

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y Posgrado	Vigente a partir de: Agosto 2018	Clave: UFD-LG-PD-MN-01
	Versión: 1.0	Página 1 de 7

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Colombia	
RESPONSABLE:	Chef. Sandra Cruz Reyes	
ÁREA DE CEMA:	Cocina Promotora Club Pachuca	
DURACIÓN DE LA PRÁCTICA 3 horas	NÚMERO DE PRÁCTICA 2	HORARIO *en base a planeación

OBJETIVO:

Tener un primer contacto con la gastronomía aprendiendo conceptos generales de sus tipos y variedades e ingredientes más utilizados en la cocina, mediante la preparación de recetas

MATERIAL A UTILIZAR:

Aborrajados

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Plátano macho	1	kg
Aceite vegetal para freír	1	l
Queso mozzarella	200	gr
Huevo	2	pza
Harina de trigo	100	gr
Azúcar	50	gr
Leche	50	ml
Sal	5	gr

ELABORÓ MTRA ITZE NORIEGA MURO LÍDER ACADÉMICO	REVISÓ LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINACIÓN DE CALIDAD	AUTORIZÓ MTRA YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	--	--	---

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y
Posgrado

Vigente a partir de:
Agosto 2018

Clave:
UFD-LG-PD-MN-01

Versión: 1.0

Página 2 de 7

Arroz atollado

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite de canola	100	gr
Pimiento rojo	100	gr
Pimentón amarillo	100	gr
Ajo	50	gr
Cebolla	100	gr
Pulpa de cerdo (carne)	250	gr
Pulpa de res (carne)	250	gr
Pechuga de pollo	500	gr
Fideo #2	200	gr
Arroz	750	gr
Agua	1	l
Sal	50	gr
Condiment	50	gr

Bandeja Paisa

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Frijoles cargamanto o rojos grandes	750	gr
Aceite	100	ml
Carne molida mixta	1	kg
Tocino	250	gr
Huevo	6	pza
Chorizo	250	gr

ELABORÓ

MTRA ITZE NORIEGA MURO
LÍDER ACADÉMICO

REVISÓ

LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO
LÓPEZ
COORDINACIÓN DE CALIDAD

AUTORIZÓ

MTRA YESENIA LARA MAYORGA
DIRECTORA DE LICENCIATURA Y
POSGRADO

LIBERÓ

DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS
PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y
Posgrado

Vigente a partir de:
Agosto 2018

Clave:
UFD-LG-PD-MN-01

Versión: 1.0

Página 3 de 7

Aguacate	500	gr
Arroz	250	gr
Plátano macho	200	gr
Cebolla grande	250	gr
Jitomate	250	gr

Asado de cordero

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Costilla de cordero	1	kg
Salde gano	100	gr
Agua	1	l
Limón	200	gr
Ajo	50	gr
Manteca	200	gr

Ajiaco

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo	1	kg
Agua	2	l
Mazorcas	4	pza
Papa	500	gr
Papa cambray	100	gr
Alcaparras	50	gr
Crema ácida	500	ml
Aguacate	250	gr
Sal		

ELABORÓ

MTRA ITZE NORIEGA MURO
LÍDER ACADÉMICO

REVISÓ

LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO
LÓPEZ
COORDINACIÓN DE CALIDAD

AUTORIZÓ

MTRA YESENIA LARA MAYORGA
DIRECTORA DE LICENCIATURA Y
POSGRADO

LIBERÓ

DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS
PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y
Posgrado

Vigente a partir de:
Agosto 2018

Clave:
UFD-LG-PD-MN-01

Versión: 1.0

Página 4 de 7

Arroz de coco

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz	500	gr
Leche de coco	1	l
Azúcar	100	gr
Uvas pasas	50	gr
Coco rallado	100	gr
Aceite	50	gr
Sal	50	gr

DESARROLLO:

Aborrajados

1. Pelar los plátanos y cortarlos s en 8 trozos
2. Llene una olla grande con un tercio de aceite vegetal y calentar.
3. Añadir los trozos de plátano en el aceite caliente y se fríen unos 3 minutos o hasta que estén doradas.
4. Mientras tanto, preparar la masa: mezclar la harina, el azúcar y la sal en una taza pequeña. Añadir los huevos poco a poco, agregue la leche para hacer una masa suave. Cubra con papel plástico y dejar al lado por un rato.
5. Retire los plátanos con una espumadera y escurrir sobre papel de cocina.
6. Coloque los trozos de plátano en trozos de papel parafinado o plástico y se aplanan hasta $\frac{1}{4}$ «de espesor.
7. Coloca 1 rebanada de queso en el centro del plátano y cubrir con otra torta, como para hacer un sándwich, y presione los bordes del sándwich de plátano para encerrar el queso por completo.
8. Sumerja el aborrajado en la masa y ponerlos en el aceite. Freír durante 1 minuto por cada lado o hasta que estén dorados. Retirar con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel. Sirva caliente

ELABORÓ

MTRA ITZE NORIEGA MURO
LÍDER ACADÉMICO

REVISÓ

LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO
LÓPEZ
COORDINACIÓN DE CALIDAD

AUTORIZÓ

MTRA YESENIA LARA MAYORGA
DIRECTORA DE LICENCIATURA Y
POSGRADO

LIBERÓ

DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS
PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y Posgrado	Vigente a partir de: Agosto 2018	Clave: UFD-LG-PD-MN-01
	Versión: 1.0	Página 5 de 7

Arroz atollado

1. Calienta una sartén grande a fuego medio dos cucharadas de aceite de canola. Agrega los pimentones, el ajo y la cebolla. Tan pronto estén doraditos agrega las tres carnes (cerdo, res y pollo) para que también se sofrían. Revuelve bien para que las carnes se cuezan bien. Sofríe aproximadamente por 10 minutos o hasta que veas que las carnes no tengan partes rosadas
2. En otra sartén más pequeña agrega las dos cucharadas restantes de aceite y sofríe los fideos hasta que tomen un color dorado oscuro, pero ten cuidado de que no se quemen, luego apártalos del fuego y reservalos
3. En una olla grande a fuego medio agrega las verduras y las carnes, los fideos y por último las tres tazas de arroz; revuelve muy bien. Añade las 6 tazas de agua, sal al gusto y los cubos de color y sazón. Cuece el arroz hasta que el agua se haya evaporado por aproximadamente 20 a 30 minutos. Baja a fuego bajo y tapa la olla. Cocina por unos 20 minutos más

Bandeja paisa

1. Remojar los frijoles en agua hasta cubrirlos la noche anterior a su preparación; cocinarlos en esa misma agua, con la mitad del aceite. Cuando estén blandos, agregarle la sal.
2. Mientras tanto, sofríe la carne molida en aceite a fuego medio alto añadiendo la mitad del Guiso y revuélvelo bien. Fríe los chicharrones hasta que queden tostados o al punto deseado.
3. Cuando los frijoles estén blandos, añade el guiso restante y cocina entre 5 y 10 minutos adicionales para darles espesor. Luego, en una sartén, coloca aceite para freír los plátanos dulces o los patacones y los huevos fritos.
4. Guiso: Mézclalo todo y cocínalo en una sartén durante 10 minutos

Asado de cordero

1. Coloca los cuartos de cordero, salados, untados en manteca y rociados con un vaso grande de agua en platos o bandejas de barro; se meten en el horno a 200 grados.
2. Se deja asar durante hora y media aproximadamente, cuando esté dorado por encima se saca y se le da la vuelta.
3. El jugo que suelta se conserva para rociarlo al momento de comerlo. Posteriormente se le añade el limón exprimido o el ajo machado.
4. Finalmente se vuelve a meter en el horno hasta que acabe de asar.

Ajaco

1. Coloca los cuartos de cordero, salados, untados en manteca y rociados con un vaso grande de agua en platos o bandejas de barro; se meten en el horno a 200 grados.
2. Se deja asar durante hora y media aproximadamente, cuando esté dorado por encima se saca y se le da la vuelta.

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
MTRA ITZE NORIEGA MURO LÍDER ACADÉMICO	LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINACIÓN DE CALIDAD	MTRA YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte			

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y Posgrado	Vigente a partir de: Agosto 2018	Clave: UFD-LG-PD-MN-01
	Versión: 1.0	Página 6 de 7

3. El jugo que suelta se conserva para rociarlo al momento de comerlo. Posteriormente se le añade el limón exprimido o el ajo machado.
4. Finalmente se vuelve a meter en el horno hasta que acabe de asar.

Arroz de coco

1. Se pone a freír el coco rallado en el aceite, se le agrega el arroz, se revuelve y luego se le agrega la panela o el azúcar según el gusto. Cuando pasen cinco minutos, se le adiciona la leche de coco, las uvas pasas, un poco de sal al gusto y agua para que el arroz se cocine a fuego medio hasta que empiece a secar. Se tapa y se deja a fuego muy lento para que acabe de cocinarse.

- Conclusiones:

Al finalizar la práctica el alumno dará un resumen de la práctica.

Observaciones

COMPETENCIAS OBTENIDAS.

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
MTRA ITZE NORIEGA MURO LÍDER ACADÉMICO	LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINACIÓN DE CALIDAD	MTRA YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y Posgrado	Vigente a partir de: Agosto 2018	Clave: UFD-LG-PD-MN-01
	Versión: 1.0	Página 7 de 7

Fecha: _____

EVALUACIÓN

ASPECTOS A EVALUAR	DESCRIPCIÓN	% PONDERACIÓN
Conceptual	Registra y sintetiza claramente toda la información relacionada con la práctica.	50%
Procedimental	Hace debido uso y manejo del equipo.	15%
Actitudinal	Asiste en tiempo y forma a su práctica para recibir las indicaciones y desarrollar sus actividades en un ambiente de respeto y colaboración.	20%
Cognitiva	Siempre utiliza los recursos cognitivos necesarios para el procesamiento de la información al momento de integrar los resultados de cada una de los instrumentos de inteligencia.	15%
TOTAL		100%

ELABORÓ MTRA ITZE NORIEGA MURO LÍDER ACADÉMICO	REVISÓ LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINACIÓN DE CALIDAD	AUTORIZÓ MTRA YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	--	--	---

Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte