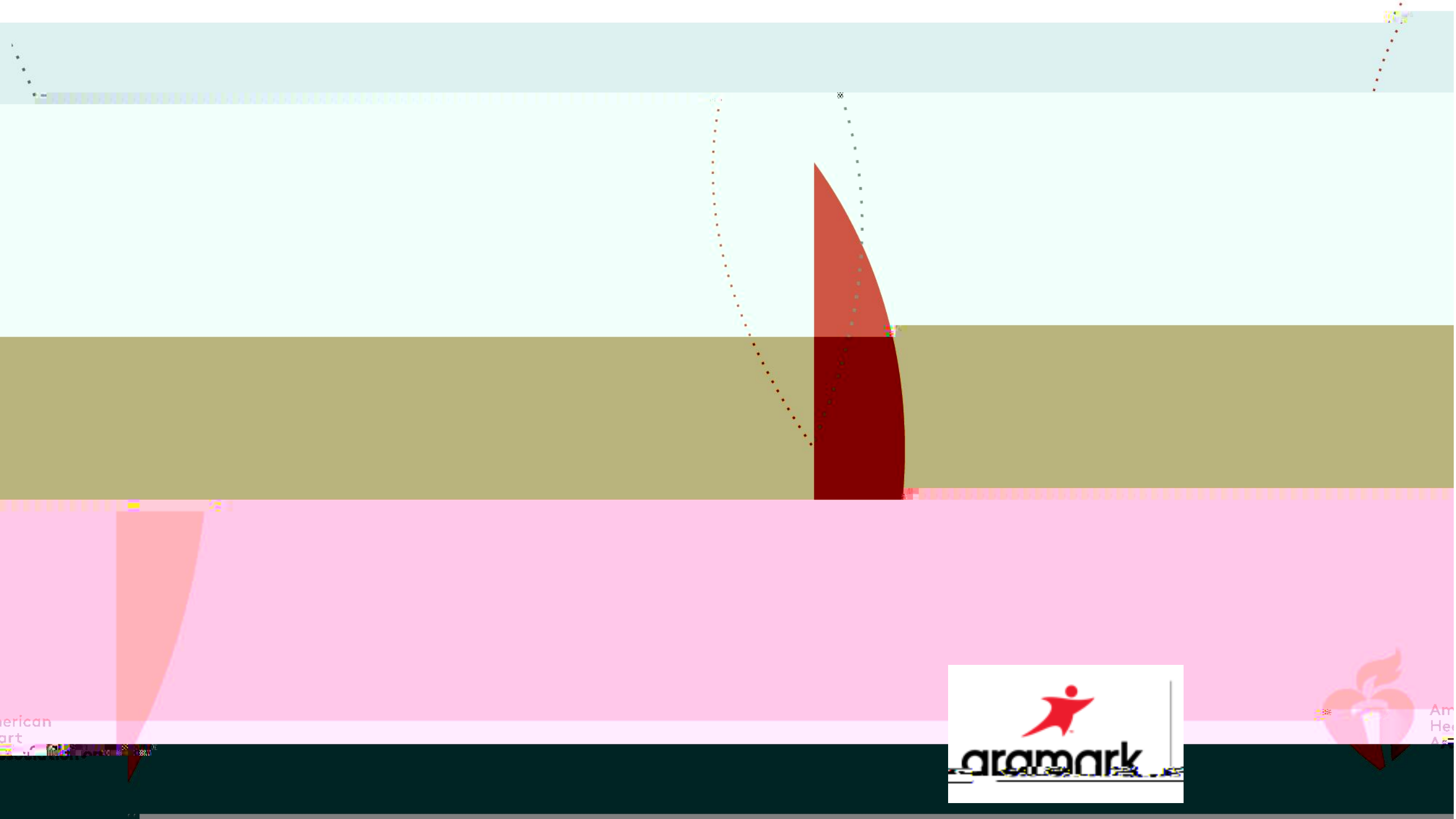




merican
art



Am
He
As



Introducción

Demostración sobre conocer
los cuchillos

Competencia de ensalada
picada

■ Establecimiento de objetivos



Reconocer los diferentes tipos de cuchillos de cocina y sus diversos usos.

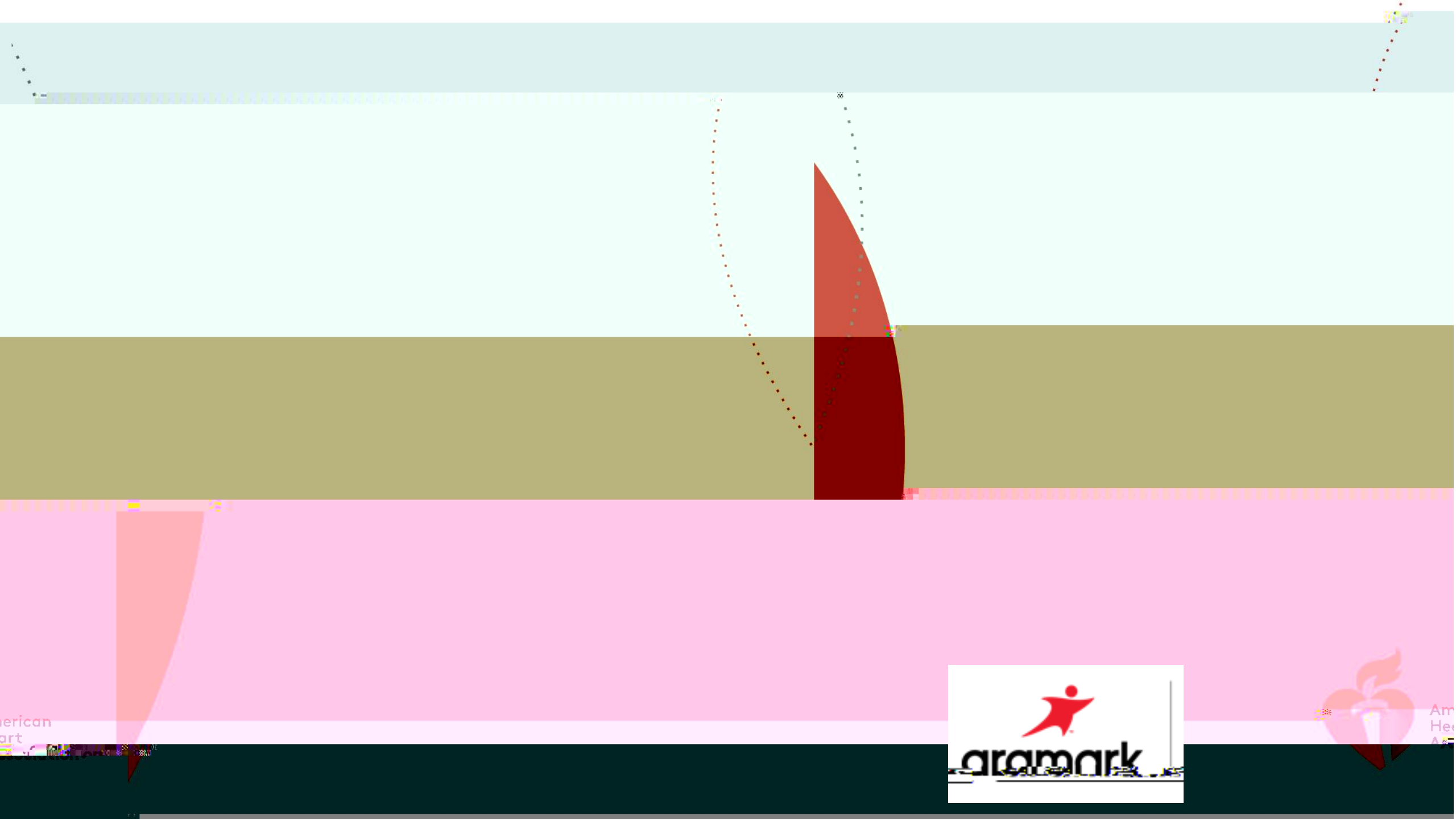
Adquirir importantes habilidades con los cuchillos para la preparación diaria de comidas.

Aprender información nutricional básica con el armado de una ensalada.









merican
art



Am
He
As

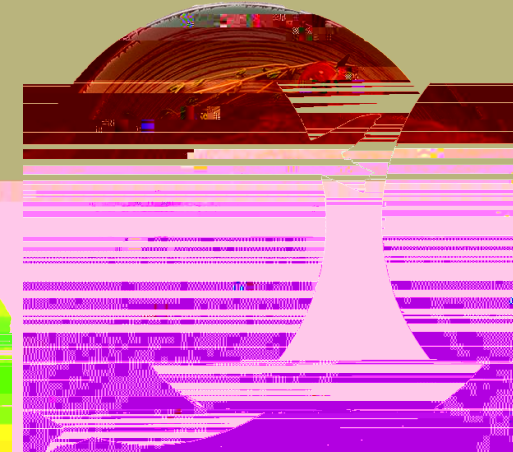
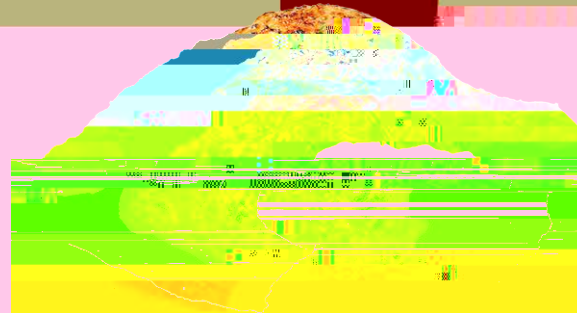
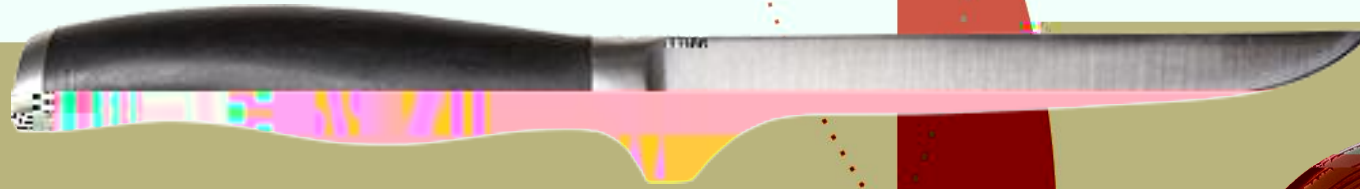
Cuchillo clásico y el más imprescindible
No usarlo para trocear pollos o pelar verduras
o frutas grandes con cáscara



Agarra el cuchillo donde la hoja se une con el mango
Enfocar el agarre en la hoja
Mueve el cuchillo hacia adelante, no hacia arriba y hacia abajo

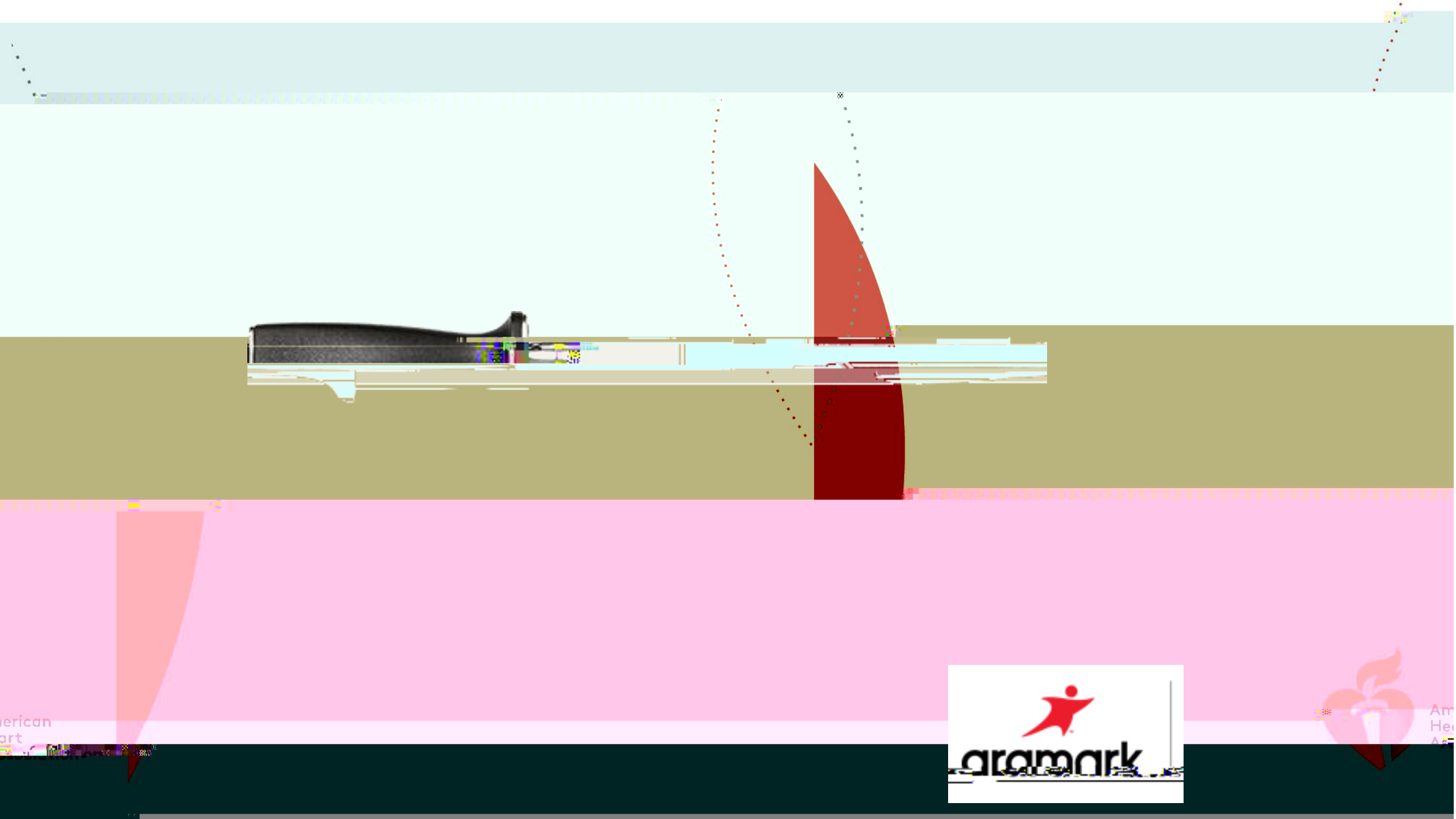


Ideal para pescado, carne roja o aves
Cuando se trabaja con huesos, es necesaria
una hoja flexible



Ideal para rebanar y picar





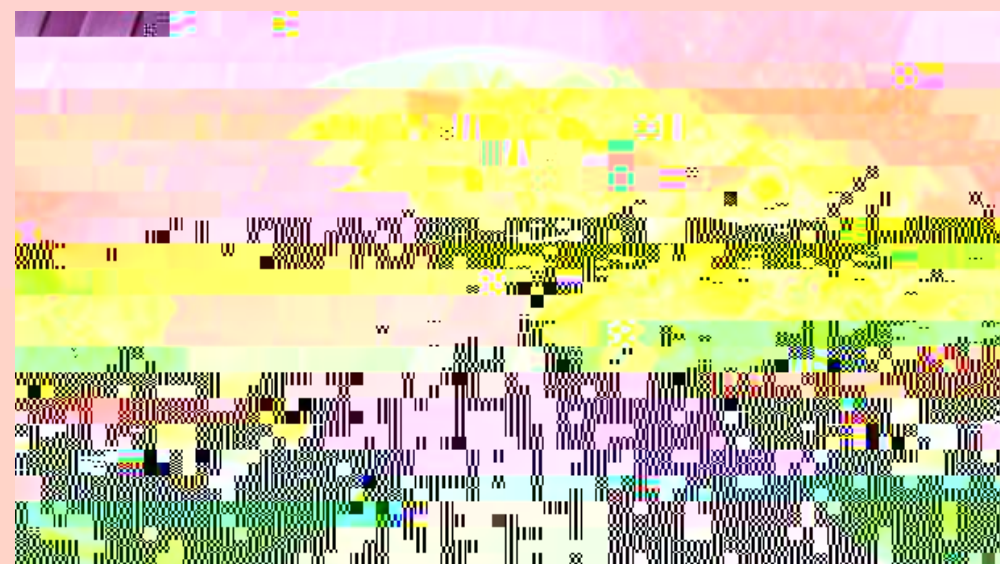
Utiliza una tabla de cortar para la carne y otra diferente para las verduras

Lava los cuchillos a mano, nunca en el lavavajilla

Seca los cuchillos inmediatamente después de lavarlos

Continúa practicando tus habilidades con los cuchillos





Product

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción
Cada porción aporta: 156 calorías; 1.1 g de grasas

congelado
(descongelador)

1 + taza de

1. taza de papas

1/2 taza de ceb

Litona

Indicaciones

Utiliza el cuchillo o la tabla de cortar para

1000

[illegible]

Timeline of the 2008-2009 season showing the progression of the H1N1 pandemic. The timeline is divided into four phases: Phase 1 (March 2009), Phase 2 (May 2009), Phase 3 (July 2009), and Phase 4 (September 2009). Key events include the first cases in Mexico, the first cases in the United States, the first cases in the United Kingdom, and the first cases in the European Union. The timeline also shows the progression of the pandemic, with the virus spreading to more countries and the number of cases increasing significantly.

[illegible]

ကနဦးတွင် 1000000 နှင့် 1000000000 ကြားရှိ နံပါတ်များကို စစ်ဆေးပြီးနောက် 1000000000 ကြီးမားသော နံပါတ်များကို စစ်ဆေးသည်။

Verduras de hoja oscura

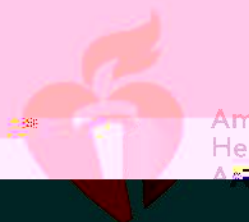
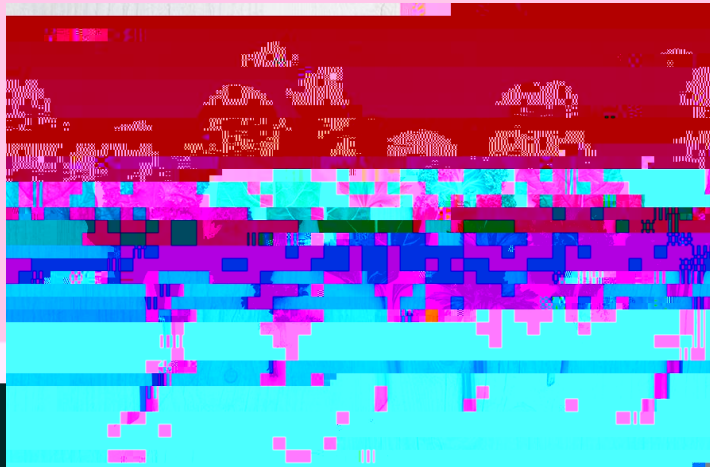
Col rizada

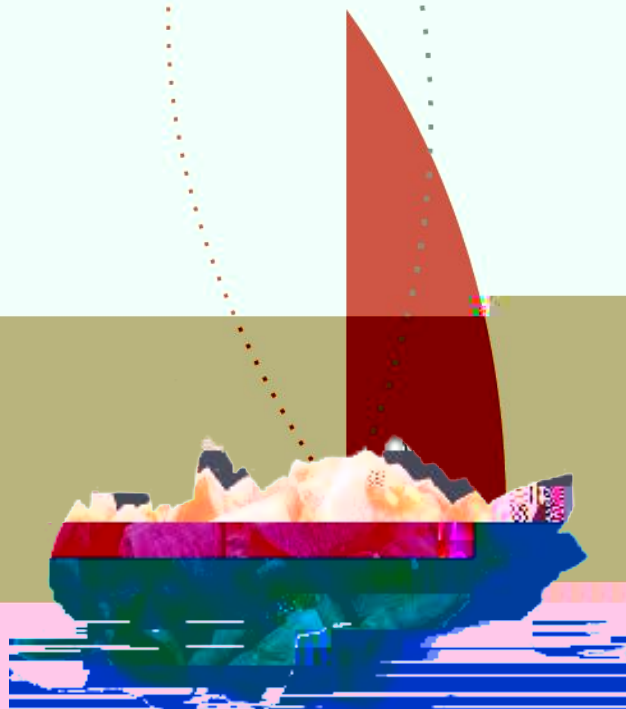
Espinaca

Quitar los tallos duros
del medio de la hoja

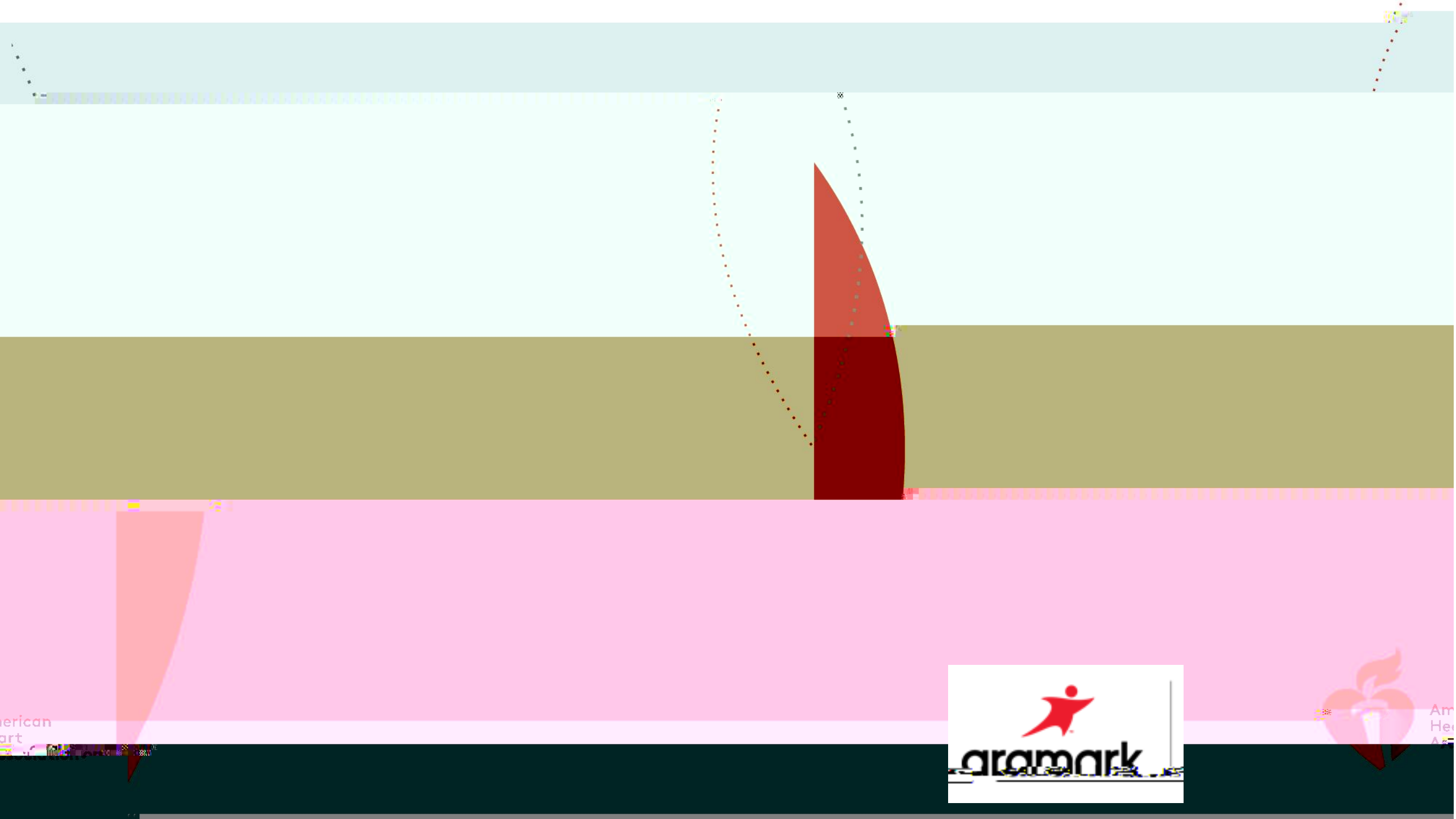
Picar o romper en trozos
del tamaño de un bocado

1. Lavar con agua fría
2. Envolver holgadamente con toallas de papel secas
3. Guardar en bolsas de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador









merican
art

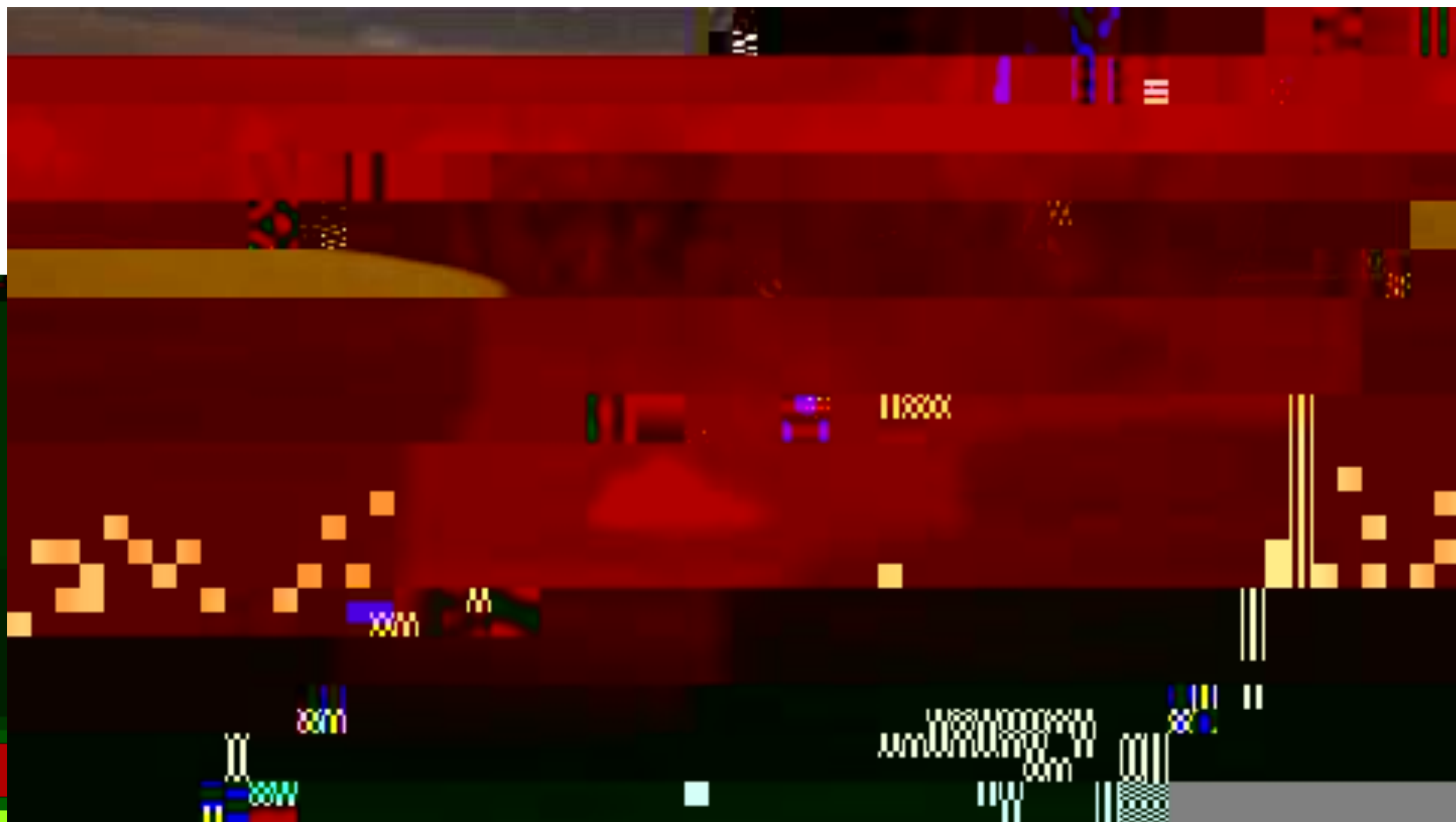


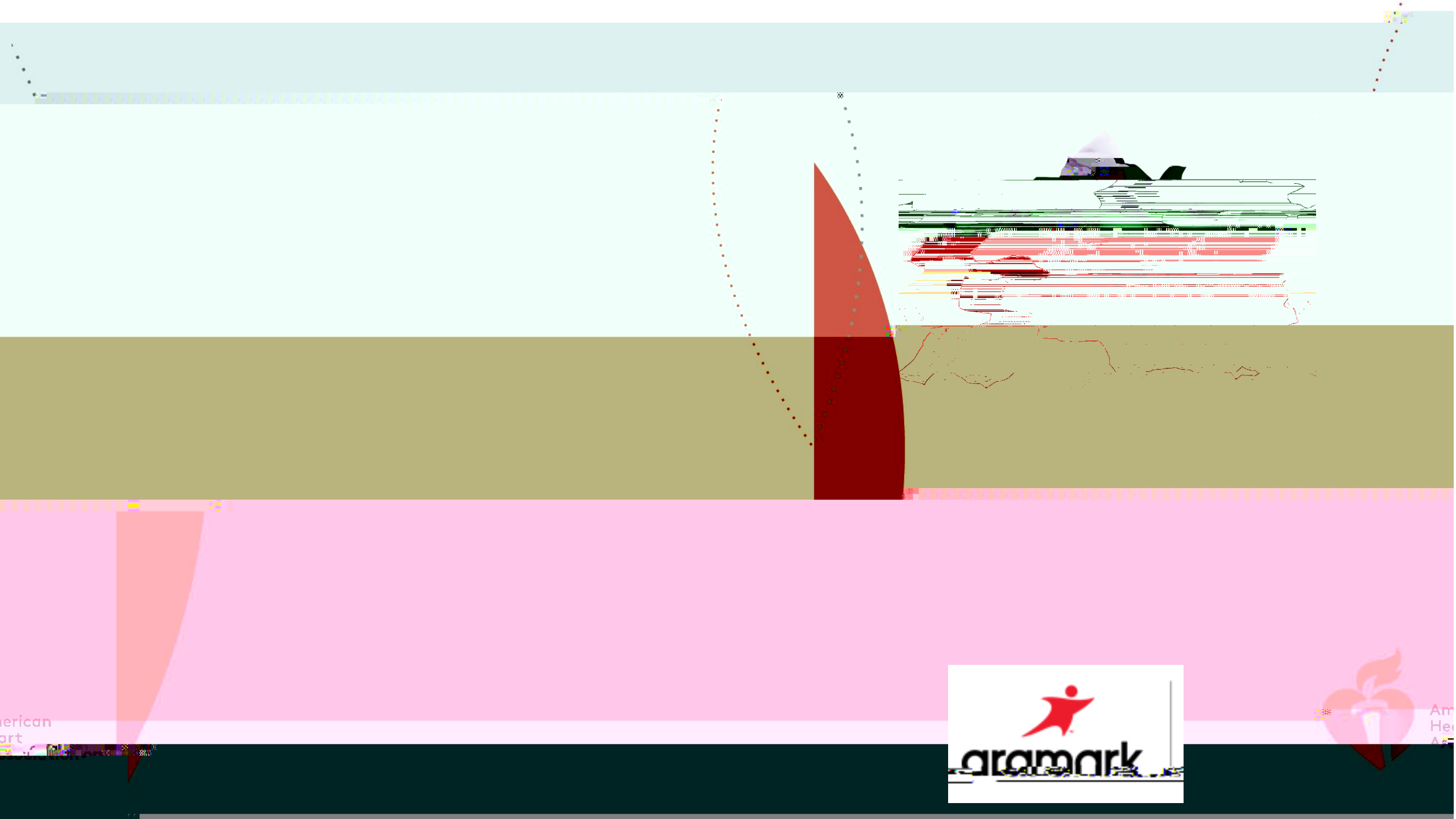
Am
He
As

1. Volcar $\frac{1}{2}$ taza de edamame
en la ensalada

Edamame es una semilla de soja
Rica en proteína
Ideal para comidas vegetarianas



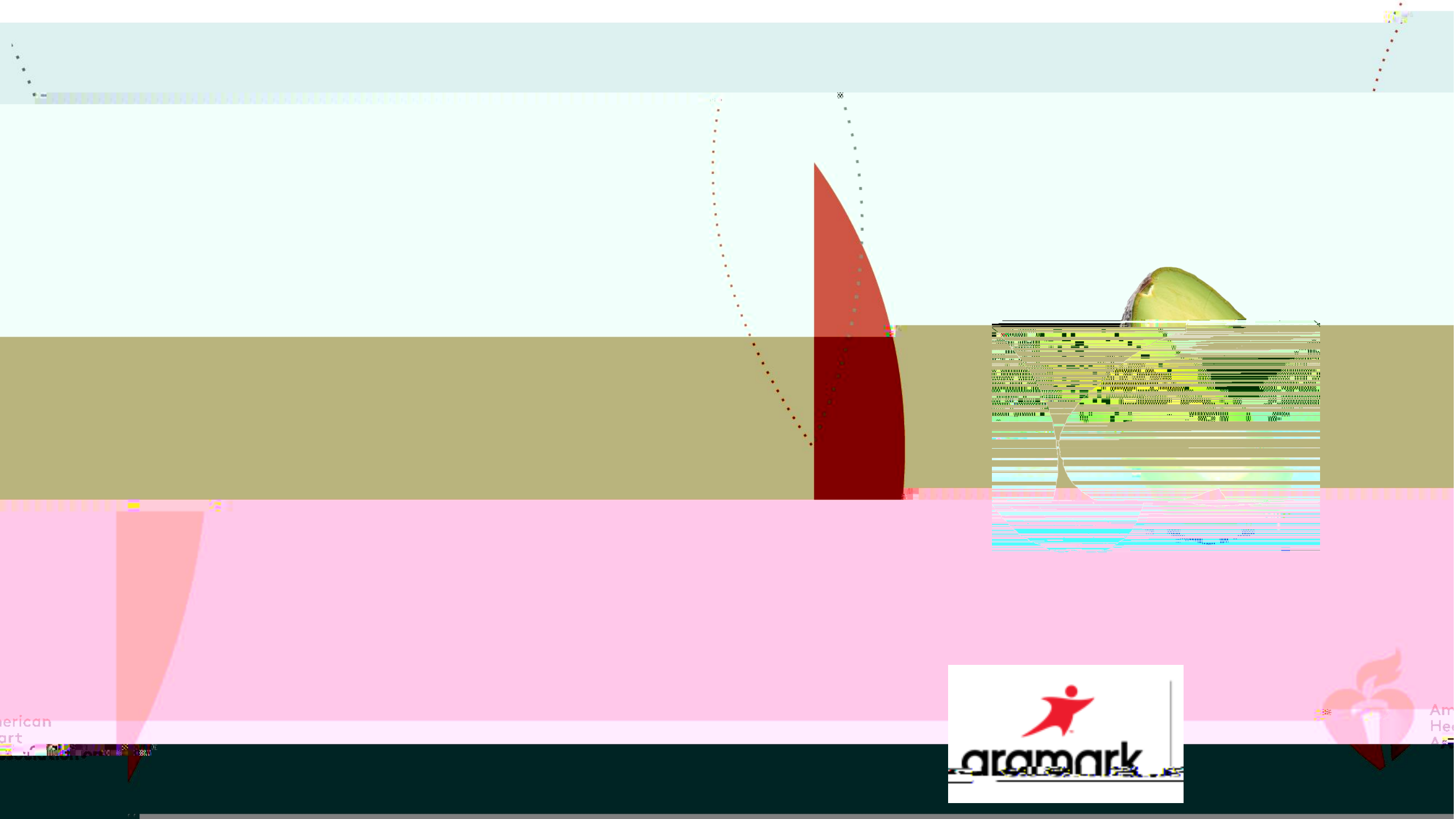




merican
art



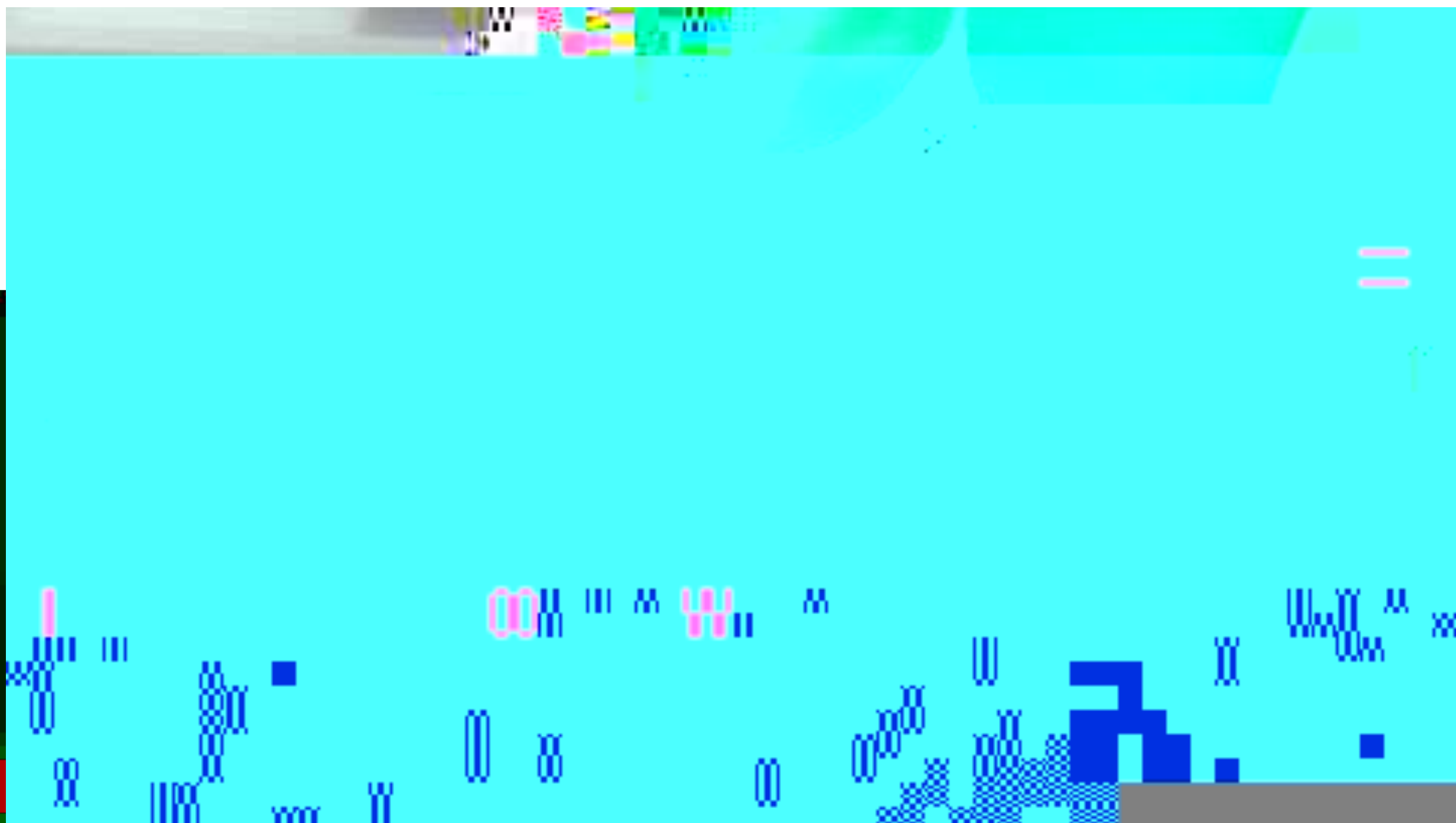
Am
Hea
As



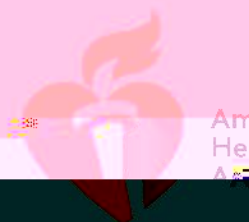
merican
art



Am
Her
A



1. Utilizar el cuchillo cocinero
2. Cortar el aguacate a la mitad
3. Evitar la semilla del medio
4. Girar para abrir al aguacate y sacar la semilla
5. Cortar cada mitad a la mitad de nuevo
6. Sacar la cáscara
7. Cortar cada cuarto a la mitad de nuevo
8. Cortar en trozos del tamaño de un bocado



1. Medir los ingredientes y mezclarlos



1. Agregar el aliño
2. Agregar una pizca de pimienta a gusto
3. Mezclar la ensalada
4. ¡A disfrutar!





American
Head & Neck Cancer

Head & Neck
Cancer

Cuchillos de cocina básicos



CUCHILLO DE CORTAR
Ideal para cortar y picar



CUCHILLO PANERO

Ideal para rebanar panes y pastas con una superficie resbaladiza



CUCHILLO DE CORTAR
Ideal para cortar y picar



CUCHILLO PANERO
Ideal para rebanar panes y pastas con una superficie resbaladiza





haz que



patatas, los melocotones y las
pepinos. **Champiñones:** guardarlos sin lavar, con el refrigerador. **Brócoli:** guardarlos en una bolsa de plástico perforada.
La humedad los hace más viscosos. **Lechuga:** guardarlos en una bolsa de plástico perforada.
guardarlos siempre a temperatura ambiente, ya que en el refrigerador se pudren rápidamente. Guardarlos en una bolsa de plástico perforada o en un recipiente con agujeros.
Tomates: guardarlos en el estante superior del refrigerador.
Alfalfa: guardarlos en un recipiente con agua y hielo.
Apio: guardarlos en un recipiente con agua y hielo.
Zanahorias: guardar las zanahorias, las remolachas y los rabanitos en el refrigerador. Guardar las papas, los boniatos y las calabazas en un lugar fresco, oscuro y seco, como una despensa o una bodega.





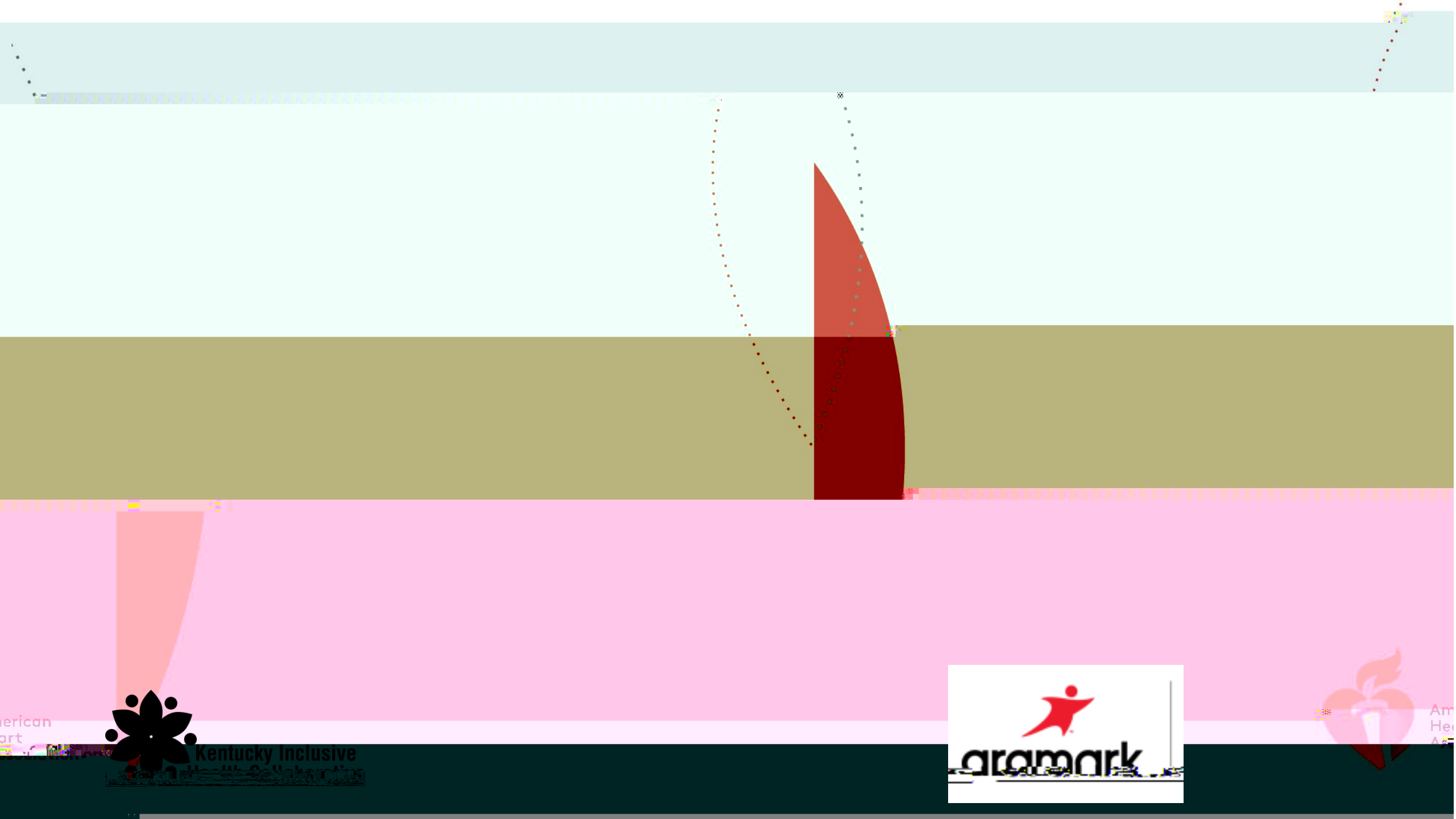
Objetivo:

Objetivo SMART:









American
art



Kentucky Inclusive



Am
Her
Ar