
Contenido: autonomía, hábitos de higiene personal y laboral, normas de seguridad		
Habilidades : medir, preparar		
Semana 4 : Lunes 5 al jueves 8 de abril del 2020		

Alumnos: como ustedes saben estamos viviendo un tiempo de cuarentena, que nos obliga a permanecer en nuestras casas, para así evitar enfermarnos. En este tiempo nuestras rutinas habituales han cambiado, por eso hoy muchos de ustedes deben ayudar en sus familias en las tareas propias de un hogar, como lavar la loza, tender la ropa, hacer su cama, colocar la mesa en las horas de comidas, etc. Esta semana la tarea, es que se involucren en la cocina, por supuesto acompañados de un adulto, que los pueda apoyar por si necesitan ayuda. Van a preparar pan amasado.

¿Porque pan?... en esta actividad puede participar mas integrantes de la familia y deberán poner en practica varios conocimientos y habilidades, como, por ejemplo: pesar, medir, reconocer ingredientes, hábitos de higiene, y también medidas de seguridad. Todo esto es necesarios en la elaboración de alimentos.

Que les quede rico y disfruten el trabajo en familia.

Evaluación: cuando hayan preparado el pan debes responder las siguientes preguntas.
---

1-. ¿Cual es el ingrediente principal en la elaboración del pan?

2-. ¿Cuales son las medidas de higiene principal en la elaboración de alimentos.?

No olviden tomar fotografías de su trabajo...y recuerden trabajar con lo que tienen en casa.



Pan amasado

## **INGREDIENTES**

1 kilo de harina



1 cucharada de sal



1 sobre de levadura seca granulada



500 cc. de agua tibia



100 grs de manteca



## **Preparación**

- 1.** En un bol colocar harina, hacer un hueco en el centro y agregar la levadura. Tapar la levadura y por un costado colocar la sal.
- 2.** Agregar el agua tibia en el centro de la harina, de a poco. Amasar y agregar la manteca, puede ser a temperatura ambiente o derretida. Comenzar amasar hasta obtener una masa blanda. Dejamos reposar la masa en el mismo bol que iniciamos el trabajo, hasta que doble su volumen. De preferencia en un lugar tibio.
- 3.** Hacer ovillos y aplastar con la palma de la mano pinchar con la ayuda de un tenedor todos los pancitos, dejar reposar 30 minutos. Calentar el horno y coser el pan hasta que este dorado.

**Les dejo este link para que se apoyen en la preparación del pan...que les quede rico.**

<https://www.youtube.com/watch?v=m5xRxS2LcHQ>