



|  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>Asignatura:</b> Vocacional  |                          |
| <b>Docente:</b> Daniela Rodríguez C.   | <b>Curso:</b> Laboral 3C |
| <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Elaborar receta saludable siguiendo indicaciones previas de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene personal,</li> <li>- Lavado correcto de verduras.</li> <li>- Limpieza del área de trabajo</li> </ul> |                          |
| <b>Contenido:</b> Realizar receta  |                          |
| <b>Habilidad:</b> higiene ,manipulación de alimentos y ejecución de receta   |                          |
| <b>Semana N°:</b> 9 (Lunes 25 al Viernes 29 de Mayo)   |                          |

Hoy realizarán una preparación, que tiene relación a la receta antes ejecutada, podrán recordar que la receta anterior fueron panqueques ,y que les comenté en el video que está semana realizaríamos una torta de verduras con panqueques , les recuerdo siempre los correctos hábitos de higiene personal y limpieza del área de trabajo.

Si no puedes ver la preparación en el link <https://www.youtube.com/watch?v=zyR6G8HXapg> , pueden guiarse por la receta escrita




### **Torta de Verduras**

- 4 panqueques
- Contar con verduras que tenga en su casa, a modo de referencia nombraré algunas, ud. En casa puede utilizar las que quiera
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- Mayonesa
- Choclo picado (bolsa chica)

## Preparación

1. Contar con 4 panqueques.
2. Pelar y picar los tomates en láminas
3. Pelar y rallar la zanahoria
4. Poner a cocer el choclo, una vez cocido, colar y dejar enfriar
5. Dejar un panqueque en un plato, poner una cucharada de mayonesa y esparcir por todo el panqueque.
6. Encima del panqueque con mayonesa poner de manera uniforme el tomate, hasta cubrir el panqueque.
7. Encima de la preparación anterior, poner panqueque, esparcir mayonesa y poner una capa de choclo
8. Encima de la preparación anterior, poner el panqueque, esparcir

Para finalizar , después que dejaste todo limpio y ordenado comenta con tus padres como te pareció esta receta, te gustó realizarla, fue fácil para ti, en que lugares han visto torta de panqueques, si se dieron cuenta es una receta que pueden realizar con pocas cosas que queden en casa.

| Evalúe su trabajo  | Bien<br> | Mal<br> | No lo hice<br> |
|--|---|--|---|
| ¿Cómo trabajaste?  |   |  |   |
| La mamá o la persona que lo apoyó como cree que realizó la actividad               |   |  |   |
| Escriba alguna observación en referencia a la actividad<br>_____<br>_____<br>_____ |   |  |   |