

## 2. Guía de trabajo autónomo

**Centro Educativo:** Colegio Técnico Profesional La Suiza/ Sección Técnica Nocturna

**Nombre del docente:** Sarita Ulloa Pérez

**Medio de contacto:** Celular 8743-0749 WhatsApp. Plataforma TEAMS o Correo electrónico: [sarita.ulloa.perez@mep.go.cr](mailto:sarita.ulloa.perez@mep.go.cr)

**Especialidad:** Turismo en A & B

**Sub área:** Cocina Internacional

**Unidad de Estudio:** El Pastelero

**Nivel:** 12vo.

**Horario de atención a distancia:** Lunes, miércoles, jueves y viernes según horario.

**Escenario:** 1 ( )    2 ( )    3 ( )    4 ( )

**Nombre del Estudiante** \_\_\_\_\_ **Sección:** \_\_\_\_\_

**Periodo establecido para el desarrollo de la guía:** ABRIL, DEL 05 AL 16, 2021

**Medio para enviar las evidencias:** Vía email: [sarita.ulloa.perez@mep.go.cr](mailto:sarita.ulloa.perez@mep.go.cr)

### II Parte. Planeación Pedagógica

Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar:	Cuaderno de apuntes de la materia, lápiz, borrador, lapicero, lápices de color, recortes, imágenes, dispositivo tecnológico si lo posee, lápices de color, anexos de esta guía según los ambientes de aprendizaje y los escenarios.
Indicaciones generales:	<p>Antes de iniciar, lea muy bien las instrucciones en cada una de las actividades descritas en esta Guía de Trabajo Autónomo.</p> <p>Una vez, concluida la lectura, realice cada una de las actividades que se plantean a continuación.</p> <p>Cuide su caligrafía y ortografía.</p> <p>Trabaje en forma limpia y ordenada.</p>

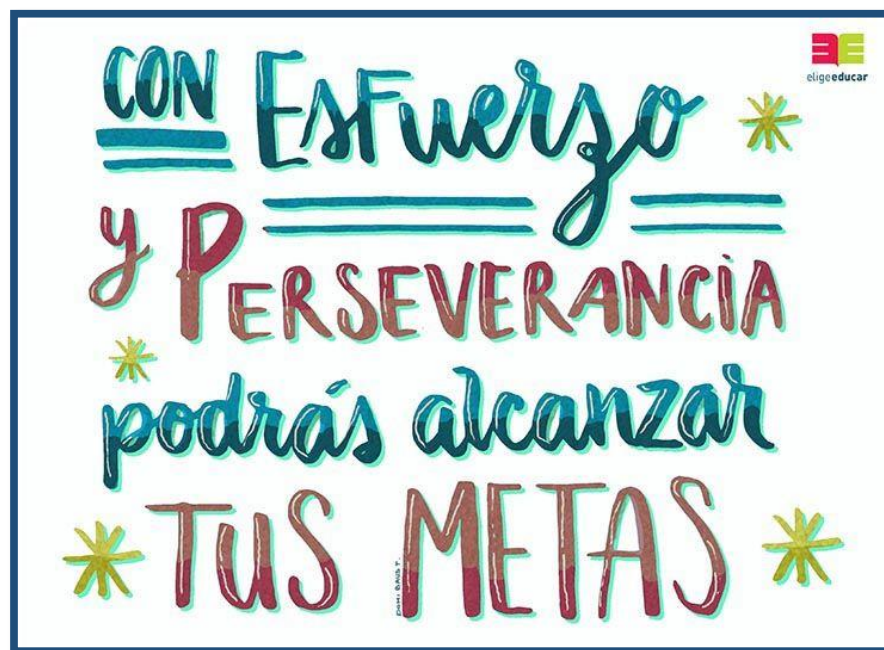


**Detalle de la planificación de las actividades que realiza el estudiante.**

Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

1. Elaborar repostería y panes más comúnmente servidos en el servicio de la oferta gastronómica.

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
<p><b>Conexión</b> La docente suministra diferentes recetas de repostería y panes por medio de material escrito a sus estudiantes.</p> <p><b>Clarificación- construcción-colaboración.</b> Los estudiantes elaboran una de las recetas de pan o repostería suministradas por la docente, y graban un video con el proceso de elaboración e ingredientes. Pueden hacerlo por medio de programas como: FilmoraGO, tik tok u otro que tenga a su alcance. De no contar con los medios tecnológicos, debe tomar fotos del proceso de elaboración y hacer un afiche en físico, con las fotos y la información sobre ingredientes, cantidades, presupuesto y preparación. Recordar siempre utilizar el uniforme de cocina al elaborar la receta y cumplir con las normas de manipulación de alimentos.</p> <p><b>Aplicación-Construcción-colaboración.</b> Los estudiantes realizan una entrevista a algún familiar o conocido, sobre una receta de repostería. Grabar un video de la entrevista, en el cual se indique el nombre de la persona entrevistada, parentesco, nombre de la receta, los ingredientes y su elaboración.</p>	<p>Hogar (X)</p> <p>Centro educativo (X)</p>	<p>Tipo:</p> <p>(X) Conocimiento</p> <p>(X) Desempeño</p> <p>(X) Producto</p>





### “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

	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
1. Elabora una de las recetas suministradas por la docente, y graban un video con el proceso de elaboración e ingredientes.	Elaboro una de las recetas suministradas por la docente, y graban un video con el proceso de elaboración e ingredientes , con mucha dificultad y errores.  <input type="checkbox"/>	Elaboro una de las recetas suministradas por la docente, y graban un video con el proceso de elaboración e ingredientes , con alguna dificultad y pocos errores.  <input type="checkbox"/>	Elaboro una de las recetas suministradas por la docente, y graban un video con el proceso de elaboración e ingredientes sin ninguna dificultad.  <input type="checkbox"/>
2. Realiza una entrevista a algún familiar o conocido, sobre una receta de repostería y graba un video de la entrevista.	Realizo una entrevista a algún familiar o conocido, sobre una receta de repostería y grabo un video de la entrevista con mucha dificultad y errores  <input type="checkbox"/>	Realizo una entrevista a algún familiar o conocido, sobre una receta de repostería y grabo un video de la entrevista, con alguna dificultad.  <input type="checkbox"/>	Realizo una entrevista a algún familiar o conocido, sobre una receta de repostería y grabo un video de la entrevista sin dificultad y de manera correcta.  <input type="checkbox"/>



## RECETAS DE PANES SALADOS Y DULCES & REPOSTERÍA

### PAN DE ESPECIES

#### Ingredientes

- Harina 3 tazas
- Queso crema 1 tarro de 220g
- Mantequilla 1 barra
- Margarina 1 barra
- Sal 1 pizca
- Cebolla ½ taza
- Chile dulce ½ taza
- Culantro ½ taza
- Huevo revuelto 1 unidad
- Polvo de hornear 1 cucharadita



#### Preparación

- 1. Se cierne la harina, el polvo de hornear y la sal en un recipiente, hacemos un hueco en el centro, en él se coloca la mantequilla y la margarina y con ayuda de un estribo se empieza a revolver hasta que quede en boronas.
- 2. Se incorpora el queso crema y con las manos revolvemos hasta conseguir una masa homogénea.
- 3. Se agregan todas las especias y se revuelve.
- 4. Estiramos la masa y formamos mini pancitos, los colocamos en un molde engrasado y enharinado. Se barniza con el huevo y llevamos al horno a 350°F hasta que dore.

### Enchiladas de Papa y Chorizo

#### Ingredientes

##### Pasta hojaldre

- 3 1/3 tazas de Harina Nacarina.
- 1 ½ cucharadita de Sal.
- 1 barra de mantequilla.
- 1 taza de agua.

##### Para empastar

- 2 barras de margarina.

##### Relleno

- Realizar un picadillo eco de papa con chorizo y chile panameño.

##### Para pintar antes de hornear

- 1 huevo bien batido con brocha.

#### Preparación

- 1. Agregá el agua fría primero en el tazón de la batidora con el gancho de amasado, agregá la harina Nacarina y la sal, mezclá hasta homogenizar por 4 minutos en velocidad alta moderada. Después agregá la mantequilla en cuadritos bien fría y esperá a que se incorpore, procurá que no se caliente la masa, al cabo de 6 minutos aproximadamente detené.
- 2. Colocá en la mesa con un poco de harina por debajo. Tomá las barras de margarina frías y extendelas al tamaño del empaque, estirá de forma rectangular de modo que el tamaño represente 3 veces el tamaño de un empaque de margarina extendido, colocá las dos barras juntas en 2 terceras partes de la masa y llevá la que no tiene margarina hacia el centro en una de ellas, cerrá con la parte opuesta de modo que quede la margarina envuelta en la masa.
- 3. Girá la masa 90 grados, aplastá gentilmente sin dañar la capa de margarina, y extendé en forma rectangular con bolillo hasta lograr un grosor de un centímetro.
- 4. Marcá el rectángulo en 3 partes y cerrá, llevando un costado (un tercio) al centro y el otro encima de este, llevá la pasta bien tapada con plástico a refrigeración por 20 minutos.
- 5. Estirá nuevamente, extendé un poco más largo y marcá en 4 partes, llevá las 2 partes de los costados al centro tocando punta con punta, después doblá en sí misma como un libro, dejá reposar en refrigeración por 30 minutos tapada con plástico.
- 6. Repita una vez más el proceso y guardá en refrigeración por 3 horas para un correcto reposo.
- 7. Una vez querás utilizarla, retirá de refrigeración y esperá 10 minutos.
- 8. Estirá a un grosor aproximado de 4mm y cortá cuadros de 12cm x 12cm, recortá unas tiras para decorar.
- 9. Rellená, y formá la enchilada doblando las puntas del cuadro hacia el centro, decorá con las cintas como regalo y colocá en una bandeja.
- 10. Pintá con huevo y hornéa por 30 minutos a 175°C.

## Bocaditos de Mantequilla de Limón

### Ingredientes

- 2 tazas de Harina Nacarina
- 2/3 taza Azúcar
- 2 cdas de Ralladura de limón
- 2 Barras Mantequilla fría
- ½ cda de Sal
- ¼ cda de Polvo de hornear
- 6 cdas Crema dulce
- 1 cda Vainilla
- Azúcar granulada extra



## Preparación

1. Precalentá el horno a 350 °F.

2. Utilizando un mortero, uní la ralladura de limón con el azúcar, si no tenés un mortero, podés utilizar el dedo, mezclá aplastando bien el azúcar con la ralladura.

3. Con la batidora mezclá la harina, el polvo de hornear, la sal y agregá la mantequilla fría cortada en cubitos, mezclá hasta que quede una consistencia arenosa.

4. Agregá la mezcla de la ralladura a la batidora, luego agregá la vainilla con la crema dulce, batí hasta que todos los ingredientes se unan y formen una masa homogénea.

5. Si la mezcla está muy suave envuélvela en papel plástico y refrigera por 30 minutos.

6. De lo contrario llevá a una superficie plana con bastante harina y extendé hasta que quede de 1 ½ o 2 centímetros de grosor. Con ayuda de un cortador de pizza o un cuchillo con filo, cortá en cuadrados al tamaño que gustés.

7. Pasá los cuadrados a un molde para galletas (previamente engrasado y enharinado) y sobre cada bocadoito de mantequilla empolvoreá azúcar, llevá al horno por 12/15 minutos a 350 °F o hasta que estén doraditos.

## Ingredientes

- Harina Nacarina 2 ½ tazas
- Queso crema 1 caja de 220g
- Mantequilla 1 barra
- Azúcar 1 ¼ taza
- Huevos 2 unidades
- Vainilla 1 cda
- Polvo de hornear 2 cdas
- Sal ½ cda
- Azúcar molido al gusto

## GALLETAS DE QUESO CREMA

### Procedimiento:

1. Precaliente el horno a 350 °F.

2. Engrase y enharine dos bandejas para galletas y coloque sobre ellas papel encerado.

3. Batir el queso crema y la mantequilla a velocidad baja por unos segundos, agregue el azúcar y mezcle nuevamente.

4. Añada los huevos, la vainilla y mezcle de 1 a 2 minutos más.

5. En un tazón aparte cierna la harina con el polvo de hornear y la sal.

Agregue poco a poco estos ingredientes secos a la mezcla de la batidora. Bata hasta que los ingredientes se incorporen por completo. No se debe batir mucho.

6. Con la ayuda de una cuchara y un poco de harina (la mezcla queda un poco pegajosa), haga bolitas pequeñas y colóquelas sobre las bandejas.

7. Hornee por 10-12 minutos a 350°F o hasta que empiecen a dorar un poco.

8. Enfriar y espolvorear con azúcar molido al gusto.

**GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS**