

## Enlaces

### A destacar:

Como bien sabéis una de las clases más especiales y divertidas para los niños en las cuales pueden desarrollar su creatividad es la clase de emplatado. Pues bien para esta clase tan especial hemos seleccionado uno de los sándwiches más populares y con más éxito del mundo, con una gran dificultad, obtener jugosidad, textura y sabor en 3 pisos ¿os lo vais a perder?

Una mezcla de ingredientes que bien equilibrados harán las delicias de vuestros paladares, con una máxima son nutricionalmente equilibrados, fáciles de realizar en el que jugamos con todos los nutrientes que nuestro organismo necesita.

Mientras cocinan trabajarán de manera específica (destreza y prevención) las siguientes técnicas:

- Emplatar
- Salsa Mayonesa
- Prevención: Campylobacter

Ingredientes necesarios para la **Receta semanal**:

### Ingredientes para 8 personas:

- 24 rebanadas de pan de molde formato grande
- 300 g pollo cocido (plancha, asado) y desmenuzado
- 8 hojas de lechuga
- 2 tomates grandes
- 8 lonchas de queso Havarti
- 8 lonchas de bacón
- 8 lonchas de jamón serrano
- 8 huevos cocidos en plancha
- 32 palillos.

NOTA: Se puede reemplazar el pan de molde blanco por pan de molde integral, siempre que las rebanadas sean grandes

### ALIMENTOS:

- **Pollo**  
Fuente de proteínas de alta calidad, y vitaminas del grupo B (B12, ácido fólico...) es un alimento bajo en grasa saturada. Relevante su aportación de fósforo, zinc o hierro. Destaca negativamente su contenido en colesterol.  
**Artículo completo (también en audio):**  
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/pollo>
- **Jamón Serrano**  
El jamón serrano es un alimento muy valorado a nivel local e internacional, se trata de un ingrediente solicitado en la buena cocina mediterránea. Más allá de su popularidad, debida a su exquisito sabor, pocas son las personas que...  
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/jamon-serrano>

- **Tipos de quesos**

Tipos de Quesos El queso es uno de los alimentos que más variedad nos ofrece y prácticamente no hay ningún queso igual a otro. Los más comunes se pueden agrupar en 7 tipos de quesos que serían los quesos frescos, los quesos de...

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/tipo-de-quesos>

#### NUTRICIÓN:

- **Ácidos grasos**

Los ácidos grasos son los componentes básicos de la grasa del cuerpo y de los alimentos que comemos. Durante la digestión, el cuerpo descompone las grasas en ácidos grasos, que luego pueden ser absorbidos por el torrente sanguíneo...

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/acid-grasos>

- **Proteínas-Consumo recomendado**

Cuánto y Cuándo Las necesidades de consumo de proteínas de las personas que practican deporte, es muy superior a las de aquellos que llevan una vida más sedentaria...

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/proteinas-consumo-recomendado>

#### TÉCNICA DE COCINA:

- **Salsas Básicas**

Una salsa es una elaboración con una textura líquida más o menos espesa que tiene como función aportar sabor y modificar el aspecto visual del plato. Existen ocho salsas básicas en la cocina tradicional clasificadas en dos grupos:

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/salsas-basicas>

- **Marcar**

Utilidad y Proceso El objetivo es darle un golpe fuerte de calor para formar una costra fina y que los jugos de la carne o el pescado, queden dentro.

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/marcar>

#### PREVENCIÓN:

- **Campylobacter**

Es responsable de una enfermedad infecciosa llamada *campilobacteriosis* que provoca diarrea, dolor abdominal, calambres y fiebre.

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/prevencion/campylobacter/>

#### VIDEO :

UD VIDEO: Campylobacter