



RECETAS SIMPLES PARA CHEFS CREATIVOS/AS



Profesorado:

- ELENA NAVARRO
- ESTEFANÍA VÍCTOR
- GABRIEL SALABERRI
- INMACULADA ALARCÓN
- ISRAEL RAMOS
- MARTA CABRERA
- SONIA M MELERO

Zumo de naranja



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Naranjas.
- Exprimidor eléctrico.
- Vasos
- Jarra
- Cuchillo.





Descripción de la actividad

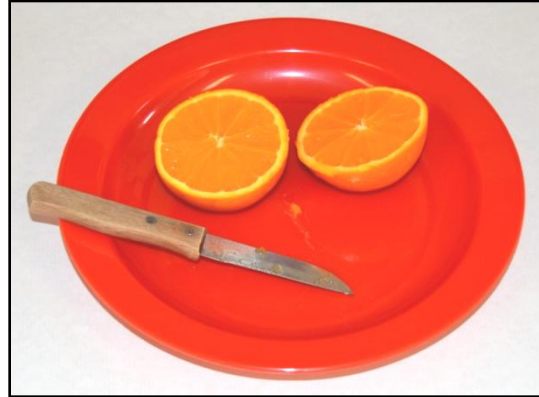
- Ofrecemos las naranjas a los alumnos/as para que las exploren y perciban su olor.
- Con la ayuda del adulto, partimos las naranjas por la mitad y las colocamos sobre el exprimidor. Autónomamente o con ayuda, el alumno/a presiona levemente para accionarlo.
- A continuación servimos el zumo desde el exprimidor a un vaso.

OBJETIVOS

- Conocer rasgos característicos de las naranjas: olor, textura, sabor, ...
- Explorar sensaciones vibratorias a través de las manos con la ayuda del exprimidor.
- Observar el cambio del estado de un alimento (sólido-líquido)



Secuencia

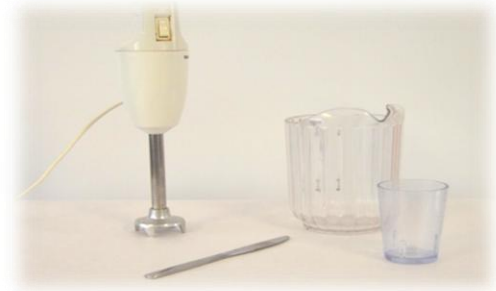


Batido de fresa



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Fresas maduras.
- Leche.
- Batidora.
- Jarra
- Vaso
- Cuchillo.





Descripción de la actividad

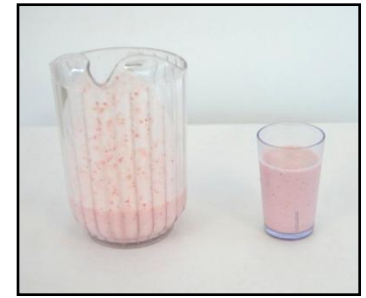
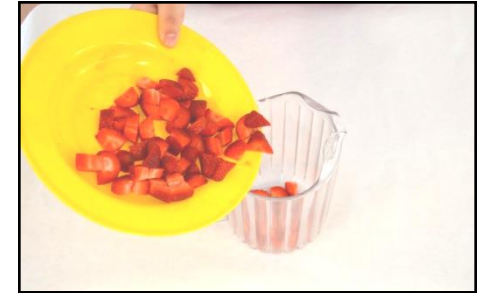
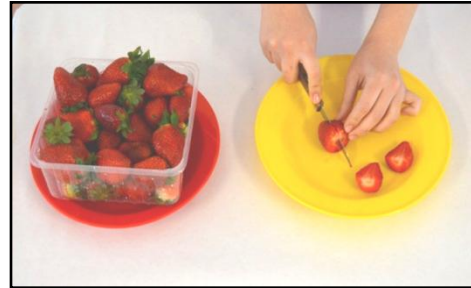
- Le ofrecemos las fresas a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- A continuación cortamos las hojas, y partimos las fresas por la mitad. Se recomienda que las fresas estén maduras para que sean dulces y no ácidas.
- En una jarra, se echan las fresas con la leche y lo batimos con ayuda de la batidora.
- Para finalizar se sirve el batido en un vaso.

OBJETIVOS

- Experimentar el sabor, el olor y el color de la fresa.
- Observar los cambios de color en los ingredientes cuando se mezclan.
- Explorar sensaciones vibratorias a través de las manos con la ayuda de la batidora.



Secuencia



Batido de cacao con galletas.



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Cacao en polvo.
- Leche.
- Galletas.
- Batidora.
- Vasos
- Jarra
- Cuchara.





Descripción de la actividad

- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- Servimos leche en una jarra. A continuación añadimos el cacao en polvo y el número de galletas que deseemos.
- Con la batidora, mezclamos todo en un vaso de batidora y lo servimos en un vaso.

OBJETIVOS

- Desarrollar la motricidad fina, a través de partir las galletas con las manos.
- Observar los cambios de color en los ingredientes cuando se mezclan (claro-oscuro).
- Aprender a servir líquido con una jarra
- Explorar sensaciones vibratorias a través de las manos con la ayuda de la batidora.



Secuencia



Sándwich de chocolate



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Dos rebanadas de pan de molde.
- Chocolate de untar.
- Cuchillo
- Plato.





Descripción de la actividad

- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor y textura.
- Empezamos cogiendo una rebanada de pan de molde.
- Untamos, con la ayuda del adulto, el chocolate en la rebanada.
- Unimos las dos rebanadas.

OBJETIVOS

- Experimentar el gusto, tacto y olor del chocolate.
- Aprender a untar con cuchillo.
- Limpiar los utensilios que se han utilizado.



Secuencia



Rollito de chocolate



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Dos rebanadas de pan de molde.
- Chocolate de untar.
- Cuchillo
- Rodillo
- Plato.





Descripción de la actividad

- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor y textura.
- Empezamos cogiendo una rebanada de pan de molde.
- Untamos, con la ayuda del adulto, el chocolate en la rebanada. Unimos las dos rebanadas.
- Con el rodillo, terminamos aplanando lo máximo posible las rebanadas para luego convertirlas en un rollito.

OBJETIVOS

- Experimentar el gusto, tacto y olor del chocolate.
- Darle diferentes usos a los cubiertos y al rodillo.
- Desarrollar la motricidad fina, enrollando el pan.



Secuencia



Sándwich de jamón york y queso



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Dos rebanadas de pan de molde.
- Jamón york
- Queso en lonchas.
- Plato
- Cuchillo.





Descripción de la actividad

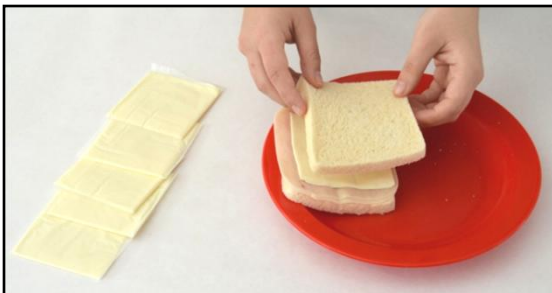
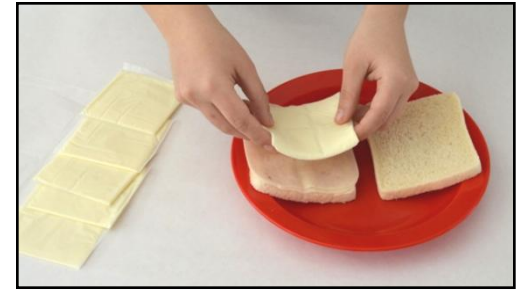
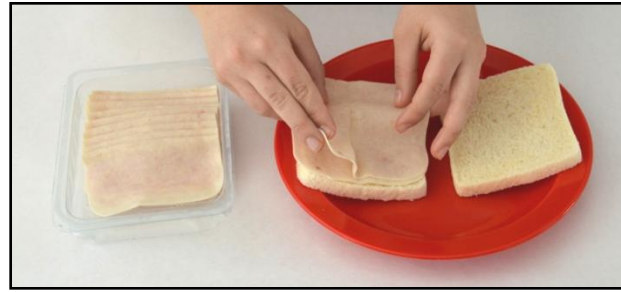
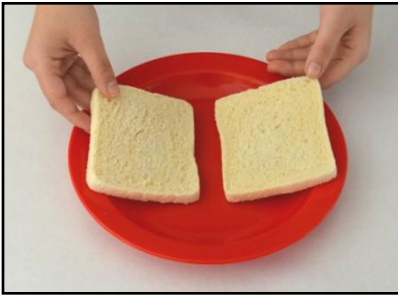
- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- A continuación cogemos dos rebanadas y las separamos.
- Ponemos en una rebanada una loncha de jamón y otra de queso (le puedes añadir las que quieras) Juntamos las rebanadas.
- Cortamos por la mitad el sándwich.

OBJETIVOS

- Diferenciar entre la textura, sabor y olor del jamón york y el queso.
- Usar el cuchillo para conocer el concepto de mitad.
- Seguir la secuencia entregada por el adulto para confeccionar el sándwich (Pictogramas)



Secuencia



Rollito de jamón york y queso



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Dos rebanadas de pan de molde.
- Jamón york
- Queso en lonchas.
- Plato
- Cuchillo
- Rodillo.





Descripción de la actividad

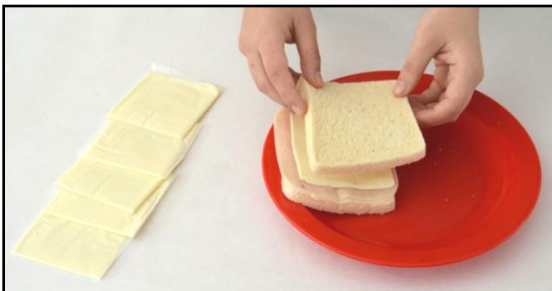
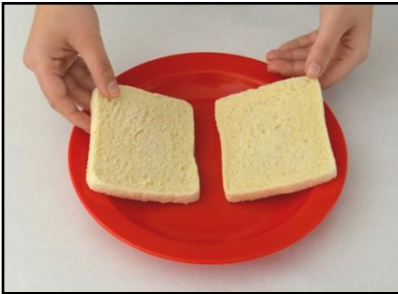
- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- A continuación cogemos dos rebanadas y las separamos.
- Ponemos en una rebanada una loncha de jamón y otra de queso (le puedes añadir las que quieras) Juntamos las rebanadas.
- Con el rodillo, terminamos aplanando lo máximo posible las rebanadas para luego convertirlas en rollitos.

OBJETIVOS

- Diferenciar entre la textura, sabor y olor del jamón york y el queso.
- Usar el rodillo correctamente.
- Seguir la secuencia entregada por el adulto para confeccionar el sándwich (Pictogramas)



Secuencia



Sándwich atún con tomate



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Dos rebanadas de pan de molde.
- Atún.
- Tomate frito.
- Cuchara
- Cuenco.





Descripción de la actividad

- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- A continuación con ayuda del adulto ponemos el atún y el tomate en el cuenco para después con la cuchara extenderlo por el pan.
- Juntamos las dos rebanadas.

OBJETIVOS

- Realizar la acción de trasvase (llenar-vacío)
- Mezclar los ingredientes utilizando la cuchara.
- Seguir la secuencia entregada por el adulto para confeccionar el sándwich (Pictogramas)



Secuencia



Buen rollito de pizza



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Tortitas de Maíz.
- Jamón.
- Queso.
- Tomate frito.
- Orégano.
- Plato
- Cuchara.





Descripción de la actividad

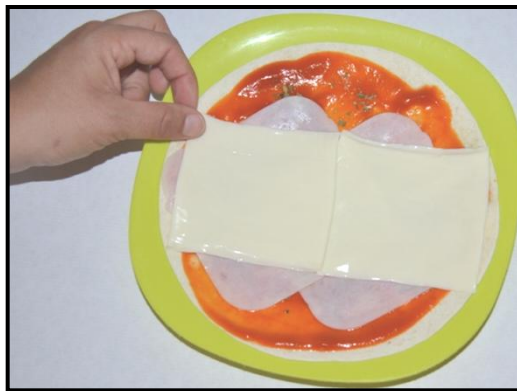
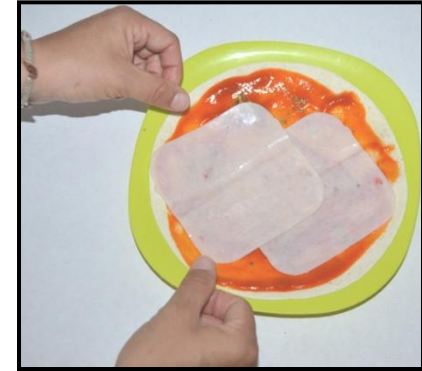
- Le ofrecemos los alimentos a los chicos para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- Ponemos una torta de maíz en un plato. Con la cuchara untamos el tomate al gusto con un toque de orégano.
- Añadimos una o dos lonchas de jamón y una loncha de queso. A continuación la enrollamos.
- Si se desea se puede dar un toque de calor en el microondas.

OBJETIVOS

- Conocer los diferentes ingredientes de la pizza en cuanto a sabor, texturas y olor.
- Aprender a untar con cuchara.
- Desarrollar la motricidad fina, enrollando la tortita con las manos.



Secuencia



Ensalada al gusto.



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Verduras: Lechuga, Zanahoria y Tomate.
- Queso
- Aceite
- Sal
- Platos y cuencos.
- Tenedores





Descripción de la actividad

- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- En varios cuencos se reparten los diferentes ingredientes para que el alumno/a escoja lo que prefiera.
- Cuando tenga ya la selección, con un tenedor introducirá los ingredientes que ha elegido dentro del cuenco.
- Le añadimos aceite y sal a nuestro gusto, y removemos toda la ensalada.

OBJETIVOS

- Experimentar los distintos ingredientes por separado y la mezcla de los mismos (sabor, textura, vista y olor)
- Mezclar los ingredientes utilizando dos cucharas.
- Desarrollar la capacidad de elección.



Secuencia



Barquitas rellenas.



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Huevos cocidos (Traer de casa).
- Atún.
- Mahonesa.
- Pimientos crudos.
- Cuchillo
- Cuchara
- Platos.





Descripción de la actividad

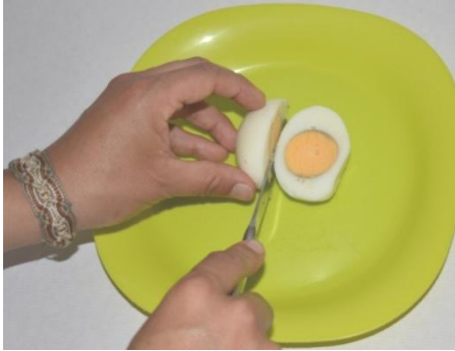
- Le ofrecemos los alimentos a los chicos para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor..
- Partimos el huevo ya cocido por la mitad. Quitamos la yema. Esta la mezclamos con el atún y la mahonesa.
- Con la mezcla rellenamos el huevo. Para darle un toque de decoración lo adornamos con un trozo en forma triangular justo encima de la mezcla para que quede como un barco.

OBJETIVOS

- Experimentar los distintos ingredientes por separado y la mezcla de los mismos (sabor, textura, vista y olor)
- Triturar los ingredientes con un tenedor.
- Fomentar la creatividad.



Secuencia



Plátano con galletas y limón



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Un plátano.
- 5 galletas María.
- Medio Limón.
- Cuchillo
- Tenedor
- Plato.





Descripción de la actividad

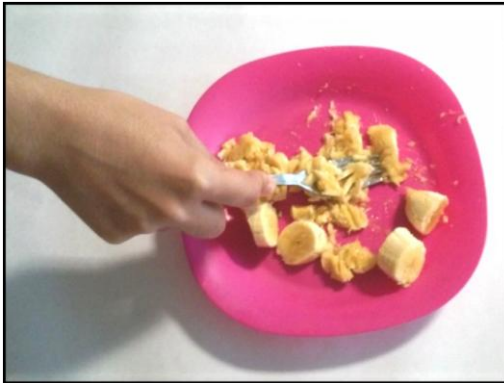
- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- A continuación con ayuda del adulto ponemos el plátano en el plato, y lo trituramos con el tenedor. Le añadimos el limón que deseemos para añadir las galletas, se reblandezcan y sea mas fácil hacer la mezcla.
- Trituramos todo junto con el tenedor hasta que quede una masa uniforme y blandita.

OBJETIVOS

- Diferenciar entre los sabores ácido y dulce.
- Triturar los ingredientes con un tenedor.
- Desarrollar la motricidad fina, a través de partir las galletas con las manos.



Secuencia



Tarta de Natillas



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Galletas (Tipo chiquilín)
- Natillas de vainilla.
- Leche.
- Chocolate a la taza.
- Cuenco
- Cuchara
- Bandeja.





Descripción de la actividad

- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- Mojamos las galletas en la leche para que se reblandezcan y colocamos una primera capa de galleta en la bandeja, a continuación extendemos una primera capa de natilla de vainilla.
- Lo siguiente será poner una capa de galletas ya blandas, y una capa de chocolate. Así sucesivamente alternando una capa de galleta con una de natilla vainilla y otra de chocolate.

OBJETIVOS

- Observar los cambios de textura en los ingredientes cuando se mezclan (duro-blando).
- Desarrollar la motricidad fina, realizando filas en orden con las galletas.
- Seguir y respetar la secuencia de la receta que marca el adulto.



Secuencia

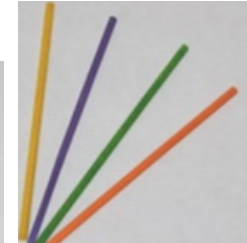


Chupa chups de coco



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Coco rallado.
- Leche condensada.
- Fideos de chocolate o granillos de azúcar de colores.
- Pinchito grueso y largo.
- Tenedor
- Cuenco.





Descripción de la actividad

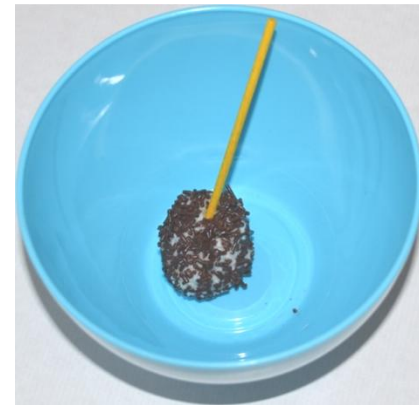
- Le ofrecemos los alimentos a los chicos para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor y textura.
- Comenzamos mezclando en un cuenco el coco rallado y la leche condensada hasta conseguir que sea masa.
- Hacemos bolitas con ella. Más tarde las introducimos en el cuenco donde se encuentran los granillos y los recubriremos.
- Lo metemos en el pinchito para que quede como un chupa-chups.

OBJETIVOS

- Observar los cambios de textura en los ingredientes cuando se mezclan (líquido-sólido).
- Desarrollar la motricidad fina realizando bolitas con las manos, esparciendo la virutas de chocolate y pinchando.
- Seguir y respetar la secuencia de la receta que marca el adulto.



Secuencia



Bizcochitos de chocolate



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Bizcochitos (galletas)
- Chocolate de cobertura.
- Fideos o granillos de colores
- Cuenco
- Plato.





Descripción de la actividad

- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- Tendremos dos cuencos uno con el chocolate caliente y otro con los granillos. Cogemos el bizcocho y lo introducimos en el cuenco de chocolate para después cubrir el chocolate con los granillos.
- Esperamos a que el chocolate se enfríe y endurezca.

OBJETIVOS

- Observar los cambios de estado en el chocolate (sólido-líquido; frío-caliente)
- Aprender a untar con cuchara.
- Desarrollar la motricidad fina esparciendo las virutas de colores.



Secuencia



Pincho de plátano con chocolate



INGREDIENTES Y UTENSILIOS

- Un plátano.
- Chocolate de cobertura.
- Pinchito grueso y largo.
- Cuchillo, plato y cuenco para el chocolate caliente.





Descripción de la actividad

- Le ofrecemos los alimentos a los alumnos/as para que vean que es lo que se van a comer y comprueben su olor, sabor...
- Lo siguiente que haremos es cortar el plátano en rodajas y meterlas en el pinchito. Se calienta el chocolate en un cuenco para poder introducir el plátano y que se "bañe" de él.
- Dejar que el chocolate de cobertura endurezca.

OBJETIVOS

- Observar los cambios de estado en el chocolate (sólido-líquido; frío-caliente).
- Aprender a cortar el plátano con el cuchillo.
- Desarrollar la motricidad fina, ensartando el plátano en el pincho de madera.



Secuencia

