



Profesora Graciela Peña Neira

Programa de Integración Escolar



# ***LAS PROPIEDADES DE LA MATERIA EN LA VIDA COTIDIANA***



# **OBJETIVO DE APRENDIZAJE**

**OA 11:** Medir la masa, el volumen y la temperatura de la materia (sólido, líquido y gaseoso), utilizando instrumentos y unidades de medida apropiados.



# **ALMUERZO: QUICHE O TARTA DE VERDURAS Y ATÚN**

## Ingredientes

- **Para la Masa:**
- Harina: 2 tazas = 400 gramos
- Margarina: 1/2 taza = 100 gramos
- Agua caliente: 1/4 taza = 60 CC agua
- Sal: 1/4cdta = 3 gramos



# **ALMUERZO: QUICHE O PASTEL DE VERDURAS Y ATÚN**

## Ingredientes

### • Para el Relleno

- Cebolla: 1 taza (cortada) = 200 gramos
- Pimentones: 1 taza (cortado) = 200 gramos
- Aceite: 2 cucharadas = 20 CC
- 1 tarro de atún (escurrido)= 220 gramos
- Queso rallado: 1 taza = 200 gramos
- Crema de leche: 1 taza = 200 CC



## **PREPARACIÓN: PARA LA MASA.**

1. Mezclar la harina con la margarina y la sal. Revolver y formar la "masa".
2. Incorporar el agua caliente de a poco y mezclar con la ayuda de una cuchara.
3. Amasar hasta que se desprenda de las manos y colocar en un molde para tarta (20 centímetros)
4. Colocar en el horno por 15 minutos a 180° Celcius.





# MASA DE LA TARTA EN MOLDE





## **PREPARACIÓN: PARA EL RELLENO**

1. En un sartén, colocar las 2 cucharadas de aceite para freír la cebolla y pimentones.
2. Mezclar con el atún (220 gramos)
- 3-. Dejar enfriar la mezcla a temperatura ambiente.
- 4-. Mientras, mezclar 2 huevos (120 gramos) con la cajita de crema de leche (200 gramos )
- 5-. Verter la mezcla sobre la tarta.
- 6-. Agregar sobre la mezcla el queso rallado (200 gramos)
- 7-. Llevar al horno a temperatura media, 180 grados Celsius por 30 minutos.





**SOFRITO DE  
PIMENTONES  
Y CEBOLLA**







SE MEZCLARÁ  
SOFRITO,  
HUEVOS Y CREMA  
DE LECHE







**RELLENO CASI  
LISTO:  
SOLO FALTA  
INGREDIENTE  
FINAL...**







**AGREGAR QUESO  
RALLADO (200  
GRAMOS)**

**Y FINALMENTE, AL  
HORNO POR 30  
MINUTOS A 180°  
CELCIUS.**



## **Actividad:**

- ❖ Realiza una Receta de Cocina, guíate por el ejemplo que hemos visto en esta clase.
- ❖ Para cada uno de los ingredientes indica su MASA, VOLUMEN, y para la cocción su TEMPERATURA.
- ❖ No olvides mandar imágenes de tu preparación.



# MEDIDAS CASERAS



1 TAZA  
= 240ML



1 CUCHARADITA  
= 5ML (Cuchara  
cafetera)



1 CUCHARADA  
= 10ML (Cuchara  
sopera)







***¡tú puedes!***

4° básico 2021

Profesora Graciela Peña

Programa de Integración Escolar

Colegio Joaquín Edwards Bello

