

DESAFÍO DE PLANIFICACIÓN DE RECETAS

Descripción

Esta actividad anima a profundizar en conceptos matemáticos planificando una receta. A través de ajustes de ingredientes, estimación de costos y análisis nutricional, obtendrá experiencia práctica en la aplicación de habilidades numéricas a escenarios culinarios.

Objetivos de aprendizaje



Participe en una actividad creativa y educativa planificando una receta, haciendo ajustes a los ingredientes y comprendiendo conceptos numéricos.

Resultados previstos

Comprensión más profunda de conceptos numéricos en el contexto de la cocina y la planificación presupuestaria.

Tiempo necesario



30 - 60 minutos

Entorno de aprendizaje

Actividad individual o grupal



Materiales necesarios

Tarjetas de recetas en blanco o papel; Pluma lapiz;
Calculadora (opcional)

Consejos prácticos

- Elige tu receta favorita para hacer más agradable esta actividad o utiliza las galletas de calabaza con chocolate o la receta de espaguetis a la boloñesa que te proporcionamos a continuación.
- Investigue los precios de los ingredientes en línea o en una tienda de comestibles local para obtener una estimación precisa de los costos.
- Puede elegir la versión más sencilla omitiendo uno o algunos pasos (pasos 4 a 7).



Cofinanciado por
la Unión Europea

DESAFÍO DE PLANIFICACIÓN DE RECETAS

Guía paso a paso

1. Elija una receta para la exploración. Ejemplo: Galletas de calabaza con chocolate.
2. Escriba los ingredientes necesarios para la receta en una tarjeta de recetas en blanco o en una hoja de papel.
3. Investiga los precios actuales de los ingredientes en tu supermercado local o en línea. Calcula el costo estimado de cada ingrediente y el costo total de la receta.
4. Ajusta las porciones de la receta. Por ejemplo, si la receta original sirve para cuatro personas, calcula las medidas para dos o seis raciones.
5. Investiga la información nutricional de cada ingrediente. Calcule el contenido nutricional total para toda la receta y por porción. Consulta la información nutricional de cada ingrediente. Calcula el contenido nutricional total para toda la receta ajustada y por ración.
6. Modifique la receta utilizando ajustes fraccionarios. Por ejemplo, si la receta original pide $\frac{3}{4}$ taza de azúcar, ajústala a $\frac{1}{2}$ taza o 1 taza.
7. Cree una tarjeta o documento de receta visualmente atractivo que incluya toda la información recopilada durante la actividad. Incluya una sección para notas y reflexiones.
8. Reflexionar sobre los conceptos matemáticos implicados en la actividad. Considere cómo los ajustes en medidas, costos y porciones impactan la receta general. Si es posible, comparte tu plan de recetas matemáticas con amigos o familiares. Discuta los desafíos enfrentados y las ideas obtenidas de la actividad.

Fuente

SIF



Cofinanciado por
la Unión Europea

DESAFÍO DE PLANIFICACIÓN DE RECETAS

Galletas de calabaza con chocolate

INGREDIENTES:

- 250 gramos de harina de trigo
- 120 gramos de mantequilla
- 120 g de azúcar moreno
- 50 gramos de azúcar
- 120 g de gotas de chocolate
- 120 g de puré de calabaza (espeso)

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de especias para pan de jengibre
- 0,5 cucharadita de canela
- 1,5 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
-

Número de porciones - 16



Cofinanciado por
la Unión Europea

DESAFÍO DE PLANIFICACIÓN DE RECETAS



ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA FÁCILES

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g / 14 oz de carne picada
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 100 g / 3½ oz de zanahoria rallada
- 2 latas de 400 g de tomates picados
- 400 ml de caldo (hecho a partir de una pastilla de caldo. Lo ideal es carne de res, pero cualquiera sirve)
- 400 g/14 oz de espaguetis secos
- sal y pimienta

Número de porciones - 5



Cofinanciado por
la Unión Europea