

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-10
	Versión: 1.0	Página 1 de 8

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Métodos de Cocción	
RESPONSABLE:	Chef. Sandra Cruz Reyes	
ÁREA DE CEMA:	Cocina Promotora Club Pachuca	
DURACIÓN DE LA PRÁCTICA 3 horas	NÚMERO DE PRÁCTICA 4	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:

Verduras glaseadas zanahoria y cebolla

INGREDIENTES

4 pax

Preparación: 15 minutos.

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	5	Pza
Mantequilla	50	Gr
Azúcar	50	gr
Cebolla cambray	1	manejo
Sal	C/n	

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-10
	Versión: 1.0	Página 2 de 8

UTENSILIOS

- Báscula
- Bol.
- Coludo.
- Cuchillo.
- Tabla.
- Sartén
- Pelador
- Palas.

MISE EN PLACE

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Pelar las cebollas y ponerlas en un recipiente añadiendo agua hasta cubrirlas.
- Cocer las zanahorias 3 min previamente peladas y cortadas.

Chips de camote

INGREDIENTES

4 pax

Preparación: 10 minutos.

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite	500	MI
Camote	1	Pza

UTENSILIOS

- Coludo.
 - Mandolina ó cuchillo.
 - Tabla.
 - Araña o pinzas.
 - Plato.
- MISE EN PLACE

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-10
	Versión: 1.0	Página 3 de 8

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Pelar y cortar el camote en láminas finas.
- Precalentar el aceite.

Brochetas de pollo marinado en cilantro

INGREDIENTES

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo entera	½	Pza
Yogur griego	100	Gr
Sal		
Lima	1	pza
Cilantro		
Pimienta negra		c/n
Aceite de oliva		C/n
Pimiento rojo	1	Pza
Pimiento amarillo	1	Pza
Pimiento naranja	1	Pza
Palos para brocheta	4	Pza
Aguacate	1	Pza
Cebolla	1/3	Pza
Chile serrano	3	Pza
Limón	1	Pza
Leche	10	MI

MISE EN PLACE

- Lavar y desinfectar verduras.
- Cortar el pollo en tiras.
- Cortar los pimientos en cubos. Picar cilantro. Cortar la cebolla en cubos grandes.

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-10
	Versión: 1.0	Página 4 de 8

- Hacer jugo de lima.

Medallones de lomo de cerdo con cebolla caramelizada

INGREDIENTES

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite de oliva	5	Cda
Mantequilla	80	Gr
Medallones lomo de cerdo	4	Pza
Cebolla cambray	6	pza
Ajo	2	Dientes
Tomillo	6	Ramitas
Laurel	4	Hojas
Sal		c/n
Pimienta		c/n

MISE EN PLACE

- Cortar la cebolla en cuartos
- Cortar los ajos en láminas

Salteado de res con verduras

INGREDIENTES

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Cebolla cambray	2	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-10
	Versión: 1.0	Página 5 de 8

Calabaza	2	Pza
Pimiento verde	1	Pza
Zanahoria	2	Pza
Jengibre fresco		
Sal		
Pimienta negra		
Aceite de oliva		
Salsa de soya	30	MI
Germen de alfalfa		
Jícama	1	Pza
Bistec de res	250	Gr

MISE EN PLACE

- Lavar y desinfectar las verduras. Cortar las cebollas el pimiento en juliana y las zanahorias y calabaza en rodajas.
- Pelar y picar el jengibre.
- Pelar y picar la jícama en rodajas.

DESARROLLO:

Verduras glaseadas zanahoria y cebolla:

1. En un sartén agregar mantequilla y las cebollitas, espolvorear con azúcar y sazonar con un poco de sal, calentarlas a fuego medio.
2. Continuar la cocción hasta que todo el líquido se haya evaporado, mover constantemente.
3. Al final de la cocción las cebollitas tendrán que estar cubiertas de una capa fina dorada y brillante.
4. En un sartén agregar mantequilla y azúcar.
5. Saltear las zanahorias hasta que estén tiernas y cubiertas con una capa de mantequilla y azúcar.

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-10
	Versión: 1.0	Página 6 de 8

Chips de camote:

1. Agregar al aceite caliente una tanda de rodajas de camote.
2. Freír durante 2 min o hasta que estén crujientes y doradas por ambos lados.
3. Sacar del aceite y escurrir el exceso de grasa en papel absorbente.
4. Añadir sal antes de servir.

Brochetas de pollo marinado en cilantro:

1. Mezclar yogur con sal el jugo de la lima, las hojas de cilantro y la pimienta. Cubrir el pollo con esa mezcla.
2. Armar las brochetas intercalando los vegetales, posteriormente cocinarlas en un sartén con poca grasa, tapar.
3. Hacer guacamole para acompañar.

Medallones de lomo de cerdo con cebolla caramelizada

1. En un sartén poner 2 cdas de aceite y 20 gr de mantequilla, cuando se oscurezca poner los medallones salpimentados y sellarlos a fuego medio. Reservar
2. Calentar la mitad de la mantequilla restante y agregar el aceite restante y saltear cebollas hasta que sedoren.
3. Repartir la cebolla, ajo y tomillo sobre los medallones y agregar los trozos de la mantequilla restante y poner una hoja de laurel sobre cada chuleta, salpimentar y cubrirlas con papel aluminio, hornear.

Salteado de res con verduras;

1. Sofreír las verduras con un poco de aceite y salpimentar, cuando estén a medio cocer las verduras agregar las calabazas en rodajas. Agregar la carne al salteado y mezclar, agregar jengibre, y la jícama agregar salsa de soja y agregar el germen de alfalfa.

- Conclusiones:

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

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-10
	Versión: 1.0	Página 7 de 8

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-10
	Versión: 1.0	Página 8 de 8

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