PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación**: COMIDAS RAPIDAS
- **Código del Programa de Formación:** 66210081
- **Nombre del Proyecto (si es formación Titulada):** N/A
- **Fase del Proyecto (si es formación Titulada):** N/A
- **Actividad de Proyecto (si es formación Titulada**) N/A
- **Competencia:** PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO)
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**

→UTILIZAR ADECUADAMENTE LAS TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE LOS PRODUCTOS
→ APLICAR ADECUADAMENTE MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS Y LENGUAJE TÉCNICO USADO EN COMIDAS
→ RECONOCER LA MATERIA PRIMA DE CALIDAD. PARA LA ELABORACIÓN DE LAS DIFERENTES.
→ATENDER CON ÉTICA, APLICANDO NORMAS DE HIGIENE SEGÚN LOS ESTÁNDARES ESTABLECIDOS ENCUALQUIER ESTABLECIMIENTO GASTRONÓMICO.

Duración de la guía: 60 Horas

2. PRESENTACIÓN:

Con el fin de ofrecer a la población colombiana en el sector Gastronómico Conocimientos que mejoren su nivel y calidad de vida, un sistema Integral de Educación que satisfaga sus necesidades, el Programa de Formación de Cocina del SENA capacita a personas para su posterior desempeño y aplicación en las diferentes aéreas del sector donde se requieran sus servicios o bien sea para montar sus propios negocios y así contribuir en fomentar fuentes de empleo y desarrollo de la población.

(Línea tecnológica del programa producción y transformación SENA)

¡Bienvenid@s y muchos éxitos!

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de las actividades**

El desarrollo de las actividades de aprendizaje que abordan el curso **COMIDAS RAPIDAS** se estructurara de la siguiente manera: inicialmente, el aprendiz realizará una actividad de reflexión inicial basada en un contexto y posterior a ello se realizara una lluvia de ideas sobre saberes previos aplicables como actividad de contextualización y para finalizar realizará una actividad

de apropiación y transferencia de conocimiento, en el cual el aprendiz presentara el proceso de elaboración de un producto y el resultado.

- **Ambiente Requerido**: Ambiente para la formación.
- **Materiales:** Materias primas e insumos, equipos y utensilios para los procesos de producción.

3.1 Actividades de Reflexión inicial:

Situación problemática

Todos necesitamos comer para cubrir nuestras necesidades nutricionales, pero las personas normalmente hacemos la selección de alimentos por razones diferentes de las nutricionales. La disponibilidad de alimentos y su costo, el sabor y la apariencia de los alimentos, los gustos personales, la conveniencia y el conocimiento sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo, son todas razones por las cuales las personas comen lo que comen. (fao.org)

¿Lo anterior nos limita a preparar alimentos que no suplan las necesidades de los consumidores?



www.infobae.com Comida Rápidas.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje ***"Que sé y que necesito saber para llegar a ser"***

Para la identificación de conocimientos necesarios en grupos de 3 personas máximo Mencione sobre cada concepto que identifica o conoce correspondiente a cada uno, al finalizar se socializar con los compañeros para realizar una lluvia de ideas y fortalecer los conceptos.

- Normas mínimas de higiene y manipulación de alimentos.
- Medidas y sus equivalencias.
- Conocimiento de materia prima y batería de cocina.
- Terminología básica de cocina

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento. “Aprender descubriendo”

Para el desarrollo de esta actividad se tomata como guía el material adjunto: *PROCESO DE ELABORACIÓN DE COMIDAS RAPIDAS.*

3.4 Actividades de transferencia de conocimiento. “Hora de aplicar lo que se”

Para el desarrollo de esta actividad de aprendizaje se realizarán los procesos de producción plasmados en el material adjunto: *PROCESO DE ELABORACIÓN DE COMIDAS RAPIDAS.*

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
DE CONOCIMIENTO Respuesta a cuestionario de preguntas sobre conceptos básicos de comidas rapidas. DE DESEMPEÑO: El aprendiz aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de producción de comidas. DE PRODUCTO: El aprendiz entrega un producto, con las especificaciones técnicas e higiénicas de elaboración.	-UTILIZAR LAS DIFERENTES TÉCNICAS EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LOS DIFERENTES PRODUCTOS. -MANEJA CORRECTAMENTE LAS NORMAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN APLICANDO LAS B.P.M. -APLICA CORRECTAMENTE LAS MEDIDAS Y SUS EQUIVALENCIAS. -PRESENTAR ADECUADAMENTE LAS DIFERENTES PREPARACIONES. -TRABAJO EN EQUIPO.	Técnica: Formulación de preguntas Instrumento de Evaluación: Cuestionario. Técnica:Observación Sistemática Instrumento de Evaluación: Lista de Chequeo Técnica: Valoración de Producto lácteo Instrumento de Evaluación: Lista de Chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Batería de cocina: grupo de ollas, cazos y/o sartenes. Puede ser ampliado con piezas extras como son wok, olla exprés, grill, plancha, paellera o utensilios y accesorios variados (cucharones, espumaderas, pinzas…)

Terminología culinaria: La definición de cada uno de los términos utilizados en la profesión de cocinero (davidfood.)

Limpieza: proceso de eliminación de residuos de alimentos u otras materias extrañas o indeseables. (detergentes)

Desinfección-Descontaminación: Es el tratamiento fisicoquímico o biológico aplicado a las superficies con el fin de destruir los microorganismos. dicho tratamiento no debe afectar negativamente la calidad e inocuidad del alimento.

Sistema internacional de unidades:

Masa

MEDIDAS DE PESO	MEDIDA	ABREVIATURA	VALOR
MÚLTIPLOS	Tonelada	Tm (1000 kg)	1,000,000g
	Quintal	Qm (100 kg)	100,000 g
	Miriagramo	Mg (10 kg)	10,000 g
	Kilogramo	Kg (10 Hg)	1000 g
	Hectogramo	Hg (10 Dg)	100 g
	Decagramo	Dag (10 g)	10 g
UNIDAD	GRAMO	g	1000 miligramos
SUBMÚLTIPLOS	decigramo	dg	0.1 g
	centigramo	cg	0.01 g
	miligramo	mg	0.001 g

volumen

MEDIDAS DE CAPACIDAD	MEDIDA	ABREVIATURA	VALOR
MÚLTIPLOS	Mirialitro	Ml	10,000 litros
	Kilolitro	Kl	1,000 litros
	Hectolitro	Hl	100 litros
	Decalitro	Dl	10 litros
UNIDAD	LITRO	l	1000 mililitros
SUBMÚLTIPLOS	decalitro	dl	0.1 litro
	centilitro	cl	0.01 litro
	mililitro	ml	0.001 litro

(Torres, 2022)

Densidad:

La unidad más usada para medir la densidad es gramo por centímetro cúbico o gramo por mililitro (g/cc o g/ml), ya que mililitro es lo mismo que centímetro cúbico. g/ml es lo mismo que g/cc y equivalen a 1000 g/l y a 1000 kg/m3.

Inocuidad de los alimentos: Garantía de que los alimentos no causarán daño al ser preparados y consumido.

Materia prima: sustancias naturales o artificiales, elaboradas o no, empleadas por la industria de alimentos para su utilización directa, fraccionamiento o conversión en alimentos para consumo humano.

Manipulador de alimentos. toda persona que interviene directamente, en forma permanente u ocasional, en actividades de procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos

Buenas prácticas de manufactura (BPM): Principios básicos y prácticos generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar **que los productos inocuos**

Higiene de los alimentos: Conjunto de medidas preventivas necesarias para garantizar la seguridad, limpieza y calidad de los alimentos en cualquier etapa de su manejo.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.

davidfood. (s.f.). *terminologia-culinaria.* Obtenido de https://davidfood.webnode.com.: https://davidfood.webnode.com.co/terminologia-culinaria/

fao.org. (s.f.). *https://www.fao.org.* Obtenido de Comer bien para tener una buena salud: https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s08.pdf

Torres, V. J. (13 de 08 de 2022). *lifeder.com.* Obtenido de Múltiplo y submúltiplo del gramo: lifeder.com/multiplos-submultiplos-gramo/

https://davidfood.webnode.com.co/productos/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Leydi Pejendino**	**Instructora**	**Coordinación Académica de Programas Especiales**	**28/septiembre/2023**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE ELABORACIÓN DE COMIDAS RAPIDAS

Apreciado aprendiz para realizar el siguiente proceso de producción contara con el apoyo y asesoría de su instructor, para dar inicio es necesario que se aplique todo lo aprendido con respecto a las practicas higiénicas y de manipulación durante la elaboración, con el fin de garantizar productos inocuos y de calidad, usted contara con unos diagramas de flujo y procedimiento correspondiente a como realizar el proceso de producción etapa por etapa.

Recuerde la importancia de realizar alistamiento de materias primas e insumos, así como el control de calidad de estos.

ELABORACION DE SALSAS

VINAGRETAS



Sigra

Ingredientes:
Vinagre, aceite, sal y pimienta al gusto.
Relación 1/3 (uno de vinagre por 3 aceite)

Las vinagretas toman el nombre de acuerdo con la fruta, verdura o hierba que se le agregue.
Si a los ingredientes anteriores le agregamos uchuva, se llamará vinagreta de uchuva, si se le agrega maracuyá o tamarindo se llamará vinagreta de maracuyá o tamarindo; también puede agregarse cilantro, perejil, entro otros.
La fruta se licúa sin agua, se cuela y la pulpa se coloca al fogón con azúcar y se le agrega a los ingredientes.

CHIMICHURRI GAUCHO



Chef David Jiménez

Ingredientes:

50 gr de orégano (hojas)
150 gr de perejil liso (hojas)
300 cc de aceite de oliva
4 dientes de ajo (retirar el corazón)
80 gr de cebolla cabezona
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Procedimiento:
Los ingredientes anteriores se picarán finamente o se pueden agregar en el procesador de alimentos, posteriormente colocar el producto en un recipiente y dejar descansar por unos 10 minutos antes de su uso. Salsa para carnes, ensaladas patacones, papas.

SALSA DE MARACUYÁ



Chef David Jiménez

Ingredientes
300 gr Maracuyá (con o sin semillas)
Azúcar al gusto
Sal al gusto
Agua (según el espesor deseado)

Procedimiento:
En una sartén a fuego bajo agregar los ingredientes dejar que se incorporen y rectificar el grado de sal, azúcar deseado. reducir hasta tener el espesor deseado.
Se puede usar en: carnes, canapés, acompañante de snacks, entre otros.
(si se desea se puede colar siempre y cuando no quede como mermelada ya que sería más complicado o licuar y colar antes de iniciar el proceso).

SALSA 4 QUESOS



Chef David Jiménez

Ingredientes

100 gr Crema De Leche
10 gr Queso Azul
10 gr Queso Doble Crema
10 gr Queso Mozzarella
Sal Al gusto
Pimienta Al gusto

Procedimiento:
En una sartén a fuego bajo agregar los ingredientes dejar que se incorporen y rectificar el grado de sal y pimienta deseado.

Se puede usar en: pastas, carnes, canapés, acompañante de snacks, y muchas más opciones.

SALSA KÉTCHUP (SALSA DETOMATE)



cocinaAbierta

Ingredientes

1 cucharada equivale a 15 gramos
1 cucharadita equivale a 5 gramos

1 kg de tomate entero natural en lata (100%)
1 cebolla 100 gr
2 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva (35 ml) (1%)
sal (1/4 cucharadita) (3%)
azúcar (1/4 cucharadita) (10%)

Procedimiento:
Realizar el respectivo lavado y desinfección de los tomates y proceder a escaldar tratamiento térmico 90° *15mn, que se aplica con el objetivo de preparar la materia para una etapa posterior y reducir la carga microbiana y enzimática que puede provocar cambios indeseables en la apariencia, color y sabor del producto, y se utiliza también para el ablandamiento de tejidos continuamos con:

Pelado: consiste en retira la cascara del tomate, se realiza de una forma manual, ya que el escaldado nos ha ayudado con le ablandamiento del tejido

Despulpado: lo realizamos en la licuadora el objetivo es separar la semilla de la pulpa, utilizamos una malla de 0.5 mm de ancho.
Cocción: se realiza a 90°C, agregando todos los ingredientes a la pulpa (sal, cebolla, ajo, azúcar) aproximadamente por 30 min

Pela la cebolla, córtala en cuadros finos, igualmente los dientes de ajo (retira el centro de estos) Pon una cazuela a fuego medio, agrega el aceite (3 cucharadas), añade la cebolla y los ajos. Mezcla con una cuchara fríe durante unos 5 minutos.

SALSA GOLF (ROSADA)



Comidas Peruanas

Ingredientes

1 cucharada equivale a 15 gramos
1 cucharadita equivale a 5 gramos

1 taza de mayonesa 250 gr
1 cucharadita de mostaza
3 cucharadas de kétchup (salsa de tomate)
1 cucharada de vinagre o jugo de limón
1 cucharada de salsa inglesa
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. En primer lugar, **en un bol colocar la mayonesa**.
2. A continuación**, añadir poco a poco las cucharadas de kétchup (o salsa de tomate**; se puede probar con ambos y decidir según el gusto). Homogenizar bien para que se integren (decidir si se incorporan otros ingredientes). La salsa debe quedar de un color homogéneo.
3. Añadir sal y pimienta al gusto y mezclar.
4. Tener en cuenta que la salsa golf tradicional sólo lleva los dos ingredientes anteriores. Pero resulta excelente integrando el resto.
5. Por último, para darle un toque especial y delicioso, se añaden las gotas de limón, la salsa inglesa y la ½ cucharadita de mostaza. Estos ingredientes le otorgarán un sabor y textura especial y muy rica.
6. Mezclar bien todo y conservar en la nevera hasta el momento de consumir.

Usos: carnes fritas, camarones, comida rápida, papas fritas, entre otros

MAYONESA



Ingredientes
1 Huevo (a temperatura ambiente)
4 gr Sal
10 ml Vinagre o zumo de limón (a temperatura ambiente)
200 ml Aceite vegetal, de oliva o mezcla (a temperatura ambiente)

Procedimiento:
Agregamos el huevo (previamente desinfectado) al vaso de la batidora y añadimos la sal, el vinagre (o zumo de limón) y la mitad del aceite, empezamos a batir a potencia baja hasta que la la mezcla esté emulsionada, entonces (solo entonces) incorporamos el resto del aceite en forma de hilo y seguimos batiendo hasta obtener el espesor deseado.

SALSA DE AJO

Ingredientes



mycolombianrecipes

3 huevos
3 dientes de ajo (si quieres puedes agregar más o menos ajo es a tu gusto)
½ cucharadita de sal
1 pizca de pimienta negra (OPCIONAL)
½ taza de aceite de oliva o vegetal el que más te guste = 125ml = 10 cucharadas
jugo de ½ limón
1 ramito de perejil, o cilantro, el que más te guste o ambos mezclados.

Agua necesaria si notas que está muy espesa

Procedimiento:

Coloca en el vaso de la licuadora, el aceite, el jugo de limón, los 3 huevos, los 3 dientes de ajo, la sal y si gustas la pimienta.
Licuar bien hasta crear una crema homogénea, puedes agregar un poquitito de agua si notas que está demasiado espesa y agrega el ramito de perejil, cilantro, o ambos mezclados, licua un minuto más.
Coloca la salsa de ajo en 1 recipiente y agrega por encima para decorar un poquitito más de perejil, cilantro, o ambos si lo deseas.

SALSA DE PIÑA



Dailis

Ingredientes

500g de piña fresca troceada
5g de maicena
5g de sal
100ml de agua
50ml de vino blanco o vino seco
30ml de miel de abeja
1 cucharada de zumo de limón

Procedimiento:

Para hacer la salsa de piña primero licuamos un poco toda la piña, no demasiado porque necesitamos que queden algunos trozos para que le dé cuerpo a la salsa y no sea tan líquida.

Luego agregamos la piña y el resto de los ingredientes en una olla, excepto la maicena y una pequeña cantidad de agua que nos servirá para diluirla más adelante.
Cocinamos a fuego medio hasta que se reduzca un poco, solo un tercio.
Diluimos la maicena en resto de agua y la agregamos a la olla. Cocinamos 5 minutos para que se espese la salsa de piña.

SALSA BBQ



Getty Images/iStockphoto

Ingredientes:
1 taza de salsa de tomate 250 ml
1/2 taza de vinagre de manzana 125 ml
1/2 taza de panela, azúcar morena 125gr
2 cucharas de ajo 30 gr
1 cucharada de salsa inglesa 15 ml
1 cucharadas de mostaza 15 gr
Ají (Al gusto)

Procedimiento:

Añade a una olla y a fuego bajito la salsa de tomate acompañada de vinagre de manzana, panela, ajo, salsa inglesa, mostaza y ají.
Mezcla hasta obtener una contextura espesa o cremosa. Ten mucho cuidado a la hora que hierva para no quemarte, sigue mezclando hasta que quede en el punto de tu preferencia.

PATACONES O TOSTONES.



mycolombianrecipes

Ingredientes
2 plátanos verdes
Aceite vegetal para freír
Sal al gusto

Procedimiento:

Pelar los plátanos y cortarlos transversalmente en rebanadas de ½ pulgada.
En una olla grande agregue suficiente aceite vegetal para cubrir las rodajas de plátano y caliente el aceite a fuego medio alto.
Añadir las rodajas de plátano al aceite caliente en una sola capa. Freír durante unos 3 a 4 minutos por cada lado. Retire con cuidado los plátanos con una espumadera y colocarlos en un plato cubierto con toallas de papel para absorber el exceso de aceite.
Deje enfriar las rodajas de plátano durante 3 minutos. Luego, coloque los plátanos en un pedazo de papel plástico y cubrir con otro pedazo de plástico. Con una cubierta plana, presionar bien en

los trozos de plátano, aplastando a ¼ “de espesor.
Sumerja cada rebanada en agua con sal. Luego, utilizando pinzas agréguelos de nuevo en el aceite caliente en una sola capa y freír durante otros 3 minutos por cada lado.
Retire los patacones con espumadera y transferirlos a un plato cubierto con toallas de papel para absorber el aceite, espolvorear con sal, al gusto, transferir a un plato de servir y servir caliente con guacamole, hogao o ají

PAPAS RUSTICAS



laconstanciacolombina.com

Ingredientes:
Papas grandes (dependiendo del tamaño y la cantidad que desee)
Aceite vegetal (como el de girasol o canola) para freír
Sal al gusto
Condimentos opcionales (pimienta, paprika, ajo en polvo, etc.)

Procedimiento:

- Lava bien las papas, ya que las cocinará con la piel. La piel es esencial para darle ese toque crocante.
- Corta las papas en gajos o cascos. Puede hacer esto cortando las papas en mitades, luego en cuartos y, si son muy grandes, en octavos.
- Ponga los cascos de papa en un recipiente con agua fría durante unos 30 minutos. Esto ayuda a eliminar el exceso de almidón y a lograr una textura más crujiente.
- Escurra y seque bien los cascos de papa con papel absorbente.
- En un sartén grande o en una freidora de aire, caliente suficiente aceite a unos 175-180°C
- Divida los cascos de papa en lotes para freír. No los amontone, ya que esto puede hacer que no se cocinen de manera uniforme.
- Frite los cascos de papa en lotes durante aproximadamente 5-6 minutos por grupo, o hasta que estén dorados y crujientes.
- Revuelva ocasionalmente para asegurarse de que se cocinen de manera uniforme.
- Use una cuchara grande con orificios para sacar los cascos de papa fritos del aceite y colóquelos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Mientras los cascos de papa aún estén calientes, espolvoree sal y páprika al gusto sobre ellos y, si desea, agregue los condimentos opcionales. Revuelva suavemente para que se distribuyan los sabores

LAPINGACHOS

Ingredientes:

300gr de papa pastusa
100gr de cebolla larga
Aceite achiotado
100gr de queso cuajada
4 gramos de ajo
sal al gusto



misrecetascolombia

Procedimiento:

Pelar la papa para retirar su cascara, lavar y agregar a una olla con agua para su cocción, la cantidad de agua debe ser la tercera parte de la cantidad de papa espolvorear un poco de sal, cuando ya este cocinada se procede a prensar para obtener un pure.

Picar la cebolla muy fina y el ajo (se puede adicionar este en polvo) sofreír con un poco de aceite achiotado, agregar esta mezcla al pure y homogenizar hasta incorporara totalmente.

Hacer porciones de a próximamente de 90 a 100 gr e incorporales en el centro 60 gr de queso cuajada, darles la forma de arepa llevar a la plancha, freír por ambos lados hasta que doren.

AVENA CUBANA

Ingredientes:
2 litros y ½ de agua
2 litros de leche
400 gr de leche condensada
7 cucharadas de almidón o fécula, o tapioca(almidón de yuca)
6 cucharadas de harina de trigo
1 cucharada de canela en polvo
10 astillas de canela
12 clavos de olor, nuez moscada al gusto



Procedimiento:
Poner en olla a fuego el agua, junto a las especias, cuando hierva retíralas, agregar la mitad de la leche, en la otra mitad agregar el almidón o fécula, mezclar y reservar, revolver el agua con la leche, e ir incorporando la harina de trigo cuando hierva agregar la leche restante con la fécula e ir revolviendo y agregar la leche condensada hasta hervir nuevamente y esperar 7 minutos hasta que espese un poco, espolvorear canela en polvo revisar sabor y ajustar.

ALITAS EN SALSA BBQ



recepedia.

1½ kg de alitas
120 gr de harina de trigo
1 cucharada de maicena (opcional)
1 cucharadita de paprika
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de pimienta molida
1 1/2 taza de aceite

Procedimiento:

Realiza alistamiento de las alitas, Después de lavada se procede a retirar la punta de estas, previamente escurridas agregar en un bol.
En otro recipiente agregar harina de trigo, maicena, paprika, pimienta molida ajo, cebolla menos el aceite, mezclar y enharinar la alitas por esta mezcla .

En un sartén profundo agrega el aceite y lleva a fuego medio alto, cuando este esté caliente agregar las alitas, estas pueden pre cocerse antes de freírse para este proceso, agrega las alitas en una olla con la mitad de agua y cocina durante 10 min escurre y pasa por la mezcla de harina y agrega a freír

Precocidas en el aceite se tardarán aproximadamente 5 min / si no están precocidas se tardan de 12 a 15 min, cuando estén doradas escurre el aceite y agrega a la salsa bbq.

CRISPETAS DE POLLO

Ingredientes:
500 g de pechuga de pollo deshuesada, sin la piel ni restos de grasa y cartílagos.
Sal al gusto.
Pimienta al gusto.
Una cucharadita de cebolla o ajo en polvo (según prefieras).
Una cucharadita de Paprika o pimentón.
Un huevo.
Una taza de harina.
Una taza de leche equivalente a 250 mililitros.
Una cucharadita de orégano.
Una cucharadita de cúrcuma (opcional).
Aceite vegetal para freír, preferiblemente de oliva.
Salsa al gusto (barbacoa, blanca, de tomate frito, mostaza, etcétera)

Procedimiento:
Trocear en cubos pequeños las pechugas, en un recipiente mezcla la leche y la sal y agrega los trozos de pechuga estos deben quedar cubiertos con la mezcla y reservar en la nevera.

En otro recipiente agrega los demás ingrediente y mezcla bien, escurre bien los trozos de pechuga y ve enharinando con la mezcla anterior de tal forma que queden cubiertos.
En un sartén profundo agrega el aceite y lleva a fuego medio alto, cuando este esté caliente agregar los cubos de pechuga aproximadamente de 5 a 6 minutos, cuando estén dorados escurre.
Estas crispetas de pollo pueden elaborarse con pechuga molida para lo cual agregas un poco de sal mezclas, formas bolitas y enharinas.

Pueden servirse con salsa bbq o la que sea de tu preferencia.

COSTILLA DE CERDO.

1 ½ kg de cotillas de cerdo
120 gr de harina de trigo
1 cucharada de maicena (opcional)
1 cucharadita de paprika
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de pimienta molida
1 1/2 taza de aceite

Realiza alistamiento de las cotillas, retirar la membrana blanca y en una olla agregar una cantidad de agua que cubra las cotillas, adicionar sal , cebolla al gusto llevar a fuego alto por 30 min aproximadamente para ablandar. Retirar del fuego, escurrir, corta las costillas de un tamaño homogéneo y reservar

En otro recipiente agregar harina de trigo, maicena, paprika, pimienta molida ajo, cebolla menos el aceite, mezclar y enharinar las costillas por esta mezcla .

En un sartén profundo agrega el aceite y lleva a fuego medio alto, cuando este esté caliente agregar las alitas, Cuando estén doradas escurre el aceite y agrega a la salsa bbq mezcla muy bien.

HAMBURGUESA

Ingredientes:
500 g carne molida
60 ml de aceite
80g cebolla picada
5 g cucharadita de Ajo
10g sal
5 pimienta Blanca
5g Orégano
5g tomillo
2 cucharaditas de mostaza
2 cucharaditas de Salsa Inglesa
1 huevo



Gourmet

Procedimiento:

1. En un sartén, calentar la mitad el aceite. Una vez que esté listo, agregar la cebolla picada y el ajo granulado. Cocinar hasta que la cebolla esté blanda y transparente.
2. En un bol, juntar todos los ingredientes (incluyendo el sofrito) y con la mano integrar, amasando levemente la carne.
3. Dividir la mezcla en 6 porciones y luego darles la forma de hamburguesa del diámetro que cada uno estime conveniente. Refrigerar por 30 minutos.
4. Volver a calentar aceite en el sartén y colocar las hamburguesas. Cocinar a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados y su interior esté cocido.

HAMBURGUESA INDUSTRIAL

- Carne magra de res o pollo
- Grasa de cerdo (Tocino)
- Sal nitrada o sal común
- Agua – hielo potable
- Condimento para hamburguesa
- Papel parafinado
- Cajas de cartón con recubrimiento plástico, capacidad de 10 – 12 unidades

Condimentos y Aditivos:
Si no se utiliza condimento industrial se realiza de la siguiente manera:

- Cebolla cabezona picada 25 gramos por kilo de Carne y grasa
- Perejil crespo picado 10 gramos por kilo de carne y grasa
- Sal 2 % sobre total de carne y grasa
- Sal de cura 5 gramos por kilo de sal

- Pimienta negra 1 gramo por kilo de carne y grasa - Humo líquido 1 ml por kilo de g

No.	Operación o proceso	Parámetros de control
1	Recepción de materias Primas	Evaluación color, olor, textura, Peso, cantidad de grasa. Pesado, pH 5.8 –6.4
2	Selección-clasificación	Limpieza externa e interna. Eliminar sangre, sutancias extrañas, mugre y hueso.
3	Troceado	En cubos de 5 a 10 cm de lado
4	Presalado	Con sal nitrada 80 ppm.
5	Reposo-curado	Cálculo y pesado de ingredientes
6	Molido	Carne congelada o bien fría, con disco de 5mm de diámetro. Grasa y carne. Grano pequeño. Primero la grasa y luego la carne.
7	Mezclado	Carnes con grasa, agua, condimentos y demás ingredientes.
8	Moldeado	Con preformadora de hamburguesas.
9	Empaque	En cajas de cartón con interior plástico. Separar las hamburguesas con papel parafinado.
10	Congelación	A -18, -25°C. Congelación rápida.
11	Almacenamiento	En congelación a -18°C por 30 a 60 días.

CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Leydi Pejendino	Instructora	Coordinación Académica de Programas Especiales	25/08 /2023


SENA