

Guía para estudiantes con discapacidad intelectual



FORMACIÓN TÉCNICA PRODUCTIVA – PANADERÍA Y REPOSTERÍA

(DOCUMENTO DE TRABAJO)

3er. AÑO DE ESCOLARIDAD

La Paz, Bolivia

Jhonatan Roberto Escobar Irusta

Licenciado en educación.

PRESENTACIÓN

Estimadas/os estudiantes:

En este universo tan complejo en que vivimos, pocas veces tenemos la oportunidad de interiorizarnos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor, y que muchos de ellos necesitan la reflexión para su explicación y entendimiento.

Por eso mi estimada/o estudiante, te invito a introducirte en la formación técnica, donde ustedes serán las/os protagonistas apoyadas/os y guiadas/os hacia el desarrollo ágil, dinámico y sobre todo orientado en la visión y misión del logro de buenos principios y valores de nuestro Centro de Educación Especial Madre Ascensión Nicol.

En sus páginas descubrirás momentos de encuentro con la teoría, la práctica y un diálogo comunitario con tu facilitador/a, también encontrarás recetas útiles y sencillas para trabajarlas en un emprendimiento productivo familiar y/o comunitario, mismos que te transportarán a situaciones protagonistas en tu vida cotidiana.

La presente guía está destinada a las personas con discapacidad intelectual, su elaboración se remite a la adquisición de competencias educativas bajo una diversidad de estrategias y metodologías, mismas que le permitan más y mejores posibilidades de participación en su entorno y comunidad, además de otros ámbitos como medio fundamental de expresión y comunicación.

La participación, la exposición, los medios masivos de información son consideradas como un intermedio fundamental de representación de la realidad actual de las personas con discapacidad.

Es necesario que nos pongamos a analizar nuestro contexto, escribir vivencias de nuestras realidades, para tener nuestra cultura viva desde la mirada gastronómica en panadería y repostería de nuestra ciudad de El Alto.

Disfruten y compartan cada una de las actividades para hacer de esta guía de trabajo el generador de diálogos propositivos y motivadores. La invitación está dada y queda en ustedes un final abierto para crear sus propias propuestas de comprensión e iniciación de emprendimientos productivos.

TÍTULO I: COSTOS Y PRESUPUESTOS

CONOCIENDO EL MERCADO

OBJETIVO DEL MÓDULO

Conocer los fundamentos, bases y técnicas de la repostería; para que los estudiantes sepan percibir adecuadamente los conocimientos necesarios para elaborar las distintas recetas.

PRODUCTO DEL MÓDULO.

Al finalizar los contenidos de esta guía los estudiantes serán capaces de:

- ❖ Conocer la etiqueta y protocolo.
- ❖ Elaborar pequeñas recetas de repostería.
- ❖ Las participantes conocerán las habilidades que poseen en el trabajo en aula.

TÍTULO 1: COSTOS Y PRESUPUESTOS

UNIDAD: 1 CONOCIENDO EL MERCADO

Demos el primer paso (PRÁCTICA).



observamos la imagen y comentamos en la clase:



Fuente: CEEMAN

DIALOGAMOS...

- ❖ ¿Cuál es el mensaje de la imagen? dialogamos con nuestros compañeros.

• **Ampliamos nuestros conocimientos (TEORÍA).**




Conociendo el mercado

El mercado es un conjunto de transacciones de procesos o intercambio de bienes o servicios entre individuos.

Un mercado popular tiene su feria que es caracteriza por los siguientes sectores:

<ul style="list-style-type: none">• Comida rápida	La comida al paso que no falta en las ferias.	
<ul style="list-style-type: none">• Comida tradicional	Es la comida según la región que tradicionalmente se consume.	
<ul style="list-style-type: none">• Plantas	Adornos para departamentos y patios.	

<ul style="list-style-type: none">• Muebles nuevos y de segunda mano	<p>Son aquellos muebles que son refaccionados y vendidos.</p>	
<ul style="list-style-type: none">• Artículos de construcción	<p>Todos los artículos que se puedan necesitar.</p>	
<ul style="list-style-type: none">• Artículos de cerrajería	<p>Todos los artículos que se puedan necesitar.</p>	
<ul style="list-style-type: none">• Autopartes importadas y de segunda mano	<p>Son los repuestos para toda marca de automóviles.</p>	

<p>Piezas de madera</p>	<p>Para la refacción de muebles y/o para roperos empotrados a la pared.</p>	
--------------------------------	---	--



Conociendo los productos de repostería y panadería

Los productos de panadería y repostería se venden en el mercado, con el cual se puede generar un negocio seguro.

<p>El pan como negocio</p>	<p>Crear la mayor variedad de productos posibles, al menos 20 diferentes incluyendo todos los tipos de panes posible</p>	
<p>Tener personal experto</p>	<p>Contratar un maestro panadero</p>	

Ubicación estratégica	Una zona comercial donde la gente pueda pasar a desayunar antes de ir al trabajo	
Mezcla la tradición con un buen servicio al cliente	Lograr una mayor producción manteniendo la mejor calidad puedes ser la clave del éxito para lo que quizás necesites mantener o retomar las técnicas de los maestros panaderos que elaboraban la masa a mano y combinarlo con la más moderna tecnología	

Costos y presupuestos.



El costo de producción comprende la inversión que realizas, para la fabricación de tu producto.

Y, se clasifica específicamente en tres elementos:

- ✓ El primero es el “Material directo”.
- ✓ En segundo lugar, tenemos la “Mano de obra directa”.

- ✓ Y por último, se encuentran los “Costos indirectos de fabricación”.



TÍTULO 2: PANES SALADOS

PAN CASERO

Ingredientes

8 tazas de harina cernida
2 cucharadas de levadura
granulada
1 lt agua tibia
4 cucharas colmadas de
azúcar
2 cucharadas de sal
2 huevos
125 gr de manteca suave



Preparación.

- ✓ En un recipiente o jarra, vierta el agua tibia, agréguele levadura, sal y azúcar. Aparte en cuenco grande mezcle la harina con la manteca y huevos enteros.
- ✓ Una vez mezclado adorne con el preparado anterior procurando formar una masa compacta suave.
- ✓ Luego deberá amasar ayudada de las manos dando pequeños golpes en forma homogénea, devuelta la masa o sobre de la forma que prefiera.
- ✓ Cubriendo la masa preparada, deje reposar en ambiente abrigado o bajo los rayos del sol, hasta que la masa levante aproximadamente el doble de volumen (importante).
- ✓ Una vez sucedido esto, nuevamente amase por unos minutos y haga bollitos del tamaño que desee, coloque en latas enharinadas y haga reposar durante 15 minutos, luego aplane con la mano de manera que queden circulares, si gusta corte con cuchillo repostero dando la forma que prefiera.

PAN DE MAIZ

Ingredientes.

200 gramos de harina de trigo
1 cucharada postre de sal fina
180 gramos de harina de maíz
amarillo
5 gramos de bicarbonato de sodio
250 mililitros de agua tibia
3 cucharadas soperas de aceite
vegetal
10 gramos de levadura seca
1 cucharada soperas de miel



Preparación.

1. Disuelve la levadura y la miel con agua tibia y remueve bien. En un bol aparte, mezcla todos los ingredientes secos: la harina de trigo, la harina de maíz, la sal y el bicarbonato de sodio.



2. Haz un hueco en el centro con la mezcla y echa la mezcla de levadura y agua. Añade el aceite y mezcla bien hasta que la masa del pan de maíz quede homogénea. Tapa el recipiente con papel film y deja reposar en un lugar cálido por una media hora hasta que haya doblado su tamaño.



3. Vuelve a amasar la masa. Puedes engrasarte las manos con un poco de aceite para que no se te quede pegada en las manos.



4. Pon una lámina de papel vegetal sobre una bandeja para hornear. Pon la masa en la bandeja y deja que repose 30 minutos más. Precalienta el horno a 200 °C y mete la masa del pan de maíz a hornear durante unos 25-30 minutos.

¡Saca tu pan de maíz recién horneado y disfrútalo!



PAN INTEGRAL

Ingredientes

2 tazas de harina integral
1/2 taza de harina común
2 cditas/8g. de levadura en polvo
2 cdas. de azúcar
1 cdita. de sal
1 taza de leche
2 cdas. de aceite de oliva
1 huevo

Preparación.

- ✓ Colocar las 2 tazas de harina integral y la media taza de harina común en un bol.
- ✓ Agregar 2 cucharadas de azúcar y una cucharadita de sal.
- ✓ Sumar un sobrecito (8 gr aprox.) de levadura en polvo y mezclar súper bien hasta que esté todo integrado.
- ✓ Ahora vamos a ir agregando de a poco una taza de leche tibia, mientras mezclar con la mano hasta que esté bien unido.
- ✓ Una vez que está todo integrado agregamos un huevo y dos cucharadas de aceite de oliva. Puede reemplazarse por aceite común pero el aceite de oliva le da un sabor especial.
- ✓ Seguir mezclando hasta que quede una pasta y amasarla durante 10 minutos. No va a tener pinta de una masa de pan, pero confíen.
- ✓ Agregar de a poca más harina blanca, aproximadamente 1/4 de taza. Mezclar un poco más y obtendrán una masa mucho más firme.

- ✓ Pasar a la mesada y amasar unas 60 veces hasta que la masa esté bien consistente.
- ✓ Reservar en un bol o plato con un repasador encima, y dejar levar durante 10 minutos. Si, solamente 10 minutos.
- ✓ Estirar la masa sobre la mesada (solo un poco) y enrollarlo para que tenga forma de pan.
- ✓ Untar con aceite de oliva una budinera o recipiente para cocinar el pan. Colocar la masa, taparlo con un repasador y dejar levar nuevamente, ésta vez por 35 minutos. Mientras tanto vamos a precalentar el horno a 200°, lo cual es muy importante para que ya esté bien caliente a la hora de meter el pan a cocinar.
- ✓ Una vez que haya llevado, pincelamos con agua y colocamos semillas encima. El agua es simplemente para que se peguen las semillas al pan.
- ✓ Salpicar el horno con unas gotitas de agua para generar un poquitito de vapor. Hornear durante 30 minutos.



PAN VALLEGRANDINO

Ingredientes

Masa Integral

1 Kgr. harina trigo integral
blanca
200 Grs. de manteca de cerdo
de cerdo
1 Cucharada de sal
sal
1 Cucharada de azúcar
25 Grs. de levadura fresca
fresca
500 Ml. de agua tibia

Queso fresco rallado para el relleno

Masa blanca

1 Kgr. harina trigo
100 Grs. de manteca
1 Cucharadita de
130 Grs. de azúcar
25 Grs. de levadura
3 Huevos
300 Ml. leche tibia

Preparación.

Masa integral:

En un bol diluir la levadura fresca y el azúcar en el agua tibia, dejar reposar 10 minutos.
En otro bol mezclar la harina con la sal y la manteca haciendo un



huevo en el centro para agregar la mezcla de la levadura, integrar todo y amasar para formar una masa suave, cubrir con film transparente y dejar a reposo 30 minutos hasta que doble su volumen.

Masa blanca:

En un bol diluir en la leche tibia la levadura fresca y una cucharada de azúcar, dejar reposar 5 minutos. En otro bol batir los huevos con el resto de azúcar, reservar. Finalmente, en un bol más grande cernir la harina con la sal, hacer un hueco al centro e incorporar la mezcla de huevos y de levadura, también la manteca a temperatura ambiente, mezclar todo formando una masa suave y dejar reposar 30 minutos.



Cuando ambas masas hayan doblado su volumen, amasar y dividir en la misma cantidad de porciones cada masa, estirando un disco integral abajo, encima un disco de masa blanca, luego queso rallado, cerrar sobre si y luego aplanar colocando en las bandejas de horno, para que repose media hora antes de hornear.

Hornear en horno pre calentado a 180 grados centígrados durante 45 minutos.

TÍTULO 3: MASAS RELLENAS

EMPANADAS DE QUESO

Ingredientes.

- 3 Tazas de harina de trigo cernidas
- 2 Cucharas de manteca
- 3 Cucharillas de polvo de hornear
- 4 Huevos
- ½ Cucharilla de sal
- 2 Cucharas de azúcar
- Pizca de bicarbonato
- Leche diluida (lo necesario)
- 3 Claras de huevo
- 1 Queso mediano
- 1 Porción de ají colorado cocido



Preparación.

- ✓ Mezcle la harina, polvo de hornear, azúcar, sal y bicarbonato, agregue la manteca, hasta que tome la apariencia de arenilla.
- ✓ Haga un hueco al medio de la masa y añada tres yemas de huevo y amase bien, alternando con la leche hasta formar una pasta suave y compacta que pueda desprenderse fácilmente del recipiente.

- ✓ Forme pequeñas bolitas y estírelas con el uslero dándoles la forma ovalada.
- ✓ Prepare el relleno. Mezcle el queso previamente lavado y rallado con las claras de huevo batidas a punto nieve y con la ayuda de una cuchara rellene cada porción de la masa; pinte los bordes con huevo batido, doble por el medio, cierre apretando bien y repulgue el contorno dándole la forma definitiva de empanada.
- ✓ En latas previamente enmantecadas hornee a temperatura regular durante 20 a 30 minutos, pintando previamente la parte superior de las empanadas con el resto de yema de huevo, con este procedimiento evitara que la masa endurezca al final de su cocimiento.



ROLLO DE QUESO

Ingredientes

4 tazas de harina de trigo
4 yemas de huevo
(guardar las claras para mezclar con el queso.

4 cucharillas de

Royal (polvo de hornear)

8 cucharas de manteca de cerdo o margarina

4 cucharillas de azúcar, o al gusto si gusta más dulce, agregar

4 cucharillas más.

1 y 1/2 cucharillas de sal

1 taza de agua tibia. o c/n

1 queso fresco mediano



Preparación.

- ✓ En un bol, tamizar harina y mezclar con la manteca, (mejor con un cortador de masa, para que no se caliente la preparación)
- ✓ Cuando esté como arenilla, añadir el azúcar, Royal y la sal.
- ✓ Formar un volcán, añadir las yemas y el agua, amasar con la punta de los dedos, tiene que quedar una masa muy suave.
- ✓ Estirar sobre una mesa, con un rodillo (uslero), y sobre la masa poner el queso rallado y mezclando con las claras punto nieve.
- ✓ Enrollar la masa, pintar con huevo batido.
- ✓ Hornear a 180° C durante 25 min. o hasta que estén dorados.

EMPANADAS DE CHARQUE

Ingredientes.

Masa:

- 1 ½ kg de harina 0000
- ¼ de grasa de vaca
- 1 l de agua tibia
- 1 cucharada de sal gruesa

Relleno:

- 1 kg de charqui
- ¾ kg de cebolla
- ¼ kg de papa
- 100 g de pasas de uva
- 100 g de grasa de vaca
- 6 huevos duros
- Condimentos a gusto (comino, ají picante, pimentón).

Para freír:

- 1 kg de grasa de vaca

Preparación.

Relleno:

Se fríe en grasa bien caliente la cebolla picada, cuando se esté por dorar, se agrega la papa bien picada junto con la pasa de uva y se condimenta.

Luego se incorpora el charqui previamente molido en mortero.

Se lo retira del fuego, agregándole los huevos duros picados.

Importante: por ser salado el charqui, el picadillo de estas empanadas no lleva sal.

Masa:

Se coloca la harina sobre la mesa en forma de corona, luego se pone en el centro la grasa disuelta con agua tibia. Se incorporan el agua con la cucharada de sal, poco a poco, y se unen los ingredientes.

Seguidamente, se amasa hasta que quede una masa suave y se deja descansar.

Se cortan los bollitos y se estiran con un oflador (o palote) en forma circular. Después se rellena con la preparación del picadillo.

Finalmente, se hace el repulgue y se fríen las empanadas en grasa bien caliente.



EMPANADAS DE JIGOTE

Ingredientes.

Para la masa.

- 6 tazas de harina de trigo fina.
- 4 cucharadas de aceite o mantequilla.
- Azúcar c/n (opcional)
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de sal con/sin sal con/sin sal
- 1.5 tazas (té) de agua tibia.

Para el jigote

- 1/2 kg de filetes de pollo frescos y picados.
- Un tazón de guisantes verdes hervidos.
- 1 cebolla blanca, cortada en rodajas finas.
- 1 cebolla verde, cortada en rodajas finas.
- 1/2 taza (té) de aceitunas verdes.
- 2 a 3 cucharadas de pimienta amarilla molida.
- 2 cucharaditas de orégano. -2 cucharaditas.
- 6 huevos duros
- 1 libra de papas hechas y cortadas en cubos.
- Tomates c/n en rodajas finas
- zanahorias finamente cortadas c/n
- diente de ajo finamente picado (VARIANT)
- Una pizca de perejil picado sabe bien.
- Sal al gusto
- Una cucharadita de comino.
- Aceite.

Preparación.

- ✓ Tamizar la harina en un recipiente grande y mezclar con el aceite hasta que llegue al final de la arena. En un recipiente aparte, bata los huevos hasta que nieve, añada agua y sal y diluya bien.
- ✓ Mezclar los dos preparados (harina y huevos) hasta obtener una masa blanda y dejar reposar unos minutos hasta que el bigote esté listo.
- ✓ Freír el pollo precocido, desmenuzar y añadir.
- ✓ Para este último, freír los tomates finamente rebanados en aceite caliente hasta que se cristalicen y añadir una cucharadita de comino. A continuación, añadir el pollo picado, la pimienta amarilla, la sal, los guisantes y las patatas en conserva. Añadir un poco de agua, dejar hervir otros tres minutos y cocer.
- ✓ A continuación, dejar la masa de 1/2 cm de grosor y cortar los círculos por la mitad con galletas, añadir el bigote a la masa. Añadir los huevos hervidos y cortados en rodajas (2 cm) y las aceitunas remojadas antes de cerrar. Tira los toques. Dorar en aceite de oliva,
- ✓ Caliente para dorar o hornear.
- ✓ Sírvese así calientito, notarás la diferencia



TÍTULO 4: GALLETAS

GALLETAS DE COCO

Ingredientes.

140 gramos de mantequilla sin sal
100 gramos de azúcar blanco
1 huevo
100 gramos de coco rallado (1 taza)
250 gramos de harina de trigo de repostería
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de polvos de hornear
Coco rallado para decorar

Preparación.

1. Bate la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar. El resultado debe ser una mezcla cremosa. Si gustas, puedes sustituir el azúcar por azúcar moreno o azúcar de coco para hacer unas galletas de coco saludables.



2. Incorpora el huevo junto con la vainilla y bate solo lo necesario para integrarlos a la masa. Luego, tamiza la harina y añádela la harina junto con la sal y el polvo de hornear. Vuelve a batir y termina la masa añadiendo el coco rallado hasta obtener una masa homogénea y pegajosa.



3. Tapa el bol donde tienes las masas de las galletas de coco con papel film y deja reposar en la nevera unos 60 minutos más o menos, hasta que la masa esté bien fría.





rallado al gusto.

4. Pasado este tiempo, prepara una bandeja forrada con papel de horno y coloca bolitas de masa separadas por unos 3-4 centímetros. Puedes ayudarte con un par de cucharas o hacerlo con las manos ligeramente humedecidas. Cuando hayas colocado toda la masa, esparce por encima más coco

5. Finalmente, cocina las galletas en el horno precalentado a 180 °C durante unos 12-15 minutos. Pasados los primeros 10 minutos comprueba cómo van las galletas, si las quieres suaves, podrás sacarlas del horno cuando se hayan expandido y estén ligeramente doradas, más bien pálidas. Se terminarán de endurecer fuera del horno.



GALLETA DE VAINILLA

Ingredientes

- 1 taza de Mantequilla (225 gramos)
- 3 tazas de Harina (420 gramos)
- 1 taza de Azúcar (200 gramos)
- 1 cucharadita de Polvo para hornear
- 1 cucharadita de Extracto de vainilla
- 1 pieza de Huevo

Preparación.

1. Primero prepara todos los ingredientes para elaborar las galletas de vainilla y precalienta el horno a 180°C.



2. Bate la mantequilla junto con el azúcar hasta que esponje un poco y se ponga blanquecina. La mantequilla debe estar a temperatura ambiente.



3. Posteriormente agrega el huevo, la vainilla y sigue batiendo.



4. Mezcla la harina con el polvo para hornear. Agrega la harina a la mantequilla poco a poco, pasándola antes por un colador. Bate a velocidad baja para evitar que salga todo volando.



5. Cuando cueste trabajo seguir batiendo, termina de amasar con las manos limpias. No es necesario trabajar demasiado, solo para que la masa se integre bien.



6. Sabrás que la masa para nuestras galletas caseras está lista cuando ya no se deshaga. Esta debe lucir lisa y sin grietas.



7. Divide en dos partes y cúbrela con papel de plástico. Refrigera durante 15 minutos la masa de las galletas.



8. Espolvorea un poco de harina sobre una superficie lisa y limpia, extiende la masa para galletas de vainilla hasta que tenga aproximadamente 5 cm de grosor.



9. Forma figuras con un cortador de galletas. Si no tienes cortador de galletas puedes utilizar un vaso de plástico.



10. Coloca las galletas de vainilla en una charola para hornear cubierta con papel encerado o tapete de silicona. Hornea de 8 a 10 minutos a 180°C, o hasta que las galletas estén bien cocidas, deben quedar un poquito doradas de abajo.



11. Ya que estén horneadas déjalas en la charola por unos minutos para que se enfríen. Puedes espolvorear las galletas con azúcar glass o decorar con glass real.



12. Sirve las galletas de vainilla caseras acompañadas de café o tu té favorito, como un té helado. Sigue leyendo RecetasGratis.net para aprender muchas más recetas ricas y fáciles de preparar.



GALLETA DE ALMENDRA

Ingredientes

12-16 galletas
65 g de azúcar
120 g de mantequilla (a temperatura ambiente)
1 huevo (ligeramente batido)
1/2 cucharilla de esencia de vainilla
50 g de almendra molida (ó una combinación de almendra molida y crocanti)
135 g de harina
Crocanti o láminas de almendra para decorar
Azucar glacé para decorar (opcional)

Preparación.

- ✓ Precalentamos el **horno a 190°** con calor arriba y abajo.
- ✓ Batimos en un bol con ayuda de unas varillas eléctricas la mantequilla y el azúcar hasta lograr una mezcla cremosa. A continuación, integramos el huevo y la esencia de vainilla hasta lograr una mezcla uniforme.
- ✓ Incorporamos la almendra molida y la harina poco a poco mezclando con una cuchara de palo. Una vez hecho, dejamos reposar la masa unos 10 minutos, tiempo que aprovechamos para colocar papel sulfurizado sobre la bandeja de horno.
- ✓ Con ayuda de una cuchara de postre, vamos tomando montoncitos de masa y depositándolos sobre la bandeja de horno dejando entre montoncito y montoncito unos centímetros (las galletas se expanden en el horno). Sobre estos colocamos crocanti o láminas de almendra y presionamos ligeramente (no os preocupéis si durante el horneado algunas se caen).

- ✓ Horneamos las galletas durante 15-20 minutos hasta que se doren. Retiramos del horno, espolvoreamos con azúcar glacé y dejamos que se enfríen completamente antes de servir.



GALLETAS NAVIDEÑAS

Ingredientes

250 g de mantequilla
250 g de azúcar blanco
1 huevo M
500 g de harina de repostería
2 cucharaditas de esencia de vainilla, vainilla en pasta o
azúcar vainillado
1 chorrito de leche (opcional)

Preparación.

- ✓ Lo primero que haremos será tamizar la harina y reservarla



- ✓ A continuación, batimos la mantequilla y el azúcar hasta que obtengamos una mezcla de color amarillo pálido y ligeramente esponjosa.
- ✓ Agregamos el huevo y la vainilla y volvemos a batir hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Si es necesario, paramos la batidora de vez en cuando y recogemos la masa que se va quedando pegada a las paredes. Así nos aseguramos de que la mezcla sea totalmente homogénea.

- ✓ Seguidamente, añadimos la harina tamizada y mezclamos suavemente todos los ingredientes. Lo ideal es incorporar la harina a cucharadas, poco a poco, mientras batimos la masa a velocidad lenta. A medida que vayamos añadiendo harina veremos que la masa se va haciendo más seca y compacta.
- ✓ Cuando hayamos agregado toda la harina, si vemos que la masa está muy desmigada, añadimos el chorrito de leche. La cantidad será la justa para que se ligue la masa. Este ingrediente es opcional pues lo necesitarás agregar o no en función de la humedad ambiental, del tipo de harina que uses usando... Si el clima de tu ciudad es muy húmedo es posible que la masa se ligue sin problemas y no necesites esa cantidad de líquido extra. Procura no trabajar en exceso la masa, pues si la amasamos en exceso las galletas no quedarán crujientes.
- ✓ Una vez que tengamos la masa lista, formamos dos bolas con ella. Las aplanamos un poco, para facilitar el laminado posterior, las cubrimos con papel film y las refrigeramos durante unos 15 minutos más o menos. Dividimos la masa en dos porciones para que sea más manejable y podamos trabajar con mayor comodidad.



- ✓ Estirar la masa con el rodillo y unas guías



- ✓ Cortar las galletas
- ✓ Pre calentamos el horno a 180 °C, con calor arriba y abajo.
- ✓ Colocamos una hoja de papel vegetal sobre la bandeja del horno.
- ✓ Disponemos las galletas de mantequilla sobre la bandeja dejando un pequeño espacio entre ellas, ya que crecen un poquito con el calor.
- ✓ Horneamos las galletas durante unos 12 minutos o hasta que veamos que los bordes comienzan a dorarse un poco. Buscamos unas galletas tirando a blanquitas, así que es importante vigilar el horno.
- ✓ Una vez listas, las sacamos las galletas del horno y las trasladamos a una rejilla para que se enfríen por completo. Para evitar roturas de galletas indeseadas, utilizaremos una espátula o utensilio similar que nos permita levantarlas de la bandeja del horno.
- ✓ Esperamos a que las galletas estén completamente frías antes de guardarlas o decorarlas.




- **Valoramos y reflexionamos sobre lo aprendido (VALORACIÓN).**



Reflexionamos acerca de las preparaciones de repostería.

Dibujamos el proceso de elaboración de la galleta de almendras.

Dialogamos y reflexionamos sobre las dificultades en la preparación de las empanadas.



• **Empleamos lo aprendido (PRODUCTO).**



Trabajemos:

Elaboramos un rollo y dibujamos el producto.



BIBLIOGRAFÍA.

Cajraj, Kim (2017) Editores María Teresa Nogales, Viviana Zamora, Comida Callejera: un aporte a la seguridad Alimentaria en El Alto. Alternativas, cultivando comunicadores.

Campos, F. G. (2011). Seguridad Alimentaria. I S B, N.

Cruz, A. M. (2015). Seguridad Alimentaria. Libro en la caratarata.

Ferradiz, G. (2011). Seguridad Higiene y Gestión de calidad alimentaria. Síntesis. Villar, L. (s.f.). Las mejores conservas. integral.

C. Ray Asfahl (2000) "Seguridad Industrial y Salud" 4º ed. Prentice Hall. México.

Campos, F. G. (2011). Seguridad Alimentaria. I S B N.

Cruz, A. M. (2015). Seguridad Alimentaria. Libro en la caratarata.

Ferradiz, G. (2011). Seguridad Higiene y Gestión de calidad alimentaria.

Síntesis. Villar, L. (s.f.). Las mejores conservas. integral.

C. Ray Asfahl (2000) "Seguridad Industrial y Salud" 4º ed. Prentice Hall. México.

Borrega Reyes Yolanda, 2009, umsa, Viajes por los sabores y saberes de Bolivia

Antonio Paredes Candia, 1981, Librería Editorial Popular, La comida popular boliviana.

Fernando Suarez Saavedra, 2012, 1ra Edición. Historia de la Gastronomía en Bolivia desde: la época prehispanica hasta nuestros días.

Emilia Romero de Velasco Carolina Guttentac.

Aida Gaisborg de Aguirre Acha, 2016, Don Bosco, La cocina en Bolivia