

Asignatura: Vocacional

Nombre Profesor: Evelyn Maturana C.

Curso: laboral 3 E

- 1) El objetivo de estas actividades es fortalecer habilidades ya aplicadas, técnicas y aprendizajes respecto a la elaboración de alimentos.

Día 1: Elaborar la siguiente receta

Dobladitas

Ingredientes:

1 kilo de harina sin polvos de hornear

1 pan de manteca de 200 gramos

2 cucharaditas de sal

2 tazas de agua tibia.

Preparación:

Agregar a la harina la manteca derretida, la sal y el agua, mezclar y amasar hasta que la masa este suave.

Dividir la masa en 10 porciones, ovillar, uslerear, doblar en cuartos, pinchar con tenedor y hornear por 20 minutos a 180°



Día 2: lavar la loza

PASOS PARA LAVAR LOZA

1. **Prealistar.** Es opcional usar guantes de goma al lavar los platos. Pueden ser muy útiles cuando tienes las manos muy reseacas o alguna enfermedad en las manos. Si estás usando mangas largas, arremángatelas o ponlas debajo de los guantes. Los delantales también son opcionales.



2. **DESCOMIDAR:** Raspa todos los pedazos grandes de comida que están en los platos y ponlos en el basurero, en lugar de ensuciar tu esponja/cepillo y el agua



3. **ADICIONAR:** Llena el fregadero con agua y con una buena cantidad de detergente. Usa una temperatura alta que puedas tolerar cómodamente, pero no te quemes. Entre más caliente esté el agua, es mejor para la sanidad y para cortar la grasa. Usa guantes de goma para proteger tus manos si el agua está muy caliente para ser tocada.



Coloca los objetos más grandes y con comida dentro del fregadero para que se remojen en el agua caliente. Esto facilitará su limpieza.

4. **Empieza con los cubiertos.** Como van en la boca, el agua necesita ser la más limpia y caliente posible
 - a. En general, sumerge el objeto en el agua para después limpiarlo. Límpialo vigorosamente mientras esté en el agua.
 - b. Retíralo del agua y revísalo. Si todavía está sucio, frótalo con una esponja o algún otro utensilio, hasta que esté limpio.
 - c. Si es muy difícil quitarle la comida, llénalo con agua. Después usa tus dedos (¡no tus uñas!) y quítale lo sucio.
 - d. Si no funciona una esponja de hierro. No uses la parte trasera de la esponja, porque los pedazos de comida se quedarán en él.



5. Después, lava los otros objetos que tocan la boca, como las tazas y vasos, para que puedan beneficiarse con el agua limpia y caliente.



6. Cambiar regularmente tu agua es esencial para mantener un ambiente higiénico para la limpieza
7. Lava las ollas y las sartenes ya que ensuciarán el agua. Primero deja que se remojen. Si algo se quemó en alguna olla o cacerola, ponle un poco más de jabón y agua y déjala remojando mientras lavas otros platos.



8. Coloca los platos en una rejilla para escurrir, después sécalos con una toalla limpia y seca.



9. Cuando los platos están limpios, no deben de tener ninguna materia visible ni estar grasosos. Desliza tu mano en los platos para verificar que tengan un poco de resistencia. Si tus dedos se deslizan muy fluidamente y sin chirridos, es probable



10. que aún tenga grasa y deberías de considerarlo volverlo a lavar.
11. Enjuaga el cepillo, la esponja o el trapo y deja que se seque. Puede ser una buena idea estilizar tu equipo de vez en cuando, ya sea que uses agua hirviendo o cloro. Cuando una esponja o cepillo empieza a oler feo y el olor no se quita al lavarlo, tíralo.



Cosas que necesitarás

- Platos para lavar
- Un fregadero o tazón para lavar
- Agua muy caliente y agua fría para controlar la temperatura
- Líquido para lavar
- Cepillo para lavar
- Esponja o trapo
- Tazón para lavar para ponerlo en el fregadero (opcional)
- Estropajo (opcional)
- Cloro (opcional)
- Guantes de goma(si usas cloro o si no quieres mojarte las manos)
- Delantal (opcional)

Día 3: elaboración de receta

Queque (3)

Ingredientes:

8 huevos

4 tazas de azúcar

1 taza de aceite

2 tazas de leche

3 cucharaditas de polvos de hornear

3 cucharaditas de vainilla

6 tazas de harina sin polvos de hornear

Preparación:

Batir los huevos con el azúcar hasta que estén casi blancos, agregar leche, aceite, polvos de hornear, vainilla, harina y batir.

Engrasar o enmantecillar los moldes, colocar papel mantequilla y agregar la mezcla tres cuartos del molde, colocar en horno a fuego lento 170° por 1 hora aproximadamente.

Día 4: Técnica de mise en place para el brownie

- Dibuja, recorta o escribe los ingredientes necesarios para elaborar un brownie.
