**Exercici formulació**

**2CFC**

**Dia 21 de setembre 2015**

1.- Indica quines són les quantitats d’ingredients necessàries per a fer 1 quilogram exacte de cada una de les receptes següents usant les fitxes de conversió de formules tradicionals o percentuals facilitades.

# PASTA CHOUX

## ½ litre de llet, 200 grams de mantega , 300 – 350 grams de farina fluixa, 8 – 10 ous , Sal

### PASTA SECA QUEBRADA

### 200 grams de farina, 2 ous, 50 grams. de sucre, 3 cullerades de mantega, sal i llimona rallada

**TARTA DE PERES EN VI NEGRE**

¼ de litre de vi negre, 200 grams de sucre, 6 coes de peix ( gelatina), 250 grams de peres , 6 dl de nata muntada,

**BRAÇ DE GITANO:**

4 ous, 100 grams de sucre i 100 grams de farina

Pa de Tomàtigues/Pa de Pastanagues

1kg de farina de força, 350 grams de puré de tomàtiga o pastanaga, 25 grams d’oli d’oliva, 20 grams de sal, 5 grams de sucre, 3 dl d’aigua ( sempre en funció del líquid del puré), 40/50gr de llevat, 150grs de massa mare

2.- Escriu les noves receptes pensades per a un servei de 234 persones.

3.- Escriu les receptes percentualitzades base ( d’un quilogram) descompostes en valors sòlids i aigua

4. Analitza la recepta de la pasta choux e indica quina quantitat de greix, HdC i proteïnes conté.

Contiguts nutricionals per 100 grams

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Caloríes | Greix g | Proteïnes g | HdC g | Calci mg | Ferro.mg |
| **Llet de vaca** | **65** | **3,0** | **3,3** | **5,0** | **120** | **0,1** |
| **Llet de vaca desnatada** | **350** | **1,0** | **36,0** | **38,8** | **1200** | **0.6** |
| **Iogourt natural** | **62** | **3,5** | **3,8** | **4,3** | **45** | **0,2** |
| **Formatge tendre** | **352** | **27,5** | **26,2** | **1,0** | **900** | **1,0** |
| **Formatge gruyere** | **420** | **33,0** | **30,0** | **4,0** | **700** | **1,0** |
| **Formatge mahonés** | **305** | **26,0** | **18,0** | **1,0** | **162** | **0,5** |
| **Formatge rocafort** | **364** | **30,5** | **22,4** | **2,5** | **700** | **0,5** |
| **OUS(2)** | **160** | **12,0** | **12,0** | **0,5** | **60** | **3,0** |
| **Arròs** | **360** | **0,8** | **7,0** | **80,0** | **10** | **1,1** |
| **Galletes d’inca** | **380** | **7,0** | **7,0** | **73,3** | **45** | **1,2** |
| **Farina blanca** | **360** | **1,2** | **10,0** | **75,0** | **16** | **1,0** |
| **Pa Blanc** | **280** | **0,8** | **8,0** | **62,0** | **30** | **1,4** |
| **Pa Integral** | **286** | **1,5** | **9,4** | **60,0** | **50** | **3,6** |
| **Pan de civada** | **261** | **0,7** | **9,2** | **52,0** | **38** | **2,8** |
| **Oli** | **884** | **99,0** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Xocolata** | **500** | **25,0** | **4,0** | **63,0** | **80** | **3,5** |
| **Mantega** | **720** | **82,0** | **0,6** | **-** | **17** | **0,1** |
| **Margarina** | **720** | **81,0** | **0,6** | **0,7** | **3** | **0,3** |
| **Cireres** | **60** | **0,4** | **1,1** | **15,9** | **20** | **0,4** |
| **Prunes** | **60** | **0,2** | **0,9** | **15,5** | **20** | **0,5** |
| **Llimona** | **35** | **0,3** | **0,8** | **8,1** | **40** | **0,6** |
| **Mandarina** | **43** | **0,2** | **0,8** | **10,8** | **33** | **0,4** |
| **Poma** | **55** | **0,4** | **0,4** | **13,8** | **6** | **0,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

