

# INGREDIENTES & UTENSILIOS

## COCINA DE LATINOAMERICA



## TABLA DE EQUIVALENCIA DE MEDIDAS

<b>Tabla de Equivalencias</b>		
<b>Kilos</b>	<b>Gramos</b>	
<b>1,000 Kg o 1 Kg</b>	<b>1000 Gr o 1.000 Gr</b>	<b>Un kilo = Mil gramos</b>
3,400 Kg	3400 Gr 3.400 Gr	3 kilos y 400gramos
0,300 Kg	300 Gr	
0,025 Kg	25 Gr	
0,004 Kg	4 Gr	
<b>Litros</b>	<b>Mililitros</b>	<b>Centímetros cúbicos</b>
<b>1,000 Lt o 1 Lt</b>	<b>1.000 ml</b>	<b>1.000 Cc</b>
	Un litro= mil mililitros	Un litro= mil centímetros cúbicos
1,300 Lt o 1,3 Lt	1300 ml o 1.300 ml	1300 Cc
0,100Lt	100 ml	100 Cc
0,060 Lt	60 ml	60 Cc
0,002 Lt	2 ml	2 Cc

**INGREDIENTES NECESARIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS 5 CLASES DE COCINA LATINOAMERICANA**

Aceite de maíz	250	Cc
Aceite de oliva	350	Cc
Aceitunas Negras	130	Grs
Agua	500	Cc
Ají amarillo	6	Unidad
Ajo	14 dientes	-
Apio	3 Ramas	-
Arroz doble carolina	500	Grs
Batata	5	Unidad
Cebolla blanca	5	Unidad
Cebolla colorada	6	Unidad
Cebollas de verdeo	4	Unidad
Choclo	7	Unidad
Cilantro picado	200	Grs
Comino	2	Cdas
Corazón de Res	1	Unidad
Crema de leche	400	MI
Filete de lenguado	1	Kg
Galletitas saladas	100	Grs
Harina 0000	700	Grs
Harina de maíz	400	Grs
Huevos	9	Unidad
Jugo de limón	150	Cc
Leche	200	Cc
Lechuga criolla	1 Planta	-
Lechuga en estación	1 Planta	-
Lechuga repollada	1	Unidad
Lima	30	CC
Limón	3	Unidad
Maíz Cancha	100 grs	-
Margarina	120	-
Mostaza	4	Cdas
Palitos brochete	150	gms
Paltas maduras	10	Unidad
Papa grande	4	Kg

Pasta de aji	1	Tzas
Perejil	100	Grs
Pimienta	C/n	-
Polvo de hornear	5	Grs
puerro	1	Unidad
Pulpo	2	Kg
Queso cheddar	400	Grs
Queso fresco	400	Grs
Roast beef	1	Kg
Romero y laurel	C/n	-
Sal	C/n	-
Salsa de soya	50	Cc
Salsa de tomate	200	Cc
Tomates	10	Unidad
Vinagre	2	Tzas
Vinagre de vino tinto	50	Cc
vino Tinto	150	Cc
Zanahoria	1	Unidad

## Listado de todos los utensilios que vas a necesitar durante las clases a distancia.

### UTENSILIOS

- **Cortantes:** Estos sirven para picar las tortillas
- **Palote:** El palote o palo de amasar es para estirar las tortillas
- **Espátulas:** Plásticas o de metal 2
- **Platos:** Varios para las distintas preparaciones
- **Hornallas:** Estos para poder realizar todos los pasos que necesitan cocción.
- **Heladera:** Para guardar los ingredientes que necesiten mantenerse en frío
- **Mesada de trabajo:** preferentemente de acero inoxidable. Medidas mínimas: 1,20 x 0,60.
- **Tabla de corte:** Mínimo 1 de 0,50 x 0,30 cms. Para cortar verduras, quesos y carnes.
- **Cuchillo:** 1, del tipo “cocinero” o cuchillo “de chef” (hoja de 20 a 25 cms).
- **Cuchillo de oficio:** 1. (de 10 cms, para pelar ajos, limpiar vegetales, etc.)
- **Cucharón:** Del tipo “salsero”. Mango de 25 a 30 cms y 100 cc de capacidad.
- **Balanza:** 1. Cualquiera que pueda pesar en gramos.
- **Tamiz:** 1. Para tamizar las harinas.
- **Sartén antiadherente:** Para poder realizar las fajitas
- **Olla o cacerola:** 1 mediana. 20 cms (para cocinar salsas y carne y pulpo)
- **Cuchara de madera y de metal :** 2 de cada una
- **Batidor de mano:** 1.
- **Procesadora:** 1 puede ser licuadora
- **Rallador:** 1. (para quesos y limón)
- **Recipientes tipo bowl:** varios. De distintos tamaños para todas las preparaciones