

Jugo de lechuga, pera y aguacate



Manual de Instrucciones

Actividad / Nombre:

Preparación jugo de lechuga.

Introducción:

Por las diferentes propiedades de la lechuga y los beneficios que trae este vegetal es importante dar a conocer un habito no muy común entre las personas. Explicarles que la lechuga puede consumirse en diversas formas diferente a la ensalada.

Proceso / Procedimiento (Tiempos):

1. Deshojar la lechuga.
2. Juagar la lechuga.
3. Dejarla sumergida en agua con una gota de "clorox" durante 30min.
4. Juagar la lechuga minuciosamente.
5. Agregar ... hojas de lechuga en ...de agua a la licudora.
6. Licuar lo suficiente para no dejar hojas completas.
7. servir en un vaso.
8. Berberlo en las próximas 12 horas. nota. puede añadirle azucar morena o miel.

Herramientas:

- Tazón
- Gotero
- Reloj
- Colador
- Licuadora
- Vaso

Cuidados:

- 1.No agregar demaciado desinfectante.
- 2.lavar muy bien las lechugas.
- 3.No hacer licuado para más de un día.

Advertencias:

- 1.El dsinfectante es tóxico.
2. El jugo pierde sus propiedades si se toma muchas horas después.

Contraindicaciones:

Ninguna conocida.

Comunicación Gráfica:

Manual:

Técnica de Presentación:

(Formato, empaque, donde se presenta, etc).

opción 1: En empaques de la lechuga cinta de las cajas, en las cajas, en la bolsa o en tuppers para guardarla.

opción 2:Un video o una secuencia de imagenes para publicar en una de las paginas de veggie, raw people.

Instrucciones para Deshuesar

un Pollo



Necesita

- 1 Filete plano
- 1 Cuchillo de cocina
- 1 Cuchillo de carnicero
- 1 Tabla de corte

Precauciones

- 1 Lavarse las manos con jabón antes de empezar.
- 2 Evitar el contacto con la carne cruda.



1. Sacar la Carcasa



Foto 1: Separar la carcassa de los pies. Se corta el cuello y se separa la carcassa de los pies.



Foto 2: Separar las alas de la carcassa. Se corta el hueso de la alca y se separa la alca de la carcassa.



Foto 3: Separar las piernas de la carcassa. Se corta el hueso de la pierna y se separa la pierna de la carcassa.



Foto 4: Separar la cola de la carcassa. Se corta el hueso de la cola y se separa la cola de la carcassa.



Foto 5: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 6: Separar el hueso de la pechuga de la carcassa. Se corta el hueso de la pechuga y se separa el hueso de la pechuga de la carcassa.



Foto 7: Separar las costillas de la carcassa. Se cortan las costillas y se separan de la carcassa.



Foto 8: Separar la espalda de la carcassa. Se corta la espalda y se separa de la carcassa.



Foto 9: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 10: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 11: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 12: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 13: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 14: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 15: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 16: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 17: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.



Foto 18: Separar la cabeza de la carcassa. Se corta el hueso de la cabeza y se separa la cabeza de la carcassa.

Evitar de no dejar huesos o cartilago en la carne.

