



Nombre:

Sección:

Fecha:

Taxonomía / Inteligencias múltiples
aplicar / cinestesia

Taller de cocina saludable

Salud e higiene



Trabajemos en grupo

1. Solicite con anticipación los ingredientes para preparar los alimentos.
2. Organice el aula en grupos de trabajo para distribuir los ingredientes y utensilios de cocina: tabla de picar, cuchillos de punta redonda y cubiertos.
3. Pida a cada estudiante llevar: gabacha, limpiador, plato y vaso.
4. Coloque al centro de cada grupo los ingredientes de cocina.
5. Antes de iniciar la actividad, recuerde a sus estudiantes cumplir con los hábitos de higiene necesarios para manipular alimentos.
6. Permita que cada estudiante prepare su plato de comida.

Ensalada de tomate

Ingredientes:

- tomates manzanos
- hojas de albahaca
- aceite de oliva
- limón y sal

Preparación:

1. Cortar los tomates en rodajas delgadas.
2. Picar las hojas de albahaca y mezclarlas con el aceite de oliva, sal y limón.
3. Servir dos rodajas de tomate con un poco de aderezo de limón con albahaca.

Rollitos de jamón

Ingredientes:

- rodajas delgadas de jamón
- queso amarillo o queso crema

Preparación:

1. Tomar dos rodajas de jamón.
2. Colocar al centro de cada rodaja de jamón un poco de queso.
3. Enrollar el jamón con el queso.
4. Colocar los enrollados de jamón a lado de la ensalada.

