**GUIA N°8** **COCINA CHILENA 4° B OCTUBRE**

**Profesora: Carol Rodríguez** Nombre de la alumna: Fecha: Ptj.:26/ Nota **Objetivo:** Conocer la importancia de las legumbres,como plato tradicional Chleno. **Instrucciones**: Investigar el uso de las legumbres en la cocina Chilena. Esta guía será evaluada, por lo cual una vez desarrollada debes enviarla al siguiente correo **carol.rodriguez@colegioprovidencialaserena.cl** **puedes buscar información en**  <http://patagoniad.com/2020/05/31/consumo-de-legumbres-en-chile/>

**I- Desarrollo de cuestionario (1pts.c/u total 5puntos)**

1-Nombra cinco variedades de legumbres que se utilizan en la cocina a Chilena.

2-Describe brevemente una preparación a base de arvejas secas.

3-¿Que es Chicharo y cual es el uso culinario en nuestra cocina?

4-Menciona los nutrientes que contienen las legumbres.

5-¿En cuales zonas de Chile, se encuentars los mayoraes cultivos de legumbre?

**II-Investiga la preparación de los siguientes productos. (2 pts. c/u total 8 puntos)**

1-Habas:

3-Porotos negros:

4-Garbanzos:

5-Lentejas:

**IV-Describe en que consiste los siguentes procesos, aplicados a la preparación de legumbres (2 pts. c/u total 8 puntos)**

1-Remojo:

2-Cocción:

3-Sazón:

4-Consuno:

**IV- Describe correctamente una preparación, sobre una receta creativa y saludable a base de legumbres (2pts ocho líneas, 3 pts. contenido, Total 5 puntos)**