

GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #5

Institución educativa: **Colegio Técnico Profesional La Suiza**

Nombre del docente: **Prof. Yury Aguilar Salmerón**

Especialidad Técnica: **Turismo A Y B**

Subarea : **Cocina Fusión**

Unidad de estudio: **Manjares basados en carne de cerdo**

Canal de comunicación: **WhatsApp, correo electrónico, teams.**

Período establecido para el desarrollo de la guía:

Del 07 al 11 de setiembre y del 2020

Fecha de entrega de la guía: 28 de setiembre del 2020

Si tienes alguna duda o consulta, puedes contactarme los miércoles y jueves de 5 pm a 9pm

Tema(s)		Manjares basados en carne de cerdo
Resultado aprendizaje	de	Aplicar las técnicas de elaboración y presentación de platillos a base de cerdo.
Contenidos		<p>Aplicación en la cocina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chuleta villeroy. • Lomito relleno. • Medallones con salsa de frambuesas. • Costillas a la madrileña. • Chuletas a la barbacoa.
Valores o actitudes		Flexibilidad ante las opiniones diferentes.
Materiales recursos necesita	o que	Cuaderno, folder, lápices de color, lapiceros, hojas de color, hojas blancas, internet (opcional), WhatsApp, computadora (opcional)
Indicaciones generales		<ul style="list-style-type: none"> • Antes de iniciar, lea muy bien las instrucciones en cada una de las actividades descritas en esta Guía de Trabajo Autónomo. • Una vez, concluida la lectura, realice cada una de las actividades que se plantean a continuación. • Cuide su caligrafía y ortografía. • Trabaje en forma limpia y ordenada

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
<p>Con el material aportado por la docente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de iniciar su trabajo, lea el material que le ha sido suministrado y anote todas las dudas para ser consultado a la docente. 2. Seguido es importante que trabaje de acuerdo con su ritmo, tiene 5 semanas para presentar el trabajo asignado. <p>Semana del 7 al 11 de setiembre</p> <p>Elaboro un recetario con los ingredientes y la preparación que pertenecen a cada una de las recetas basada en carne de cerdo</p> <p>Elabora con precisión recetas internacionales basadas en carne de cerdo</p>	<p>Evidencias de conocimiento: Define correctamente recetas internacionales a base de carne de cerdo.</p> <p>Producto Elabora con precisión recetas internacionales a base de carne de cerdo.</p>

Recetas de manjares basadas en carne de cerdo

ACTIVIDAD 1

Elabore un recetario con base en la siguiente información

1. Chuletas de Cerdo Villaroa

Ingredientes

8 chuletas de cerdo
 1 huevo
 60 gr de pan rallado
 1 taza de aceite de oliva
 Sal
 Pimienta



Para la Bechamel:

30 g de mantequilla
20 g de harina
1/2 litro de leche
Una pizca de nuez moscada.

Elaboración:

Preparar la bechamel. Derretir la mantequilla en una cacerola a fuego lento, incorporar la harina y, sin dejar de remover, verter la leche caliente, la nuez moscada, una pizca de sal y otra de pimienta y cocer a fuego lento durante 6-8 minutos por lo menos, sin dejar de remover, hasta que la salsa haya espesado.

Cascar el huevo sobre un plato hondo y batirlo ligeramente con un tenedor; colocar el pan rallado en un plato llano. Salpimentar las chuletas y pasarlas por la bechamel, el huevo y el pan rallado. Calentar el aceite en una sartén y freír las chuletas por los dos lados hasta que el empanado adquiriera un bonito color dorado. Dejarlas escurrir sobre papel absorbente de cocina y servir las muy calientes.



2. Lomito relleno.

Ingredientes:

2.5 Kilos de lomito de res
1 cucharadita de salsa inglesa
1 cucharadita de mostaza
250 gramos de tocineta

250 gramos de carne molida de cerdo
 2 cucharadas de miga de pan
 2 huevos cocidos y picados
 2 cucharadas de manteca de cerdo
 4 cucharadas de aceite
 2 tallos de cebolla larga
 1 tomate maduro picado
 1/2 vaso de vino tinto seco
 1/2 taza de agua
 1 ramita de tomillo
 1 hoja de laurel

Preparación

Abrir el lomo hasta que quede lo más delgado posible y adobar con sal, pimienta, salsa inglesa y mostaza. Cubrir con tiras de tocineta y encima colocar un relleno preparado con la carne

molida, la miga de pan, los huevos picados, la manteca de cerdo, sal y pimienta, todo bien mezclado.

Rellenar y amarrar con cuerda y cubrir con papel aluminio, colocar sobre una bandeja y dejar reposar un ahora hornear a 250 c por 1 hora.



3. Medallones de Solomillo de Cerdo en Salsa de Frambuesa.

Ingredientes:

Solomillo de Cerdo
 Chalotes

4 Unidades
 5 Unidades



Oporto	2 Decilitros
Frambuesas	300 Gramos
Azúcar	100 Gramos
Manteca de Cerdo	
Sal y Pimienta	

Elaboración:

Limpiar el solomillo de cerdo y dorarlo junto con la manteca a fuego vivo por toda su superficie.

Introducir en el horno y terminar de cocinarlo a una temperatura de unos 200° C durante 8 minutos.

Preparar la salsa cocinando la chalota picada en el oporto con el azúcar y añadir después el fondo oscuro. Incorporar las frambuesas y cocer unos 15 minutos.

Triturar, colar y rectificar la salsa de sazónamiento y espesor.

Cortar el solomillo en escalopines finos, colocar alrededor del plato, saltear y acompañar de patatas.



4. Costillas a la madrileña

Ingredientes:

6 costillitas de cerdo

Para la marinada:

4 dientes de ajo.

6 cdas de perejil picado.

1 cda de aceite de maíz.

1 cdta de laurel molido.

1 cdta de tomillo. 1 cdta de pimentón.

Sal y pimienta al gusto.



Preparación:

El primer paso es hacer la marinada: Pica bien los dientes de ajo y mézclalos con el perejil en un bol. Luego, agrega una cucharada de aceite, el laurel, el tomillo, el pimentón, y condiméntalos con sal y pimienta al gusto.

- Una vez lista la marinada, con un pincel cubre las costillitas de cerdo con la mezcla y déjalas reposar durante 1 hora en la heladera.

Después, coloca las costillitas en una asadera y llévalas al horno precalentado durante 10 minutos. Y listo.

Puedes acompañar este rico plato con papas fritas y ensalada.



5.Chuletas a la barbacoa

Ingredientes (para 6 personas):

2 k de chuletas de cerdo.

Salsa barbacoa:

- 1 lata pequeña de melocotones en almíbar,
- 200 g (2 tazas de moka) de azúcar moreno,
- 2 dientes de ajo,
- 2 cucharadas de ketchup,
- 2 cucharadas de vinagre,
- 2 cucharadas de salsa de soja,
- 2 cucharadas de jengibre en polvo,

1 cucharada de sal,
1 cucharada de pimienta negra.

Preparación

Triturar todos los ingredientes de la salsa.

Macerar las chuletas cubiertas con la salsa durante 2 horas.

Asarlas al horno a 200 °C 30 minutos aproximadamente



Actividad # 2

Elaborar los platillos anotados en el documento, los decoro y envié imágenes del producto finalizado a la profesora.



AUTOEVALUACIÓN GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #5

Del 7 al 11 de setiembre

Matriz de autorregulación y evaluación:

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Anoto las definiciones solicitadas?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Al realizar la guía de trabajo autónomo, Qué puedo mejorar o que puedo cambiar para entender mejor?	

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

"Autoevalúo mi nivel de desempeño"			
Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.			
Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador			
Indicadores/competencias del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
1. Leí el material con contenidos sobre recetas de manjares basados en carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Confeccione un recetario con las recetas dadas por la profesora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Elaboró las recetas según el material dado por la profesora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para saber qué nivel representa mejor mi nivel de desempeño, leo la siguiente información			
INICIAL	Me cuesta comprender lo que hay que realizar, tengo que leer varias veces el material para hacer las actividades, pues se me confunden algunos conceptos y debo pedir ayuda.		
INTERMEDIO	Mi respuesta es bastante completa y aunque en algún momento se me confunden un poco los conceptos puedo realizar las actividades sin ayuda.		
AVANZADO	Todo lo hago de forma completa y no me cuesta realizar las actividades propuestas. Identifico sin ninguna confusión lo que se me solicita.		



