

1. Preparación de una Receta



Qué vamos a aprender: Elaborar una receta sencilla con huevo



Materiales:
 2 piezas de huevo
 Ingrediente a elegir (jamón o salchicha o, chaya, etc)
 Aceite cantidad necesaria
 Una pizca de sal.
 Sartén
 Espátula de cocina
 Tabla de picar
 Cuchillo
 Tazón



20 min.
 (una o dos veces a la semana)



Te explico

Apoyar al alumno(a) en la preparación de la receta: (El jamón se puede sustituir por cualquier otro ingrediente, el procedimiento es el mismo) Es para una porción, pueden duplicar las cantidades según el número de personas.

Iniciar lavando los huevos, posteriormente picar el jamón en cuadritos y reservar, colocar un sartén en la estufa a fuego bajo ponerle un chorrito de aceite, una vez caliente, agregar el jamón picado, en un tazón partir los huevos agregarle una pizca de sal y revolver, una vez sofrito el jamón vaciar los huevos revolver y cocer. ¡¡¡ SERVIR Y DISFRUTAR!!!



Para aprender más

Se sugiere ver

<https://www.youtube.com/watch?v=vK3dcegvH4>



Manos a la obra

- Identifica los ingredientes y utensilios que se necesitan para elaborar la receta.
- Cuestionar al alumno(a) lo que necesita realizar antes de cocinar (higiene)



Repaso y practico

- Buscar imágenes de los ingredientes en revistas, folletos, etc, recortar y pegar en su libreta para elaborar un recetario.
- Seleccionar insumos y utensilios para la preparación de la receta.



Lo que aprendí

- Evidencias (fotos del alumno(a) realizando las actividades).
- Describa que actividades pudo realizar sin ayuda y cuál se le dificultó.