



Nota: No adelantarse al proceso

Equipamiento y Utensilios Mínimos para el Taller			
Cantidad:	Unidad:	Utensilios:	Observaciones (Marca)
		Mesa de trabajo.	
		Horno.	
		Estufa.	
		Licuada.	
		Refrigerador.	
		Báscula.	
		Cuchillos.	
2	Pz.	Tablas de picar.	
3	Pz.	Ollas profundas.	De fondo grueso o teflón con tapa.
2	Pz.	Cucharas.	Grandes de peltre o acero inoxidable.
2	Pz.	Cucharas.	Soperas.
		Limpiones.	O trapos de cocina.
1	Pz.	Manta de cielo	
1	Pz.	Colador.	Grande.
		Envases.	De plástico transparente con tapa de medio litro. (el número de recipientes dependerá de los litro de yogurt a preparar).
1	Pz.	Charola.	Para horno o sartén amplio.
1	Pz.	Pala de madera.	
		Bowls	De acero inoxidable (el número dependerá de cuantas preparaciones realice el capacitando de fruta, mermelada, frutas y cereales)
2	Pz.	Cobijas.	O mantas grandes.
2	Pz.	Bolsas.	De plástico grandes o jumbo.
		Tarugas.	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

CEDO

		Termómetro de cocina.	
1	Pliego.	Papel encerado.	O papel estrella.
		Olla de presión.	
		Batidor globo	
		Hielera	Opcional

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
YOGURT ARTESANAL CREMOSO NATURAL

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
225	grs.	Leche en polvo entera.	
800	ml.	Agua.	(Purificada a temperatura ambiente).
150	grs.	Yogurt griego.	(Natural, que tenga cultivos, lacteos vivos sin azúcar a temperatura ambiente).

#	Preparación:
1	Mezclamos en una cacerola el agua con la leche con ayuda de un batidor de globo medimos los 800 mililitros de la mezcla, retiramos el excedente de leche. llevamos a fuego bajo hasta llegar a una temperatura de 40°C y nos apoyamos de un termómetro de cocina y apagamos.
2	Temperamos nuestro yogurt, añadiendo unas 5 cucharadas de la leche caliente, revolvemos e incorporamos a la cacerola con la leche, mezclamos perfectamente.
3	Tapamos o vaciamos a un recipiente con tapa hermética
4	Envolvemos con una frazada y una bolsa de plástico y metemos al horno o a un lugar cálido y oscuro dejamos fermentar de 8 a 12 hrs.
5	Pasado este tiempo, refrigeramos sin quitarle la bolsa ni la frazada por 4 hrs mínimo o de ser posible hasta 8 hrs.
6	Pasado este tiempo sacamos y está listo para mezclarlo con cereal o fruta.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
YOGURT ARTESANAL BEBIBLE NATURAL

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	Lt.	Leche entera.	
1	Cucharada.	Yogurt griego.	(Natural sin azúcar).

#	Preparación:
1	Llevamos a fuego 2 litros de leche a fuego bajo hasta llegar a una temperatura de 47°C y nos apoyamos de un termómetro de cocina, apagamos
2	Añadimos 1 cucharada sopera de yogurt a la leche caliente, mezclamos perfectamente.
3	Tapamos o vaciamos a un recipiente con tapa hermética.
4	Envolvemos con una frazada y una bolsa de plástico y metemos al horno o a un lugar cálido y oscuro.
5	Dejamos fermentar 8 horas.
6	Pasado este tiempo lo refrigeramos sin quitarle la bolsa ni la frazada por 12 hrs.
7	Pasado este tiempo sacamos y está listo para mezclarlo con cereal o fruta.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
CEREAL DE SEMILLAS Y GRANOS (GRANOLA)

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
250	grs.	Avena.	
50	grs.	Almendra.	
50	grs.	Semillas de girasol.	
50	grs.	Cacahuete.	
50	grs.	Semilla de Calabaza.	
50	grs.	Nuez.	
1	Pizca.	Sal.	
1	Cda.	Canela.	
100	grs.	Miel.	

#	Preparación:
1	Precalentamos el horno a 180°C.
2	En un bowl mezclamos todos los ingredientes perfectamente hasta que la miel cubra todas las semillas.
3	Vaciamos a una charola con papel estrella toda la mezcla y extendemos muy bien horneamos a 180°C por 45 a 60 minutos revisando constantemente y dándole vueltas.
4	Sacamos del horno al finalizar el tiempo o cuando se encuentren tostadas.
5	Dejamos enfriar y guardamos en un frasco con tapa o recipiente hermético.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
MERMELADA DE FRUTAS VARIADA

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Para Mermelada de Piña.			
Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	Pz.	Piña	Grande, pelada y sin ojos.
500	grs.	Azúcar.	
250	mil.	Agua.	Purificada.

NOTA:

- Por cada kilo de fruta son 500 gramos de azúcar y 250 mililitros de agua.
- El proceso tarda aproximadamente 2 horas.

#	Preparación:
1	En la licuadora ponemos la piña, azúcar y agua, licuamos hasta martagar la piña, que no se licue completamente.
2	Llevamos a fuego alto en una cacerola sin tapa cuidando que no se derrame.
3	Al empezar a hervir bajamos el fuego.
4	Cuando se haya consumido la mayor parte del líquido movemos cada 10 minutos para evitar que se caramelice el azúcar.
5	Al llegar a una consistencia espesa apagamos, enfriamos y guardamos en un frasco con tapa.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Yogurt con Frutas, Mermeladas, Esencias, Concentrados, Dulces y Semillas.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	Lt.	Yogurt.	(Cremoso o bebible).
		Topping.	(En cantidad a gusto a elegir).

#	Preparación:
1	Con fruta y concentrados: • Añadimos 5 gotas de concentrado del sabor a elegir y fruta picada a un litro de yogurth moviendo con mucho cuidado para no aguar el yogurt.
2	Con mermelada: • 4 gotitas de concentrado sabor a elección. • 3 cucharadas soperas de mermelada del sabor a elegir a un litro de yogurth moviendo con mucho cuidado para no aguar el yogurt.
3	Con semillas: • 2 cucharadas soperas de nuez pecana en granillo • 4 gotitas de concentrado de nuez a un litro de yogurth moviendo con mucho cuidado para no aguar el yogurt.
4	Sabores combinados: • 3 cucharadas soperas de mermelada de piña • 4 gotas de concentrado de coco a un litro de yogurth moviendo con mucho cuidado para no aguar el yogurt.
5	Con dulces: • 2 mazapanes a un litro de yogurth moviendo con mucho cuidado para no aguar el yogurt.
6	Con cereales: • 4 cucharadas soperas de granola y 4 gotitas de esencia de vainilla transparente a un litro de yogurth moviendo con mucho cuidado para no aguar el yogurt. (Todos se conservan en recipientes de plástico).

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.