COCINA III

(Conservación de Alimentos y Bebidas



|  |  |
| --- | --- |
| **Grupos: 42-A****CLASES: 41, 42 Y 43**  |  **Profra. Brenda Hernández González**  **Fecha: Miércoles 01 de Noviembre de 2017** |

**OBJETIVO:** *Al término de la clase, el alumno será capaz de aplicar la diferente terminología culinaria vista en clase, así como el desarrollo adecuado dentro del área de preparación de alimentos y bebidas manipulando de una forma adecuada los alimentos.*

**INSTRUCCIONES:** Asiste al área de preparación de alimentos y bebidas de la escuela con los insumos necesarios para la preparación de los platillos de la práctica correspondiente, **es necesario que para el desarrollo de la práctica asistas con el uniforme completo de cocina el cual consiste de filipina blanca limpia, medio mandil blanco o negro y red para el cabello, así como materiales adicionales de cocina**.

**PRÁCTICA No. 6**

***CHILAQUILES EN CHIPLOTE CON POLLO***

**6 porciones**

**INGREDIENTES:**

* 12 tortillas de maíz ( o una bolsa de totopos)
* Aceite para freír
* 1 rama de epazote
* 1 cucharada de aceite de oliva
* 1/2 taza de agua
* **2 tazas de pechuga de pollo deshebrada**
* Sal al gusto
* Pimienta negra
* 5 jitomates grandes
* 3 chiles chipotles
* 1 ajo
* 1 rodaja de cebolla
* 250 grs. de crema
* 250 grs. de queso rallado

***CALAVERITAS DE CHOCOLATE***

**6 porciones**

**INGREDIENTES:**

* 750 grs. de chocolate de leche o semi amargo
* **6 MOLDES INDIVIDUALES EN FORMA DE CALAVERA CHICOS**
* 2 claras de huevo
* 4 tazas de azúcar glass
* colorantes artificial (los de tu preferencia, deben de llevar por lo menos 4 colores diferentes.
* **MANGAS DE PLÁSTICO Y DUYAS EN FORMA DE ESTRELLA**

**MATERIAL NECESARIO PARA LA ELABORACIÓN DE LA PRÁCTICA.**

* **3 BOWLS**
* **2 TABLAS PARA PICAR**
* **2 CUCHILLOS**
* **2 CUCHARAS**
* **1 SARTEN**
* **1 TAZA MEDIDORA**
* **LICUADORA**
* **COLADOR**
* **2 OLLAS**

COCINA III

(Conservación de Alimentos y Bebidas)



|  |  |
| --- | --- |
| **Grupos: 42-A****CLASE: 44**  |  **Profra. Brenda Hernández González**  **Fecha: Viernes 03 de Noviembre de 2017** |

**OBJETIVO:** *Al término de la clase, el alumno será capaz de identificar las características organolépticas de la carne, así como los nutrientes que estas nos brindan y los diferentes platillos que se pueden preparar con ella.*

**INSTRUCCIONES:** Lee con atención el siguiente apunte y pégalo en tu cuaderno, subraya con marca textos color amarillo lo más importante e ilustra el tema. (Recuerda que es parte de tu evaluación)

**TEMA:** ***CARNE***

La carne es uno de los artículos más alimenticios de todos los productos utilizados habitualmente en la alimentación humana, pero también de los más caros y que antes se deterioran.

Por todas estas razones es importante saber elegir las carnes, como pedirlas a nuestro proveedor, y como manipularlas y almacenarlas.

**El valor alimenticio de las carnes**

La carne es una parte importante de la alimentación, aunque no sea absolutamente imprescindible ya que se puede encontrar en otros alimentos los componentes de la carne.

Sin embargo, la gran ventaja de la carne es que proporciona casi todas las proteínas esenciales para el crecimiento y el fortalecimiento del organismo, a la vez que muchas sales minerales importantes. Entre éstas últimas se encuentra el hierro, necesario para renovar las células de la sangre, y el fósforo, elemento vital para que los huesos y los dientes se conserven fuertes y sanos.

**Guía de compra**

Teniendo en cuenta que la carne en un producto generalmente más caro que otros de uso común en la dieta diaria, es importante sacar provecho del dinero que se emplea en su adquisición. Por eso, hay que conocer varios puntos sobre los distintos cortes de carne y la mejor forma de cocinarlos.

No toda la carne para filetes es ideal para asar a la parrilla, ni tampoco los cortes más caros servirán para platos sabrosos ni quedarán más tiernos. Por regla general, la carne más tierna, la que necesita menos cocción y que suele ser la más cara, procede de los cuartos traseros de una res.

Los cuartos delanteros dan una carne más dura que necesita una cocción lenta y prolongada. Una carne de mejor calidad conlleva fibras más delgadas y menos nervios.

Guía de compra de la carne

La cantidad de huesos y de grasas depende de la parte de la res de donde procede -el pescuezo, por ejemplo, no lleva huesos, al contrario de las patas que prácticamente es todo hueso- y de la forma en que se lo prepare y limpie el carnicero. La cantidad de grasa varía mucho de una res a otra y de la forma en que las alimentan.

Aunque no siempre sea posible acertar con una carne tierna, existen unas reglas de oro que conviene recordar. Elija una carne brillante y no la que tenga aspecto de seca o con manchas oscuras. La carne tiene que estar firme, no dura ni flácida, y jugosa pero sin que rezume líquido. La grasa tiene que ser blanca o de un amarillo pálido y sin manchas rosas.

**Planear la compra**

Antes de acudir a la carnicería es conveniente pensar y tener en cuenta la carne que se va a necesitar. Adoptando y manteniendo una serie de hábitos, nos beneficiaremos tanto en lo que respecta al tiempo como a la economía familiar.

Así pues, es importante recordar los siguientes puntos:

**Cómo ahorrar tiempo**

Cuando tenga el tiempo limitado para la preparación y la cocción, elija carnes que se hagan rápidamente como son unos filetes, unas chuletas, unos dados que rehogará rápidamente, o unos artículos de casquería y salchichas que se puede freír o asar a la parrilla.

Compre trozos enteros, carnes para brasear, o para hacer en cazuela o en puchero cuando disponga de mucho tiempo, que también lo puede reducir con la olla a presión. Ahorrará dinero y ofrecerá comidas suculentas.

**Cómo ahorrar energía**

Piense en comprar y cocinar para 2 ó 3 comidas a la vez -o más si dispone de un congelador-. Los guisos en cazuela, empanadas y las carnes en salsa se congelan y se vuelven a calentar con resultados muy satisfactorios.

**Cómo ahorrar dinero**

Busque las ofertas especiales. Como los precios de la carne varían según la ley de la oferta y la demanda, puede sacar provecho de una bajada fuera de la estación, como, por ejemplo, una carne para brasear a mediados del verano y unos filetes para asar en parrilla a mediado de invierno, cuando el mercado está más bajo.

En cuanto a la cantidad, por regla general hay que contar con 100-175 g. de carne en crudo sin hueso para un adulto en la comida principal; 175-275 g. de carne en crudo con hueso, y unos 350 g. por persona para trozos con mucho hueso (rabo de buey, pescuezo de cordero, etc.).

Puede hacer que cunda una carne rellenándola, o sirviéndola con unas pastas y unas verduras, y más aún con legumbres secas de mucho contenido en proteínas. Unos cortes excelentes para rellenar son la aleta de ternera o el pescuezo de cerdo; se puede alargar con un picadillo de carne con verduras y pan rallado, en tanto que un asado cundirá más si lo sirve con un puré de guisantes partidos.

Las carnes para chorizos no suelen ser de primeras calidades, lo que significa más economía, y pueden servir como entrantes, para acompañar otros platos, o entre otras carnes formando parte de asados a la parrilla.