

LA RECETA DEL BIZCOCHO

Alumno/a: _____

Bizcocho de chocolate es una receta para 8 personas, del tipo **Postres**, de dificultad **Fácil** y lista en 100 minutos.



Ingredientes

- 100 g de chocolate negro
- 100 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 100 g de harina
- 50 g de nueces peladas
- Ralladura de una cáscara de naranja
- 3 huevos
- 1/2 cucharadita de levadura
- 100 g de nata
- 50 g de mantequilla

Para cubrir:

- 100 gramos de chocolate

Funde el chocolate con la mantequilla en un cazo o en el microondas. Si lo haces aquí, no lo dejes mucho tiempo, porque se puede quemar. Mejor calientas a golpes de calor de 15 segundos cada uno, y antes de que esté derretido del todo remueves bien. Se terminará de derretir.

Bate los huevos con el azúcar, hasta que esté espumoso.

Añade el chocolate fundido con la mantequilla, una vez que se ha enfriado un poco.

Mezcla la harina y la levadura.

Añade las nueces peladas y troceadas. Echa también la ralladura de la cáscara de naranja.

Si tienes horno, precaléntalo, ponlo en molde untado con mantequilla y espolvoreado con harina y hornear a 180º durante 20 minutos. Revisa con un palillo. Si sale seco, está listo. Si no, déjalo unos minutos más.

Para cubrir el bizcocho (si lo deseas) calienta la nata, retira del fuego y añade la mantequilla y el chocolate troceado.

Remueve bien y cubre con la pasta de chocolate.

Ahora contesta las siguientes preguntas:

1. Ordena los pasos que hay que dar:

Batir los huevos con el azúcar	
Añadir la nueces y la cáscara de naranja	
Meterlo en el horno	
Fundir el chocolate con la mantequilla	1º
Añadir a los huevos batidos el chocolate y la mantequilla fundida, la harina y la levadura.	
Cubrir el bizcocho con la pasta de chocolate	

2. Cómo prefieres fundir el chocolate con la mantequilla y por qué.
3. Calcula el tiempo que necesita esta receta en horas y minutos.
4. ¿Para cuántas personas es esta receta?
5. Calcula la cantidad de ingredientes necesarios para 4 y 6 personas:

8 personas	4 personas	6 personas	Expresa las medidas en Kg.
-100 g de chocolate negro - 100 g de mantequilla - 100 g de azúcar - 100 g de harina -100 g de nata			
50 g de nueces peladas 50 g de mantequilla			
3 huevos			
½ cucharadita de levadura			

6. Estudia la siguiente información en forma de tabla

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g)	
Calorías	455 Kcal (kilocalorías)
Proteínas	7,5 g
Grasas	26,4 g
Hidratos de Carbono	48 g

Si una porción de bizcocho pesa 150 g, ¿Cuántas Kcal tiene? ¿Y cuántas proteínas?

¿Cuántas Kcal ingieres si te comes dos trozos de bizcocho? ¿Y cuántas proteínas?

7. La siguiente tabla muestra las cantidades diarias recomendadas de energía y proteínas.

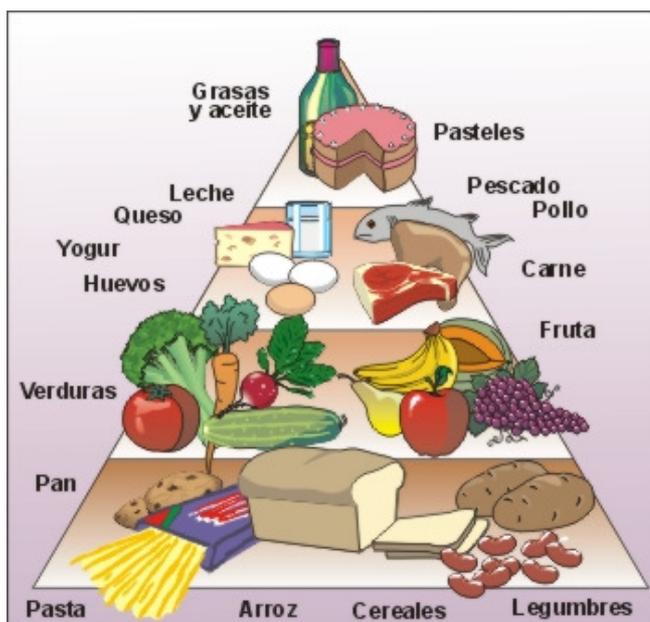
	Energía (Kcal)	Proteínas (g)
Chico 11 – 14 años	2400	45
Chica 11 – 14 años	2200	46

*Según la Food and Nutrition Board of the National Research Council (EE.UU.)

Completa la siguiente tabla:

Calorías que necesitas	Calorías de un trozo de bizcocho	Porcentaje de calorías que aporta un trozo de bizcocho	Proteínas de un trozo de bizcocho	Porcentaje de proteínas que aporta un trozo de bizcocho

8. Observa la pirámide alimenticia



¿Qué significa que los pasteles estén en el último nivel?

De acuerdo con lo trabajado, ¿por qué crees que los pasteles están en el último nivel?