

F.55 TÉCNICA RECREATIVA

| |
|---|
| Nombre de la técnica: Manos a la Obra-El protagonista soy yo |
| Habilidad para la Vida: Toma de decisiones |
| Valor: Responsabilidad |
| Objetivo: Fomentar diferentes ambientes de aprendizaje que permita a los participantes, asimilar y crear un nuevos conocimientos a partir de sus gustos e intereses. |

Actividad central: El protagonista soy yo

Partiendo de los gustos e intereses, se orienta a los participantes ser los protagonistas del proceso, siendo ellos quienes planifican el proyecto, se distribuyen las tareas, exponen las ideas en común, toman sus propias decisiones y elaboran el producto.

GASTRONOMÍA

A continuación se relacionan las recetas propuestas por los participantes:

Nº de porciones: Cantidades propuestas para 50 personas

| RECETA | INGREDIENTES | PREPARACIÓN |
|------------------------------------|---|--|
| RECETA Nº1 PIZZA CASERA | 4 ptes de tortillas pequeñas marca bimbo por 10 unidades cada paquete | En el plato se ubica la tortilla Se esparce una cucharada de salsa de piña. |
| | 1 libra de jamón en tajadas | Se entrega a cada persona 2 tajadas de queso mozzarella, el cual deben porcionar en julianas y ubicar sobre la tortilla. |
| | 2 libras de queso mozzarella (1 en tajada y 1 en bloque) | |
| | 1 bolsa de Salsa de Piña de 500 gramos | Se entrega a cada persona 2 tajadas de jamón, el cual deben porcionar en julianas y ubicar sobre la tortilla. |
| | 2 tarros de piña en trozos de 500 gramos c/u | |
| | 2 Paquetes platos desechables Nº20 | Se esparce los trozos de piña y queso mozzarella rallado Para finalizar se funde la pizza en horno microondas |
| | 1 bolsa de leche condensada de 250 gramos | |
| | 2 bolsas de milo de 500 gramos c/u | En la licuadora se vierte 1 litro de leche líquida, litro de leche |

| | | |
|--|--|--|
| RECETA Nº 2 POSTRE DE MILO | 2 bolsas de leche condensada de 500 gramos c/u | condensada y litro de crema de leche. |
| | 2 bolsas de crema de leche por 500 gramos c/u | En una olla pequeña se hierve agua y se disuelven 2 sobres de gelatina sin sabor, una vez disuelta se agrega a la mezcla anterior. |
| | 1 paquete de galletas dulces sultana | |
| | 1 libra de Gelatina de sin sabor | |
| | 4 bolsas de leche líquida entera marca Montefrio | Las galletas se deben triturar en una bandeja y mezclar con 1 cucharada de mantequilla hasta que quede compacta. Y ubicar en el fondo de la copa de postres. |
| | 50 vasos desechables para postres (económicos) | |
| | 1 libra de mantequilla marca Rama | Finalmente depositar una porción de mezcla de las 3 leches y la gelatina sin sabor en la copa y esparcir milo. |
| | 1 Paquetes de vasos desechables de 7 onzas por 50 unidades | Llevar a la nevera y refrigerar por una hora. |
| RECETA Nº 3 POSTRE DE GALLETAS OREO | 2 paquetes de galletas oreo x 12 unidades c/u | En la licuadora se vierte 1 litro de leche líquida, litro de leche condensada y 2 sobres de baticrema |
| | 2 bolsa de leche condensada de 250 gramos | |
| | 2 bolsas de crema de leche por 250 gramos c/u | En una olla pequeña se hierve agua y se disuelven 2 sobres de gelatina sin sabor, una vez disuelta se agrega a la mezcla anterior. |
| | 2 sobres de baticrema | |
| | 1 libra de Gelatina de sin sabor | Las galletas se deben triturar en una bandeja y ubicar en el fondo de la copa de postres. |
| | 4 bolsas de leche líquida entera marca Montefrio | |
| | 50 vasos desechables para postres (económicos) | Finalmente depositar una porción de mezcla en cada copa y se decora con ripio de galleta oreo |

| | | |
|--|--|---|
| | | Llevar a la nevera y refrigerar por una hora. |
| RECETA Nº 4 CUPCAKES DE CHOCOLATE | 1 bolsa de chocolates M y M bolsa grande | En un recipiente derretir la cobertura de chocolate cuando esté totalmente derretida agregar la nutella, una pizca de sal y 10 gotas de esencia de vainilla. Mezclar hasta que quede homogénea. |
| | 2 tarros de nutella de 350 gramos | |
| | 4 cajas de cobertura de chocolate marca corona por 500 gramos c/u | |
| | 1 tarro pequeño de esencia de vainilla blanca | En la cubierta para cupcakes, ubicar la galleta ritz y una capa de la mezcla de chocolate y nutella y hacer varias capas, se recomienda 3 galletas por copa. |
| | Media libra de sal | |
| | 3 Paquetes de Galletas Ritz referencia original por 12 paquetes individuales c/u | |
| | 60 Bolsitas de papel para cupcakes | Finalmente decorar con los chocolates M y M hasta cubrirlo. Llevar a la nevera y refrigerar por 10 minutos. |
| RECETA Nº 5 ENSALADA DE FRUTAS | 2 bolsas de leche condensada de 250 gramos c/u | Se lavan bien las frutas |
| | 2 bolsas de salsa de chocolate por 250 gramos c/u | Se retira la cascara de las frutas y se porcionan en cuadritos pequeños. |
| | 2 bolsas de salsa de arequipe por 250 gramos c/u | En un recipiente, se mezclan todas las frutas. |
| | 1 paquete de cucharas medianas desechables. | |
| | 1 kilo de queso industrial | Se dispone de vasos para servir las frutas al gusto, acompañada de salsas condensada, salsa chocolate, arequipe, queso y helado al gusto. |
| | Frutas mango, manzana, banano, papaya piña | |
| | 2 litros de helado de chips de colores. | |
| RECETA Nº 6 POSTRE DE MANGO | 2 Kilos de Mango tommy maduro | En la licuadora se vierte 1 litro de leche líquida, litro de leche condensada, litro de crema de leche y los mangos. |
| | 2 bolsas de leche condensada de 500 gramos c/u | |
| | 2 bolsas de crema de leche por 500 gramos c/u | En una olla pequeña se hierve agua y se disuelven 2 sobres de |

| | | |
|--|---|--|
| | 1 libra de Gelatina de sin sabor | <p>gelatina sin sabor, una vez disuelta se agrega a la mezcla anterior.</p> <p>Con un cucharon servir la mezcla anterior en la copa y esparcir trocitos de mango picado en cuadritos.</p> <p>Llevar a la nevera y refrigerar por una hora.</p> |
| | 4 bolsas de leche líquida entera marca Montefrio | |
| | 50 vasos desechables para postres (económicos) | |
| | 1 libra de mantequilla marca Rama | |
| RECETA Nº7 BURRITOS CASEROS | 4 ptes de tortillas pequeñas marca bimbo por 10 unidades cada paquete | <p>En el plato se ubica la tortilla</p> <p>Se ubica una tajada de mozzarella y una tajada de jamón.</p> |
| | 2 libra de jamón en tajadas | Se esparce una cucharada de salsa roja. |
| | 3 libras de queso mozzarella- en tajada | |
| | 1 bolsa de Salsa de tomate por 250 gramos | Se pica la salchicha en rodaja. |
| | 1 Bolsa de guacamole por 250 gramos | Se agrega un cucharada de verduras y media de maicitos (quien desee). |
| | 1 Bolsa de salsa de queso por 250 gramos | Se agrega salsas de queso y guacamole. |
| | 5 paquetes de salchicha zenú por 10 unidades cada paquete | |
| | 1 tarro de maicitos enlatados de 250 gramos | Por último se ubica otra tajada de queso mozzarella, se enrolla y se fija con palillos de dientes |
| | 1 tarro de verdura (arveja y zanahoria) enlatados de 250 gramos | Llevar al horno microondas por un minuto |

Normas:

- Participación activa
- Actitud positiva
- Escucha activa
- Respeto por el otro y por la palabra del otro
- Seguir las instrucciones
- Utilizar tapabocas, gorro y delantal
- Tener el limpión.

- hábitos de higiene (manos y uñas limpias)
- cabello recogido
- implementos necesarios

COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA.

| | | |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Cognitivas | Manejo de las emociones | Sociales o interpersonales |
| Conocimiento de sí mismo | Manejo emociones y sentimientos | Comunicación asertiva |
| Toma de decisiones X | | Relaciones interpersonales |
| Solución de problemas y conflictos | | |
| Pensamiento creativo | Manejo de tensiones y estrés | Empatía |
| Pensamiento crítico | | |

Preguntas Orientadoras:

Recurso físico: cerrado

No. de participantes: mínimo 15 máximo 50 personas

Materiales:

- Ver ingredientes en cada receta

Variable: N.A

OBSERVACIÓN

| | | |
|--|--|---|
| Nivel 1: ____ Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica. | Nivel 2: X Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes. | Nivel 3: ____ Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal |
|--|--|---|

FIGURA O GRÁFICO



Bibliografía – Autor – Anexos