



ANEXOS DE ACTIVIDADES

Cocina Chilena

Sesión N° 01 - Inducción a la cocina chilena, chef y restaurant destacado

Hoja de Actividad 1.0 - Vaciado

| Numero | insumos básicos conocidos | Técnicas tradicionales conocidas, nacionales e internacionales | Nombres de preparaciones, solo escuchadas jamás probadas | Insumos básicos cocinados en su casa | Preparaciones que incluyen insumos y técnicas antiguas |
|--------|---------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |

Hoja de actividad 1.1 - Planilla vaciado chef y restaurantes en Chile

| | | HOJA VACIADO CHEF Y RESTAURANTES A LA VANGUARDIA EN CHILE | | |
|-------------------|----------|--|------------------------|----------------------|
| | | | | |
| Nombre chef (5) | Estudios | Restaurant | Visión Gastronómica | Producto endémico |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | MEJORES RESTAURANT EN CHILE | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Nombre Restaurant | Ciudad | Tipo de gastronomía | Posición en América | Chef Ejecutivo |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Hoja de actividad 1.2 - Plenario, Resumen de Aprendizaje

| | Nombre preparación | Ingredientes principales | ¿Cómo adquirió conocimiento? |
|---|--------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |

Sesión N° 02 - La cultura Azteca como influencia gastronómica americana

Hoja de actividad 2.1 - Equipamiento Tradicional

| EQUIPAMIENTO | EQUIPAMIENTO |
|---------------------|--------------|
| MOLCAJETE | |
| COMAL | |
| GUAJES TERMICOS | |
| METATE | |
| VAPORERA PARA TAMAL | |

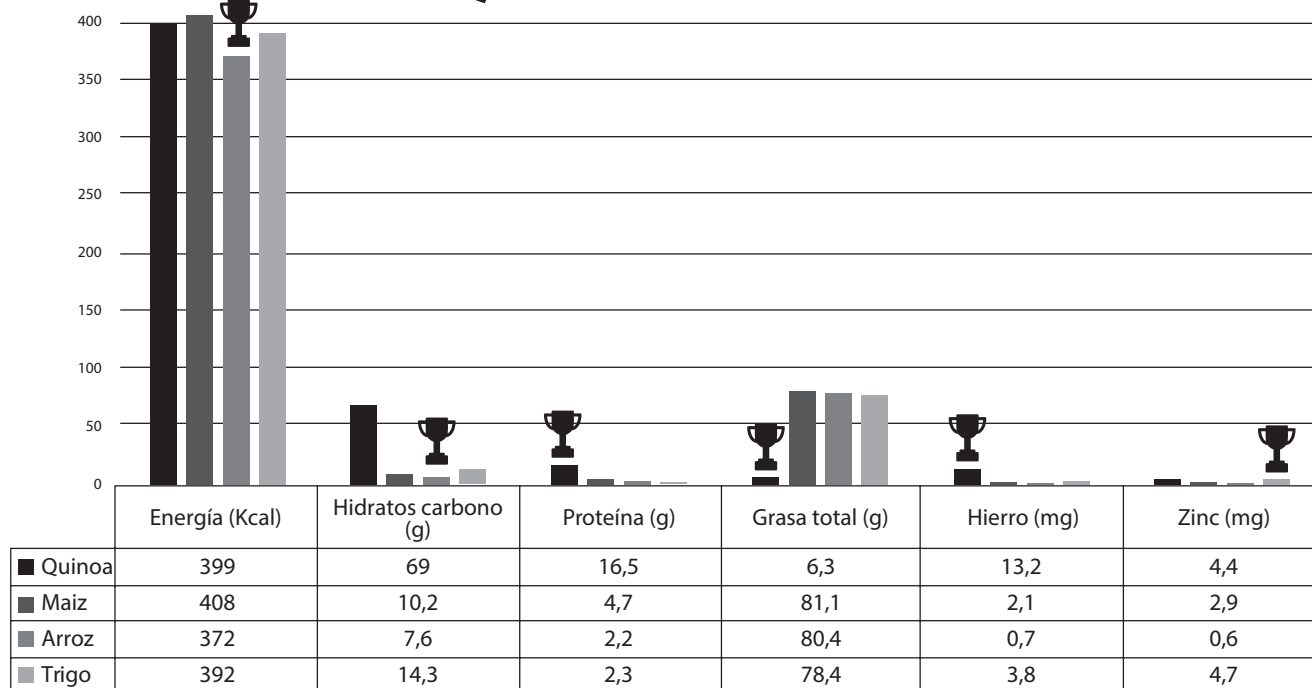
Hoja de actividad 2.2 - Ficha de información Métodos de Conservación

| MÉTODOS DE CONSERVACIÓN | CARACTERÍSTICA |
|-------------------------|----------------|
| ENCHILADO | |
| CHACALIN | |
| OREJONES | |
| POZOL | |
| TAPESCO | |
| MOLE | |
| MIXIOTE | |
| NIXTAMALIZACION | |
| TATEMADO | |

Sesión N° 03 - La cocina Incaica, su influencia y legado en el territorio chileno

Hoja de actividad 3.0 - Tabla Comparación Quínoa

Quinoa vs Cereales



Fuente: Ideavegana. (2017). La quinoa: qué es, propiedades y beneficios de este superalimento - Idea Vegana. Recuperado de <https://ideavegana.com/quinoa-que-es-propiedades-superalimento/>

Hoja de actividad 3.1 - Preparaciones Tradicionales

| PREPARACION TRADICIONALES | |
|---------------------------|----------------|
| HUATIA | PUSITUNGA |
| PACHAMANCA | PITO O MACHICA |
| PATASCA | PISANCALLA |
| MOTE | KALAPURCA |

Hoja de actividad 3.1.1 - Investigación sobre preparaciones

| PREPARACION | SECTOR O PUEBLO QUE LA ADOPTO | FIESTA O COSTUMBRE LIGADA |
|-------------|-------------------------------|---------------------------|
| HUATIA | | |
| PACHAMANCA | | |
| PUSITUNGA | | |
| PISANCALLA | | |
| KALAPURCA | | |
| PATASKA | | |

Sesión N° 04 - Productos tradicionales e introducidos en la gastronomía chilena

Hoja de actividad 4.0 - Productos Introducidos en Chile

| Granos-leguminosas | Frutos | Animales | Vegetales |
|--------------------|----------|----------|-----------|
| Arroz | Uva | Gallinas | Lechuga |
| Arvejas | Cereza | Liebre | Pepino |
| Avena | Duraznos | Vacunos | Repollo |
| Garbanzo | Ciruelas | Cabros | Ajo |
| Trigo | Manzana | Caballo | Aceituna |
| Lentejas | Almendra | Cordero | Cebolla |
| Cebada | Limon | Perro | Cilantro |

Sesión N° 07 - La influencia de inmigrantes en la cocina chilena

Hoja de actividad 7.0

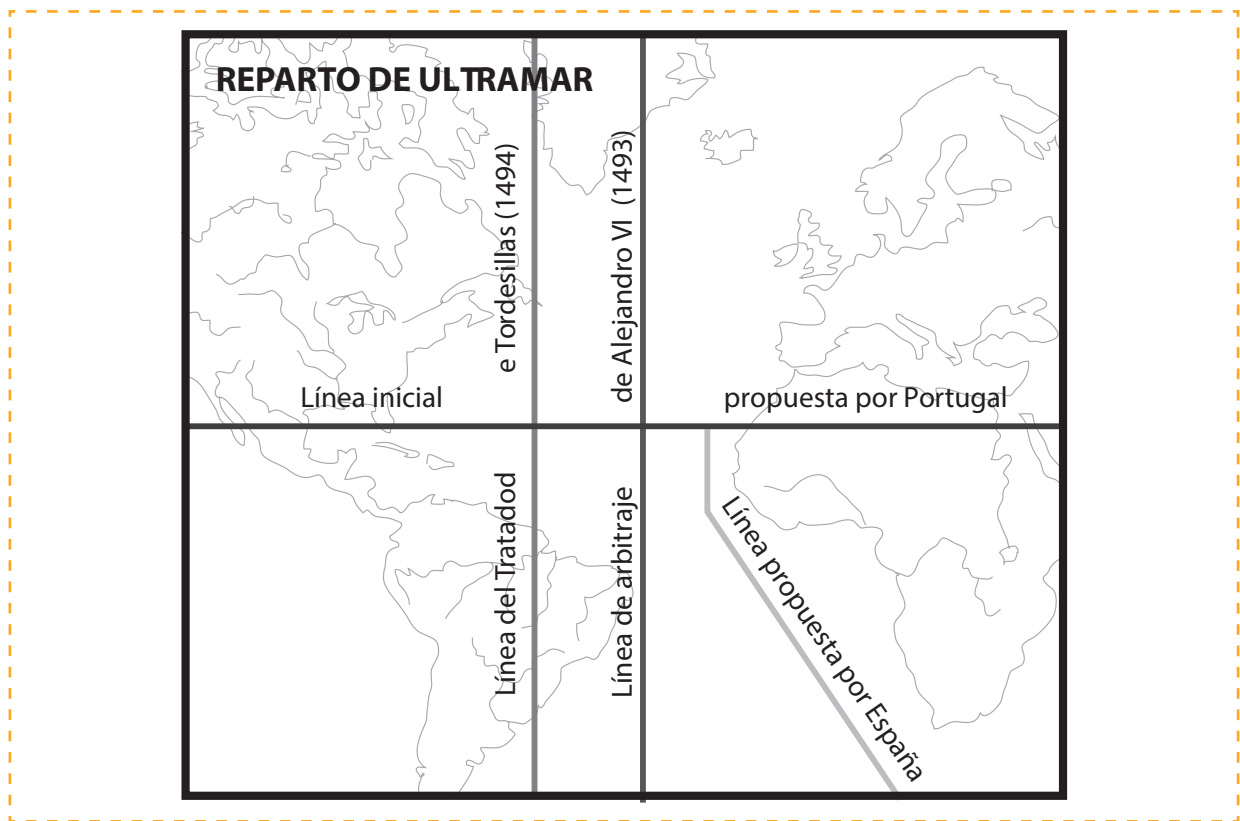
EL REPARTO DE LAS NUEVAS TIERRAS.

Después de la expedición de Colón, las expediciones se multiplicaron. España y Portugal primero, luego Inglaterra y Francia. Las riquezas económicas que proporcionaban las nuevas tierras crearon disputas por estas zonas. España y Portugal recurren al Papa Alejandro VI para que actúe como árbitro y les ayude a solucionar el conflicto.

El Papa trazó una línea imaginaria de 370 leguas al Oeste de las islas Azores o Cabo Verde para separar los territorios de unos y de otros. Así nació el Tratado de Tordesillas en 1494 que determinó que las tierras descubiertas o por descubrir al Oeste de esta línea serían para España y al Este, para Portugal.

El trabajo se realizará en grupos, asignando una cultura foránea en particular, para cada grupo; al finalizar la investigación el docente generará un diálogo comparativo entre los grupos, propendiendo a que los jóvenes opinen en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué elementos caracterizarían el impacto del descubrimiento y conquista de América?
- ¿Qué impacto tuvo en la dieta europea la introducción de los alimentos americanos?
- ¿De qué manera podría Ud. Demostrar los alcances del impacto del encuentro de los dos mundos tras el descubrimiento y conquista?





Fuente: Educarchile. Guía Didáctica. Educarchile.cl. Recuperado de ww2.educarchile.cl/UserFiles/Planificaciones/1/42115_178893_Guía%202.doc

Sesión N° 08 - Inmigrantes y la importancia de su cocina en Chile

Hoja de actividad 8.0

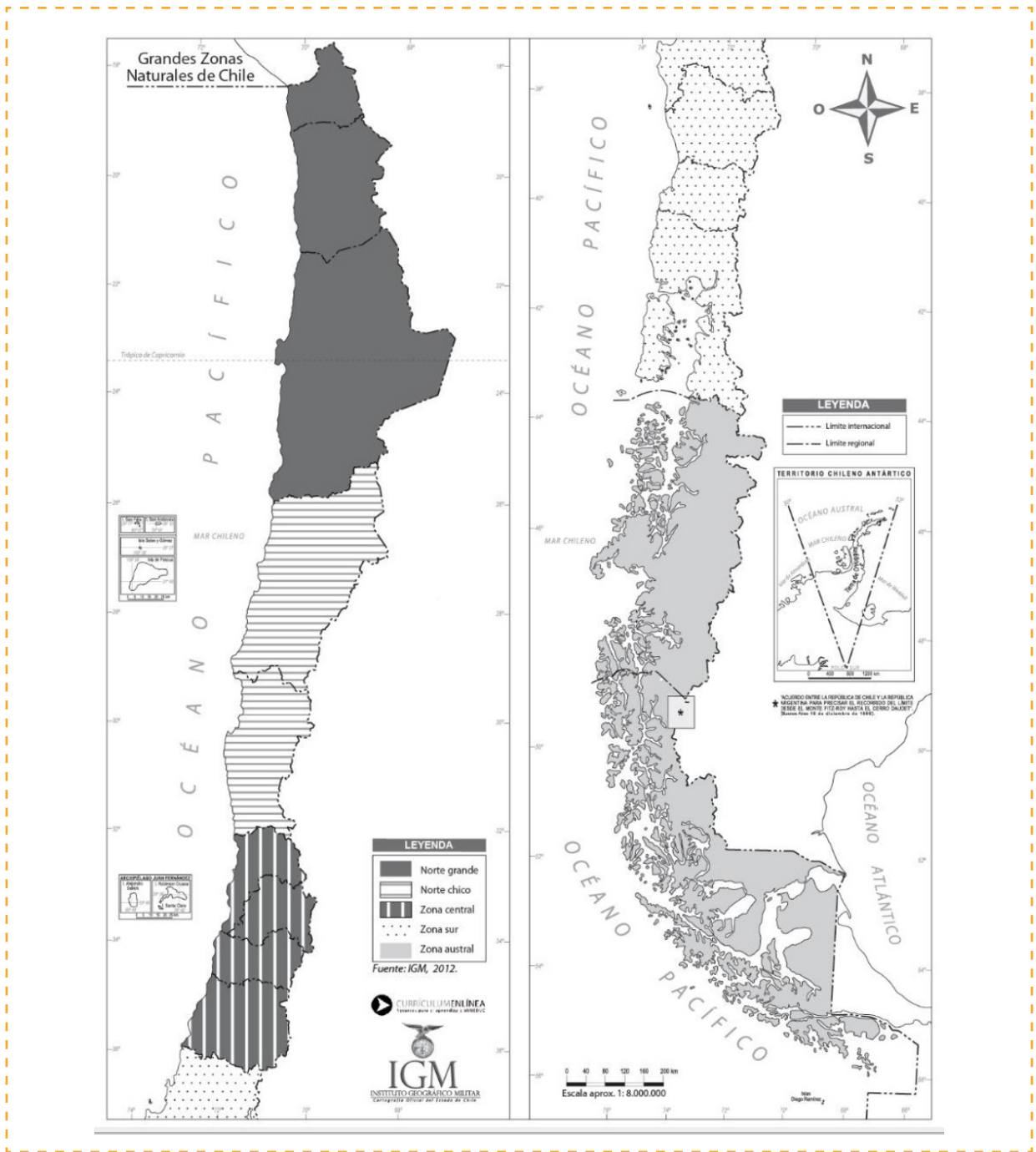
| INMIGRANTES | MOTIVO TRASLADO | APORTES GASTRONOMICOS | SECTOR EN EL CUAL SE RADICARON | PREPARACIONES |
|-------------|--|---|--|--|
| CROATAS | Plaga de viñedos en Dalmacia. Opresion pueblo croata. | La ganadería. Área hotelera en el extremo sur (pastelerías, hoteles, etc.) | Norte grande y extremo sur de Chile. | Escabechados. Pollos rellenos. Queso de oveja. |
| ITALIANOS | Cadena migratoria en Chile. | Industrialización del área de alimentos (carozzi luchetti) | Santiago, Valparaíso y sur. | Charcutería, porotos con riendas y pastas. |
| INGLESES | Auge salitrero. Campañas marítimas. | Primeros manuales de cocina. Contratación de los primeros chef. | Araucanía, Valparaíso, norte de Chile y Patagonia. | Hora del te. |
| ALEMANES | Ley de Inmigración colectiva. 2da guerra mundial. | Área pastelería. Cervecerías. | Zona sur de Chile. | Kuchen Berlines Crudo Embutidos |

Hoja de actividad 8.2

| Nombre tradicional | Ingredientes típicos | Modificada por influencias |
|--------------------|------------------------|----------------------------|
| Ej-Luchican | Papa, maíz, luche, aji | Charquican |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Sesión N° 09 - Zonas gastronómicas chilenas e insumos endémicos

Hoja de actividad 9.0



Fuente: Instituto Geográfico Militar (2000) Atlas histórico de Chile. Santiago

Hoja de actividad 9.1

Norte grande



Fuente: Recuperado de
http://cmapspublic.ihmc.us/rid=1311803641951_1371501606_67021/Mapa%20Norte%20Grande.jpg

Hoja de Actividad 9.1.1

| PRODUCTO | TIPO DE PRODUCTO | VINCULO HISTÓRICO / CULTURAL | USO CULINARIO |
|---|---|--|--|
| Nombre | Clasificación productiva: Agrícola, pecuario, Recolección/ caza, Elaborado | Origen producción: Pueblos originarios, ori- gen criollo, migraciones, rescate, fiestas, etc. | Preparaciones gastronómicas en que los productos son utilizados |
| Aceituna de Azapa (Olea europea) | Agrícola | Festividad de la raima | Aceite, rellenas, licores |
| Algarrobo (Prosopis chilensis) | Recolección | Algarroba fruto | Harina, algarrobina |
| Alpaco/a (Vicugna pacos L.) | Pecuario Camélido a mericano altioplánico | Enfloramiento | Asados, cazuela, esto- fados, charqui, chiaro, kalapurca, ancacho, picantes |
| Ají cacho de cabra de Aza- pa (Capsicum annum L.) | Agrícola | Color anaranjado y delgada cáscara | Condimento comidas |
| Ají cristal de Lluta (Capsicum baccatum) | Agrícola | Sabor poco intenso | Condimento comidas |
| Ají cristal de Pica (Capsicum baccatum) | Agrícola | Al cambiar a rojo oscuro se llama cacho de cabra | Condimento comidas |
| Ají putaparió (Capsicum chacoense) | Agrícola | Muy picante | Condimento comidas |
| Amaranto (Amaranthus caudatus L.) | Agrícola | Semilla | Grano americano comestible |
| Caigua (Cyclanthera pedata) | Agrícola | Vegetal tipo pepino | Rellena con carne de alpaca, ensalada, etc. |
| Camote (Ipomoea batatas L.) | Agrícola | Tubérculo | Sopas, estofados, mer- meladas, dulces, etc. |
| Chañar (Geoffroea decorticans) | Recolección | Fruto seco | Arrope, flan, café, licores, postres, etc. |
| Charqui | Elaborado | Pueblos originarios Deshidratados: equino, llamo/a, pescado, etc | Chairo, calapurca |

| | | | |
|--|--|--|---|
| Chuchoca de maíz | Elaborado | Pueblos originarios, Harina | Caldos y sopas |
| Chuño (ch'uñu) negro o blanco (tunta) | Elaborado Papa deshidratada a 4000 ms de altura, utilizando frío de noche y sol del día | Pueblo aimara y pueblos andinos. Proceso conservación: liofilización. | Chuño phuti, chairo, puchero |
| Cuy (<i>Cavia porcellus</i>) | Pecuario | Roedor americano | Asado, a la parrilla, frito |
| Guayaba rosada y blanca (<i>Psidium guajava</i> L.) | Agrícola Fruta | | Jugos, postres, mermeladas, arropes, licores, etc. |
| Limón de Pica (<i>Citrus aurantifolia</i>) | Agrícola | Sabor y aroma | Pastelería, confitería, alcohol |
| Llama (<i>Lama glama</i> L.) | Pecuario | Enfloramiento del ganado Camélido americano altiplánico | Asados, cazuela, estofados, charqui, chairo, kalapurca, ancacho, picantes |
| Llayta (<i>Nostoc commune</i>), munta o chunquillo | Recolección | Pueblos originarios, alga bofedal altiplano | Picante de llayta |
| Luche verde, luche rojo | Recolección Algas marinas | Pueblos originarios | Sopas, guisos |
| Maíz cancha (<i>Zea mays</i> L.) | Elaborado | Pueblos originarios, Fiesta del Choclo de Lluta | Maíz tostado para conservación |
| Maíz lluteño (<i>Zea mays</i> L.) | Agrícola | Fiesta del Choclo de Lluta, de sabor dulce, todo el año | Cazuelas, humitas, ceviches, estofados, pastel de choclo, etc. |
| Maíz morado (<i>Zea mays</i> L.) | Agrícola | Fiesta del Choclo de Lluta | Cancha (maíz tostado), chicha, acompañamiento platos |
| Mango pequeño piqueño (<i>Mangifera indica</i> L.) | Agrícola | Fruta | Natural, bebidas, postres, jugos, conservas, etc. |
| Maracuyá (<i>Passiflora edulis</i>) | Agrícola | Fruta | Natural, bebidas alcohólicas, postres, jugos, conservas, etc. |
| Mote de maíz | Elaborado | Pueblos originarios, maíz y lejía | Calapurca, pataska |
| Olluco (<i>Ullucus tuberosus</i>) | Agrícola | Tubérculo | Más pequeños que la papa; cocido, guisos |

| | | | |
|---|------------------------------|---|--|
| Papas (<i>Solanum tuberosum</i> L.) • Papa blanca • Papa huayco • Papa oca amarilla • Papa pata de cóndor | Agrícola variedades nortinas | Fiesta de la Papa Pueblos originarios | Platos dulces y salados, huatia, calapurca, sopas, estofados, ensaladas, acompañamientos |
| Pepino dulce (<i>Solanum muricatum</i>) | Agrícola | Pueblos originarios, Fruto | Crudo, dulce o salado, jugos, pastelería, platos gourmet |
| Quinoa (<i>Chenopodium quinoa</i>) | Agrícola | Pueblos originarios, semilla pseudocereal | Platos tradicionales: quinoa tostada, confitada, harina y leche de quinoa, lawa |
| Ricarica (<i>Acantholippia tarapacana</i>) | Recolección | Pueblos originarios, hierba aromática altiplánica | Infusión salsas, postres |
| Rocoto (<i>Capsicum pubescens</i>) | Agrícola | Pueblos originarios, vegetal ají | Crudo, deshidratado, molido, ahumado, pasta, etc. |
| Tumbo (<i>Passiflora tripartita</i>) | Agrícola | Pueblos originarios, fruto ácido | Crudo, jugos, postres, conservas, dulces, cócteles |

| PRODUCTO | TIPO DE PRODUCTO | VINCULO HISTÓRICO / CULTURAL | USO CULINARIO |
|---|--|---|---|
| Nombre | Clasificación productiva: Agrícola, pecuario, Recolección/ caza, Elaborado | Origen producción: Pueblos originarios, origen criollo, migraciones, rescate, fiestas, etc. | Preparaciones gastronómicas en que los productos son utilizados |
| Aceitunas (<i>Olea europea</i>) | Agrícola | | Aceite de oliva |
| Cabro/a/ito (<i>Capra aegagrus hircus</i>) | Pecuario | | Asado, sopa, charqui, leche, queso |
| Charqui de cabra | Elaborado | | Chupes, sopas, causeo |
| Copao (<i>Eulychnia acida</i>) | Recolección | Fruto cactus | Natural |

| | | | |
|---|-----------|---|--|
| Chirimoya (<i>Annona cherimola</i>) | Agrícola | Fruta | Natural, postres, pulpa, etc. |
| Higos (<i>Ficus carica</i>) | Agrícola | Fruta | Natural, secos, postres, etc. |
| Nuez / nogal (<i>Juglans regia</i>) | Agrícola | Fruto seco | Secos, postres, confites |
| Oveja (<i>Ovis orientalis aries</i>) | Pecuario | Carne y lana | Asado, leche, queso |
| Pajarete | Elaborado | Fiesta costumbrista San Félix (Huasco) | Licor uva secada y fermentada |
| Papaya chilena (<i>Carica chilensis</i>) | Agrícola | Fruta | Postres, mermeladas, néctares, dulces, gajos secos, miel, etc. |
| Pasas al sol y a la sombra | Elaborado | Frutas deshidratadas | Aguardiente saborizada, postres, dulces |
| Pisco | Elaborado | Frutas deshidratadas | Aguardiente uva moscatel |
| Queso de cabra | Elaborado | Cuajada leche | Solo, a la parrilla, postres, etc. |
| Tomate chino / tomate de árbol (<i>Cyphomandra betacea</i>) | Agrícola | Fruta / vegetal | Salsa cocida |
| Ucuva (<i>Physalis peruviana</i> L.) | Agrícola | Fruta | Natural, mermeladas |
| Uva de Limarí o pisquera (<i>Vitis vinifera</i>) | Agrícola | Fruta | Vinos y licores |
| Uva de mesa (<i>Vitis vinifera</i>) | Agrícola | Fruta | Natural, postres, dulces, salsas, mermeladas, jugos, etc. |

Hoja de actividad 9.2

Norte chico



Hoja de actividad 9.3

Zona central



Sesión N° 10 - Tipos de cocina chilena

Hoja de actividad 10.0

Zona sur



| PRODUCTO | TIPO DE PRODUCTO | VINCULO HISTÓRICO / CULTURAL | USO CULINARIO |
|--|---|--|--|
| Nombre | Clasificación productiva: Agrícola, pecuario, Recolección/ caza, Elaborado | Origen producción: Pueblos originarios, ori- gen criollo, migraciones, rescate, fiestas, etc. | Preparaciones gastronómicas en que los productos son utilizados |
| Ajo chilote (<i>Allium ampeloprasum</i>) | Agrícola | Robustez, tamaño, sabor y aroma | Aderezo guisos, pastas, condimento |
| Arrayán (<i>Luna apiculata</i>) | Recolección | Pueblos originarios; baya oscura | Harina, chicha |
| Arveja cinila (<i>Pisum sativum</i>) | Agrícola | Leguminosa sin hilo | Guisos, cazuelas |
| Avellana (<i>Gevuina avellana</i>) | Recolección | Pueblos originarios, fruto seco | Tostada, confitada, harina, aceite |
| Caballo (<i>Equus ferus caballus</i>) | Pecuario | Se come en Europa hace siglos | Carne |
| Chalota amarilla (<i>Allium ascalonicum</i>) | Agrícola | Sabor intenso | Guisos, cazuelas, pastas |
| Changle (<i>Ramaria flava</i>) | Recolección | Hongo amarillo | Ensaladas, guisos, empanadas |
| Chicha de manzana | Elaborado | Fermentación fruta | Más artesanal que la sidra |
| Choritos ahumados en cuelga/ ristras | Elaborado | Fiestas costumbristas chilotas | Sopas, guisos |
| Chupón (<i>Greigia landbeckii</i>) | Recolección | Pueblos originarios, fruto | Crudos, mistelas, mermeladas, arrope |
| Ciervo (<i>Cervus elaphus</i>) | Caza / Pecuario | Ciervo europeo o ciervo rojo | Carne, cecinas |
| Copihue (<i>Lapageria rosea</i>) | Recolección | Pueblos originarios; baya verde amarilla | Natural, conserva, chicha |
| Cordero (<i>Ovis</i>) | Pecuario | Capón, oveja | Carne, lana |
| Gallina mapuche o ketro coyonca (<i>Gallus gallus domesticus</i>) | Pecuario | Tipo gallina criada ma- puches, sin cola, buenas ponedoras | Cazuelas, asados, parri- lladas, estofados, huevos |
| Ganso criollo (<i>Anserinae</i>) | Pecuario | Mestizo, hígado graso, plumas | Carne, cazuelas, asados, estofados, huevos |

| | | | |
|---|--------------------------------|--|--|
| Huevo azul de Coyonca mapuche | Recolección | Huevos azules | Preparaciones con huevos |
| Licor de oro | Elaborado | Originario de Chonchi | Suero de quesillo y alcohol |
| Manzana chilota (Malus domestica) | Agrícola | Variedades silvestres y cultivadas | Chichas, vinagres, empanadas, postres, dulces, lagrimilla |
| Merquén (ají) | Elaborado | Ají seco ahumado, cilantro, sal | Condimento mapuche |
| Mora (Rubus ulmifolius) | Recolección | Bayas de la zarzamora | Conservas, postres, tartas, mermeladas |
| Murra (Rubus ulmifolius) | Recolección | Pueblos originarios, fruta parecida a mora | Mistelas, conservas, mermeladas, postres |
| Murta, murtilla (Ugni molinae) | Recolección | Pueblos originarios, baya pequeña | Repostería - kuchen, queque - jugos, mermelada, conserva, salsa, licores |
| Oveja criolla chilota (Ovis orientalis) | Pecuario | Especie adaptada en Chiloé | Carne en estofados y asados; lana en 7 coloraciones |
| Pangue / nalca (Gunnera tinctoria) | Recolección | Pueblos originarios, tallos comestibles | Tallos crudos en ensaladas, mermelada, conservas, licores, Hojas para cocinar curanto |
| Papas chilotas (Solanum tuberosum) | Agrícola | Diversos colores, formas y sabores | Cazuelas, guisos, panes Papas: bruja, cabrita, cacho, michuña, morada, murta, pie, roja, etc. |
| Pato gritón (Anatidae) | Pecuario | Carne baja en colesterol | Carne, huevos, guisos, asados, parrilladas, estofados, huevos |
| Pato mudo (Cairina moschata) | Pecuario | Especie selva de Brasil | Cazuelas, asados, parrilladas, estofados, huevos |
| Piñón araucaria (Araucaria araucana) | Recolección | Pueblos originarios, semillas | Harina, repostería, chicha |
| Quinoa chilota (Chenopodium quinoa) | Agrícola Semilla Pseudo-cereal | Pueblos originarios Común en el norte | Cocida en entradas, postres, sopas, platos tradicionales, quinoa tostada, harina, leche de quinoa, |

| | | | |
|--|-------------|---|--|
| Rabanito Calbuco (Raphanus sativus) | Agrícola | Raíz más pequeña rabanitos comunes | Ensaladas, guisos |
| Róbalo ahumado (Eleginops maclovinus) | Elaborado | Presentación chilota Fiestas costumbristas | Guisos |
| Sal de mar (Cahuil) | Recolección | Pueblos originarios | Sazonador común |
| Roscas chonchina | Elaborado | Localidad de Chonchi | Preparación dulce servida en la minga |
| Tortilla de papa | Elaborado | Servida en la minga | Pan salado, bocadillo, acompañamiento |
| Uva país (Vitis vinífera) | Agrícola | Variedad local | Pipeño, arropes, chicha |
| Vacuno (Bos primigenius taurus) | Pecuario | Vaca, toro, buey | Carne, leche, queso |

Hoja de actividad 10.1

Zona austral



| PRODUCTO | TIPO DE PRODUCTO | VINCULO HISTÓRICO / CULTURAL | USO CULINARIO |
|---|---|--|--|
| Nombre | Clasificación productiva: Agrícola, pecuario, Recolección/ caza, Elaborado | Origen producción: Pueblos originarios, ori- gen criollo, migraciones, rescate, fiestas, etc. | Preparaciones gastronómicas en que los productos son utilizados |
| Caiquén (Chloephaga picta) | Caza | Ganso magallánico, vutarda | Asado, guisos |
| Calafate (Berberis microphylla) | Recolección | Pueblos originarios, fruto azul | Natural, mermeladas, jaleas, jugos, conservas, chicha |
| Castor | Caza | Roedor | Carne, guiso |
| Chilco / fucsia (Fuchsia magellanica) | Recolección | Pueblos originarios, frutos | Mermeladas, jugos, conservas, chicha |
| Ciervo patagónico | Caza | | |
| Cordero | Pecuario | | |
| Grosella espinosa (Ribes hirtellum) | Agrícola | Frutos introducidos, var. blancas, rojas, amarillas o verdes | Mermeladas, conservas, jugos, chicha |
| Guanaco austral (Lama guanicoe) | Caza | Pueblos patagones, camélido salvaje | Cuero, carne, lana |
| Liebre patagónica o mara (Dolichotis Patagonum) | Caza | Roedor | Carne, asados, guisos |
| Ñandú (Rhea pennata) | Caza | Pueblos originarios | Carne asada |
| Ruibarbo (Rheum rhabarbarum) | Agrícola | Verdura introducida inmigrantes europeos | Tallo consumido en repostería, mermeladas, jugos, conservas, licores fermentados. |

Sesión N° 11 - Cocina nortina tradicional

Hoja de actividad 11.1

| PASOS DE LA PREPARACIÓN | | | |
|--|-----|----------|---|
| Ficha 1 - Chuño Phuti | uni | cantidad | Procedimiento |
| Chuño negro seco, remojado en agua tibia | kg | 0,5 | <p>Cortar el chuño en trozos y lavar en agua fría varias veces para eliminar sabores amargos.</p> <p>En una olla verter el chuño, añadir sal y los huesos de vacuno; cubrir con agua fría. Llevar a ebullición a fuego medio y cocinar hasta que el chuño esté blando. Estilar y reservar.</p> <p>En un sartén sudar la cebolla, ajo, ají color y orégano hasta dorar. Incorporar las papas y los huevos, revolver y cocinar 3 minutos más.</p> <p>Antes de servir, incorporar el queso en migas, mezclar. Rectificar sabor Servir caliente de inmediato.</p> |
| Huesos de vacuno o cerdo | kg | 0,5 | |
| Sal | kg | 0,001 | |
| Aceite | lt | 0,06 | |
| Cebolla en brunoise | kg | 0,200 | |
| Ajo picado fino o machacado | kg | 0,003 | |
| Ají de color | kg | 0,0001 | |
| Orégano seco | kg | 0,0001 | |
| Huevo | un | 5 | |
| Queso oveja o cabra | kg | 0,2 | |
| | | | |

| PASOS DE LA PREPARACIÓN | | | |
|--|-----|----------|---|
| Ficha 2 - Calapurca | uni | cantidad | Procedimiento |
| Caldo o fondo de ave o vacuno | lt | 2,000 | En una olla grande con caldo de ave o vacuno colocar la carne cortadas en cubos de 3X3, huesos, pollo, cebolla y sal; cocinar a fuego medio hasta que las carnes estén blandas, 1 hora aproximadamente. Añadir el mote de maíz y continuar la cocción hasta que las carnes se deshagan. |
| Posta rosada de vacuno, se puede reemplazar por conejo, alpaca, llama o cordero) | kg | 1,000 | |
| Huesos de vacuno con carne | kg | 2 | |
| Pollo en presas | un | 1 | Retirar la olla del fuego y retirar las carnes y trozos de cebolla del caldo; colar el caldo y volverlo a la olla. Desmenuzar la carne y volverlas al caldo junto con la cebolla y el mote de maíz; eliminar los huesos. |
| Cebolla en cuartos | kg | 0,150 | |
| Sal | | | Cocinar a fuego bajo mientras se prepara el sofrito. |
| Mote de maíz cocido (remojado de noche anterior) | kg | 0,500 | |
| Aceite maravilla | lt | 0,025 | Hacer sofrito: en un sartén calentar el aceite a fuego medio y sudar la cebolla, ajo y cilantro. |
| Ajo picado fino o machacado | kg | 0,010 | |
| Cebolla en brunoise (3/4 para cocción de carnes y 1/4 para sofrito) | kg | 0,300 | |
| Cilantro hojas, picado fino | kg | 0,001 | Incorporar el sofrito a la sopa con la carne y cocinar a fuego alto para mezclar bien, agregando más caldo si fuera necesario. |
| Orégano seco | kg | 0,001 | |
| Papas cocidas y peladas | kg | 1 | Al final, agregar las papas desmenuzadas con los dedos y continuar la cocción hasta que la sopa esté muy caliente. Verter la calapurca en pocillos individuales y adornar con hojas de cilantro; servir de inmediato. |
| | | | |

PASOS DE LA PREPARACIÓN

| Picante de Conejo | uni | cantidad | Procedimiento |
|--|-----|----------|---|
| Aceite | lt | 0,06 |  <p>En una olla grande calentar el aceite a fuego medio alto, agregar el conejo y dorar por todos lados; retirar las presas y reservar.</p> <p>En la misma olla sudar 2-3 minutos el ajo, cebolla, zanahoria y perejil; incorporar las presas de conejo reservadas y verter 1-2 tazas de agua hirviendo. Sazonar con sal, pimienta, cúrcuma y comino; tapar y cocinar a fuego bajo durante 1 hora, revolviendo ocasionalmente.</p> <p>Mientras se cocina el conejo, pelar las papas y una vez que el conejo esté blando, moler las papas con las manos y agregarlas al conejo. Revolver y servir las presas de conejo espolvoreadas con cilantro y acompañadas de arroz cocido.</p> <p>Decorar con hojas de cilantro y espinaca. Servir caliente.</p> <p>Opciones de montaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con y sin arroz • Con y sin chuño phuti • Desmenuzado o entero |
| Conejo en presas, adobadas en salmuera y lavadas | un | 1 | |
| Ají rocoto u otro ají picante picado fino, sin semilla | un | 1 | |
| Ajo picado fino | kg | 0,005 | |
| Cebolla en brunoise | kg | 0,2 | |
| Zanahoria rallada | kg | 0,15 | |
| Perejil picado fino (guardar unas hojas para decorar) | kg | 0,01 | |
| Sal | kg | 0,002 | |
| Pimienta molida | kg | 0,001 | |
| Cúrcuma | kg | 0,0002 | |
| Comino molido | kg | 0,0001 | |
| Papas cocidas con cáscara | kg | 1 | |
| Cilantro fresco picado fino | kg | 0,005 | |
| Arroz cocido para servir | kg | 0,25 | |
| Espinaca frita hoja para decorar | | | |





Hoja de actividad 11.2


| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 13 - Dulces, postres y bebestibles tradicionales del norte de Chile

Hoja de actividad 13.1 - Elaboración postre

| ELABORACIÓN POSTRE | | | |
|------------------------------|-----|----------|---|
| Macho ruso con salsa de vino | uni | cantidad | Procedimiento |
| Leche | lt | 0,5 |  <p>Elaborar con la mitad de azúcar caramelo rubio, en una cacerola pequeña, una vez listo encamizar molde y dejar enfriar.</p> <p>Disponer en una cacerola el resto de azúcar, leche, zeste de naranja y canela, ebullición, filtrar, agregar harina cernida en la mezcla, dar cocción por 5 minutos, procurando que no se agrume, a fuego bajo. Agregar maicena diluida en agua a la mezcla anteriormente elaborada, esta debe estar en ebullición para que se active la maicena.</p> <p>Retirar después de 2 minutos en fuego o hasta que espese, disponer en budinera previamente encamizada, emparejar superficie y refrigerar hasta que enfrie.</p> <p>Elaborar salsa de vino, disponer azúcar, vino y canela en cacerola a fuego alto para que se evapore el alcohol (debe perder al acidez).</p> <p>Dejar enfriar para que tome consistencia. Para montaje disponer macho napeado con salsa.</p> |
| Azucar | kg | 0,2 | |
| Canela | kg | 0,01 | |
| Naranja zeste | kg | 0,005 | |
| Maicena | kg | 0,1 | |
| Harina | kg | 0,1 | |
| | | | |
| SALSA | | | |
| Vino tinto | lt | 0,2 | |
| Azucar | kg | 0,1 | |
| Canela | lt | 0,001 | |
| | | | |

| ELABORACIÓN POSTRE | | | |
|--------------------|-----|----------|--|
| Quinoa con leche | uni | cantidad | Procedimiento |
| Quinoa | kg | 0,2 |  <p>La quinoa se debe lavar bajo el chorro de agua para retirar la saponina (hasta que deje de dar espuma).</p> <p>Disponer en cacerola, leche, azúcar, quinoa y ramita de canela, dar cocción por 20 minutos a fuego bajo.</p> <p>Retirar del fuego, disponer en baño maria invertido, una vez fría reposar en refrigerador.</p> <p>Para el montaje disponer en copas o com-poteros, decorar con fruta en conserva o frutos secos.</p> |
| Azúcar | kg | 0,1 | |
| Leche | lt | 1 | |
| Canela | kg | 0,005 | |
| Fruta en conserva | kg | 0,3 | |
| | | | |


| ELABORACIÓN APERITIVO | | | |
|-----------------------------|-----|----------|---|
| Serena Libre (demostrativo) | uni | cantidad | Procedimiento |
| Pisco | lt | 0,15 |  <p>Enfriar pisco.</p> <p>Triturar hielo.</p> <p>Cortar a vivo con piel la naranja reservar, para decorar.</p> <p>Menta en agua a frio para dejar turgente para decorar.</p> <p>Disponer en coctelera, pisco azúcar, jugo papaya. Hielo, mezclar enérgicamente y disponer en vaso frio y con hielo.</p> <p>Decorar con naranja y menta</p> |
| Azúcar flor | kg | 0,05 | |
| Jugo de papaya | lt | 0,3 | |
| Hielo | kg | 0,5 | |
| Naranja | uni | 0,01 | |
| Menta | kg | 0,01 | |
| | | | |

Sesión N° 14 - Entradas tradicionales de la zona central Chile



Hoja de actividad 14.0

| NOMBRE DEL PRODUCTO | CARACTERÍSTICAS VISUALES | CARACTERÍSTICAS SENSORIALES | LUGAR DE PRODUCCIÓN |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Hoja de actividad 14.1

| ELABORACIÓN | | | |
|-------------------|---------|----------|--|
| Guañaca Maulina | uni | cantidad | Procedimiento |
| Huesos de chancho | kg | 2 |  <p>Desinfectar insumos y lugar de trabajo.</p> <p>Blanquear huesos por 2 minutos en agua hirviendo(esto debido a que pueden traer restos de aserrín de corte).</p> <p>Lavar huesos y colocar en agua fría, agregar mirepoix, cocinar por 1 hora, filtrar y reservar.</p> <p>Cortar cebolla en brunoise, sudar en manteca y aji color, agregar harina tostada e inmediatamente caldo cocinar por 10 minutos.</p> <p>Servir con harina tostada cilantro y aji cacho de cabra.</p> |
| Cebolla | uni | 1 | |
| Ajo | dientes | 3 | |
| Aji cacho cabra | uni | 1 | |
| Harina tostada | kg | 0,2 | |
| Cilantro | pqt | 1 | |
| Sal | kg | 0,005 | |
| Agua | lt | 3 | |
| Zanahoria | uni | 1 | |
| Morron | uni | 1 | |
| Aji color | kg | 0,002 | |
| Manteca | kg | 0,08 | |

| ELABORACIÓN | | | |
|--|--------|----------|--|
| Lengua de vacuno con salsa de aji y ensalada chacarera | uni | cantidad | Procedimiento |
| Lengua de vacuno | kg | 2 | <p>Desinfectar sector de trabajo e insumos según normas sanitarias.</p> <p>Dar cocción a la lengua entera en olla cubrir con agua fría, agregar sal, vinagre, hervir por 1 hora e idealmente dejar enfriar en el mismo caldo.</p> <p>Una vez cocina, blanda y fría, pelar y cortar en emince, reservar junto con el caldo de cocción.</p> <p>Cebolla y morrón en 1/8 ajo y tomillo cisele.</p> <p>Agregar en cacerola cocer a fuego bajo saborizar con tomillo oregano y comino, una vez blandos, agregar lengua y un porcentaje de caldo, rectificar sabor y dejar reposar.</p> <p>Dar cocción a porotos verdes en agua hirviendo con sal, por 5 minutos, asustar reservar.</p> <p>Tomate en 1/8 con piel y semillas, reservar</p> <p>Para la salsa de aji, tostar el aji levemente, abrir retirar las semillas, una vez limpio colocar en cacerola con un porcentaje de caldo y 2 dientes de ajo a hervir por 10 minutos, filtrar, licuar hasta dejar consistencia de salsa.</p> <p>Cocer las papas chancheras con piel en agua en ebullición con sal por 15 minutos, asustar reservar.</p> <p>Realizar vinagreta reservar en frio.</p> <p>Para el montaje disponer en plato lengua o greda en forma tradicional, la lengua (tibia) con su garnitura en el centro napeada con salsa de aji y alrededor la garnición.</p> |
| Sal | kg | 0,02 | |
| Vinagre | lt | 0,3 | |
| Morrón | uni | 2 | |
| Cebolla | uni | 1 | |
| Ajo | Cabeza | 1 | |
| Comino | kg | 0,005 | |
| Oregano | kg | 0,003 | |
| Tomillo fresco | kg | 0,01 | |
| Porotos verdes | kg | 0,4 | |
| Tomate | kg | 1 | |
| Aji cacho cabra | uni | 2 | |
| Caldo de cocción lengua | lt | 1 | |
| Papas chancheras | kg | 1 | |

| ELABORACIÓN | | | |
|--|-----|----------|---|
| Ensalada arriera con tortas fritas | uni | cantidad | Procedimiento |
| Cebolla | | | <p>Sanitizar insumos y lugar de trabajo según lo dispuesto por R.S.A.</p> <p>Charqui, machacar en piedra y luego tostar, repetir esta operación hasta que se deshilache, reservar.</p> <p>Cebolla en pluma, lavar con agua y sal, reservar.</p> <p>Aji en emince, ajo cisele, cilantro cisele.</p> <p>Para la ensalada, mezclar cebolla, ajo, cilantro, charqui, saborizar con sal, vinagre y aceite, reservar en frio.</p> <p>Para las tortas fritas, realizar volcán con harina y sal, agregar la manteca tibia , porcentaje de agua, amasar hasta que de la textura ideal, formar pequeños ovillos y estirar con la mano, realizar en el centro un pequeño hoyo y pinchar con tenedor, freir en aceite o manteca hondo, pasar por papel absorbente sin tapar.</p> <p>Servir ensalada en greda junto a tortas fritas.</p> |
| Ajo | | | |
| Aji cacho de cabra | | | |
| Vinagre de vino | | | |
| Chaqui equino o simil | | | |
| Sal gruesa | | | |
| Aceite | | | |
| Harina | | | |
| Manteca | | | |
| Cilantro | | | |
|   | | | |


Hoja de actividad 14.2


| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 15 - Platos principales de la zona central

Hoja de actividad 15.1

| ELABORACIÓN | | | |
|----------------------------|--------|----------|--|
| Estofado de San Juan | uni | cantidad | Procedimiento |
| Costillar de cerdo ahumado | kg | 0,5 | <p>Desinfectar y sanitizar insumos y área de trabajo según lo dispuesto en el r.s.a.</p> <p>Porcionar las carnes, según volumen unitario.</p> <p>Lavar Conejo y porcionar.</p> <p>Cortar zanahoria en rondel y cebolla en pluma.</p> <p>Ajo brunoise.</p> <p>Pelar y cocer papas al dente a partir de agua fría con sal.</p> <p>En una olla, disponer zanahoria y cebolla, luego carnes desde cuero, costillar, conejo, longaniza y pollo, desglazar con vino esperar que este se evapore el alcohol, asustar con agua cubrir levemente dar cocción por 1 hora 30 minutos a fuego bajo, dejar reposar 10 minutos mínimo.</p> <p>Para el montaje servir en plato de greda o metálico enlozado, acompañado de papas cocidas y aji.</p> |
| Longaniza ahumadas | kg | 0,5 | |
| Conejo | uni | 1 | |
| Tutros de pollo | uni | 2 | |
| Cuero de cerdo | kg | 0,2 | |
| Agua tibia | lt | 1,5 | |
| Vino blanco | lt | 0,3 | |
| Laurel | uni | 1 | |
| Ajo | cabeza | 1 | |
| Cebolla | uni | 1 | |
| Zanahoria | uni | 2 | |
| Oregano | kg | 0,005 | |
| Comino | kg | 0,005 | |
| Papas | uni | 1 | |
| Aji pasta | uni | 0,1 | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|-------------------------|---------|----------|--|
| Paila Marina | uni | cantidad | Procedimiento |
| Caldo de pescado blanco | lt | 2 |  <p>Desinfectar y sanitizar área de trabajo e insumos según normas establecidas por R.S.A.</p> <p>Todos los mariscos bivalvos, reposar 30 minutos en agua con sal, lavar y escobillar, reservar en frío.</p> <p>Cocinar los picorocos en court bouillon(agua tallos cilantro, hoja laurel despunte cebolla) por 25 minutos, filtrar caldo reservar, los picorocos sacar de su valva, limpiar y reservar.</p> <p>Filetear pescado y con espinazo realizar fondo, 25 minutos de cocción, filtrar reservar.</p> <p>Lavar piures en su interior y sacar barro, reservar.</p> <p>Cortar cebolla y ajo en cisele, sudar en olla con un % de aceite, agregar oregano y aji color, sudar.</p> <p>Agregar mariscos bivalvos, cubrir con caldo, llevar a ebullición y esperar que todos se abran, agregar el resto de los mariscos y pescado, hervir 5 minutos reposar, rectificar sabor.</p> <p>Montar en greda con cilantro cisele</p> |
| Cebolla | uni | 1/2 | |
| Ajo | dientes | 2 | |
| Almejas frescas | kg | 0,3 | |
| Choritos frescos | kg | 0,3 | |
| Navajuelas frescas | kg | 0,3 | |
| Picorocos frescos | uni | 4 | |
| Piures | kg | 0,2 | |
| Camarones | kg | 0,2 | |
| Aceite | lt | 0,02 | |
| Vino blanco | lt | 0,15 | |
| Aji color | kg | 0,006 | |
| Comino | kg | 0,005 | |
| cilantro | pqt | 1 | |
| Reineta o merluza | kg | 1 | |


| ELABORACIÓN | | | |
|---------------------|--------|----------|---|
| Fricasse de ave | uni | cantidad | Procedimiento |
| Pechuga de pollo | kg | 0,5 |  <p>Desinfectar y sanitizar área de trabajo e insumos según normas establecidas por el R.S.A</p> <p>Pechuga de ave, cortar en maxim, reservar.</p> <p>Cebolla y ajo cisele, reservar.</p> <p>Espinaca, chiffonade.</p> <p>Cortar pan en des, freir a 180°C y reservar en papel absorbente.</p> <p>Papas parmentier, freir en aceite hondo a 180°C reservar.</p> <p>Perejil cisele.</p> <p>Sellar pollo en olla, dorar, reservar, en la misma cacerola, agregar cebolla y ajo, sudar a fuego bajo, una vez blanda, volver el pollo, apagar con vino blanco, esperar que pierda alcohol, incorporar espinaca y arvejas, dar cocción por 15 minutos a fuego bajo.</p> <p>Sacar del fuego agregar huevos batidos, rectificar sabor.</p> <p>Servir inmediatamente , decorando con papas fritas y los crutones, espolvorear con perejil.</p> |
| Cebolla | uni | 1 | |
| Espinaca | pqt | 1 | |
| Ajo | diente | 2 | |
| Arvejas | kg | 0,25 | |
| Pan francés(batido) | kg | 0,2 | |
| Papas | kg | 0,5 | |
| Huevos | uni | 2 | |
| Aceite | lt | 2 | |
| Perejil | pqt | 1 | |
| | | | |


Hoja de actividad 15.2

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 16 - Dulces postres y bebestibles tradicionales de la zona centro de Chile

Hoja de actividad 16.1

| ELABORACIÓN POSTRE | | | |
|----------------------|-----|----------|---|
| Mote con Huesillos | uni | cantidad | Procedimiento |
| Mote de trigo | kg | 0,5 |  <p>Desinfectar área de trabajo y sanitizar alimentos según procedimientos establecidos por R.S.A</p> <p>Remojar los huesillos idealmente durante toda la noche.</p> <p>Rayar chancaca.</p> <p>Dar cocción a los huesillos cubriendo con agua fría, agregar azúcar canela y chancaca, cocer por 1 hr.</p> <p>Enfriar en baño maria invertido y dejar en frio.</p> <p>Mote de trigo, dar cocción por 30 minutos, filtrar y reservar.</p> <p>Para el montaje utilizar un vaso grande (potro) puede ser de lata, enlozado o de vidrio, agregar mote, huesillos y napar con el jugo de huesillos frios.</p> |
| Huesillos de durazno | kg | 0,5 | |
| Chancaca | kg | 0,5 | |
| Canela | kg | 0,01 | |
| Azucar | kg | 0,2 | |
| Agua | lt | 1 | |
| | | | |

| ELABORACIÓN POSTRE | | | |
|--------------------|-----|----------|--|
| Leche Nevada | uni | cantidad | Procedimiento |
| Leche entera | lt | 1 |  <p>Desinfectar área de trabajo y sanitizar todos los ingredientes según normas establecidas por el R.S.A.</p> <p>Separar yemas de clara, reservar ambas.</p> <p>Realizar merengue francés con 3 claras, reservar</p> <p>En una cacerola, colocar en cocción leche, azúcar, clavo de olor, infusionar a una temperatura de 65°C, con un cucharón retirar un porcentaje de esta infusión y dar temperatura a las yemas.</p> <p>Una vez homogenizadas yemas agregar resto de infusión y llevar a fuego bajo por 10 minutos (sin que coagule la yema)</p> <p>Agregar en este proceso los queñeles de merengue y cocinar dando vuelta para que esta sea homogénea.</p> <p>Retirar del fuego, enfriar a baño maria invertido y conservar en refrigerar.</p> <p>Para montaje, disponer base líquida en un pocillo, agregar los queñeles de merengue, espolvorear con canela y decorar con menta.</p> |
| Huevos | uni | 10 | |
| Azúcar | kg | 0,5 | |
| Clavo de olor | kg | 0,004 | |
| Canela en polvo | kg | 0,004 | |
| Menta | kg | 0,01 | |
| | | | |


| ELABORACIÓN | | | |
|--|-----|----------|--|
| Sopaipillas Pasadas | uni | cantidad | Procedimiento |
| Harina | kg | 1 |  <p>Desinfectar área de trabajo y sanitizar insumos según normas establecidas por el R.S.A.</p> <p>Para elaborar sopaipillas:</p> <p>Cernir harina, agregar sal y manteca derretida, agregar agua en forma paulatina hasta homogenizar, trabajar por 10 minutos.</p> <p>Uslerear masa, formar discos pinchar con tenedor.</p> <p>Disiponer abundante aceite a 180°C, freir en forma homogénea y reservar en papel absorbente, sin cubrir.</p> <p>Para la salsa:</p> <p>Reunir en cacerola, chancaca, clavo de olor, zeste y agua, dar cocción por 10 minutos, hasta que tome punto de salsa, incorporar las sopaipillas, procurando que queden bien napeadas, esperar que absorban la salsa, servir a la minuto muy caliente, el plato hondo.</p> |
| Manteca | kg | 0,2 | |
| Sal | kg | 0,01 | |
| Agua masa | lt | 0,3 | |
| Aceite para freir | lt | 3 | |
| Chancaca | kg | 0,25 | |
| Clavo de olor | kg | 0,002 | |
| Zeste naranja o limon | kg | 0,03 | |
| Maicena | kg | 0,1 | |
| Agua salsa | lt | 0,5 | |
|  | | | |


Hoja de actividad 16.2

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 17 - Entradas y preparaciones tradicionales del sur de Chile

Hoja de actividad 17.1

| ELABORACIÓN | | | |
|----------------------------------|-----|----------|---|
| Chochoca | uni | cantidad | Procedimiento |
| Papas | | |  <p>Desinfectar área de trabajo y sanitizar todos los ingredientes según normas establecidas por la R.S.A.</p> <p>Cortar tocino con su grasa en des, cubrir con agua y dejar a fuego bajo, hasta que se comiencen a dorar, sacar sobre papel absorbente y reservar, tanto solidos como liquidos(manteca.</p> <p>Las papas pelar, rayar y prensar levemente, agregar sal, mezclar con % de manteca hasta que homogenice, cubrir palo con la mezcla y llevar a la parrilla asar, hasta que este dorado y cocido en su interior.</p> <p>Retirar, cortar en lenguas, rellenar con los chillarrones y enrollar.</p> <p>Servir calientes.</p> |
| Tocino de cerdo | | | |
| Sal | | | |
| Palo de hualo maqui, tepa, lenga | | 1 | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|----------------------------|---------|----------|---|
| Sopa de Cholgas ahumadas | uni | cantidad | Procedimiento |
| Cholgas en cuelga ahumadas | cuelgas | 2 |  <p>Desinfectar lugar de trabajo y sanitizar insumos según las normas establecidas por la R.S.A.</p> <p>Hidratar las cholgas en agua tibia por 1 hora, reservar.</p> <p>Cortar papas y zapallo en emince, reservar en agua.</p> <p>Cebolla brunoise.</p> <p>Aji ¼</p> <p>Cilantro cisele, reservar.</p> <p>Sudar la cebolla en una olla de greeda idealmente, agregar cholgas, papas, zapallo, cubrir con agua y llevar a ebullición por 15 minutos, rectificar sabor, montar.</p> |
| Papas | kg | 1 | |
| Zapallos | kg | 1/2 | |
| Cebolla | uni | 1 | |
| Cilantro | pqt | 1 | |
| Aji | uni | 1 | |
| Manteca | kg | 0,05 | |
| | | | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|--------------------|--------|----------|---|
| Cancato de corvina | uni | cantidad | Procedimiento |
| Corvina filete | kg | 1 | <p>Desinfectar área de trabajo y sanitizar insumos según procedimientos de R.S.A.</p> <p>Filete, retirar piel, porcionar y reservar en frío.</p> <p>Tomate en emince, reservar.</p> <p>Longaniza rondel, reservar.</p> <p>Cebolla pluma, reservar.</p> <p>Papas cortar en $\frac{1}{4}$ con piel, disponer en budinera con aceite, llevar al horno por 25 minutos, para que doren, retirar del horno, espolvorear con merquen, reservar.</p> <p>Sudar longaniza, agregar cebolla pluma, cocinar por 5 minutos a fuego bajo, reservar.</p> <p>Salar la corvina y disponer sobre trozo de papel aluminio, colocar queso, tomate y longaniza sobre corvina, cerrar en forma de paquete.</p> <p>Llevar al horno a 180 G° por 15 minutos.</p> <p>Calentar papas y servir en forma decorativa.</p> <p>La elaboración, también puede ser realizada en una bandeja de horno o budinera, dentro del horno, sin papel alusa.</p> |
| Tomate | kg | 0,5 | |
| Queso maduro | kg | 0,3 | |
| Cebolla | uni | 2 | |
| Longaniza ahumada | kg | 0,4 | |
| Papel aluminio | metros | 3 | |
| Papas chilota | kg | 1 | |
| Aceite | lt | 0,2 | |
| Merquen | kg | 0,05 | |
| | | | |

Hoja de actividad 17.2


| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|-----------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable | INSTRUCTOR QUE RECIBE | | |
| | | | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 18 - Platos principales de la zona sur de Chile

Hoja de actividad 18.1

| ELABORACIÓN | | | |
|-----------------------|--------|----------|--|
| Cazuela chilota | uni | cantidad | Procedimiento |
| Espaldilla de cordero | kg | 2 | <p>Desinfectar área de trabajo y sanitizar insumos según normas establecidas en el R.S.A.</p> <p>Cordero retirar exceso de grasa y porcionar.</p> <p>Cholgas hidratar en agua tibia.</p> <p>Cebolla cisele, zanahoria juliana.</p> <p>Papas pelar y mantener en agua.</p> <p>Zapallo porcionar.</p> <p>Chuchoca hidratar en agua por 10 minutos.</p> <p>Cilantro cisele, reservar.</p> <p>Sudar la cebolla, zanahoria, ajo chilote, en manteca, saborizar con aji color y comino.</p> <p>Una vez sudado agregar la carne y sudar, agregar caldo y cocer por 45 minutos.</p> <p>Agregar papas y arvejas y cholgas, seguir cocinando por 15 minutos.</p> <p>Agregar chuchoca dar cocción por 5 minutos, apagar fuego, rectificar sabor y dejar reposar por 10 minutos tapada.</p> <p>Servir en greda, primero lo seco, además de la enjundia y napear con caldo, espolvorear con cilantro.</p> |
| Cholgas ahumadas | cuelga | 1 | |
| Cebolla | uni | 1 | |
| Zanahoria | uni | 2 | |
| Papas | kg | 1 | |
| Arvejas | kg | 0,5 | |
| Zapallo | kg | 1 | |
| Chuchoca | kg | 0,15 | |
| Cilantro | pqt | 1 | |
| Ajo chilote | uni | 1 | |
| Manteca | kg | 0,05 | |
| Aji color | kg | 0,005 | |
| Comino | kg | 0,005 | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|----------------------------|---------|----------|--|
| Curanto "PULMAY" | uni | cantidad | Procedimiento |
| Cholgas en cuelga ahumadas | cuelgas | 2 | <p>Desinfectar área de trabajo, sanitizar insu- mos según normativa vigente de R.S.A.</p> <p>Limpiar con escobilla, los bivalvos, reser- var en frio.</p> <p>Porcionar carneos longaniza trozo, costi- llar trozos con hueso pollo 1/8.</p> <p>Repollo deshogar y reservar.</p> <p>Disponer los carneos en orden desde mas duro a mas blando en una olla o fondo, costillar, pollo, longaniza, luego ordenar los bivalvos encima, asustar con vino blanco, esperar que evapore el alcohol, agregar agua a ¼ de la preparación, cubrir con hojas de repollo, para que no se esca- pe el vapor, dar cocción por 25 minutos, procurando que no se seque.</p> <p>Para servir, disponer dentro de una greda lo seco y luego el liquido, acompañando con milcao y chapalele.</p> |
| Almejas | kg | 1 | |
| Choritos | kg | 1 | |
| Cholgas | kg | 1 | |
| Longaniza | kg | 0,5 | |
| Costillar ahumado | kg | 0,5 | |
| Pollo | kg | 1 | |
| Repollo | uni | 1 | |
| Vino blanco | lt | 0,3 | |
| Agua | lt | 3 | |
| | | | |


| ELABORACIÓN | | | |
|--------------------------|-----|----------|--|
| Milcao y chapalele | uni | cantidad | Procedimiento |
| Papas | kg | 2 |  <p>Desinfectar área de trabajo y sanitizar insumos según normas vigentes del R.S.A.</p> <p>Cortar tocino de cerdo en maxim, colocar en cacerola con mínimo de agua y comenzar a hervir, una vez dorados, filtrar reservar la manteca y los chicharrones.</p> <p>Pelar las papas la mitad cocer a partir de agua fría con sal, una vez blandas prensar reservar(no se debe enfriar por completo)</p> <p>El resto de las papas rallar en la parte fina del utensilio, colocar ne un paño limpio y comenzar a exprimir.</p> <p>Mezclar papa cocida molida con papa rallada, agregar harina hasta dar homogeneidad.</p> <p>Para el milcao: a la masa se le puede agregar chicharrones y luego hacer estirar pequeñas " sopaipillas" freir en aceite hondo y reservar sin cubrir.</p> <p>Chapalele: una vez mezclada la masa, disponer sobre los bivalvos y cubrir con las hojas de repollo es una cocción al vapor en el mismo pulmay, por 25 minutos.</p> <p>Una vez ambos cocidos, utilizar para acompañar el pulmay.</p> |
| Tocino para chicharrones | kg | 1 | |
| Harina | kg | 0,5 | |
| Sal | kg | 0,05 | |
| Aceite | lt | 2 | |
| | | | |


Hoja de actividad 18.2

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |


Sesión N° 19 - Cocina zona sur postres y bebestibles

Hoja de actividad 19.1

| ELABORACIÓN | | | |
|-------------------|-----|----------|--|
| Milcaos | uni | cantidad | Procedimiento |
| Papas cocida | kg | 1,2 |  <p>Hervir 0,5Kg. de papas peladas, prensar, dejar enfriar.</p> <p>Rallar 0,5 kg de papas crudas, Exprimir en un paño para que vayan soltando todo su líquido.</p> <p>Freir chicharrón en un sartén hasta que estén bien dorados, reservar. Mezclar ambas papas, agregar sal y manteca, trabajar y homogenizar.</p> <p>Formar bolas y rellenar con chicharrones, aplastar levemente hasta dar forma tradicional.</p> <p>Freir en manteca (forma tradicional) o aceite a 180°C dorar bien, retirar y dejar escurrir en rejilla.</p> <p>Si son muy gruesas las masas una vez fritas se puede terminar su cocción en el horno.</p> <p>Para montar plato, servir con pebre en una greda</p> |
| Manteca | kg | 0,3 | |
| Chicharrones | kg | 0,5 | |
| Aceite para freir | lt | 2 | |
| Tomates | kg | 1 | |
| Cebolla | uni | 2 | |
| Cilantro | pqt | 1 | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|---------------------------|-----|----------|--|
| Chochoca con chicharrones | uni | cantidad | Procedimiento |
| Papas cocida | kg | 1,2 |  <p>Hervir 0,5Kg. de papas peladas, prensar, dejar enfriar.</p> <p>Rallar 0,5 kg de papas crudas, Exprimir en un paño para que vayan soltando todo su líquido.</p> <p>Freir chicharrón en un sartén hasta que estén bien dorados, reservar.</p> <p>Mezclar ambas papas, agregar sal y manteca, trabajar y homogenizar.</p> <p>Estirar sobre un palo de luma o un uslero, disponer sobre fuego parrillero asar en forma lenta, dando vuelta constantemente, hasta tomar un color dorado y estar cocida en su interior, aproximadamente 40 minutos.</p> <p>Retirar del fuego, abrir, estirar en meson, humedecer con manteca líquida, agregar chicharrones y dar forma de brazo de reina, porcionar y servir caliente. Para el pebre.</p> <p>Cortar cebolla, cilantro en cisele, reservar Remojar el cacho de cabra en caldo de papas tibio, agregar cebolla y cilantro, sal y servir.</p> <p>Servir con pebre cuchareado</p> |
| Manteca | kg | 0,3 | |
| Chicharrones | kg | 0,5 | |
| Cebolla | uni | 1 | |
| Cilantro | pqt | 1 | |
| Cacho cabra | kg | 1 | |
| Caldo papas | lt | 0,3 | |
| | | | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|----------------------|-------|----------|---|
| Cancato a la antigua | uni | cantidad | Procedimiento |
| Sierra o salmon | kg | 2 | <p>Limpiar pescado y abrir desde estomago hasta espaldilla sin separar.</p> <p>Longaniza asar reservar</p> <p>Tomate en rondel, reservar</p> <p>Ajo cisele, reservar.</p> <p>Preparacion:</p> <p>Saborizar con ajo comino y oregano, cruzar con las varillas, para que mantenga la forma.</p> <p>Disponer las láminas de tomate, cebolla y longaniza, llevar asar por el lado de la piel por 20 minutos.</p> <p>Version actualizada:</p> <p>Porcionar el pescado, aproximadamente de 200 gr, saborizar disponer sobre un trozo de papel aluminio, colocar encima,- cebolla, tomate longaniza y queso, espolvorear oregano cerrar e forma de paquete y llevar al horno por 15 minutos.</p> <p>Al momento de servir acompañar de papas asadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lavar y cocinar papas con piel en horno por 30 minutos |
| Longaniza | kg | 0,5 | |
| Cebolla | uni | 1 | |
| Tomate | kg | 1 | |
| Oregano | kg | 0,01 | |
| Comino | kg | 0,002 | |
| Ajo | uni | 1 | |
| Palos de colihue | uni | 10 | |
| Papel metalico | rollo | 1 | |
| Queso laminado | kg | 0,5 | |
| Papas medianas | kg | 2 | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|-----------------------|-----|----------|---|
| Mistela de beterraga | uni | cantidad | Procedimiento |
| Betarraga | kg | 2 |  <p>Pelar y rallar la betarraga, disponer en GN o bowl , junto con agua azúcar canela y clavo de olor, dejar marinar por 24 horas en refrigerador.</p> <p>Esterilizar botella, en agua hirviendo por 2 minutos, dejar reposar en paño limpio.</p> <p>Transcurrido este tiempo, filtrar y reservar liquido, mezclar con pisco o agua ardiente, trasvasijar a botella y guardar en lugar oscuro.</p> <p>Servir como aperitivo en fiestas tradicionales</p> |
| Azucar | kg | 0,5 | |
| Canela | kg | 0,001 | |
| Agua ardiente o pisco | lt | 0,5 | |
| Clavo de olor | uni | 2 | |
| Agua cocida fria | lt | 0,5 | |
| Botella con tapa | uni | 1 | |
| | | | |


Hoja de actividad 19.2

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 20 - Cocina Insular Isla de Pascua y Juan Fernández

Hoja de actividad 20.1

| ELABORACIÓN | | | |
|--------------------------------------|-----|----------|--|
| Vidriola al estilo de Juan Fernández | uni | cantidad | Procedimiento |
| Filete de vidriola (reineta) | kg | 1 | <p>Lavar los filetes de pescado, salar reservar.</p> <p>Lavar verduras, lechuga reservar entre papel húmedo en refrigerador.</p> <p>Tomates con piel cortar en rondel.</p> <p>Pelar y cortar palta en emince.</p> <p>Abrir pan reservar.</p> <p>Calentar sartén, agregar aceite, sellar a temperatura alta el pescado por ambos lados, su interior debe quedar húmedo.</p> <p>Disponer sobre pan caliente, pescado, lechuga tomate palta y mayonesa, cubrir con la otra mitad del pan.</p> |
| Lechuga | uni | 1 | |
| Tomate | uni | 2 | |
| Palta | uni | 2 | |
| Mayonesa | kg | 0,3 | |
| Pan amasado | uni | 4 | |
| Sal | | | |
| Aceite | | | |
| | | | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|----------------------------------|-----|----------|---|
| Perol de pulpo de Juan Fernandez | uni | cantidad | Procedimiento |
| Pulpo | kg | 2 |  <p>Para la cocción del pulpo, hervir agua introducir el pulpo por 5 segundos, retirar esperar que el agua vuelva a hervir e introducir nuevamente por 5 segundos, repetir la operación 3 veces, luego dar cocción en la misma agua por 1 hora 45 y dejar enfriar en el mismo liquido.</p> <p>Una vez frio, retirar, pelar y cortar en des o cubos los tentáculos, dejando algunas puntas para decorar, el resto del cuerpo cortar en chiffonade.</p> <p>Las puntas de tentáculo saltear hasta que se enrosquen y reservar.</p> <p>Cortar cebolla en pluma muy fina, reservar.</p> <p>Cortar Tomate en concasse con piel.</p> <p>Cortar Morrón brunoise.</p> <p>Cilantro en cisele, reservar</p> <p>Exprimir limones reservar</p> <p>Lechuga lavar y disponer entre papel mojado en refrigerador.</p> <p>Aji en cisele.</p> <p>Mezclar todos los ingredientes en un bowl, rectificar sabor con sal y comino.</p> <p>Disponer dentro de un perol de greda las hojas de lechuga y sobre estas la ensalada de pulpo decorada con las puntas de tentáculo salteadas.</p> |
| Cebolla morada | uni | 1 | |
| Tomate | uni | 2 | |
| Morrón | uni | 2 | |
| Cilantro | pqt | 2 | |
| Aceite | lt | 0,1 | |
| Limon | kg | 1 | |
| Aji verde | uni | 1 | |
| Lechuga | uni | 1 | |
| Comino | kg | 0,001 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| ELABORACIÓN | | | |
|-----------------------|-----|----------|--|
| Poe de Isla de Pascua | uni | cantidad | Procedimiento |
| Platano | kg | 2 | <p>Precalentar el horno a temperatura media (180°C). Enmantecillar un molde extendido o un molde de queque; reservar.</p> <p>En un bol colocar los plátanos y zapallo o camote; mezclar con las manos y agregar la mantequilla o manteca. Mezclar hasta integrar y añadir el resto de los ingredientes trabajando con las manos hasta obtener una mezcla homogénea.</p> <p>Colocar la mezcla en el molde reservado y emparejar la superficie. Hornear 50-60 minutos o hasta que el po'e esté cocido y húmedo al centro. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar</p> |
| Zapallo camote | kg | 0,25 | |
| Mantequilla | kg | 0,25 | |
| Azucar | kg | 0,4 | |
| Leche en polvo | kg | 0,15 | |
| Harina | kg | 0,42 | |
| Coco rallado | kg | 0,2 | |
| | | | |


Hoja de actividad 20.2

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 21 - Cocina chilena sandwich tradicional y saludables


Hoja de actividad 21.1


| ELABORACIÓN | | |
|---------------------|-----|----------|
| Sandwich Chacarero | uni | cantidad |
| Churrascos de posta | kg | 0,6 |
| Aceite | lt | 0,1 |
| Sal | kg | 0,005 |
| Tomates | kg | 1 |
| Aji | uni | 2 |
| Porotos verdes | kg | 0,5 |
| Mayonesa | kg | 0,4 |
| Pan amasado grande | uni | 4 |
| Ajo | uni | 1 |

| Procedimiento |
|--|
|  <p>Para la carne, disponer el bowl y saborizar con ajo en cisele, refrigerar.</p> <p>Tomates pelar y cortar en rondel, reservar.</p> <p>Aji desvenar y cortar en emince, reservar.</p> <p>Cortar porotos en chiffonade, cocinar en agua hirviendo con sal por 6 minutos, cortar cocción en agua fría con hielo. Reservar.</p> <p>Abrir en pan reservar.</p> <p>A la minuta.</p> <p>Calentar Plancha, agregar aceite y sellar churrascos por ambos lados.</p> <p>Durante el mismo proceso, disponer pan sobre la carne, saltear levemente los porotos a un costado para que no enfrien el sándwich.</p> <p>Disponer sobre base de pan, la carne, tomate, porotos verdes y aji, la otra parte del pan espatular mayonesa tapar, porcionar por la mitad y servir.</p> |

Fuente: La Tercera (2017) Revista time destaca al chacarero como uno de los mejores 13 sandwich del mundo

Recuperado de <http://www2.latercera.com/noticia/revista-time-destaca-al-chacarero-como-uno-de-los-13-mejores-sandwich-del-mundo/>
<http://albedrio.cl/2017/06/08/de-la-granja-a-la-mesa-el-origen-del-chacarero/>

| ELABORACIÓN | | | |
|---|-----|----------|--|
| Sandwich de pescado "Churrasco Marino" | uni | cantidad | Procedimiento |
| Pescado(merluza cascajo pichihuén reineta) | kg | 1 |  <p>Limpiar filete, saborizar con sal comino oregano, refrigerar.</p> <p>Para realizar el batido, cernir harina, agregar sal, comino y dar textura con agua o cerveza fría, mezclar y refrigerar.</p> <p>Cortar cebolla en pluma amortiguar con sal y reservar.</p> <p>Cilantro en cisele, reservar.</p> <p>Calentar aceite a 180°C, sin sobrepasar esta temperatura.</p> <p>Pasar filetes de pescado por batido, agregar de bajas cantidades para no enfriar el aceite.</p> <p>Freir en forma pareja por alrededor de 5 minutos, retirar y reservar el rejilla o en su defecto papel absorbente.</p> <p>Abrir pan disponer pescado frito, cebolla y cilantro saborizados con sal.</p> <p>Tapar y servir.</p> <p>Opcional :</p> <p>Puede llevar tomate en algunas zonas En el puerto de Coquimbo donde nace este sándwich se sirve con un te.</p> |
| Harina | kg | 0,3 | |
| Agua o cerveza | lt | 0,25 | |
| Oregano | kg | 0,002 | |
| Comino | kg | 0,002 | |
| Sal | kg | 0,002 | |
| Pan francés, batido, marraqueta | uni | 4 | |
| Cebolla | uni | 2 | |
| Cilantro | pqt | 1 | |
| Aceite para freir | lt | 2 | |
| Te en sobre | uni | 4 | |
| Azucar | uni | 0,1 | |
| Tomate | uni | 2 | |

| ELABORACIÓN | | | |
|--------------------|-----|----------|--|
| Sandwich Chemilico | uni | cantidad | Procedimiento |
| Churrasco posta | kg | 0,6 |  <p>En un sartén calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio y freír la cebolla hasta dorar ligeramente; sazonar. Retirar y reservar al calor.</p> <p>En el mismo sartén calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto y cocinar los bistecs al punto deseado; retirar y reservar al calor.</p> <p>Sobre un tostador calentar los panes mientras se cocinan los huevos.</p> <p>En un sartén freír los huevos al punto deseado; reservar.</p> <p>Armar el sándwich chemilico: dividir los panes en mitades a lo largo y sobre una mitad colocar el bistec cocido; encima distribuir la cebolla reservada y luego el huevo frito. Sazonar, cubrir con la otra mitad del pan y servir de inmediato.</p> |
| Sal | kg | 0,002 | |
| Aceite | lt | 0,5 | |
| Cebolla | uni | 2 | |
| Huevos | uni | 4 | |
| Opcional queso | kg | 0,1 | |
| Pan frica | uni | 4 | |
| | | | |

Hoja de actividad 21.2

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 22 - Cocina chilena diaria saludable

Hoja de actividad 22.1

| ELABORACIÓN COCINA SALUDABLE | | | |
|------------------------------|-------|----------|---|
| Porotos con mazamorra | uni | cantidad | Procedimiento |
| Porotos frescos | kg | 1 | <p>Desinfectar y sanitizar área de trabajo e ingredientes.</p> <p>Desvainar porotos, reservar.</p> <p>Cebolla brunoise, reservar.</p> <p>Tomate maduro concasse, reservar.</p> <p>Ajo, cisele.</p> <p>Picar choclo fresco y procesar (o rallar directamente de la coronta).</p> <p>Zapallo cortar en cubos de 2x2.</p> <p>Hojas de albahaca cortar con la mano en forma irregular.</p> <p>Con manteca y aji color preparar La Color. Preparación.</p> <p>Colocar a cocer los porotos a partir de agua fría, por 25 minutos.</p> <p>En un sartén, sudar cebolla con ajo en materia grasa, luego agregar tomate, sudar por 5 minutos.</p> <p>Agregar el sofrito a la olla de porotos transcurridos los 35 minutos.</p> <p>Incorporar choclo rallado, zapallo, leche y albahaca, dar cocción por 25 minutos, reposar y rectificar sabor.</p> <p>Para montaje, decorar con albahaca y color.</p> |
| Cebolla | lt | 1 | |
| Tomate maduro | kg | 0,5 | |
| Ajo | uni | 1 | |
| Choclo fresco | uni | 3 | |
| Zapallo camote o español | kg | 0,4 | |
| Albahaca | hojas | 6 | |
| Leche | lt | 0,2 | |
| Aji color | kg | 0,05 | |
| Manteca | kg | 0,2 | |
| | | | |

| ELABORACIÓN COCINA SALUDABLE | | | |
|------------------------------|-----|----------|--|
| Tomatican | uni | cantidad | Procedimiento |
| Tomates maduros | kg | 1 |  <p>Desinfectar y sanitizar área de trabajo e insumos.</p> <p>Tomates cortar en brunoise, reservar.</p> <p>Cebolla en pluma, reservar.</p> <p>Posta cortar en juliana si es en trozo, reservar.</p> <p>Ajo cisele reservar.</p> <p>Choclo picar y reservar.</p> <p>Cilantro cisele, reservar.</p> <p>Albahaca hojas para decorar.</p> <p>Preparación:</p> <p>Sellar en materia grasa la carne.</p> <p>Agregar cebolla y ajo, una vez translúcida, agregar tomate y choclo, condimentar, si es necesario agregar un mínimo de agua, dar cocción tapada por 25 minutos, dejar reposar.</p> <p>Elaborar el arroz con técnica pilaf, reservar.</p> <p>Para montaje, hacer molde de arroz agregar el tomaticán alrededor y decorar con albahaca y cilantro fresco.</p> |
| Cebolla | lt | 1 | |
| Choclo fresco | kg | 2 | |
| Posta trozo o carne molida | kg | 0,3 | |
| Ajo | uni | 1 | |
| Comino | kg | 0,002 | |
| Oregano | kg | 0,002 | |
| Arroz | kg | 0,3 | |
| Cilantro | pqt | 1 | |
| Albahaca | pqt | 1/2 | |
| Aceite | lt | 0,1 | |
| | | | |

Hoja de actividad 22.2

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 23 - Elaboraciones Saludables, según estacionalidad y zona

Hoja de actividad 23.2

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|-----------------------|----------|--|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable | INSTRUCTOR QUE RECIBE | | |
| TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES | |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |

Sesión N° 24 - Cocina chilena

Hoja de actividad 24.3

| PROCEDIMIENTOS ASEO TALLERES | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------|
| | Sección | | | |
| | Horario | | | |
| | Fecha | | | |
| | Alumno responsable _____ | INSTRUCTOR QUE RECIBE _____ | | |
| | TAREA | V°B | V°B taller siguiente | DETALLES |
| 1 | REFRIGERADORES, desinfectados y vacíos | | | |
| 2 | LAVADEROS, lavados, secos e incluir base | | | |
| 3 | COCINAS, mover y lavar | | | |
| 4 | COCINAS, quemadores limpios y secos | | | |
| 5 | PLANCHA Y PARRILLA, mover y lavar | | | |
| 6 | PAÑALES, desocupar, limpiar y ordenar | | | |
| 7 | ESPECIERO, desocupar, lavar ordenar | | | |
| 8 | ESPECIERO, lavar tapas y no dejar restos de M.E.P | | | |
| 9 | BASUREROS, lavar y dejar secos | | | |
| 10 | TABLAS, en solución de cloro | | | |
| 11 | CARRO pedido, limpio, ordenado y alusado insumos | | | |
| 12 | PARED CENTRAL limpiar completa | | | |
| 13 | HORNOS, lavar incluir pedestales | | | |
| 14 | MESA APOYO lavar y secar, hasta bordes de ventanas | | | |
| 15 | PISO, lavado y seco completo | | | |
| 16 | ESPONJAS Y BOBRILL, lavadas y dejar en solución cloro | | | |
| 17 | TRAPEROS, lavados y colgados | | | |
| 18 | MESONES, lavados, secos incluir bases, fondo y ruedas | | | |
| 19 | PIZZARRA, limpia | | | |
| 20 | GAS HORNO Y COCINA, cortado | | | |
| 21 | ABATIDOR, limpio interior y exterior | | | |
| 22 | SELLADORA, limpia interior y exterior | | | |
| | PARA ACERO SOLO USAR DETERGENTE SIN CLORO | | | |