

CONSEJO DE EDUCACIÓN TÉCNICO PROFESIONAL
PROGRAMA PLANEAMIENTO EDUCATIVO
División Diseño y Programación Curricular

CURSO POST BÁSICO
COCINA NATURAL

AREA GASTRONOMÍA
ORIENTACIÓN POST BÁSICO
DURACIÓN 60 hs

ASIGNATURA TALLER DE COCINA NATURAL
DISTRIBUCIÓN 12 clases de 5 hs. docentes

EVALUACIÓN Se realizarán evaluaciones intermedias y al final del módulo con acreditación .

OBJETIVO GENERALES

* Contribuir a elevar la calidad de nuestros egresados, incrementando sus conocimientos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Adquirir los conocimientos teóricos prácticos sobre la cocina saludable y nutritiva.

METODOLOGÍA

Se combinarán las clases prácticas con el apoyo teórico. El docente realizará la desmotración correspondiente a cada nueva tarea.

INFORMACIÓN TECNOLÓGICA

* Se lección de alimentos que mejoran la calidad de vida.

* Manipulación de alimentos de acuerdo a las características de los mismos (limpieza, corte, conservación, cocción)

ARROZ

Preparación de arroz: integral, con yogur, con espinacas. Budín de arroz y duraznos

SOJA

En pastel, en masa y guiso

SOPAS

Tomate, lechuga, lentejas, queso y apio, nutritiva.

SALSAS Y ADEREZOS

Remolacha, ruso, blanco, sueco, francés, chino, mayonesa (zanahorias, remolacha, garbanzos y zanahorias, soja.)

ENSALADAS

Frutas frescas, zanahorias el limón, papas y berros, alcauciles y limón, manzana, zanahorias con vinagretas de naranja.

VERDURAS

Brocoli y coliflor gratinado, fideos con verduras frescas, paella de verdura, morrones rellenos, berenjenas asadas, cazuela de verduras .

CARNES

Sushi, risotto con merluza, brótola al curry, mousse de pollo, pechuga con salsa de pomelo.

POSTRES

Remolino de frambuesa, crumble de manzanas y duraznos, empanaditas de fruta, flan de zapallo, pan de manzanas, pan de harina integral, muffin de naranjas y salvado, brochette de frutas al yogur.