

EVIDENCIAS CHAT DE WHASAPP COCINA SALUDABLE FICHA: No. 2137564

[illegible]

👋👋👋👋👋👋👋👋👋👋

1/7/2020 4:48 p. m. - Ruth Narvaez: se ve deli👋👋👋👋👋👋

1/7/2020 4:48 p. m. - Jorge Portilla: Muchas gracias profe, gracias a Usted por enseñarnos y esperamos aprender mucho mas Dios la bendiga profe😊😊😊😊

1/7/2020 4:49 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: 👋👋👋👋👋👋👋👋Muy bien

1/7/2020 4:49 p. m. - Ruth Narvaez: gracias ☐

1/7/2020 4:56 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Con mucho gusto, claro que si y ojalá que la situación en la que nos encontramos pase rápido y continuar de manera presencial...

1/7/2020 5:06 p. m. - Fanny Zuñiga: Siiiiiii profe Dios lo permita para poder trabajar en forma presencial con Ud.

1/7/2020 5:25 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Si señora, Dios permita que así sea, esperemos los tiempos de Él que son perfectos.

1/7/2020 6:35 p. m. - Graciela Hoyos: <Multimedia omitido>

1/7/2020 6:38 p. m. - Jorge Portilla: Delicioso

1/7/2020 6:39 p. m. - Alicia Cabrera: Que bien compañero felicitaciones

1/7/2020 6:41 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Muy bien, Felicitaciones Graciela, Se ve muy rico su menú,

👋👋👋👋👋👋👋👋👋👋

1/7/2020 6:41 p. m. - Graciela Hoyos: gracias profe

1/7/2020 7:08 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: A usted por enviar sus evidencias de desempeño..., Feliz noche

1/7/2020 7:57 p. m. - Brian Mera: Buenas noches

1/7/2020 7:57 p. m. - Brian Mera: Tengo una pregunta

1/7/2020 7:58 p. m. - Brian Mera: O más bien 2

1/7/2020 7:58 p. m. - Brian Mera: Hasta cuándo hay plazo de enviar el plato

1/7/2020 7:58 p. m. - Brian Mera: La otra es... En qué sitio puedo encontrar la salsa más rica y económica

1/7/2020 7:58 p. m. - Brian Mera: 😊😊😊

1/7/2020 7:59 p. m. - Brian Mera: Muy chéveres los platos que presentan

4/7/2020 3:11 p. m. - Efrain Salazar: <Multimedia omitido>

4/7/2020 3:11 p. m. - Efrain Salazar: <Multimedia omitido>

4/7/2020 3:14 p. m. - Efrain Salazar: Envio la receta que me faltaba lo unico que se me fue la mano en la salsa pero estoy aprendiendo lo cierto es que estaba sabrosa segun la familia...

4/7/2020 3:14 p. m. - Efrain Salazar: Gracias profe por las enseñanzas..

4/7/2020 3:15 p. m. - Jorge Portilla: Excelente compañero☐☐👋☐👉

4/7/2020 6:46 p. m. - Alicia Cabrera: Bien compañero

4/7/2020 6:48 p. m. - Fanny Zuñiga: Hermanito qué bien te felicito

👋☐☐☐👋☐☐☐

4/7/2020 7:07 p. m. - Efrain Salazar: Gracias compañeros

4/7/2020 7:08 p. m. - Efrain Salazar: Mas vale tarde que nunca

...😊😊😊

4/7/2020 7:09 p. m. - Efrain Salazar: Gracias hermanita ppr las orientaciones...Dios la bendiga..

5/7/2020 2:05 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes don Efrain, Tranquilo todo en la vida es un Continuo aprendizaje....
Lo importante es que pudo ofrecerle a su familia una preparación con amor hecha por usted.

Felicitaciones.👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏

5/7/2020 2:06 p. m. - Soco 3: Totalmente de acuerdo con la Profesora Rosiris, felicitaciones y para adelante. Un buen día para todos en este lindo grupo

5/7/2020 3:51 p. m. - Efrain Salazar: Gracias profesora y compañeros...mil bendiciones.

5/7/2020 4:25 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: 👍👍👏👏

5/7/2020 4:40 p. m. - Graciela Hoyos: 👏👏👏👏👏

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: Esta es la práctica que hicimos hoy con Eduardo Tandioy, verduras al wok y albóndigas en Salsa

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:10 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>

6/7/2020 3:59 p. m. - Ruth Narvaez: se ve deli felicitaciones 😊👏👏👏

6/7/2020 4:00 p. m. - Dolly Zuñiga: Gracias compañera

6/7/2020 4:00 p. m. - Dolly Zuñiga: Estuvo muy rico

6/7/2020 4:47 p. m. - Efrain Salazar: 👏👏👏👏👏

6/7/2020 4:48 p. m. - Alicia Cabrera: Felicitaciones compañera

6/7/2020 4:57 p. m. - Dolly Zuñiga: Somos dos Eduardo y yo, trabajamos siempre juntos.

6/7/2020 5:11 p. m. - Jorge Portilla: Excelente compañeros Dios los bendiga👏👏👏

9/7/2020 5:24 p. m. - Jorge Portilla: Hola buenas tardes compañer@s como estan

9/7/2020 5:24 p. m. - Jorge Portilla: Que día volvemos a tener clases?

9/7/2020 7:12 p. m. - Alicia Cabrera: No se compañero

12/7/2020 12:11 p. m. - Alicia Cabrera: Este mensaje fue eliminado

12/7/2020 12:12 p. m. - Alicia Cabrera: <Multimedia omitido>

12/7/2020 12:15 p. m. - Alicia Cabrera: Deliciosa lasaña

12/7/2020 2:15 p. m. - Alicia Cabrera: Deliciosa Lasaña

12/7/2020 3:17 p. m. - Ruth Narvaez: se ve deli compañera👏👏😊

13/7/2020 1:31 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano:

<https://youtu.be/Y9yknuG0srM>

13/7/2020 1:32 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes estimad@s aprendices deseando se encuentren muy bien,

13/7/2020 1:32 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Les acabo de compartir un video 👏👏👏

13/7/2020 1:34 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Para que por favor lo observen y escuchen es sobre los Cortes de Vegetales y la desinfección de los alimentos en este caso para preparar una ensalada fresca.

13/7/2020 1:34 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Quedo atenta a sus inquietudes.

13/7/2020 1:37 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes doña Alicia,

Muchas gracias por compartir nos su menú.

13/7/2020 1:45 p. m. - Cambiaste el ícono del grupo

13/7/2020 2:22 p. m. - Jorge Portilla: Hola profe, compañeros como estan

13/7/2020 2:30 p. m. - Brian Mera: Hola buenas tardes a todos

13/7/2020 2:34 p. m. - Dolly Zuñiga: Gracias profe, lo bueno es que se puede ver en el tele

13/7/2020 2:34 p. m. - Dolly Zuñiga: Buenas tardes y bendiciones

13/7/2020 2:36 p. m. - Fanny Zuñiga: Gracias profe muy amable

13/7/2020 2:48 p. m. - Soco 3: Buenas tardes Profesora, muchas gracias por compartir este valioso e importante video.

13/7/2020 2:48 p. m. - Dolly Zuñiga: Esta claro el video y se ve rica la ensalada, muchas gracias

13/7/2020 3:10 p. m. - Alicia Cabrera: Muchas gracias profe por compartir

13/7/2020 3:17 p. m. - Dolly Zuñiga: Lo que me gustaría pedirle a la profe sería las proporciones de la vinagreta

13/7/2020 3:21 p. m. - Soco 3: Excelente video Profesora, muy detallado, preciso, conciso y para mí es básico e importante!!!

13/7/2020 3:40 p. m. - Ruth Narvaez: se ve deli profe muchas gracias por compartir el video

13/7/2020 4:04 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes para tod@s,

Me alegro que les haya gustado el video y que lo puedan poner en práctica,

13/7/2020 4:05 p. m. - Alicia Cabrera: Muchas gracias por el video claro hay que ponerlo en Practica

13/7/2020 4:06 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Deseo recomendarles en lo posible investigar sobre las especies o especias frescas y deshidratadas y sus usos en la cocina.

13/7/2020 4:07 p. m. - Alicia Cabrera: Bueno si señora

13/7/2020 4:07 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Por favor van enviando sus aportes por aquí por el grupo...

13/7/2020 4:09 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Para la próxima actividad las vamos a utilizar y podremos hacer transferencia o intercambio de conocimientos.

13/7/2020 4:10 p. m. - Dolly Zuñiga: Puede por favor responder mi pregunta sobre la vinagreta?

13/7/2020 4:14 p. m. - Soco 3: Muchas gracias nuevamente Profesora por esta valiosa enseñanza, cortes de verduras y términos que se utilizan en cocina. Hermosa y provocativa ensalada.

Los ingredientes de la vinagreta al gusto verdad?

El jugo de

1 limón

1 naranja

1 cucharada de miel

Y pimienta y sal al gusto verdad?

Y desde luego si me falta duplico las cantidades entonces.

Saludos a cada compañero y a practicar se ha dicho.👋👋👋👋👋👋👋👋👋👋👋👋

Con mucho gusto.

13/7/2020 4:39 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Es correcto,
En la medida que lo puedan hacer es lo ideal....
13/7/2020 4:41 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Si señora es uno de los
ingredientes estrella en la gastronomía....
13/7/2020 4:42 p. m. - Jorge Portilla: <Multimedia omitido>
13/7/2020 4:46 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Claro que si Jorge,
tranquilo,
En la medida que tenga tiempo disponible.
13/7/2020 4:48 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Los videos son para
aportar y enriquecer sus conocimientos... Y hacer retroalimentación
con ellos...
13/7/2020 4:49 p. m. - Soco 3: Así lo entiendo y es un aprendizaje
también excelenteeee Profesora
13/7/2020 4:52 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Gracias, siiiii así
también lo ve nuestra querida institución el Sena.
13/7/2020 5:23 p. m. - Soco 3: <Multimedia omitido>
16/7/2020 7:56 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 7:56 a. m. - Dolly Zuñiga: *#PodCastCRC*
#FestivalDeLaCosecha

*Lo mejor del Campo a tu mesa: Regresa el Festival de la
Cosecha*  

Llega el Nuevamente el Festival de la Cosecha, un espacio dedicado a
la venta de productos agroecológicos, liderado por la Corporación
Autónoma Regional del Cauca CRC .

En esta oportunidad, se llevará a cabo el próximo *Viernes 17 de Julio
en el Parque José Ilario López de la ciudad de Popayán y contará con
nuevas dinámicas de compra como los Domicilios y la entrega de
productos en sitio*

No te lo pierdas!

16/7/2020 7:57 a. m. - Dolly Zuñiga: Este es el primer paso para la
cocina saludable, los ingredientes orgánicos. Feliz día compañeros
16/7/2020 8:35 a. m. - Alicia Cabrera: Muchas gracias por la
invitación
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 8:57 a. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
16/7/2020 11:10 a. m. - Ruth Narvaez: q bien gracias
16/7/2020 11:50 a. m. - Alicia Cabrera: <Multimedia omitido>

16/7/2020 11:51 a. m. - Alicia Cabrera: Compañeros aquí les comparto un yogurt casero
16/7/2020 12:07 p. m. - Alicia Cabrera: De mora
16/7/2020 2:28 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes estimad@s aprendices,
16/7/2020 2:29 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Muchas gracias Dolly por la invitacion,
16/7/2020 2:32 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Podemos ir a comprar o pedir el domicilio,
Yo quiero hiervas frescas para hacer el adobo, el sábado Dios mediante que tenemos clases sobre las especies o especias frescas o deshidratadas...
16/7/2020 2:34 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Si señora es correcto,
16/7/2020 2:52 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: <Multimedia omitido>
16/7/2020 7:07 p. m. - Dolly Zuñiga:
<https://www.campusvirtualsp.org/es/node/28980>
16/7/2020 7:07 p. m. - Dolly Zuñiga: <Multimedia omitido>
17/7/2020 4:01 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buena tardes estimad@s aprendices,
Deseando se encuentren muy bien desde sus hogares...
17/7/2020 4:06 p. m. - Jorge Portilla: Hola profe buenas tardes
17/7/2020 4:06 p. m. - Jorge Portilla: Como está
17/7/2020 4:07 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Para informarles que el día de mañana sábado a las 3:00 pm,
Nos reuniremos por meet para hacer la socializacion de las especias o especies frescas y deshidratadas, sus usos en la cocina,
Haremos el adobo que les había enviado con anterioridad en el primer video, y haremos un filete de pechuga al grill= a la parrilla, para poner en práctica las especias...
17/7/2020 4:08 p. m. - Jorge Portilla: A vale profe muchas gracias
17/7/2020 4:09 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: O si desean con la carne, o pescado o lo que prefieran
17/7/2020 4:09 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes Jorge, Bien gracias a Dios
17/7/2020 4:17 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Para el adobo:
Ingredientes:
Un atado de hiervas frescas de \$500 o \$1000 entre un poco de oregano, Tomillo, unas ramitas de Perejil liso, cilantro Cimarrón,
1 cabeza de ajo o unos 4 o 5 dientes,
2 o 3 Tallos de cebolla larga,
1 cebolla cabezona blanca o roja,
Un pimentón rojo(preferiblemente),
Si es posible Vino Blanco una taza y aceite vegetal al gusto c/n.
17/7/2020 4:17 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Para los que deseen hacer el adobo
17/7/2020 4:17 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: <Multimedia omitido>
17/7/2020 4:19 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Feliz resto de tarde.
17/7/2020 4:22 p. m. - Fanny Zuñiga: <Multimedia omitido>
17/7/2020 4:23 p. m. - Alicia Cabrera: Buenas tardes hay que comprar esto para mañana profe
17/7/2020 4:36 p. m. - Fanny Zuñiga: Luz Nilda.vcf (archivo adjunto)
17/7/2020 4:58 p. m. - Añadiste a Luz Nilda
17/7/2020 5:01 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes doña Fanny,

Ya la agregue,
Era que no había ningún numero celular registrado a nombre.
17/7/2020 5:03 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes Luz Nilda,
Le damos una cordial bienvenida al grupo de Cocina Saludable....
17/7/2020 5:07 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes doña Alicia,
La idea es si tienen los ingredientes en sus hogares y lo desean hacer....
17/7/2020 5:47 p. m. - Alicia Cabrera: Si señora Muchas gracias
17/7/2020 10:07 p. m. - Jorge Chacon: <Multimedia omitido>
17/7/2020 10:09 p. m. - Jorge Chacon: Profesora Rosiris Lizcano y compañeros buenas noches, Socorro Vivas y Jorge Chacón presentamos el trabajo de investigación a cerca de algunas especies y sus nombres.
17/7/2020 10:09 p. m. - Jorge Chacon: Muchas gracias por sus aportes.
17/7/2020 10:25 p. m. - Soco 3: Bendiciones gracias para todos compañeros
17/7/2020 10:25 p. m. - Soco 3: 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌
17/7/2020 10:26 p. m. - Soco 3: Buena noche Profesora Rosiris.
🍌🍌
17/7/2020 10:29 p. m. - Soco 3: <Multimedia omitido>
17/7/2020 10:57 p. m. - Soco 3: <Multimedia omitido>
17/7/2020 10:57 p. m. - Soco 3: <Multimedia omitido>
17/7/2020 10:58 p. m. - Soco 3: <Multimedia omitido>
18/7/2020 7:26 a. m. - Alicia Cabrera: Este mensaje fue eliminado
18/7/2020 7:35 a. m. - Alicia Cabrera: Este mensaje fue eliminado
18/7/2020 7:36 a. m. - Alicia Cabrera: <Multimedia omitido>
18/7/2020 7:37 a. m. - Alicia Cabrera: Este mensaje fue eliminado
18/7/2020 7:38 a. m. - Soco 3:
👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉👉
18/7/2020 7:50 a. m. - Alicia Cabrera: Buenos días profe allí le envié diferentes clases de especias
18/7/2020 8:39 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenos días,
Felicitaciones,
Muy buen trabajo,
Con las clases o variedad de especias y sus usos en la cocina....
18/7/2020 8:41 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Excentes fotografías...
18/7/2020 8:47 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenos días,
Si señora,
Por favor debe especificar cuales son y sus usos en Cocina.
18/7/2020 9:30 a. m. - Alicia Cabrera: Este mensaje fue eliminado
18/7/2020 9:31 a. m. - Alicia Cabrera: <Multimedia omitido>
18/7/2020 10:58 a. m. - Alicia Cabrera:
<https://portal.minervafoods.com/es/blog/post/cual-es-la-diferencia-entre-hierbas-frescas-y-deshidratadas-o-secas>
18/7/2020 10:59 a. m. - Alicia Cabrera: Profe ay le envío lo de la tarea dele en lo azul y le aparece
18/7/2020 11:08 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Si señora,
La sugerencia es que extraigan de Internet o del material de investigación las especias y sus usos en Cocina,
Ejemplo:
18/7/2020 11:08 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: <Multimedia omitido>
18/7/2020 11:08 a. m. - Soco 3: Gracias Profeta por la indicación.
Buenos días a todos los compañeros del grupo

18/7/2020 11:10 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Usos: para guisos, sopas, arroces, adobos...

18/7/2020 12:03 p. m. - Fanny Zuñiga: Buenas tardes profesora este video me parece más pedagógico para va diciendo en que momentos se usan algunas de las especies en la cocina

18/7/2020 12:04 p. m. - Fanny Zuñiga: <Multimedia omitido>

18/7/2020 12:04 p. m. - Fanny Zuñiga: Porqué va diciendo

18/7/2020 12:12 p. m. - Fanny Zuñiga: en qué momento se usan las especias

18/7/2020 12:20 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Si señora, Es correcto, Muy interesante para socializar lo más tarde en la clase...

18/7/2020 12:39 p. m. - Luz Nilda: Profesora yo grave este pequeño video donde se puede observar cuando se usan las especias

18/7/2020 12:41 p. m. - Dolly Zuñiga: <https://youtu.be/N9l4v6r7rBc>

18/7/2020 12:41 p. m. - Dolly Zuñiga: Con Eduardo buscamos este video que refiere a hierbas y especias en la cocina saludable

18/7/2020 1:06 p. m. - Dolly Zuñiga: Luego le entregaremos nuestro resumen

18/7/2020 2:05 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes, Felicitaciones por la investigación que han realizado hasta el momento, Super interesante los videos y toda la información que han compartido sobre las especies o especias....

18/7/2020 2:42 p. m. - Jorge Portilla: <Multimedia omitido>

18/7/2020 2:50 p. m. - Alicia Cabrera: Este mensaje fue eliminado

18/7/2020 3:02 p. m. - Jorge Portilla: Este mensaje fue eliminado

18/7/2020 3:02 p. m. - Jorge Portilla: Este mensaje fue eliminado

18/7/2020 3:02 p. m. - Jorge Portilla: Este mensaje fue eliminado

18/7/2020 3:07 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes les comparto el link de la reunión <https://meet.google.com/gqe-urrd-qyi>

Número de acceso a la reunión: (US) +1 574-404-7271

PIN: 189 393 291#

18/7/2020 3:07 p. m. - Alicia Cabrera: Muchas gracias

18/7/2020 3:09 p. m. - Jorge Portilla: Gracias profe

18/7/2020 3:20 p. m. - Alicia Cabrera: <https://portal.minervafoods.com/es/blog/post/como-usar-condimentos-en-la-cocina-hierbas-y-especias>

18/7/2020 4:25 p. m. - Alicia Cabrera: Profe esta se cayo.el Internet

18/7/2020 4:55 p. m. - Alicia Cabrera: <Multimedia omitido>

18/7/2020 5:00 p. m. - Ruth Narvaez: <Multimedia omitido>

18/7/2020 5:00 p. m. - Ruth Narvaez: <Multimedia omitido>

18/7/2020 5:30 p. m. - Alicia Cabrera: <https://youtu.be/ETQL8XRSkY0>

18/7/2020 5:31 p. m. - Alicia Cabrera: <https://youtu.be/FBLeUsSGS6k>

18/7/2020 6:30 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Este es el link del video de la sesión del día de hoy https://drive.google.com/file/d/1uGJh5UIbqa-iiBg72eKhayFoUpHEyd_H/view?usp=sharing

18/7/2020 6:44 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: 🖐🖐🖐Ese es es link del video de la clase de hoy,

Al final esta la salsa agridulce del Mey Chow.

18/7/2020 6:49 p. m. - Soco 3: Muchísimas gracias Profesora Rosiris por cada explicación, por su disposición para enseñar de manera sencilla y práctica sus conocimientos pero sobre todo le agradezco

personalmente que al explicar lo hace de manera espontánea sin egoísmo alguno. Muchas gracias

18/7/2020 6:49 p. m. - Soco 3: 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌

18/7/2020 6:49 p. m. - Soco 3: Y ahora sí a practicar se ha dicho!!

18/7/2020 6:49 p. m. - Soco 3: Gracias nuevamente

18/7/2020 6:50 p. m. - Soco 3: Buena noches compañeros bendiciones para todos. Chao. Un abrazo

18/7/2020 7:01 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Salsa agridulce del Mey Chow

Ingredientes:

Vegetales y frutas al gusto c/n.

Agua según cantidad de salsa a preparar para una taza de salsa, 2 tazas de agua,

Vinagre blanco o al gusto c/n media taza aproximadamente,

Azúcar y sal c/n, más azúcar que sal que sienta agridulce al paladar y rica,

Pepino Cohombro media unidad o al gusto,

2 tallos de apio fresco,

1 zanahoria mediana,

1 pimentón rojo,

1 brócoli pequeño,

1 Coliflor pequeña,

Si desean cuadros o Brunoise = "brunua"

De piña, Mango, cerezas manrosquino partidas a la mitad c/n o 6 cerezas,

Si desean le pueden colocar el líquido y la salsa quedará roja, 1 o 2 cucharadas de fécula de maíz (Maicena) disuelta en poca agua e ir agregando poco a poco que quede en su punto, un poco espesa o densa.

Pizca de pimienta negra (opcional) y un pocoquito 3 gramos de mantequilla alpina o colanta al final de la preparación 5 minutos antes de apagar la salsa para el brillo.

Rectificar sabor y sazón.

18/7/2020 7:02 p. m. - Dolly Zuñiga: Súper, muchas gracias

18/7/2020 7:03 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Cortar los vegetales al gusto y por el grado de dureza los van agregando a fuego medio bajo.. Que queden crocantes... Al probarlos...

18/7/2020 7:03 p. m. - Soco 3: Deliiii😊😊😊😊

18/7/2020 7:12 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Salsa de Maracuya:

Ingredientes:

4 o 6 macuyas despulpar,

En la licuadora con una taza de agua o c/n,

Procesar que la semilla suelte la pulpa (tener cuidado que no quede molida las semillas porque da la sensación terrosa en boca y la presentación no es buena), sernir, colar o tamizar,

Poner al fuego a ebullición (dejar hervir), ponerle azúcar al gusto C/N,

Sal c/n,

Pimienta negra pizca,

Dejar reducir hasta que quede con consistencia,

Si desea puede agregarle un poquito de fécula disuelta en agua.. Y mantequilla al final para emulsionar y le brillo.

18/7/2020 7:12 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Así sucesiva mente, Con las frutas al gusto o de preferencia...

18/7/2020 7:12 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: <Multimedia omitido>
18/7/2020 7:27 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Tan linda princesa,
Con mucho gusto.
18/7/2020 7:29 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Es correcto,
Quedo atenta a todas las evidencias, 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌
18/7/2020 7:29 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Con mucho gusto.
18/7/2020 7:30 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Feliz noche y bendecido
descanso para tod@s.
18/7/2020 7:49 p. m. - Soco 3: Muchísimas gracias Profesora Rosiris
Dios la bendiga muchísimooooo y que le continúe dando mucha sabiduría.
Gracias
Estoy muy feliz y agradecida con este curso.
🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌
18/7/2020 8:18 p. m. - Alicia Cabrera: Gracias profe por la
explicación que Dios le siga dando mucha sabiduría y entendiendo
para siga así con tan exelente clase Feliz noche Bendiciones 🙌🙌🙌
19/7/2020 12:53 p. m. - Ruth Narvaez: <Multimedia omitido>
19/7/2020 12:55 p. m. - Ruth Narvaez: Hola compañeros les comparto la
ensala q la profe nos enseñó en el video me quedo deli gracias profe
por sus enseñanzas 😊😊😊
19/7/2020 1:39 p. m. - Jorge Portilla: Compañera felicitaciones ☺️☺️☺️
19/7/2020 1:46 p. m. - Ruth Narvaez: gracias ☺️
19/7/2020 2:04 p. m. - Fanny Zuñiga: Muy bien compañera
19/7/2020 2:08 p. m. - Ruth Narvaez: gracias
19/7/2020 3:12 p. m. - Alicia Cabrera: Felicitaciones amiga
19/7/2020 3:34 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Felicitaciones Suley,
Muy bien,
Se ve provocativa y apetitosa,
🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌
19/7/2020 10:02 p. m. - Ruth Narvaez: gracias amiga☺️☺️
20/7/2020 9:36 a. m. - Alicia Cabrera: <https://youtu.be/Y9yknuG0srM>
20/7/2020 10:16 a. m. - Ruth Narvaez: <Multimedia omitido>
20/7/2020 10:20 a. m. - Alicia Cabrera: Que rico se esta luciendo
20/7/2020 10:55 a. m. - Ruth Narvaez: gracias☺️
20/7/2020 11:36 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenos días,
Muy bien Suley,
Felicitaciones por estar empoderada con la formación,
🙌🙌🙌🙌🙌
20/7/2020 8:22 p. m. - Ruth Narvaez: gracias a usted profesora ☺️☺️☺️☺️
21/7/2020 6:29 a. m. - Camilo Losada salió del grupo

EVIDENCIAS CHAT DE WHASAPP COCINA colombiana FICHA: No. 2152377

7/7/2020 11:04 a. m. - Los mensajes en este grupo ahora están protegidos con cifrado de extremo a extremo. Toca para más información.

3/7/2020 7:29 p. m. - Stid Lozada V creó el grupo "COCINA COLOMBIANA"

7/7/2020 11:04 a. m. - Stid Lozada V te añadió

7/7/2020 11:04 a. m. - Stid Lozada V: Buenos Días

Aprendices.

Tengo el placer de Presentar al Instructor del curso.

La Profesora Rosiris Lizcano

7/7/2020 11:05 a. m. - +57 311 3608655: Buen día profe

7/7/2020 11:06 a. m. - +57 311 7744291: Buen día profe

7/7/2020 11:07 a. m. - +57 320 4104199: Buen dia profe

7/7/2020 11:07 a. m. - +57 323 4476707: Buen día profe bienvenida 🙌

7/7/2020 11:35 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Muy buenos días damas y caballeros,

Un gusto ser la instructora que orientará la formación en Cocina Típica Colombiana,

7/7/2020 11:36 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: El curso tiene una intensidad de 50 horas

7/7/2020 11:37 a. m. - +57 316 2898373: Buenos días profesora. Mucho gusto, mi hombre es eveling hazel lopez reina

7/7/2020 11:38 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Una vez les llegué la notificación de matrícula del Sena a sus correos electrónicos, Estaremos dando la apertura oficial al curso.

7/7/2020 11:38 a. m. - +57 316 2898373: Bueno señora

7/7/2020 11:38 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Eveling bienvenida

7/7/2020 11:39 a. m. - +57 314 7922718: Buenos días profesora un gusto estar con ustedes mi nombre es Andrea Díaz

7/7/2020 11:40 a. m. - +57 316 3179672: Buenos días instructora soy EIDER ARNEL CHOCUE MÉNDEZ

7/7/2020 11:40 a. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Muchas gracias a tod@s por la cordial bienvenida

7/7/2020 11:52 a. m. - +57 316 2898373: Gracias

7/7/2020 12:04 p. m. - +57 322 7234517: 🙌🙌

7/7/2020 12:29 p. m. - Stid Lozada V añadió a +57 319 4549983

7/7/2020 2:11 p. m. - +57 320 4104199: Buenos días instrutora mi nombre es shirly alexandra

8/7/2020 11:57 a. m. - +57 319 4011285: 🙌🙌🙌🙌🙌🙌

8/7/2020 12:04 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenos días Shirley, Bienvenida.

8/7/2020 12:13 p. m. - +57 320 4104199: Gracias

10/7/2020 2:30 p. m. - Stid Lozada V: CURSOS COMPLEMENTARIOS.

LA MEJOR FORMA PARA APROVECHAR EL AISLAMIENTO.

- Formulación De Proyectos 📌

- Aplicación De Buenas Prácticas De Manufactura (BPM) 📌

- Limpieza De Áreas & Superficies 📌

- Elaboración Artesanal De Productos De Planificación ☐
- Técnicas Para La Preparación De Bebidas A Base De Café ☕
- Bisutería ☐
- Elaboración De Artículos Decorativos & Utilitarios Con Materiales Reciclables (Manualidades) ☐
- Técnica De Aplicación Con Trozos De Tela (Patchwork) 🧵
- Economía Solidaria 🏠
- Análisis De Resultados Contables & Financieros 📊
- Contabilidad De Inventarios ☐
- Elaboración De Gorros & Tapabocas (Dotación Hospitalaria) 🧢
- Elaboración De Productos A Base De Cacao 🍫
- Elaboración De Productos A Base De Chontaduro 🍌
- Gestión De Residuos Peligrosos ☠
- Eventos Deportivos ☐🏆
- Patronaje Básico (Confecciones) 🧥
- Electricidad Básica ⚡
- Postres Nacionales 🍰

REQUISITOS

1. Ser Mayor De 16 Años.
2. Tener Disponibilidad De Tiempo. Pues Los Horarios De Estudio Son Escogidos Por Los Instructores.
3. Vivir Cerca De Los Municipios De Caldono - Santander o Piendamó
4. Estar Dispuesto A Realizar Las Prácticas En Donde Sea Escogido Por Las Directivas.
5. Comprometerse A Todos Los Parámetros Que Exige El Curso.
6. Tener WhatsApp. Además De Aplicaciones Como Meet, Zoom o Clas-Room

INSCRIPCIÓN

1. Separa Tu Cupo Por Vía WhatsApp Al Contacto 3136082409. STID LOZADA VALENCIA.
2. Tener o Cumplir Con Lo Requerido Para Cada Curso.

NOTA.

1. Estos Cursos Son Gratuitos.
2. Tener El Compromiso & Dedicación Para Realizarlos Para No Quitarle El Cupo A Otra Persona.

IMPORTANTE.

Si ya realizó curso con nosotros y se retiró o no los culminó evite volver a ocupar un cupo que otra persona si puede aprovechar.

10/7/2020 3:53 p. m. - +57 323 4476707: Buenas tardes una pregunta cuando empieza el curso??

10/7/2020 6:44 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes, Estamos esperando la asignación de matricula de Bogotá, para hacer la apertura de la formación oficialmente...

10/7/2020 6:48 p. m. - Stid Lozada V: Profesora Mientras tanto usted porque no nos cuenta que vamos a ver en el curso para así cuando empeze nos tengamos todo claro

13/7/2020 1:08 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano:

https://youtu.be/TWKkulP_Nmw

13/7/2020 1:08 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano:

<https://images.app.goo.gl/CS4vWppDjPijbA2Z6>

13/7/2020 1:08 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Sean tod@s Bienvenid@s, Como aprendices oficiales del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

13/7/2020 1:11 p. m. - +57 316 2898373: Hola buena tarde. Graciasn

13/7/2020 1:20 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes para tod@s,

De la formación en Cocina Típica Colombiana

La duración del curso es de 50 horas,

Días de la semana: Lunes a Domingo,

Horario: de 11:00 am a 7:00 pm,

Es decir que el día y en el tiempo que usted disponga y le quede más fácil realiza su formación.

13/7/2020 1:22 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Ficha: 2152377 es el código asignado a la formación.

13/7/2020 1:22 p. m. - +57 316 2898373: Gracias

13/7/2020 1:24 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: El jueves 16 de julio, si es posible para tod@s poder cpnectar nos por meet,

A Concertar si se les facilita por la mañana o en tarde,

13/7/2020 1:24 p. m. - +57 316 2898373: En la mañana esta bien para mi profe

13/7/2020 1:25 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Quedo atenta a todas sus inquietudes y comentarios,

Feliz y tarde.

13/7/2020 1:26 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Bueno princesa, esperemos un poquito para saber la opinión de los demás compañer@s.

13/7/2020 1:37 p. m. - +57 311 7744291: Ola yo puedo en las tardes

13/7/2020 2:29 p. m. - +57 314 6782519: Yo puedo en horas de la tarde

13/7/2020 3:12 p. m. - +57 314 7922718: Profe ami me queda más fácil en la mañana

13/7/2020 4:24 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Demos le al resto de los compañer@s la oportunidad de participar y hacemos el consolidado para tod@s puedan participar...

13/7/2020 4:40 p. m. - +57 321 8237569: Para mí en la tarde profe

13/7/2020 4:41 p. m. - Stid Lozada V: En la tarde 🕒

Profesora

13/7/2020 5:11 p. m. - +57 322 7234517: En la tarde

13/7/2020 7:11 p. m. - +57 314 6196524: Buenas tardes profe, a mi me queda fácil en la tarde

13/7/2020 7:13 p. m. - +57 323 4476707: En la tarde

14/7/2020 6:23 a. m. - +57 318 5912414: Si x fa la tarde

14/7/2020 12:41 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes estimad@s aprendices,

Haciendo el consolidado de la disposición de tiempo siete personas pueden en la tarde y dos personas en la mañana, las demás personas no intervinieron.

14/7/2020 12:43 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Por consiguiente el jueves 16 de julio, a las 3:30 pm, nos encontramos en la reunión por meet,

Les parece???

14/7/2020 12:45 p. m. - +57 323 4476707: Sii profe está bien

14/7/2020 12:50 p. m. - +57 321 8237569: Si me parece bien

14/7/2020 1:03 p. m. - +57 316 2898373: Bueno señora

16/7/2020 2:43 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: buenas tardes apreciados aprendices, les comparto el link para hacer la reunión por medio de meet <https://meet.google.com/gax-riip-gig>

Número de acceso a la reunión: (US) +1 515-599-7259 PIN: 972 604 122#

16/7/2020 2:46 p. m. - +57 319 4011285: <Multimedia omitido>

16/7/2020 2:47 p. m. - +57 314 6196524: Aquí esta fecha y hora

16/7/2020 2:48 p. m. - +57 319 4011285: Gracias

16/7/2020 2:48 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes,

Muchas gracias

16/7/2020 2:49 p. m. - +57 314 6196524: Buenas tardes... Con gusto

16/7/2020 2:51 p. m. - +57 316 2898373: Hola buena tarde

16/7/2020 2:52 p. m. - +57 316 2898373: Profe es ya

16/7/2020 2:52 p. m. - +57 316 2898373: O a las 330

16/7/2020 2:52 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: <Multimedia omitido>

16/7/2020 3:05 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Es a las 3:30 pm

16/7/2020 3:05 p. m. - +57 316 2898373: Gracias

16/7/2020 3:06 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Estaba enviándoles el Link

16/7/2020 3:06 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Y las pruebas de ensayo para grabar

17/7/2020 1:40 p. m. - Stid Lozada V: <Multimedia omitido>

17/7/2020 1:40 p. m. - +57 323 4476707: Se ve muy rico☐☐♥

17/7/2020 9:38 p. m. - +57 311 3608655 cambió a +57 316 6936420

18/7/2020 9:04 a. m. - +57 316 6936420 salió del grupo

18/7/2020 11:21 a. m. - +57 320 4104199: <Multimedia omitido>

18/7/2020 11:21 a. m. - +57 320 4104199: <Multimedia omitido>

18/7/2020 11:21 a. m. - +57 320 4104199: <Multimedia omitido>

20/7/2020 6:34 p. m. - +57 323 4476707 salió del grupo

20/7/2020 6:59 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: <Multimedia omitido>

20/7/2020 7:01 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Buenas tardes estimad@s aprendices les acabo de enviar la guía de aprendizaje para que la lean

20/7/2020 7:02 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Por favor, me van comentando sus inquietudes,

Quedo atenta

20/7/2020 7:46 p. m. - +57 316 2898373: Buena noche

20/7/2020 7:47 p. m. - +57 322 7234517: 🍷

20/7/2020 7:49 p. m. - +57 316 2898373: Profe en link del pdf lo puede enviar directo al grupo, no abre 😊 gracias

20/7/2020 7:49 p. m. - +57 316 2898373: Y la ensalada que nombra ahí es para hacerla

20/7/2020 7:49 p. m. - +57 316 2898373: ?

20/7/2020 7:56 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Claro que si

20/7/2020 7:56 p. m. - +57 316 2898373: Gracias profe

20/7/2020 7:57 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano:

<https://youtu.be/Y9yknuG0srM>

20/7/2020 8:00 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Si desean hacerla claro que si,.

E

También es para que por favor miren y practiquen la higiene y desinfección de frutas y vegetales,

Y algunos cortes de Vegetales....

20/7/2020 8:01 p. m. - +57 316 2898373: Bueno señora, pero es trabajo o es opcional

20/7/2020 8:04 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Es opcional, pero si desean pueden practicar la al preparar sus alimentos....

20/7/2020 8:04 p. m. - +57 316 2898373: Bueno señora, muy chévere si video 😊

20/7/2020 8:06 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: Que bueno que le haya gustado

20/7/2020 8:06 p. m. - +57 316 2898373: Y muy buen documento

20/7/2020 8:14 p. m. - Rosiris Sofia Lizcano: La guía???