

GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #6

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: Mesa fría
Canal de comunicación: WhatsApp, correo electrónico, teams.
Período establecido para el desarrollo de la guía: Del 21 al 25 de setiembre y del 2020
Fecha de entrega de la guía: 12 de octubre del 2020
Si tienes alguna duda o consulta, puedes contactarme los lunes y martes de 5 pm a 9pm

Tema(s)	Ensaladas
Objetivo	
Resultado de aprendizaje	Seleccionar ingredientes para la preparación de ensaladas, entradas y cocteles.
Contenidos	Generalidades de los cocteles: Aguacate. Coctel de camarón. Ceviche: Palmito. Banano verde. Pescado. Pejibaye.
Valores o actitudes	Disponibilidad para ayudar a sus compañeros cuando se le solicita.
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 21 al 25 de setiembre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Practica le elaboración y presentación de Ensaladas, entradas y cocteles 	<p>Producto: Practica eficazmente la elaboración y la presentación de ensaladas, entradas y cocteles.</p>

Aderezos y Vinagretas

<p>ADEREZOS Y VINAGRETAS</p> <p>ORIGEN DE LA VINAGRETA Y ADEREZO Vinagreta: Es una salsa a una base de aceite, vinagre o algún cítrico, sal y pimienta se pueden añadir otros ingredientes en su elaboración. El origen de la vinagreta muy antiguo, se sabe que los romanos eran muy aficionados a comer ensalada fueron ellos los que la inventaron.</p> <p>Los romanos aderezaban las verduras crudas con una mezcla de agua y sal. No sino hasta el siglo XVII que empezó la costumbre de aderezar las ensaladas con aceite, sal y pimienta.</p> <p>En una vinagreta debe prevalecer el ácido, además que se puede preparar con diferentes aceites y vinagres, no todos tienen el mismo sabor ni la misma acidez, la proporción se debe hacer hasta lograr un equilibrio al gusto de quien la elabora los comensales.</p>	<p>RECETA DE VINAGRETA BÁSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 a 4 partes de aceite • 1 parte de ácido • Mostaza 1/6 parte • Una pizca de sal, al gusto (preferiblemente sal marina) <p>Adiciones opcionales: Las sugerencias incluyen ajo fresco finamente picado, cebolla finamente picada, hierbas finamente picadas, un chorrito de zumo de fruta, 1/3 parte de miel o jarabe, etc. Agregar los ingredientes en un bowl pequeño y batir bien hasta que se mezclen todos los ingredientes (emulsionar), también puede juntar todos los ingredientes en un frasco de vidrio con tapa, taparlo bien y mezclar vigorosamente.</p>
--	--

El aceite puede ser de cualquier tipo: aceite de oliva, uva, soya, canola, girasol, cacahuete, maíz, y los vinagres: Balsámico, vino tinto, vino blanco, champaña, frutales, herbales y ajo, además se le puede dar un toque de hierbas y azúcar.

Hay que tener en cuenta que se debe disolver los cítricos, el vinagre o ambos, con el azúcar en caso que la use, la sal y pimienta recién molida para que se disuelva, luego añadir el aceite que haya elegido lentamente sin dejar de batir hasta que emulsiona la vinagreta, porque recuerde es una emulsión inestable, el aceite y el vinagre no se mezclan, esto se puede evitar si se emulsionan correctamente los ingredientes. Antes de bañar la ensalada con la vinagreta se debe agitar vigorosamente porque cuando reposa el aceite se separa de los ácidos.

Aderezo

Dressing en inglés; es el condimento que se utiliza para sazonar las ensaladas y darles un sabor único y especial, según la destreza de quien la prepara para lograr combinaciones diferentes y deliciosas. Los aderezos complementan la ensalada por sencilla que ésta sea logrando un equilibrio entre sazón y sabor. Los aderezos son calóricos y poco saludables pero imprescindibles en las ensaladas por su agradable sabor.

El aderezo es una mezcla estable que no se separa porque se ligan los ingredientes, puede tener aceite de olivas /yogurt /crema agria / crema de leche / mayonesa/ mostaza o algún cítrico, vinagre o ambos, sal y pimienta recién molida. El origen de los aderezos se remonta a la época romana, naturalmente con el pasar de los siglos y nuevos conocimientos de cocina ha cambiado mucho desde entonces.

Los aderezos son muy variados en su composición, textura, sabor, e ingredientes. Son altos en contenido graso, pero son tan importantes como la ensalada misma porque resaltan el sabor. Algunas personas prefieren la vinagreta, limoneta o vinagreta cítrica, porque es más saludable. Hay que animarse a preparar diferentes aderezos, la imaginación es el límite.

ADEREZO FRANCÉS.

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de girasol
- ¾ taza de vinagre de vino blanco
- 1 taza de azúcar blanca
- ½ taza de salsa catsup
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente

Preparación:

Coloca el aceite, vinagre, azúcar, salsa catsup, sal, pimienta, chile, salsa inglesa, cebolla y ajo en un tazón mediano. Revuelve bien hasta que el azúcar se haya disuelto. Refrigera durante 30 minutos y revuelve de nuevo antes de servir.

ADEREZO ITALIANO.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de azúcar blanca
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 diente de ajo, picado
- ¾ taza de mayonesa

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en un tazón y bátelos con un batidor de globo o tenedor hasta tener una mezcla homogénea. Refrigera hasta antes de servir.

ADEREZO DE PALMITO

Ingredientes

- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 1 Diente Ajos
- Sal y Pimienta al gusto
- ½ Cucharada Azúcar (splenda)
- Limón
- 1 Cucharadita Jugo de chile chipotle

La ensalada

- 2 Latas Palmitos
- 2 Aguacates grandes cuadrados en cuadros
- 1 Lata Champiñones (opcional)

Preparación

Acomodar las verduras en un recipiente y agregar el aderezo al servir, para acompañar tostar un pan de pita o un cuarto de tostada.

Cocteles

COCTELES	CÓCTEL DE CAMARÓN (4 pax)
<p>DEFINICIÓN: Plato frío hecho con uno o varios tipos de mariscos, crudos o cocidos, condimentados con diversas salsas. Los cocteles más populares son el de almeja y el de camarón y puede tener pulpo, caracoles, jaiba, entre otros. El de almeja consiste en almejas crudas marinadas en jugo de limón y mezcladas con cebolla, tomate y culantro picados, además de salsa catsup y unas gotas de salsa Tabasco. Este coctel se acostumbra comerlo en las mañanas o al mediodía.</p> <p>CÓCTEL DE AGUACATE (6 PAX)</p> <p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguacates cortados dados 4 • Salsa tomate ½ tz • Crema Dulce ½ taza • apio finamente picado 2 odas • Salsa Inglesa 1 cdtita • Vinagre 1 cda • Sal y pimienta Al gusto <p>PREPARACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuye el aguacate en 6 copas cocteleras. 2. Mezcla aparte la salsa catsup con la crema, apio, salsa inglesa, vinagre, sal y pimienta. 3. Vierte sobre el aguacate en las copas cocteleras y refrigera durante por lo menos 1 hora antes de servir 	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camarones 1/2 K • Horseradish (rábano picante) 1 cda • Limón 1 un • Tabasco Unas gotas • Sal y Pimienta Al gusto • Ketchup ½ Tz <p>PREPARACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un tazón, mezcle ketchup, horseradish (rábano picante), el limón, unas gotas de tabasco, sal y pimienta. 2. Pele los camarones, pero deje las colas y retire las venas. Cocínelos en agua hirviendo por 5 minutos, retírelos del agua y refrésquelos en hielo; escurra el agua. 3. Coloque en una copa tipo Martini la salsa coctel y alrededor los camarones. <p>CEVICHES Historia del Ceviche El origen puede provenir de los árabes, quienes realizan una preparación similar y se cree que desde su influencia en España habría cruzado el Atlántico a causa de la conquista y colonización. Aun así, también se argumenta que su comienzo proviene de comunidades indígenas de las costas pacíficas de Suramérica, en especial de Perú, por lo que su procedencia se da desde antes de la llegada de los españoles al continente americano.</p>

Ceviches

CEVICHES	CEVICHE DE BANANO VERDE. (6 pax)
<p>Historia del Ceviche El origen puede provenir de los árabes, quienes realizan una preparación similar y se cree que desde su influencia en España habría cruzado el Atlántico a causa de la conquista y colonización. Aun así, también se argumenta que su comienzo proviene de comunidades indígenas de las costas pacíficas de Suramérica, en especial de Perú, por lo que su procedencia se da desde antes de la llegada de los españoles al continente americano.</p> <p>Por su frescura y delicioso sabor, el ceviche es uno de los platos más consumidos durante la época de verano, que además se convierte en una muy buena alternativa cuando se está siguiendo una dieta para bajar de peso debido a su bajo aporte de grasas y su alto valor nutricional.</p> <p>Este plato, en sus diferentes versiones, forma parte de la gastronomía de diversas regiones en América Latina y tiene una amplia aceptación en países como Colombia, Chile Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Puerto Rico y Perú, considerado en este último como el plato bandera de su gastronomía, tanto así, que el ceviche ha sido declarado como patrimonio cultural en este país.</p> <p>Sin embargo, algunos estudios difieren sobre el origen de este plato, compuesto de pescado crudo, mariscos y limón.</p> <p>EL CECICHE EN COSTA RICA En Costa Rica, se sabe de preparaciones que hacían nuestros aborígenes de las regiones costeras, en base a fermentos de guineo (vinagres) o marinados con mezclas de jugo de limón y agua salada con pescados que luego comían, sin embargo la fecha exacta de llegada del ceviche al país no está datada en ningún libro.</p> <p>Al ser Costa Rica un país rico en regiones marítimas y de una gran riqueza pesquera también, se convierte en el país después del Perú donde más variedades de ceviches se consumen. Así pues encontramos de: Cambute, de casco de burro (variedad de caracol de carne apreciada), de piangua, de chucheca, de mejillón, de ostión, de ostión vaca, de ostras, de camarón, de pargo, de corvina, de marlin, de lenguado, de boillito, de langosta, de langostino, de camarón de río, de mero, de robalo, de tilapia, de dorado, de sábalo, de trucha y así una innumerable variedad de pescados que existen en nuestras regiones marítimas.</p> <p>Incluso se consumen ceviches de pollo, de palmito, de plátano, de banano, de pejiyabe, de chayote y también existen los cocteles que a diferencia del ceviche que es cocido en el jugo de limón, los cocteles son primero blanqueados en agua caliente o cocinados como es el caso del pulpo, el calamar, el atún y otras variedades de pescados y mariscos.</p>	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bananos verdes 6 • Cebolla 1 • Chile dulce 1 • Culantro ½ rollito • sal y pimienta al gusto • vinagre de blanco 2 odas • Limón ½ taza • Ginger Ale <p>PREPARACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocine los bananos verdes con cáscara en abundante agua. Luego, pélelos, píquelos en paisana 2. Se le agrega el jugo de limón y se deja reposar, se pica la cebolla, el chile dulce, culantro todo en brunoise, se le agrega al banano, se le agrega la sal, el vinagre y una parte de la ginger Ale. 3. Se revuelven todos, se prueba el sabor y si está muy ácido se le agrega más gin.

CEVICHE DE PALMITO (6 PAX)

INGREDIENTES

- Palmito 1 kg en trozos
- Aceite de oliva extra virgen 2 cdas
- Ketchup 4 cdas
- Mostaza 1 cda
- Cebolla morada (en pluma) 1
- Chile Jalapeño (opcional) 1
- Culantro ½ tz
- Apio tierno ½ tz
- Jugo de naranja natural 1 tz
- Jugo de limón 1 tz
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACIÓN

1. Coloque el palmito en rodajas en un tazón.
2. Báñalo con el jugo de naranja y limón, agregue la cebolla, el culantro, la mostaza, la salsa de tomate y el jalapeño.
3. Salpimentar al gusto e incorporar el aceite de oliva.
4. Lleve tapado a refrigeración al menos 1 hora para que se ponga frío y sirva con patacones o yuca frita

CEVICHE DE PESCADO (6 pax)

INGREDIENTES

- Pescado blanco (merluza, lenguado, corvina) 5 filetes
- Culantro 1 rollo
- Cebolla picada brunoise 1
- Chile dulce brunoise 1
- Ajo 2 dientes
- Limón ácido 13 a 15
- Sal y pimienta Al gusto
- Ginger Ale ½ litro

PREPARACIÓN

1. En un recipiente coloque el pescado y frótelos con la sal. Agregue la cebolla, el chile dulce, el culantro y el ajo picado. Mezcle bien.
2. Exprima los limones ácidos. Agregue al pescado, junto con una parte de la gin y cubra. Nota: apenas debe cubrir el pescado.
3. Tape con plástico y déjelo fuera del refrigerador por 2 horas. Luego refrigere. El ceviche solamente se mantiene como máximo un día y medio en la refri así que es mejor gastarlo el mismo día que se hace.

CEVICHE DE PEJIBAYE 30 PAX

INGREDIENTES

- Pejibaye 1 kilo
- Jugo de limón agrio ½ tz
- Mayonesa ½ tz
- Cebolla picada 1 cda
- Chile picado 1 cda
- Culantro 1 cda
- Sal y pimienta Al gusto

CEVICHE DE PEJIBAYE 30 PAX

INGREDIENTES

- Pejibaye 1 kilo
- Jugo de limón agrio ½ tz
- Mayonesa ½ tz
- Cebolla picada 1 cda
- Chile picado 1 cda
- Culantro 1 cda
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua cocine los peji bayes, con un poco de sal, durante 30 min. Cuando estén cocinados botar el agua y dejar enfriar. Pelarlos y picarlos en dados.
2. Agregar la mayonesa, limón, cebolla, chile, culantro, sal y pimienta al gusto. Refrigerar



Actividades Para Realizar

1. En la columna A dan conceptos sobre mesa fría y en la columna B la definición de los mismos, relacione el número de la columna A con la definición respectiva de la columna B de manera correcta.

Columna A

1. Ceviche ()
2. Aderezo
3. Coctel

Columna B

Son los componentes importantes en las ensaladas y tienen como función realzar el sabor de la preparación.

()

Se le conoce como un extremes que puede ser hecho de mariscos, se sirve en cantidades pequeñas y también se le llama así a algunas medidas mezcladas

()

Es el nombre de diversos platos a base de pescado, mariscos frescos y diversos aliños que forman parte de la gastronomía de América Latina, es originario de Perú y sirve de plato de entrada.

2. Anote las recetas respectivas de los aderezos.

1. Vinagreta Básica

2. Aderezo de Palmito

3. Aderezo Italiano

Practica

Con las recetas anotadas, elijo un tipo de ceviche lo preparo y seguidamente tomo una fotografía y la envié a la profesora.

AUTOEVALUACIÓN GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #6

Del 21 al 25 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 el tema de ensaladas, aderezos y ceviches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Identifico de forma eficiente los conceptos sobre mesa fría	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Anoto recetas de algunos aderezos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Elaboró alguna de las recetas indicada 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.		

