

GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #8

Institución educativa: Colegio Técnico Profesional La Suiza

Nombre del docente: Prof. Yury Aguilar Salmerón

Especialidad Técnica: Turismo A Y B

Subarea : Cocina Básica

Unidad de estudio: Guarniciones

Canal de comunicación: WhatsApp, correo electrónico, teams.

Período establecido para el desarrollo de la guía: 19 al 23 de octubre

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

Tema(s)	
Guarniciones	
Objetivo	Elaborar guarniciones nacionales e internacionales, de acuerdo con las normas del hotel y restaurante
Resultado de aprendizaje	Elaborar guarniciones de diferentes géneros
Contenidos	Guarniciones:•Argenteuil.•Duquesa.•Helder.•Jardinera.•Napolitana.•Parisina.•Berenjena.•Vegetales a la parrilla.•Brócoli con semillas.•Tomates rellenos.•Puré de camote.•Escabeche de vegetales.•Frijoles refritos.•Chucrut.•Papa asada.•Papa Ana.•Puré de papa
Valores o actitudes	Conciencia acerca de la necesidad de mejorar su propio entorno
Materiales o recursos que necesita	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 19 al 23 de octubre</p> <p>Por medio de un video muestre la preparación de la alguna de las guarniciones vistas en clase o de las anotadas en la guía</p>	<p>Producto: Elabore un video preparando una guarnición, monta un platillo y presenta el producto</p>

Guarniciones:

ARGENTEUIL O ESPÁRRAGOS.

- **Falso risotto de piombi con vieiras:** Unas puntas de espárragos en conserva saltadas en mantequilla después de las vieiras, aportan una textura muy apropiada y un rico sabor a este plato de pasta pequeña.
- **Parmentier de queso azul con espárragos:** Espárragos blancos marcados en la plancha para acompañar una sabrosa crema de patata y queso azul.
- **Judías verdes con espárragos ahumados y chistorra:** Los espárragos aderezados con sal ahumada y tostados aportan un sabroso contraste de sabores y texturas a las judías con chistorra, un entrante muy rico.
- **Espárragos a la parrilla con piñones:** Los espárragos frescos más finos del manojo cocinados a la parrilla con piñones en dos texturas.
- **Espárragos de Navarra, fresones y aguacate:** Las fresas o fresones aportan un punto de acidez, el aguacate cremosidad, además hay distintos matices de sabores en los brotes vegetales, en conjunto, con los espárragos blancos, es un exquisito plato.
- **Espárragos blancos con almendras, botarga y flor de romero:** Una receta muy fácil y rápida de hacer, con pocos ingredientes, pero con mucho sabor.
- **Espárragos en papillote con su jugo:** Los espárragos cocinados en papillote concentran su particular sabor, el jugo que desprenden se recupera para presentarlo como una sopa.

HELDER: Medios tomates emparrillados rellenos de bearnesa y patatas parisién. Tomate tipo pera en mitades con aceite de oliva, salpimentado y emparrillado.

JARDINERA: se prepara con zanahorias, nabos y vainas en daditos, guisantes, habas y ramitos de coliflor, cubiertos con salsa holandesa.

NAPOLITANA: Salsa de tomate y albahaca. Ejemplo espaguetis con salsa napolitana

PARISINA: Papa pequeña, paprika, mantequilla, perejil, sal, pimienta, hierbas aromáticas, pueden ser con cáscara o en bocados.

BERENJENA: PUTANESCA: Se pela la berenjena y se corta en chips, se monta en un bowl con agua y sal por (10 o 15 minutos), luego se lava, se seca. Se pasa por harina (romana) y se pone a freír, se escurre con una toalla de papel. Se engrasa un pyrex y se coloca una capa de berenjenas, luego tomate en chips y salpimentamos, (hierbas aromáticas y aceite de oliva), se cubre con queso mozzarella, se lleva al horno en 350°, de 20 a 25 minutos.

VEGETALES A LA PARRILLA: zanahoria, chayote, zapallo, berenjena, elote, tomate, cortados en lascas o rodajas, se les coloca aceite, ajo, orégano, tomillo, sal y laurel (adobar por 1 hora). Luego se escurre y se conserva el marinado (para abrillantar mientras se están asando). Todos los vegetales se colocan al espetón (varilla de hierro para asar) o al horno.

BRÓCOLI CON SEMILLAS:

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de florecillas de brócoli
- 3 oz de mantequilla
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 1 cda. de azúcar con caramelo
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cda. de vinagre balsámico
- sal y pimienta al gusto
- semillas de marañón tostadas al gusto

PREPARACIÓN

1. Hierva abundante agua con sal y coloque las flores de brócoli en el agua. Deje cocinar hasta que comiencen a cambiar de color. Retire de inmediato del agua hirviendo y sumerja el brócoli en un baño María de agua con hielo, para detener su cocción.
2. Coloque el brócoli en un recipiente para horno engrasado.
3. En un calor muy bajo, coloque la mantequilla con el ajo, salpimiente y vaya revolviendo hasta que la mantequilla tome un color dorado (no debe quemarse).
4. Agregue el azúcar, el vinagre y la salsa de soya. Vierta sobre el brócoli.
5. Caliente antes de servir y distribuya encima las semillas de marañón.

TOMATES RELLENOS:

Se corta el tomate por la mitad y se rellena con la preferencia, se le agrega pan molido, mantequilla, queso y se gratina.

PURÉ DE CAMOTE:

Se lava y se pelan el camote en cubos o trozos, se cocina con agua y una pizca de azúcar, cuando está suave se saca y se escurre, en un bowl tritamos el camote, se le agrega leche o crema dulce.

En un pyrex engrasado colocamos una capa de pure y una capa de marshmelos torneados y horneamos por 10 o 15 minutos a 250°.

Escabeche de vegetales: Todo lo que va en vinagre y aceite, se le denomina escabeche, algunos con cortes pequeños y cortes grandes. Existen 3 tipos:

- **Escabeche directo:** Se coloca en un sartén grande, aceite de oliva, zanahoria en juliana, vainica en lascas, apio en juliana, coliflor en ramitas, chile y cebolla en juliana, se vierte un chorrito de vinagre de manzana, laurel, sal y azúcar, pimienta cayena y vino blanco. Los vegetales deben de quedar al dente.
- **Escabeche tipo Español:** Se coloca en un sartén grande, aceite de oliva, zanahoria en juliana, vainica en lascas, apio en juliana, coliflor en ramitas, chile y cebolla en juliana, se vierte un chorrito de vinagre de manzana, laurel, sal y azúcar, pimienta cayena y vino blanco y al final se le agrega salsa de tomate. Los vegetales deben de quedar al dente.

FRIJOLES REFritos:

Los frijoles se frien en manteca de cerdo con cebolla, chile y ajo.

CHUCRUT:

Receta alemana, acompaña embutidos, chucurtería, churrasco o carne a la parrilla. En una olla se coloca, agua, aceite de oliva, hojas de laurel, sal, azúcar, pimienta cayena y vinagre de manzana, se revuelve, cuando esta combinación hierve incorpore el repollo morado o col rayado, se saca del fuego y se deja escurrir.

PAPA ASADA:

Papas grandes amarillas, redondas y sin pelar, se punzan con un tenedor.





Marinado: ajo, aceite de oliva, orégano, tomillo, sal pimienta, todo se revuelve.







Se toma papa por papa y se frota para impregnar el sabor, luego se envuelve en papel aluminio y se colocan por 40 minutos al horno

AUTOEVALUACIÓN GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #6

Del 19 al 23 de octubre

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 las guarniciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Confeccione el video sobre la preparación de la guarnición	<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.		