

MÓDULO 3 · RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE INSUMOS

CURSO: 3 Medio A y B

Aprendizaje Esperado N°1: Solicita insumos y productos, de acuerdo a los requerimientos de la producción, considerando indicaciones específicas del pedido.

Objetivo. Completar la solicitud de ingredientes a partir de una receta, utilizando el gramaje adecuado.

Nombre: _____ Fecha: _____

Medidas y Equivalencias Culinarias

Todas las medidas que se utilizan en la cocina.

Siempre encontramos en las recetas algunas medidas como cucharadita, cucharada, taza etc. Pero no siempre estas equivalen lo mismo, esto depende del ingrediente y de la receta. Veamos todas las medidas y equivalencias culinarias.

Cucharaditas y cucharas

Cuando se hace referencia a una cucharadita, se está hablando de una cucharadita de té o café, la que habitualmente tiene una capacidad de 5 mililitros (ml) de agua o líquido. Pero cuando se trata de ingredientes, esta medida es cambiante y relativa al transformarse en gramos.

1 cucharadita de especias = 3 gramos

1 cucharadita de levadura = 4 gramos

1 cucharadita de sal = 5 gramos

Con la cucharada sucede lo mismo que con la cucharita. Cuando se habla de una cucharada, se hace referencia a la cucharada sopera. Esta tiene una equivalencia de 15 mililitros (ml) de agua o líquido, es decir equivale a 3 cucharaditas.

1 cucharada de especias = 9 gramos

1 cucharada de levadura = 12 gramos

1 cucharada de sal = 15 gramos

1 cucharada de almendras = 25 gramos

1 cucharada azúcar = 25 gramos

1 cucharada de café = 15 gramos

1 cucharada de mantequilla = 25 gramos

Las medidas de cucharas y cucharitas hacen referencia a las llamadas “cucharas imperiales o canadienses”. En Estados Unidos las cucharadas y cucharaditas son un 10 o 12% más pequeñas.

Tazas

La taza es otra de las medidas muy utilizadas en las recetas, es casi una constante. Una taza equivale a 250 ml o 250 gramos si es agua.

1 taza de arroz = 250 gramos

1 taza de azúcar = 170 gramos

1 taza de crema de leche = 250 gramos

1 taza de harina = 115 gramos

1 taza de mantequilla = 230 gramos

1 taza de pan rallado = 50 gramos

Las tazas en Estados Unidos tienen 236 ml o 236 gramos aproximadamente.

Puedes usar tu tabla de equivalencias de cocina, adjuntándola al desarrollar esta actividad. O bien señalar el link de donde sacaste la información.

Actividad.

Confecciona en tu cuaderno, una lista de

1. Los ingredientes que necesitas para preparar esta receta y las cantidades en gramaje.
2. Suponga que debe repartir los ingredientes para las 8 brigadas ¿Qué cantidad necesita de cada uno?
3. Enlista el equipamiento mayor y menor necesarios para preparar esta receta.

Tarta de frutillas

INGREDIENTES

Masa:

- 1 taza de harina
- 75 gramos de azúcar flor
- 1/2 taza de mantequilla fría
- 1 unidad de huevo
- 1 pizca de sal
- 1 unidad de zeste de un limón

Crema de limón:

- 1 taza de queso crema
- 1/4 taza de azúcar flor
- 1 unidad de zeste de un limón
- 1/4 taza de crema
- 2 unidades de limón su jugo
- 1 taza de frutillas
- 1 taza de arándanos

PREPARACIÓN

Masa:

En una juguera, verter todos los ingredientes y procesar hasta obtener una masa homogénea. Envolver en film plástico y refrigerar durante 30 minutos.

Enmantequillar moldes individuales y extender masa en la base de cada uno. Luego hornear durante 10 minutos, retirar del horno y dejar enfriar.

Crema de limón:

En un bol, juntar el queso crema con el azúcar y el zeste de limón. Unir bien y sumar el jugo de limón.

Con una batidora, batir la crema y una vez que esté firme, vaciar a la mezcla del paso anterior con movimientos envolventes.

Rellenar las masas con crema de limón y finalizar con frutillas/arándanos.

Nota: es recomendable espolvorear azúcar flor en la superficie de la tarta. Además, para perfumar o preparar distintas versiones de masas para tarta, se puede utilizar vainilla, canela, jengibre, coco rallado, agua de rosas o zeste de algún cítrico.

