**EVALUACIÓN DE PROCESO DE PROYECTO INNOVADOR**

**PROYECTO DE BUENA ALIMENTACIÓN.**

**ELABORAMOS HARINA DE MENESTRAS.**

**Docente: Lic. José A. Huertas Mogollón. Segundo “B” Piura, 19 de setiembre de 2024**

**César Calle.**

**Competencia: Gestiona proyectos de emprendimiento económica o social.**

**Capacidades:**

*C1.- Crea propuestas de valor. C2.- Aplica habilidades técnicas.*

**Criterio de evaluación:**

Analiza la información brindada e investigada durante las anteriores sesiones, e identifica las vitaminas, nutrientes y beneficios de las menestras a utilizar en su proyecto de buena alimentación para elaborar harina de menestras.

**Nivel de logro:**

Completa la tabla brindada, con respuestas acertadas en relación a la temática tratada.

***C1.- Crea propuestas de valor.***

***COMPLETE LA SIGUIENTE TABLA con las menestras a utilizar en su proyecto.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Menestra** | **Vitaminas** | **Nutrientes** | **Beneficios** | **Imagen** |
| 1 | **Frejol Canario** | Vitaminas B1, B2, B3, B9 | Fibra, potasio, hierro, magnesio | Mejora la digestión, ayuda a prevenir la anemia, apoya la salud cardiovascular. | Frejol canario Receta de romagalagarza- Cookpad |
| 2 | **Lenteja** | Vitaminas B1, B6, B9 | Fibra, hierro, fósforo, potasio | Favorece la salud del corazón, rica en proteínas, ayuda a combatir la fatiga. | Lenteja - Gastronomía Vasca: Escuela de Hostelería Leioa |
| 3 | **Pallar** | Vitaminas A, B1, B2, B6 | Calcio, potasio, magnesio, hierro | Contribuye a la salud ósea, mejora el sistema inmunológico, combate la fatiga. | Serie alimentos andinos: Pallar de Gentil |
| 4 | **Garbanzo** | Vitaminas B6, B9 | Fibra, magnesio, hierro, fósforo | Ayuda en la pérdida de peso, controla los niveles de azúcar, apoya el desarrollo muscular. | El poder de... El garbanzo - El Poder del Consumidor |
| 5 | **Frijol Negro** | Vitaminas B1, B9 | Proteínas, fibra, potasio, hierro | Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, estabiliza el azúcar en sangre, favorece la digestión. | Comprueban alta calidad de la proteína del frijol negro - THE FOOD TECH -  Medio de noticias líder en la Industria de Alimentos y Bebidas |

***C2.- Aplica habilidades técnicas.***

***COMPLETE LA TABLA CON LA COMBINACIÓN DE MENESTRAS PARA ELABORAR HARINA (una tabla por casa harina – mínimo 3 harinas)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Menetras e ingredientes** | **Descripción** | **Cantidad** | **Costo** |
| 1 | | **Harina de Lenteja** | Lentejas secas molidas, ricas en proteínas y fibra, ideales para panes y tortillas. | 100 gramos | S/ 1.20 |
| 2 | | **Aceite de Oliva** | Aporta suavidad y mejora la textura en la mezcla de harinas. | 10 ml | S/ 0.50 |
| 3 | | **Sal** | Potencia el sabor de la harina en las preparaciones. | |  | | --- | |  |   5 gramos | S/ 0.10 |
| 4 | | **Ajo en polvo** | Polvo de ajo deshidratado, aporta un sabor único a las masas. | 2 gramos | S/ 0.15 |
| 5 | | **Agua** | Para ajustar la consistencia de la mezcla. | 100 ml | - |
|  | **TOTAL (Vaso de 250 miligramos.)** | | | | **S/ 1.95** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Menetras e ingredientes** | **Descripción** | **Cantidad** | **Costo** |
| 1 | | **Harina de Garbanzo** | Garbanzos secos molidos, con alto contenido de fibra y proteínas, ideal para repostería sin gluten. | 80 gramos | S/ 1.50 |
| 2 | | **Aceite de Oliva** | Mejora la suavidad y ligereza en las mezclas. | 10 ml | S/ 0.50 |
| 3 | | **Sal** | Realza el sabor de las preparaciones a base de harina de garbanzo. | 5 gramos | S/ 0.10 |
| 4 | | **Pimienta** | Aporta un toque sutil de picante en la preparación. | 1 gramo | S/ 0.10 |
| 5 | | **Agua** | Para ajustar la consistencia de la mezcla de harina. | 100 ml | - |
|  | **TOTAL (Vaso de 250 miligramos.)** | | | | **S/ 2.20** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Menetras e ingredientes** | **Descripción** | **Cantidad** | **Costo** |
| 1 | | **Harina de Frejol Canario** | Frejol canario seco molido, alta en hierro y proteínas, mejora la calidad nutricional de masas. | 70 gramos | S/ 1.80 |
| 2 | | **Sal** | Acentúa el sabor natural del frejol canario en las recetas. | 5 gramos | S/ 0.50 |
| 3 | | **Aceite de Oliva** | Agrega suavidad a las preparaciones con esta harina. | 10 ml | S/ 0.10 |
| 4 | | **Ajo en polvo** | Sabor que complementa bien la harina de frejol canario en recetas saladas. | 2 gramos | S/ 0.15 |
| 5 | | **Agua** | Para ajustar la consistencia de la mezcla de harina. | 100 ml | - |
|  | **TOTAL (Vaso de 250 miligramos.)** | | | | **S/ 2.55** |