

Cortes básicos en CNP

Picado
Más pequeño que troceado



JENGIB

Troceado
Corte más grueso que picado



AJO

Rodajas, 1/8"
Pequeño



TOMATE

Rodajas, 1/4"
Mediano



KIWI

Rodajas, 5/16"
Grande



ZANAHORIAS

Cortado a dados, 1/4" x 1/4" x 1/4"
Pequeño



CEBO

Cortado a dados, 1/3" x 1/3" x 1/3"
Mediano



PATATA

Cortado a cubos, 1/2" x 1/2" x 1/2"



SANDÍA

Cortado a dados, 3/4" x 3/4" x 3/4"
desmenzados



CALABACÍN

Trozos grandes,



LECHUGA ROMANA

Juliana, 1/8" x 1/8" x 1" o 2"



JÍCAMA

Cortado a palitos, 1/2" x 1/2" x 3"



PEPINO

Palitos o tiras, 1/2" x 1/2" x 3" o 4"



PIÑA 3", ZANAHORIAS 4"

Corte en chifonada cintas o trozos de hojas

Enrolla unas 5 hojas juntas y córtalas en rodajas



BOK CHOY

Cortado en tiritas, tiritas

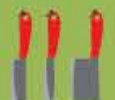


REPOLLO

consejos



Para ablandar alimentos duros, como la calabaza espagueti y la calabaza moscada, caliéntalos en el microondas durante 3-4 minutos o mételos en el horno a 176 °C durante 7-8 minutos.



Para cocinar los alimentos de forma uniforme, corta trozos uniformes.

Level Up
WITH CHEF BRENDA, RDIN

Guía de cuchillos de cocina para programas de nutrición infantil

La intención de este recurso es proporcionar una guía y asesoramiento para seleccionar el cuchillo y la técnica de corte seguros y adecuados. Los cortes de este recurso se basan en los cortes culinarios clásicos en combinación con los cortes utilizados en la Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil (CNP, por sus siglas en inglés) del USDA.

Cuchillos

TRES ESTILOS FUNDAMENTALES

Cuchillo del chef
Uso: multiusos



Cuchillo para pelar
Uso: trabajo complejo



Cuchillo con sierra
Uso: pan y algunas verduras



LO MÁS IMPORTANTE

ESTILOS DE CUCHILLO DEL CHEF

Francés

- Extremo puntiagudo
- curva

Hoja más gruesa



Alemán

- Extremo puntiagudo o redondeado
- Hoja ancha y redondeada



Japonés Santoku

- Extremo redondeado
- plana
- Filo biselado o hueco



AJUSTE

El equilibrio y el peso son preferencias personales, elige el que más te guste.

LONGITUD

Elige un cuchillo adecuado a tu estatura.

12" - 10"



Persona alta

8" - 6"



Media

6" - 4"



Bajita

Cuchillos

ANATOMÍA



MATERIAL

Acero inoxidable con alto contenido en carbono

- Acero más duro, ideal para la retención del filo
- Más flexible
- Oxidación fácil
- Requiere mantenimiento
- Más caro

MEJOR CALIDAD

Acero inoxidable

- Acero más duro, resistente al óxido y la corrosión, *no protegido totalmente*
- Más duradero
- Fácil de afilar
- Se desgasta el filo más rápido
- Menos caro

CALIDAD MODERADA

Otros instrumentos punzocortantes básicos



Herramientas de decoración

Rallador

Pelador
pelado en dos direcciones



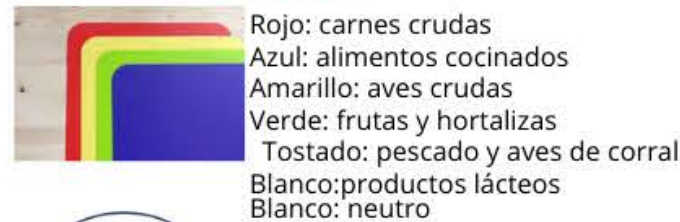
Cortador de pizza

Rasqueta
con medición

Los productos rigurosos

Corte Superficie/tablas

COLOR



NSF

Todas las tablas de cortar comerciales deben tener la marca NSF

«La marca NSF asegura a los consumidores, minoristas y reguladores que los productos prueban rigurosos para cumplir todos los requisitos normativos».

Cómo

SOSTENER EL CUCHILLO

- Pellizca la hoja delante de la virola con los dedos pulgar e índice. Agarra el mango con los dedos restantes

UTILIZAR TU MANO DE GUÍA

- Dobla las yemas de los dedos y apoya el cuchillo en el nudillo del dedo corazón. Coloca los dedos meñique y pulgar detrás de los otros dedos y utilízalos para mantener la comida en su sitio

CREAR TU ESTACIÓN DE TRABAJO .Colocación

- Alfombra antideslizante
- Tabla(s) de corte NSF
- Cuchillo(s)
- Bol para la basura

MANTENER LOS CUCHILLOS

Asentar el filo: *elimina las virutas metálicas y mantiene el filo afilado*

- Afila al menos una vez al día
- Estabiliza la punta de la chaira sobre una superficie plana.
- Sostén el cuchillo correctamente
- En la parte inferior del cuchillo, apoya la hoja en el acero en un ángulo de 20 grados.
- Manteniendo el ángulo de 20 grados, desliza la hoja a lo largo del acero hasta la punta
- Repite unas 5 veces en cada lado

Afilar: *elimina las rebabas metálicas y forma un filo fino*

- Afilar de 1 a 10 veces al año
- Usa una piedra de afilar o un afilador de cuchillos eléctrico

LAVAR TUS CUCHILLOS

- Coloca los cuchillos en un recipiente para cocinar al vapor o en el lavavajillas hasta el momento de lavarlos.
 - ▶ Lava en fregadero de 3 compartimentos
 - ▶ Limpia las ranuras y frota las asas porosas
 - ▶ Seca al aire
- No laves en el lavavajillas, ya que el agua caliente y los agentes de limpieza oxidan los cuchillos.

SEGURIDAD

Qué hacer

- Utilizar siempre un cuchillo afilado
- Nunca colocar el cuchillo en un fregadero o recipiente sin protección
- Sujetar el cuchillo correctamente y utilizar la mano de guía

Qué no hacer

- Colocar tu mano sobre la parte superior del cuchillo
- Inclinar el cuchillo mientras cortas
- Rodear el cuchillo con la mano
- Abrir latas con un cuchillo