



Educación Pre-básica y Básica - R.B.D.: 14.507-6  
Profesora: Cecilia A. Moraga Labra

**Guía de trabajo**  
**Semana 19**  
**Historia - Orientación**  
**Semana de apoyo Socio-emocional**  
**Quinto Básico**  
**“Cocina en familia”**

<b>OBJETIVO APRENDIZAJE</b>	Incentivar el desarrollo de actividades positivas para compartir en familia.
-----------------------------	--

**Instrucciones:**

- Lee atentamente las instrucciones de la receta para hacer panqueques. En algunos pasos vas a necesitar la ayuda o supervisión de un adulto.
- Primero debes reunir todos los materiales e ir siguiendo las instrucciones paso a paso.
- Saca fotografías del proceso o pide ayuda a alguien para grabar un video. Luego envíame las fotografías o video a mi correo electrónico [profesorascecilia27@gmail.com](mailto:profesorascecilia27@gmail.com)
- Si ya has hecho panqueques o quieres cocinar otra cosa para compartir con tu familia a la hora de once, busca en internet recetas simples para realizar. Siempre consulta con un adulto antes.

**Ingredientes:**

2 Tazas de harina cernida  
2 huevos  
1 Taza de Leche líquida  
1 cucharada de aceite  
Manjar

**Utensilios:**

Licuada o batidora  
Recipiente hondo  
Sartén  
Espátula plástica o de madera

**Preparación:**

1.- **Si usas licuadora:** Junta la harina, los huevos y la leche líquida en la licuadora. Procesa a velocidad media durante unos segundos hasta conseguir un batido homogéneo.  
**Si usas una batidora:** Junta la harina, los huevos y la leche líquida en un recipiente hondo. Acciona la batidora y mezcla los ingredientes hasta crear un batido homogéneo.

**Nota** La mezcla debe quedar líquida con un leve espesor, por lo que puedes agregar más leche o harina según sea necesario.

2.- Vierte unas gotas de aceite en una sartén de teflón o antiadherente de tamaño mediano y espárcelas con un poco de toalla nova. Luego calienta la sartén al fuego unos segundos. En esta parte vas a necesitar la ayuda de un adulto.

3.- Vierte  $\frac{3}{4}$  de un cucharón de mezcla en la sartén. Inclinando la sartén en movimientos circulares, distribuye la mezcla de forma regular. Cocina durante unos segundos hasta dorar sus bordes y voltea con la ayuda de una espátula. Cocina unos segundos más y retira el panqueque de la sartén.

4.- Repite el procedimiento hasta acabar la mezcla.

5.- Una vez listos, rellénalos uno a uno con una cucharada de manjar y enróllalos sobre sí mismos. También puede añadir nueces molidas, manzana o plátano picados. Sírvelos de inmediato fríos o calientes, como más te guste.



Una vez que hayas terminado, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Con cuánto nivel de independencia preparaste la receta? ¿Cuánta ayuda necesitaste?

---

2. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta actividad?

---

---

3. ¿Qué fue lo más difícil de esta actividad? ¿Tuviste algún accidente?

---

---