

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-15
	Versión: 1.0	Página 1 de 7

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Venezuela	
RESPONSABLE:	Chef. Sandra Cruz Reyes	
ÁREA DE CEMA:	Cocina Promotora Club Pachuca	
DURACIÓN DE LA PRÁCTICA 3 horas	NÚMERO DE PRÁCTICA 1	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:

Arepas

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Harina de maíz	400	gr
Agua	375	ml
Leche	250	ml
Sal	50	gr
Mantequilla derretida	50	gr

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-15

Versión: 1.0

Página 2 de 7

Cachapas

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Maíz en grano	450	gr
Leche	125	ml
Huevo	2	pzas
Harina de trigo	50	gr
Harina de maíz	100	gr
Azúcar	50	gr
Mantequilla	50	gr
Sal		
Queso mozzarella en rebanadas	200	gr

Chichas de arroz

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz	185	gr
Agua	1.75	l
Leche	500	ml
Leche condensada	1	lata
Esencia de vainilla	5	ml
Azúcar	50	gr
Hielo picado		
Canela en polvo	10	gr

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-15

Versión: 1.0

Página 3 de 7

Guasacaca

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Aguacates maduros	1	kg
Cebolla morada	200	gr
Pimiento verde	100	gr
Ajo	50	gr
Cilantro fresco	100	gr
Vinagre de vino	160	ml
Sal	50	gr
Pimienta	10	gr
Chile de árbol fresco	50	gr
Aceite de maíz	240	ml

Asado negro

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Cerne de ternera (pierna)	2	kg
Vino tinto	1	l
Cebolla rallada	500	gr
Pimentón verde rallado	240	gr
Dientes de ajo	100	gr
Salsa inglesa	50	ml
Orégano	20	gr
Tomillo fresco	20	gr
Tomates duros	500	gr

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-15

Versión: 1.0

Página 4 de 7

Azúcar morena	100	gr
Laurel	1	Hoja
Pimienta	10	gr
Aceite de maíz	120	ml
Sal	20	gr

Pan de jamón

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Masa de hojaldre	500	gr
Uvas pasas	50	gr
Mantequilla	20	gr
Aceitunas	100	gr
Huevo batido	1	pza
Jamón cocido	200	gr

DESARROLLO:

Arepas

1. Lo primero pesamos bien todos los ingredientes. Los ponemos en un bol y amasamos bien hasta formar una masa que no se pegue. La dejamos reposar unos 10 minutos.
2. Saldrá como un kilo de masa, por ello he hecho arepas medianas de unos 100 gramos. Hacemos una bola y las aplanamos para formar las arepas.
3. Las dejamos reposar en un paño húmedo para que no se sequen
4. En una sartén untamos un poco de aceite y las cocinamos unos 5-6 minutos por cada lado, hasta que se forme una costra.
5. Una vez hechas, las abrimos y las rellenamos con lo que más nos guste.

Cachapas

1. Coloca todos los ingredientes, menos los huevos y la mantequilla, en el vaso de una licuadora y tritura, hasta que obtengas una consistencia media, ni muy espesa, ni muy líquida. Al final añade la mantequilla, los huevos y sigue batiendo un minuto más. Si la mezcla te queda muy líquida, agrega un poco de harina de trigo para espesarla.

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-15
	Versión: 1.0	Página 5 de 7

- Vierte la mezcla en un envase, tapa con papel o film plástico para alimentos y la dejas reposar unos 20 minutos en la nevera.
- Calienta una sartén de teflón y úntala ligeramente con mantequilla o aceite.

Chichas de arroz

- Para empezar, unas horas o un día antes, lavar el arroz y ponerlo junto con dos tazas de agua en remojo hasta el día siguiente.
- Después, escurrir el arroz.
- A continuación, en la olla amplia, poner el arroz junto con las 5 tazas de agua restantes. Llevarlo a ebullición, bajo fuego moderado, hasta que el arroz esté muy blando.
- Llevar el contenido de la olla a la licuadora y batirlo muy bien.
- Después, añadir el líquido a una jarra o recipiente grande. Ahí incorporar las tazas de leche, la leche condensada y mezclarlo todo.
- No olvides colocar los cubitos de hielo y la esencia de vainilla. Dejar enfriar.
- Por último, servir con más hielo.

Guasacaca

- Coloca todos los ingredientes en un procesador de comida y procesa hasta que obtengas la consistencia deseada.
- Cúbrela y refrigera en la nevera hasta el momento de servir.

Asado negro

- En un envase profundo se coloca la pieza de carne y se le agregan todos los ingredientes de la marinada, se deja en la nevera hasta el día siguiente. Al día siguiente se pone el aceite en un coludo grande y se calienta, en el centro del mismo se vierten las 4 cucharadas de azúcar.
- Y cuando esta se vuelva un caramelo oscuro sacamos, limpiamos y escurrimos la pieza de la marinada y con mucho cuidado, sin tirarla, se coloca sobre el caramelo. Bajamos el fuego y, con la ayuda de un tenedor trinche o una pinza, iremos dorando todos los lados del muchacho por todos sus lados.
- Debe quedar marrón oscuro, casi negro. A fuego lento, esto es un trabajo de paciencia absoluta ya que si lo quema a fuego fuerte su salsa al final quedará amarga y no es lo que deseamos.
- Una vez que nuestro asado esté quemado por todos sus lados, le agregamos la marinada más el tomate, tapamos y dejamos cocinar a fuego lento, dándole vueltas de vez en cuando hasta que después de 4 horas aproximadamente le introducimos la punta de un cuchillo y sentimos una carne blanda.
- Si desea acelerar este proceso y meterlo en una olla a presión, es muy válido y en dos

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-15
	Versión: 1.0	Página 6 de 7

horas ya puede estar listo. Se apaga el fuego, se elimina el exceso de grasa a la salsa y se cuele con un colador grande, apretando lo más posible los sólidos contra las paredes del colador.

6. Se vuelve la salsa y la carne al caldero y se deja a fuego lento hasta que la salsa espese y reduzca, antes de servir. Para acompañarlo no hay como un buen arroz blanco, con pimentones en trocitos.

Pan de jamón

1. Derretimos los 20 gr. de mantequilla, la untamos en la parte interior de la masa.
2. Vamos colocando el jamón cocido, después añadimos las uvas pasas (escurridas) de manera aleatoria, repartidas por toda la superficie.
3. Las aceitunas colocadas en fila.
4. Enrollamos con cuidado la masa, poco a poco, procurando que no se escape el relleno al ir enrollando.
5. Formamos un cilindro con varias vueltas. Cerramos bien los extremos y la parte inferior, para que luego no se abra el pan durante el horneado.
6. Reservamos sobre un papel de horno, tapado con un paño, y dejamos reposar el pan 1 hora.
7. Presentación final del pan de jamón
8. Una vez terminado el tiempo de reposo, ponemos el horno a precalentar 10 minutos a 200° C.
9. Batimos un huevo y pincelamos uniformemente la parte exterior del pan.
10. Pinchamos con un tenedor la masa para que “respire” en el horno y no suba en exceso.
11. Bajamos la temperatura a 180° C y horneamos 20-25 minutos, hasta que comprobamos que el pan está dorado por fuera.

- Conclusiones:

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

Observaciones

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-15

Versión: 1.0

Página 7 de 7

CO
MP
ETE
NCIAS OBTENIDAS.

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	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