

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-09
	Versión: 1.0	Página 1 de 5

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Veracruz	
RESPONSABLE:	Chef. Sandra Cruz Reyes	
ÁREA DE CEMA:	Cocina Promotora Club Pachuca	
DURACIÓN DE LA PRÁCTICA 3 horas	NÚMERO DE PRÁCTICA 3	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:

Arroz a la tumbada

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz	1 ½	Tza
Robalo	1 ½	Kg
Cebolla grande	1	Pza
Ajo	10	dientes
Hierbas de olor		
Aceite de oliva	1	Tza
Jitomate asado	4	Pza
Camarón G	8	Pza
Langostinos	4	Pza
Jaibas	2	Pza
Pulpo	½	Pza

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-09
	Versión: 1.0	Página 2 de 5

Almejas	10	Pza
Chiles jalapeños	2	Pza
Epazote	6 ramas	Hoja
Sal y pimienta		

MISE EN PLACE

1. Remojar el arroz en agua caliente por 15 min, después en agua fría.
2. Cortar los filetes en cubos de 2 cm aprox.
3. Picar la cebolla en brunoise.
4. Pelar los dientes de ajo.
5. Asar los jitomates, moler y colar.
6. Partir los langostinos por lo largo a la mitad.
7. Lavar las jaibas.
8. Limpiar y cocer el pulpo, cortar en rodajas.
9. Cortar en rodajas el chile jalapeño.
10. Elaborar fondo de pescado.

Molotes

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Masa de maíz	½	Kg
Plátano macho	1	pza
Harina de trigo	1	Tza
Sal		
Frijoles refritos	1 ½	Tza
Aceite	1	L

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-09
	Versión: 1.0	Página 3 de 5

MISE EN PLACE

1. Pesar ingredientes.
2. Mezclar la masa con el plátano, la harina y la sal

DESARROLLO:

Arroz a la tumbada

1. Colocar 6 dientes de ajo con 6 cucharadas de aceite en un sartén. Colocar la arrocera sobre el fuego y cuando los ajos comiencen a dorarse, incorporar el resto de la cebolla y el jitomate molido. Dejar la preparación en fuego hasta que el aceite aparezca en la superficie.
2. En un sartén agregar 6 cucharadas de aceite, freír el arroz hasta que esté dorado. Añadir el sofrito del jitomate e incorporar 2 ½ tazas de fondo. Cuando el arroz esté al dente, retirar la preparación y mantenerla caliente.
3. En un sartén agregar los ajos restantes con aceite, cuando los ajos comiencen a dorarse, agregar los camarones, langostinos y las jaibas, los trozos de pulpo, almejas y salpimentar. Cuando los crustáceos adquieran una tonalidad roja agregar 1 taza de fondo hirviendo.
4. Agregar los mariscos al arroz y agregar los trozos de pescado, las rebanadas de chile y el epazote. Dejar que la preparación se cocine durante 10 minutos más, hasta que obtenga un arroz caldoso, de ser necesario agregar más caldo hirviendo.

Molotes

1. Prensar la masa para preparar tortillas, rellenar con frijoles y enrollar a manera de un puro.
2. Freírlos en aceite y girarlos constantemente para que queden parejos todos los lados.
3. Servir con lechuga.

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-09
	Versión: 1.0	Página 4 de 5

- Conclusiones:

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

Observaciones

COMPETENCIAS OBTENIDAS.

Fecha: _____

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-09
	Versión: 1.0	Página 5 de 5

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	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