

Nombre _____

Arte culinario, avanzado



1. Tener la especialidad de Arte culinario.
2. ¿Cuántos mililitros se necesitan para un litro?

¿Cuántas tazas se necesitan para un cuarto de galón?

¿Cuántas cucharas de mesa se necesitan para una taza?

¿Cuántas cucharitas se necesitan para una cucharada?

3. Preparar 2 platos principales cocidos utilizando macarrones, fideos, frijoles o arroz.

Macarrones

1. _____ 2. _____

Fideos

1. _____ 2. _____

Frijoles

1. _____ 2. _____

Arroz

1. _____ 2. _____

4. Preparar 2 platos de verduras diferentes.

1. _____ 2. _____

5. Preparar 2 clases de ensalada.

1. _____ 2. _____

Nombre _____

¿Cómo se mantienen crujientes las ensaladas?

6. Conocer la diferencia en valor nutritivo entre la leche entera, la leche baja en grasa y las leches a base de soya.

La leche entera _____

La leche baja en grasa _____

La leche a base de soya _____

7. Preparar un desayuno equilibrado utilizando la pirámide alimenticia.

Menú _____

8. Preparar un plato vegetariano de entrada.

Entrada _____

9. Planear un menú para una semana, eligiendo al menos 3 platos en los que se puedan usar los alimentos sobrantes de las comidas utilizadas.

Alimentos sobrantes

1. _____ 2. _____

3. _____

10. Preparar una comida equilibrada utilizando una entrada vegetariana, una cacerola de verduras y una ensalada.

Entrada vegetariana _____

Una cacerola de verduras _____

Entrada _____

Nombre _____

Elementos adicionales _____

11. Conocer las varias razones por las cuales el vinagre no es saludable.

12. ¿Qué hace la cafeína en el cuerpo?

13. Tener 25 recetas de platos personales preparados, no más de 5 de los cuales son dulces o postres.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____