

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

MONOGRAFÍA PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA
EN GASTRONOMÍA Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS”.

*“ESTUDIO DE SIETE PRODUCTOS ANDINOS CULTIVADOS EN LA
COMUNA QUILLOAC DEL CANTÓN CAÑAR Y SU APLICACIÓN EN
MENÚS.”*

TUTOR: LCDO. JOHN MILTON VALVERDE MINCHALA

AUTORAS: JUANA LORENA PINTADO SARMIENTO
GLADYS VERÓNICA SOLANO MAINATO

CUENCA, SEPTIEMBRE 2015



RESUMEN

Con la conquista y la introducción de productos traídos del extranjero, las costumbres alimenticias han ido modificándose y cambiando, debido a ello se ha perdido el uso de productos de nuestra tierra que fueron el alimento principal e indispensable en la mesa de nuestros antepasados.

La recuperación de productos andinos ha sido la base principal del desarrollo de esta monografía a través de la cual se ha elaborado una propuesta de menús a base de productos como la papa, maíz, amaranto, quinua, chicama, zambo, zapallo con los cuales se han realizado platos sencillos, nutritivos y apetitosos fáciles de incorporar a la alimentación diaria; a través de los cuales se pretende recuperar las costumbres que se han ido perdiendo por la incorporación de alimentos procesados de bajo valor nutricional y de mayor consumo.

Se presenta entonces la propuesta de menús con platos rápidos, sencillos, nutritivos y apetitosos.

Palabras clave: conquista, costumbres alimenticias, pérdida, productos andinos, recuperación, propuesta, menús, valor nutricional.



Abstract

With the conquest and the introduction of foreign products, our eating habits have been modified and they are changing. For this reason, the use of products from our land have been lost which were the main food and indispensable on the table of our ancestors.

The recovery of Andean products has been the main basis for the development of this paper through which it is presented a proposal of simple menus based on products such as potatoes, corn, amaranto, quinoa, chicama, zambo, and zapallo. With these products simple dishes have been prepared, also they are nutritious and exquisite to incorporate in our daily diet; through the use of these dishes it peruses to recover the customs that have been lost by the incorporation of processed foods which have a low nutritional value and they are greatly used.

Then it is proposed menus that are easily, fast prepared, nutritional and simple is then presented, nutritious and enjoyable.

Keywords: conquest, eating habits, lost, andean products, recovery, proposal, menus, nutritional value.



1 Tabla de contenido

2	Capítulo .Cultivos Andinos	21
2.1	Tubérculos: Características, aporte nutricional y usos.....	21
2.1.1	Papa Jubaleña (Solanum andijena).....	21
2.1.2	Chicama.....	23
2.2	Granos: Características, aporte nutricional y usos	25
2.2.1	Quinoa blanca.....	25
2.2.2	Maíz	27
2.2.3	Amaranto	28
2.3	Cucurbitáceas: Características, aporte nutricional y usos	34
2.3.1	Zapallo	34
2.3.2	Zambo.....	36
3	Capítulo. Técnicas culinarias utilizadas.....	40
3.1	Asado	41
3.2	Braseado.....	43
3.3	Blanqueado.....	43
3.4	Caramelizado	45
3.5	Gratinado	45
3.6	Hervido	46
3.7	Horneado	46
3.8	Rostizado	47
3.9	Salteado.....	47
4	CAPITULO. Fichas técnicas	49
4.1	Recetas de diez menús en base a productos andinos.....	49
5	Conclusiones.....	120
6	Recomendaciones.....	121
8	Anexos	124
8.1	Anexo Fichas de Subrecetas.....	124
8.2	Anexo 2 Fotografías del Taller impartidos en la comunidad de Quilloac	146
8.3	Anexo 3 Tabla de evaluación de la percepción de los platos.....	150
8.4	Anexo 4 Gráfico de satisfacción de los platos.....	151



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo, **GLADYS VERÓNICA SOLANO MAINATO**, autora de la tesis
***“ESTUDIO DE SIETE PRODUCTOS ANDINOS CULTIVADOS EN LA COMUNA
QUILLOAC DEL CANTÓN CAÑAR Y SU APLICACIÓN EN MENÚS”***, certifico
que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente
investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 10 de septiembre de 2015

Gladys Verónica Solano Mainato

0302122254



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo, **GLADYS VERÓNICA SOLANO MAINATO**, autora de la tesis **"ESTUDIO DE SIETE PRODUCTOS ANDINOS CULTIVADOS EN LA COMUNA QUILLOAC DEL CANTÓN CAÑAR Y SU APLICACIÓN EN MENÚS"**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de **LICENCIADA EN GASTRONOMÍA Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS**. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 10 de septiembre de 2015

Gladys Verónica Solano Mainato

C.I: 0302122254



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Yo, **JUANA LORENA PINTADO SARMIENTO**, autora de la tesis ***“ESTUDIO DE SIETE PRODUCTOS ANDINOS CULTIVADOS EN LA COMUNA QUILLOAC DEL CANTÓN CAÑAR Y SU APLICACIÓN EN MENÚS”***, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 10 de septiembre de 2015

Juana Lorena Pintado Sarmiento

0103679627



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo, **JUANA LORENA PINTADO SARMIENTO**, autora de la tesis ***“ESTUDIO DE SIETE PRODUCTOS ANDINOS CULTIVADOS EN LA COMUNA QUILLOAC DEL CANTÓN CAÑAR Y SU APLICACIÓN EN MENÚS”***, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de **LICENCIADA EN GASTRONOMÍA Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS**. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 10 de septiembre de 2015

Juana Lorena Pintado Sarmiento

C.I: 0103679627



Agradecimientos

Al culminar esta etapa de estudiante agradezco a mis padres y hermanos que siempre estuvieron apoyándome a cada instante; siendo mi fortaleza, inspiración y ejemplo de constancia, paciencia y trabajo duro en todo momento, también a mis profesores que a lo largo de la carrera compartieron conmigo sus conocimientos y experiencia para hacer de mi instrucción académica la más acertada y completa.

Y a todos mis amigos que siempre estuvieron dispuestos a ser los invitados en los eventos realizados.

Juana



Dedicatoria

Esta monografía está dedicada a mis amados padres, por todo su amor, ejemplo, sacrificio, paciencia, apoyo y ayuda incondicional en especial a mi madre por todas sus enseñanzas; por haber sido quien sembró en mí el amor al arte culinario y por haber sido mi Chef de cabecera.

Juana



Agradecimientos

Expreso mis más sinceros agradecimientos al gran espíritu por sus bendiciones, a mis padres grandes seres que me apoyan en todo momento, A ti Atik Israel y Mayu que son mi mayor motivo; a las autoridades de la Universidad de Cuenca, a mis distinguidos maestros quienes con sus sabios conocimientos han formado como profesional, de manera especial al Ing. Jhon Valverde tutor de la monografía por su apoyo incondicional en la elaboración de esta primera e importante experiencia que queda impregnada para el conocimiento de futuras generaciones

.

Verónica



Dedicatoria

Este trabajo realizado con un alto esfuerzo, con mucho cariño le dedico a mis grandes seres Pedro y Gregoria a mi compañero de la vida Atik Israel y al fruto de mi ser Mayu, a toda mi familia y todas aquellas personas que durante el caminar de mi vida y en diferentes momentos he tenido la suerte de conocer.

Verónica



Introducción

Las sabidurías, costumbres y tradiciones de nuestros antepasados han sido transmitidas de generación a generación a través de diálogos y la convivencia de padres e hijos; tradiciones religiosas, culturales y familiares se han ido perdiendo en el tiempo debido a la introducción de nuevas costumbres y tradiciones foráneas o adquiridas a causa o como consecuencia de la conquista. La búsqueda de nuevas oportunidades ha traído como consecuencia el abandono de los campos y con ello la pérdida de productos que han sido protagonistas de las mesas ancestrales.

Esta monografía propone el rescate de aquellos frutos que la tierra nos ha brindado para el sustento y deleite de la vida, productos que nos han permitido elaborar novedosas y atractivas propuestas, tal es el caso: ***“Estudio de siete productos andinos cultivados en la comuna Quilloac del cantón Cañar y su aplicación en menús.”*** elaborando platos de sal y dulce a base de papa, maíz, chicama, quinua, amaranto, zambo y zapallo, realizando combinaciones de platos tradicionales con la aplicación de técnicas hereditarias y técnicas de la cocina moderna, logrando de esta manera mejorar la presentación y mantener aquellas propiedades organolépticas que vuelven a los alimentos agradables a la vista y más apetitosos.

Esta experiencia se ha realizado en la comuna Quilloac del cantón Cañar, la que nos ha permitido realizar esta propuesta de rescate de productos andinos que se siembran y cosechan en este lugar; con este motivo en esta monografía se presenta una descripción detallada de la comuna, las características y propiedades nutricionales de cada uno de los productos, así como las técnicas de cocción utilizadas en la elaboración de los platillos y los



menús completos de esta nueva propuesta gastronómica; para culminar con conclusiones y recomendaciones principalmente a las instancias responsables de fomentar estas propuestas y a los miembros de la comuna Quilloac.



CARACTERIZACIÓN DEL LUGAR

1. Localización

La Comunidad de Quilloac, se encuentra asentada en una circunscripción territorial indígena de primer grado con raíces indentitarias originarias, constituidos en comunidad amparados en lo dispuesto por la Constitución Política de la República del Ecuador, y respaldados por Convenios y Acuerdos Internacionales; que expresan su libre voluntad de reconstituirse como **“Comuna con Territorio Ancestral, Originaria e Intangible del Pueblo kichwa Kañary”** de la Provincia, Cantón y Parroquia Cañar.

Ubicación geográfica

La Comunidad de Quilloac se encuentra ubicado al oeste del Cantón Cañar.

a. Coordenadas Geográficas:

Longitud: Latitud: Altitud:

1727412 E 9715896 N 2500 a 3700 msnm (INAMI, 2009)

Actualmente la comunidad está integrada por sectores: Jundukuchu (Puka loma, Ganzhi y Chakawin), Hierbabuena, Narrio, San Nicolás, San Marcos y Solitario.

La comuna Quilloac, se encuentra demarcada bajo los siguientes límites de circunscripción territorial: al Norte con la Comuna Chaglabán y San Rafael, al Sur comuna La Capilla y parroquia Chorocopte, al Este con el Centro Urbano de la ciudad de Cañar, al Oeste con la Comuna Lodón, Santamaría y Shuya; con una superficie total de 1.516,57 hectáreas y un perímetro total de



31.169,55 metros lineales.

b. Población

En esta Comunidad el 100% de la población es indígena en su mayoría es bilingüe (kichwa- castellano) y en algunos casos trilingüe gracias a los estudios universitarios que existe en el lugar, tenemos una aproximación de 400 jefes de familia con mínimo 3 miembros.

2. Características climáticas

Clima: frío Temperatura media: Precipitación media: Humedad Relativa:

11. 7°C, 1280 mm, 78% promedio (INAMI, 2009)

3. Clasificación ecológica

Según Rodrigo Sierra, 1999. El sitio de estudio pertenece a las zonas de vida húmedo montano b.h.M. o Sub paramo.

La ciudad de Quito, capital de Ecuador se encuentra a 372 km. al norte de la comunidad y la ciudad de Cuenca está a 64 km. Al sur.

4. Geología

De acuerdo a los estudios realizados por riesgos, la comunidad en general tiene fallas geológicas críticas, diseminadas indistintamente en todo el territorio, puntualmente los sectores de Ayaloma, Centro Quilloac y Chakawin tiene fallas severas, las mismas que han generado hundimiento y deslizamiento del suelo, lo que ha ocasionado molestias para la red de infraestructura básica como el agua potable y el alcantarillado



5. Geomorfología/ Orografía

Quilloac presenta una topografía irregular formada en la mayor parte de su territorio por cerros como: Narrio, Pukunzhi, Suku loma etc, colinas como: Killu Kaka, Punku Loma, Aya Loma etc. y llanuras como: Playa, Amza Wayku, Taru Guzu entre otros. Las aptitudes agrícolas son ilimitadas, siendo las tierras altas en su mayor proporción utilizadas como potreros mientras que las zonas bajas es muy usual la siembra de cultivos anuales. El sustrato de sus tierras es muy rico en materia orgánica por la presencia de tierra negra en la capa superficial.

6. Edafología

Uno de los principales usos del suelo es la agricultura, que está perdiendo importancia debido a la deficiente utilización de los recursos hídricos, falta de utilización racional y técnica, falta de créditos y no rentabilidad de los productos en la comercialización se han dedicado a la explotación ganadera especialmente en las zonas altas de la comunidad, la mayor parte de los agricultores actualmente se dedican a la producción para el autoconsumo familiar, hasta el momento no se ha alcanzado niveles de rentabilidad significativa, los tipos de suelos existentes en la comunidad de Quilloac son:

- Suelos abruptos que no son aptos para la agricultura y la ganadería corresponden a un 10%
- Suelos arcillosos son aptos para la agricultura corresponden a un 60%
- Suelos arenosos aptos para los pastos y hortalizas 15%
- Suelos negros profundos ubicados en las zonas altas de la comunidad que son aptos para la ganadería, cultivo de papas, ocas y mellocos.



- Suelos arcillosos muy pesados son muy erosionados y de pendiente considerable 10%

7. Hidrología

La vertiente denominada “Escudilla” y de los páramos, se capta para llenar el reservorio de “La Playa”, se realizó estudios para la construcción del canal de riego que abastecerá la irrigación de los terrenos ubicados en la parte alta del canal de riego “Patococha”.

El canal de riego “Patococha” abastece de agua para los habitantes del “Quilloac bajo” y los sectores Chacahuín, Ganshi, Hierbabuena y Jundukuchu, se capta de las estribaciones de los páramos de Gulak, Sigsiwayku y Patococha, de ahí el agua recorre 25 Km. En canal abierto hasta llegar a la mencionada comunidad. Este canal de riego se realizó con un proyecto de Suiza.

c. Ámbito ecológico - territorial

1. Clima

Debido a su situación geográfica, a una altura de 3.160 a 4.200 m.s.n.m., su temperatura oscila entre los 10 a 15°C. Pero existen temporadas de fuertes vientos, acompañados de lloviznas muy frías, característicos de los meses de junio, julio y agosto, en donde, a veces, la temperatura alcanza los 0°C

En los meses de octubre, noviembre y diciembre la zona es susceptible a fuertes heladas, con temperaturas muy bajas por la noche y un sol ardiente durante el día, causando pérdidas de plantaciones agrícolas (la papa) y



presencia de enfermedades respiratorias, por los cambios bruscos de temperatura.

2. Zonas de vida

La Comunidad de Quilloac se encuentra influenciada por varias zonas de vida propias del ecosistema sub-paramo, así entre las zonas de vida según SIERRA, R. ET AL 1999. Tenemos sub-páramo seco (estepa Montano), en donde la mayor parte del territorio suele ser utilizado para la siembra de cebada, trigo, avena, maíz, haba, cebolla blanca y ajo. La zona de vida sub-páramo húmedo (bosque húmedo Montano) suele ser aprovechado para el cultivo de tubérculos como melloco, oca, mashua, papa; mientras que la zona de vida sub-páramo muy húmedo (bosque muy húmedo Montano), que se encuentra a mayores alturas en la actualidad está siendo utilizada para actividades agropecuarias debido a su baja productividad y susceptibilidad a erosión rápida y devastadora.

d. Ámbito económico - productivo

1. Producción agrícola

Para gran parte de los habitantes de esta comunidad, la agricultura es la principal fuente de ingresos. Productos como la papa, arveja, habas, cebada, trigo y maíz, son indispensables en la alimentación diaria.

2. Producción pecuaria

Se produce también el ganado vacuno en un promedio de tres unidades por



familia, complementado por el ovino, equino, porcino en poca cantidad; y animales menores como cuyes, conejos y aves de corral en un promedio de 20 unidades por familia, estos últimos sólo con fines de autoconsumo.

e. Servicios profesionales

Fruto del Instituto Quilloac existen varios profesores y profesoras bilingües que laboran en los diferentes centros educativos de las comunidades que viven principalmente de un sueldo estatal fijo, otros profesionales de rama técnica productiva aunque en menor porcentaje están ejerciendo sus funciones en instituciones de desarrollo y organizaciones apoyado por OG Y ONGs al que complementan con la actividad agrícola y artesanal de autoconsumo.

f. El comercio

Otros se dedican a la compra y venta de productos agrícolas, pecuarios y artesanales en las ferias que se desarrollan en Cañar, El Tambo, Suscal, Azogues y Cuenca, a los que en la comunidad los llaman de “negociantes”. Estos, compran y venden papas, arveja, habas, hortalizas, ganado vacuno, lanar, porcino, animales menores, ropa, artesanías.

g. Ingresos por la migración

Gran cantidad personas se refugiaron en la migración al exterior, estos envían remesas, por lo tanto, cambia los tipos y niveles de consumo, por lo que fluye gran cantidad dinero, que principalmente se utiliza para el consumo en construcción de vivienda, compra de tierra y cosas suntuarias. La presencia de las remesas ha producido una gran inflación en la comunidad, porque los precios de los terrenos, y el costo de la mano de obra para las diferentes



actividades se disparan.

h. Otros ingresos

Existen en la comunidad personas que no han culminado los estudios secundarios o profesionales sin un puesto de trabajo que se dedican a los oficios de la albañilería para la construcción de viviendas especialmente de los familiares migrantes.



2 Capítulo .Cultivos Andinos

2.1 Tubérculos: Características, aporte nutricional y usos

2.1.1 Papa Jubaleña (*Solanum andigena*)

En toda la sierra de nuestro país a lo largo de la cordillera de los Andes, en los terrenos fríos y de páramo se ha cultivado papas desde hace cientos de años, desde el tiempo de nuestros antepasados, antes de la venida de los españoles, después y durante la colonia y hasta la actualidad. Desde nuestro país Ecuador, México y Bolivia ha sido llevada a otros países del mundo.

La papa pertenece a la familia de las *solanáceas*. Originaria de Chile y del Perú, llamada también patata o batata inglesa. Se conocen más de mil variedades o razas de esta especie, es un alimento de fácil digestión que se debe de preferencia cocinar con cáscara o asada al horno para no perder sus propiedades.

2.1.1.1 Siembra

La papa necesita terrenos bien abonados, antes de un mes de la siembra se debe preparar el terreno con yunta o con azadón, en la siembra se realiza unos surcos dependiendo de la inclinación del terreno.

La semilla debe ser escogida durante la cosecha las mejores semillas deben ser sin gusano, ni arrugas, sin pudriciones y sanas, tiene que ser de la misma clase del mismo color de la misma variedad el tamaño de la semilla debe ser como del huevo de una gallina o de 2 onzas de peso, al momento de la siembra se coloca el abono orgánico (guano de cuy) y abono químico.

2.1.1.2 Deshierba

Después de la germinación de la semilla, se debe realizar el deshierbe, quitar las malas hierbas ya que estas roban el abono o fertilizante que hemos



aplicado, la labor de deshierbar se llama también “Rascadillo” esta labor se debe realizar dos veces

2.1.1.3 Aporque

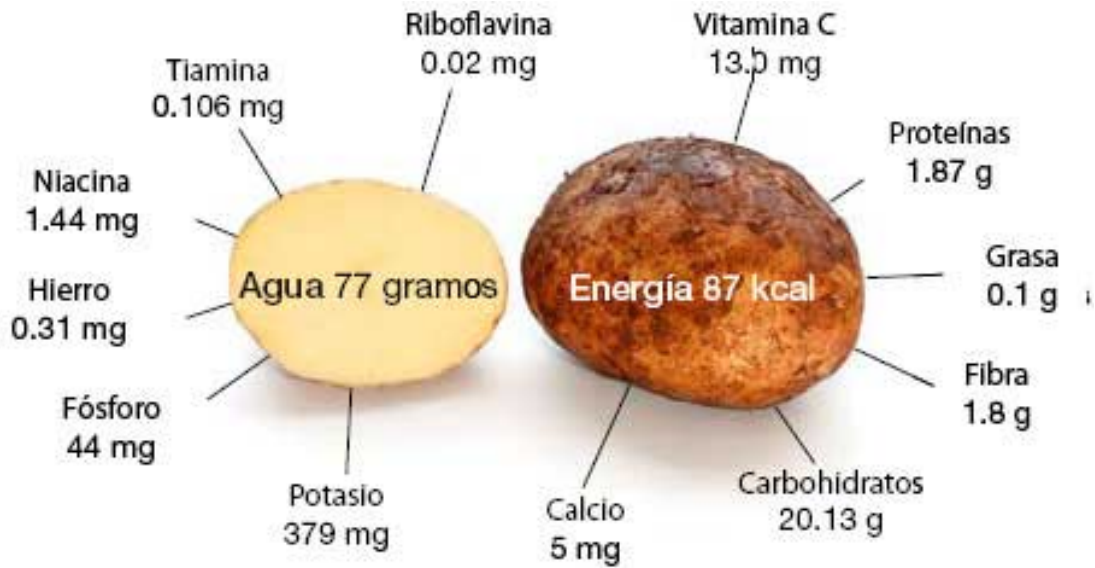
Arrimar la tierra a la planta para la formación del tubérculo se llama aporque, esta se debe realizar sin hundir mucho las herramientas (pala), en el suelo o muy cerca de las planta de la papa ya que se puede lastimar las raíces por donde se alimenta la planta.

La papa es un alimento nutritivo, rico en féculas, materia proteica, sales minerales, vitaminas como la A, B, C y G. Contiene agua, solaninas, sustancias orgánicas, nitrogenadas, fécula, celulosa en bruto, calorías 78,5 por 100g, hidratos de carbono, proteínas, grasas, sales, vitaminas, tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico. Oligoelementos potasio, fósforo, azufre, calcio, magnesio, sodio, silicio, hierro, manganeso, arsénico.

En el Ecuador existe más de 400 variedades de papas nativas estas variedades se cultivan sobre los 300 metros sobre el nivel del mar. Nuestros antepasados supieron domesticar, seleccionar, conservar, estos cultivos debido a su resistencia a las heladas, enfermedades y plagas.



2.1.1.4 Nutrientes de la papa



(Por 100 g de papa hervida y pelada antes del consumo)

Fuente: Las papas, la nutrición y la alimentación
<http://www.fao.org/potato-2008/es/lapapa/hojas.html>

2.1.2 Chicama

La chicama es un tubérculo similar a la papa crece entre los 2100 y 3000 metros sobre el nivel del mar, contiene fabulosas propiedades farmacéuticas y nutritivas. La chicama o jícama contiene vitamina C, calcio, potasio, fósforo, hierro, carbohidratos, pocas proteínas y lípidos, es baja en sodio, no contiene calorías, grasa, ni colesterol, es una buena fuente para endulzar los alimentos ya que contiene una sustancia llamada INULINA, se la puede utilizar en crudites como también cocinada en diferentes preparaciones.

La Chicama se consume solamente su raíz y las hojas ya que el resto de la planta contiene sustancias tóxicas, el 90% de la raíz contiene agua, el cultivo demora un año y alcanza uno a tres metros de altura.



Fuente: <http://www.orderyacon.com/raw-yacon-syrup/>



2.2 Granos: Características, aporte nutricional y usos

2.2.1 Quinua blanca

La quínoa o quinua llamada también como “ el grano de oro” pertenece a la familia de las *chenopodiaceas*. Cultivada especialmente en Ecuador, Bolivia, Chile, Perú, es nativa de las regiones occidentales de los Andes, se la usa desde el incario por su valor nutritivo; fue considerada una planta sagrada.



Fuente: FAO. Agronoticias <http://www.fao.org/agronoticias/agronoticias/detalle/en/c/242169/>

Por cada 100g de quinua se consume 14,2g de proteína y 6.6g de hierro.

Magdalena Molina en su libro Fitoterapia sostiene que para cocinar la quinua se remoja la víspera para quitarle el sabor amargo y se la usa en sopas y también molida como harina, dice que el agua en la que se ha remojado por dos días tiene poder antiséptico.

La quinua se cultiva a 3000 a 4000 m. Esta muy expuesta a las heladas durante su crecimiento sin embargo se adapta muy bien a los diferentes cambios climáticos



Usos

Tradicionalmente el grano de la quinua se consume en sopas, también se puede consumir en guisados, fermentada (chicha de quinua), también se puede moler y puede sustituir a la harina de trigo para las diferentes preparaciones tales como galletas, coladas, panes etc.

Las hojas se puede utilizar para realizar guisados y sopas en estado tierno, también sirve de alimento para animales menores como cuyes, llamas y alpaca.

Tabla de contenido de nutrientes de la quinua frente a otros cereales.

Contenido en nutrientes de la quinua frente a otros alimentos, por 100 gramos de peso en seco				
	Quinua	Maíz	Arroz	Trigo
Energía (Kcal/100g)	399	408	372	392
Proteínas (g/100g)	16.5	10.2	7.6	14.3
Grasa (g/100g)	6.3	4.7	2.2	2.3
Total Carbohidratos (g/100g)	69.0	81.1	80.4	78.4
Hierro (mg/100 g)	13.2	2.1	0.7	3.8
Zinc (mg/100 g)	4.4	2.9	0.6	4.7

Fuente: Koziol (1992)

Fuente: FAO. Valor nutricional de la quinua:

<http://www.fao.org/quinoa-2013/what-is-quinoa/nutritional-value/es/>



2.2.2 Maíz

El maíz es un cereal, planta monoica que posee flores unisexuales, masculinas ubicadas en la parte superior, femeninas en la parte media de la planta. La polinización se realiza cuando las anteras al madurar caen hasta llegar al estigma.

2.2.2.1 Raíz

Las raíces alcanzan un diámetro de 1.80 metros, las raíces sirven para la nutrición y sostén de la planta.

2.2.2.2 Tallo

El tallo está formado por nudos y entrenudos de longitudes variables, dependiendo de la variedad de la planta, en el tallo se forma las yemas florales las cuales luego darán lugar a las mazorcas en el tallo además de las raíces adventicias nacen también las hojas.

2.2.2.3 Hojas

Las hojas son anchas y largas en climas calientes en climas fríos son angostas y cortas, la parte posterior de la hoja presenta vellosidades y la parte anterior es lisa y en el cetro posee una nervadura, las hojas nacen del nudo, lo cual contiene una vaina que envuelve el entrenudo y la yema floral.

2.2.2.4 Flores

Las flores del maíz son unisexuales, una masculina y una femenina, los gametos masculinos ubicados en la punta de la planta en forma de espiguillas, cada espiguilla contiene 10- 25 millones de granos de polen listos para fecundar las flores femeninas o también llamadas pistilos emergen de la tusa que luego es fecundado por los granos de polen



2.2.2.5 Variedades de maíz

El maíz zhima se cultiva en las zonas de Azuay, Cañar y Loja. Posee las siguientes características:

- Blanco semiharinoso
- Grano grande
- Consumo: choclo, humitas y mote
- Su cosecha está asociada con la del fréjol.

2.2.2.6 Información nutricional del maíz

- 123 Calorías.
- 4 g. de Proteínas.
- 25 g. de Hidratos de Carbono.
- 3 g. de Fibra.
- 2´5 g. de grasas poliinsaturadas.
- 260 mg. de Potasio.
- 240 mg. de Betacaroteno.
- 38 mg. de Magnesio.

2.2.3 Amaranto

El amaranto se ha venido cultivando en América desde hace 5000 a 7000 años. Los mayas fueron los primeros en utilizar como un cultivo altamente productivo. Cuando los españoles llegaron a México, el amaranto era uno de los granos más apreciados por los aztecas, pues se estima que producían de 15 a 20000 toneladas por año.



El consumo de amaranto estaba muy arraigado entre los aztecas. Era considerado un alimento ritual, que se utilizaba en la elaboración de diversos alimentos, y sus hojas se consumían también como verdura.

La familia Amarantácea se compone de 60 géneros y alrededor de 800 especies, 60 de estas especies son cosmopolitas y crecen particularmente en sitios perturbados en donde se les considera como malezas.

Existe una amplia variabilidad en las diferentes especies del género. Solo tres de ellas son cultivadas: *Amaranthus hypochondriacus*, originario de México, *Amaranthus cruentus*, originario de Guatemala y el sureste de México y *Amaranthus caudatus*, cuyo origen es América del Sur. Asociadas a estas existen tres especies de malezas: *A. powelli*, *A. hybridus* y *A. quitensis*, de estas solo una, *hybridus* se encuentra ampliamente distribuida por todo el mundo. El amaranto es una especie anual, herbácea o arbustiva de diversos colores que van del verde al morado o púrpura con distintas coloraciones intermedias.

El amaranto se consume principalmente como cereal reventado, del cual se elaboran los siguientes productos finales: amaranto reventado, granola, etc.

Existen otros productos elaborados como: cereales enriquecidos, tortillas, galletas, hojuelas, harinas, etc.



2.2.3.1 Propiedades Generales

Aprovechamiento de la hoja

La hoja del amaranto se puede aprovechar para su consumo en fresco para elaborar: sopas, ensaladas, jugos, guisos, tortillas, tamales, etc. por su sabor suave Además por su alto contenido de hierro, es ideal para evitar la anemia especialmente en mujeres embarazadas y niños.

2.2.3.2 Aprovechamiento del grano del amaranto.

Algunos estudios revelan que el amaranto se puede digerir y absorber mejor después de transformarlo con calor. Remover la cubierta del grano con calor ha sido reportado como la mejor forma de mejorar la calidad de la proteína disponible en el grano de amaranto. Hay varios métodos para transformarlo entre los que están reventar, tostar, hervir, etc. Utilizar temperaturas muy altas reduce la calidad del grano.



Tabla valor nutricional del Amaranto comparado con otros cereales
EL VALOR NUTRICIONAL DEL AMARANTO COMPARADO CON CEREALES
COMUNES

(cada 100 g, cruda, según el USDA - United States Department of Agriculture, Departamento Estadounidense de Agricultura)

	AMARANTO	Arroz	Trigo	Maíz Amarillo	Avena
Fibra Dietética	14.5 g	6.5 g	10.7 g	9.4 g	16.9 g
Proteína	9.3 g	2.8 g	12.7 g	7.3 g	10.6 g
Grasas	6.5 g	0.5 g	2.0 g	4.7 g	6.9 g
Carbohidratos	66.2 g	79.2 g	75.4 g	74.3 g	66.3 g
Calcio	153.0 mg	3.0 mg	34.0 mg	7.0 mg	54.0 mg
Hierro	7.6 mg	4.23 mg	5.4 mg	2.7 mg	4.7 mg
Calorías	374.0 kcal	358.0 kcal	340.0 kcal	365.0 kcal	389.0 kcal

Fuente: Amaranto. <http://valkirie.foros.ws/t599/amaranto/>

Las hojas de amaranto tienen más hierro que las espinacas. Contienen mucha fibra, vitamina A y vitamina C. Algunos especialistas advierten que si usa el amaranto como verdura, se tiene que hervir ya que, sobre todo en terrenos con poca agua, las hojas pueden contener altos niveles de oxalatos y nitratos.

2.2.3.3 Beneficios del amaranto.

Su proteína es superior a la de otros cereales. Su valor nutricional sería superior al de la leche de vaca. Que el amaranto haya sido tan importante en la dieta de los aztecas y otras civilizaciones del nuevo mundo, hace que el estudio



de este cultivo sea algo extraordinario y prometedor. No obstante, es uno más de los muchos cultivos alimenticios subutilizados en América Central y del Sur.

Al igual que la quinua, el amaranto fue seleccionado por la NASA para alimentar a los astronautas, por su alto valor nutritivo, por su aprovechamiento integral, por la brevedad de su ciclo de cultivo y por su capacidad de crecer en condiciones adversas. Por todo ello, fue calificado por la NASA como cultivo CELSS (Controlled Ecological Life Support System: la planta remueve el dióxido de carbono de la atmósfera y, al mismo tiempo, genera alimentos, oxígeno y agua para los astronautas). El amaranto pasó a ser cultivado en los viajes espaciales desde 1985.

El grano de amaranto posee aproximadamente un 16% de proteína, un porcentaje un poco más alto que el de los cereales tradicionales: el maíz, 33%; el arroz 8,77% y el trigo 14,84%. Sin embargo, su importancia no radica en la cantidad sino en la calidad de la misma con un excelente balance de aminoácidos. Tiene un lisina, aminoácido esencial en la alimentación humana, que comúnmente es más limitante en otros cereales. Es de alto valor calórico, carbohidratos, fibras y sales minerales, también estos pequeños granos son ricos en lisina 16,6%, aminoácido esencial que se encuentra en la leche en proporción de 16,5%.

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación), la digestibilidad del grano es del 93%. Cuando se realizan mezclas de harina de amaranto con harina de maíz, la combinación resulta excelente, llegando a índices cercanos al 100%, porque el aminoácido que es deficiente en uno abunda en el otro.



A su vez, el grano de amaranto no posee gluten (proteína presente en los cereales como el trigo, la avena, el centeno y la cebada.). El componente principal en la semilla del amaranto es el almidón, representa entre 50 y 60% de su peso seco. El diámetro del granulo de almidón oscila entre 1 y 3 micrones, mientras que los de maíz son hasta 10 veces más grandes y los de la papa pueden ser hasta 100 veces mayores. Estas reducidas dimensiones del gránulo de almidón del amaranto facilitan su digestión, que resulta de 2,4 a 5 veces más rápida que el almidón de maíz.



2.3 Cucurbitáceas: Características, aporte nutricional y usos

2.3.1 Zapallo

El zapallo pertenece a la familia de las **cucurbitáceas**, existen numerosas **especies** de zapallo *C. argyrosperma*, *C. cordata*, *C. digitata*, *C. ecuadorensis*, *C. ficifolia* (alcayote), *C. foetidissima*, *C. lundelliana*, *C. maxima* (calabaza), *C. moschata*, *C. okeechobeensis*, *C. palmata*, *C. pedatifolia*, *C. pepo* – (calabacín, zucchini, zapallito), *C. radicans*, y con diferentes nombres comunes, Calabaza, Calabazas, Zapallo, Calabacera, abóbora", "gerinum", "moranga", "cabotya" (portugués), "pumpkin" (inglés). En este caso hablaremos de la especie de zapallo *cucúrbita máxima*, a continuación presentamos la ubicación taxonómica del zapallo.

Reino: Vegetal

Sub-reino: Fanerógamas

División: Angiospermas

Clase: Dicotiledónea

Sub clase : meta clamidias

Orden: Cucurbitales

Sub-orden:

Familia: Cucurbitácea:

Género: cucurbita

Especie: Cucurbita maxima

Nombres vulgares: calabaza, zapallo, Calabacera, abóbora", "gerinum", "moranga", "cabotya" (portugués), "pumpkin" (inglés).



Planta herbácea de **tallo** trepador, provisto de zarcillos, existiendo los tipos rastrero y arbustivo. Los tallos y el follaje presentan pubescencia suave; las espículas alternan con pelos finos.

Las **hojas** son redondeadas o con lóbulos poco desarrollados, con los bordes ligeramente dentados. La cara superior de la hoja presenta manchas descoloridas, de aspecto plateado. Cáliz y corola de cinco piezas cada uno.

Planta monoica, con cáliz de color verdoso y corola amarilla a blanca.

El **fruto** es una baya grande cuyas paredes externas endurecen y las más internas permanecen suaves y carnosas. La forma del pedúnculo en *C. maxima* es cónica o cilíndrica, sin surcos ni expansión basal, suave y casi esponjoso, con estrías finas longitudinales. La forma, tamaño y color del fruto son muy variables. Los cultivares de frutos elipsoidales y doblados u ovoides son comunes, con frutos gigantescos hasta de un metro de longitud.

Valor nutricional de 100 g de pulpa seca de zapallo.

Componente	Unidad	Valor
Valor energético	Cal	26,0
Proteínas	g	0,7
Lípidos	g	0,2
Carbohidratos	g	6,4
Fibra	g	1,0
Calcio	mg	26,0
Fósforo	mg	17,0
Fierro	mg	0,6
Caroteno	mg	1,0
Tiamina	mg	0,03
Riboflavina	mg	0,04
Niacina	mg	0,40
Ácido ascórbico	mg	5,70

Fuente: <http://www.fao.org/3/a-ai012s.pdf>



2.3.2 Zambo

El origen del zambo (*Cucúrbita ficifolia*) es aún incierto. Se tienen dos teorías. Algunos autores afirman que por la evidencia lingüística su origen es mexicano, ya que los nombres empleados tienen origen náhuatl (chilacayote, lacayote), dialecto propio de la región; sin embargo, los restos arqueológicos más antiguos conservados provienen del Perú. Se desconoce la variedad silvestre de la que se haya originado y las hipótesis apuntan a una especie, posiblemente nativa de la región oriental de la cordillera andina.

INFORMACIÓN TAXONÓMICA

Reino: Plantae

División: Magnoliophyta

Clase: Magnoliopsida

Orden: Violales

Familia: Cucurbitaceae

Género: *Cucúrbita*

Especie: *Cucúrbita ficifolia*

Nombres Comunes

En náhuatl: chilacayote (México, Guatemala). *En castellano:* lacayote (Perú, Bolivia, Argentina), zambo (Ecuador), chiverri (Honduras, Costa Rica), victoria, auyama (Colombia); alcayota, cayote (Chile). *En inglés:* fig leaf squash, fig leaved gourd, malabaar gourd. (SIOVM, 2007)



MORFOLOGÍA

El zambo (*Cucúrbita ficifolia* B.) es una planta rastrera o trepadora, monoica, perteneciente a la gran familia de plantas dicotiledóneas. Poseen un fruto carnoso, de forma redonda y alargada, de cáscara gruesa, rugosa o lisa, resistente a bajas temperaturas, pero no a heladas severas.

Con las siguientes características

Sistema radicular

Está constituido por una raíz principal adventicia, fibrosa, sin raíces engrosadas de reserva.

2.3.2.1 Tallos

Poseen cinco tallos herbáceos, vigorosos, ligeramente angulosos, armados con aguijones cortos, punzantes, escasos; y pelos glandulares.

2.3.2.2 Zarcillos

Cuentan con tres a cuatro zarcillos ramificados y robustos, los cuales se encuentran en el lado opuesto de la hoja.

2.3.2.3 Hojas

Tiene forma lobulada grande (hasta 2,5 cm de diámetro), de color verde claro a verde oscuro, con o sin manchas blancas o plateadas en la intersección de las nervaduras. Posee pecíolos de 5 a 25 cm de largo, con margen liso. Cada hoja puede tener de 3 a 5 lóbulos redondeados u obtusos y una epidermis vellosa.

2.3.2.4 Flores

Se pueden encontrar de color amarillo, monoicas, solitarias, axilares, grandes y



de pétalos carnosos, con corola de hasta 7,5 cm de diámetro. Las flores masculinas tienen un cáliz en forma de campana, son largas y pediculadas, con tres estambres. Las flores femeninas se caracterizan por pedúnculos robustos de 3 a 5 cm de largo; ovario ovoide elíptico, sépalos ocasionalmente foliáceos y corola algo más grande que en las masculinas de estilo engrosado con tres estigmas lobulados.

2.3.2.5 Frutos

Los frutos pueden llegar a medir de entre 15 a 50 cm de largo, de forma ovoide- elíptico, a veces ligeramente comprimido en el ápice, que une el fruto con el tallo. Su epicarpio (cáscara) es rígida, persistente, comúnmente se puede apreciar tres modelos de coloración:

- a) Verde claro u oscuro, con o sin franjas longitudinales blancas hacia el ápice,
- b) Verde con pequeñas manchas blancas,

Además, el mesocarpio o pulpa es de color blanco con textura granulosa y fibrosa. Cabe resaltar que en el centro del fruto existen folículos contenedores de semillas, los cuales son de forma alargada.

2.3.2.6 Semillas

Las semillas de zambo varían en su forma y cantidad de acuerdo con el tamaño, variedad y zona geográfica. Son generalmente ovaladas-elípticas (1,6 a 2,2 cm de longitud) y comprimidas (0,5 a 1,5 mm de espesor). El centro de las semillas es de color pardo oscuro y dependiendo de la polinización, son blanquecinas o amarillentas. (Parsons, 1986)

**Composición química del zambo**

Constituyente	Tierno	Maduro
Humedad (%)	94,5	91,4
Proteína (%)	0,3	0,2
Grasa (%)	0,1	0,5
Carbohidratos totales, (%)	4,4	6,9
Fibra cruda (%)	0,5	0,6
Ceniza (%)	0,2	0,4

Fuente : <http://www.fao.org/3/a-ai012s.pdf>

Contenido de vitaminas y minerales del zambo

Constituyente	Tierna	Madura
Calcio (mg)	24	21
Fosforo (mg)	13	6
Hierro (mg)	0,3	0,5
Caroteno (mg)	0,04	---
Tiamina (mg)	0,02	0,01
Riboflavina (mg)	0,01	0,02
Niacina (mg)	0,26	0,22
Ácido ascórbico (mg)	18	4

Fuente: <http://www.fao.org/3/a-ai012s.pdf>



3 Capítulo. Técnicas culinarias utilizadas

Cuando se hace referencia a la utilización de técnicas culinarias de cocción para los diferentes alimentos lo que se desea es obtener los mejores resultados que permitan conservar las propiedades organolépticas de cada uno de ellos; al utilizar las diferentes técnicas se logra conservar y potenciar olores, colores, sabores, texturas transformando las propiedades iniciales de los alimentos en otros productos significativamente diferentes y más apetecibles al paladar.

Es por ello que se han desarrollado una variedad de procesos o técnicas de cocinado de acuerdo a los diferentes géneros que se vayan a preparar logrando de esta manera mejores resultados.

El **olor** de los alimentos crudos es completamente diferente al olor que se obtiene luego de la cocción e igualmente será diferente si la técnica utilizada es por aplicación de calor húmedo o seco u otro método de cocción.

La **textura** cambia significativamente si el tipo de cocción es al vapor, asado, salteado, blanqueado, etc., por tanto será más crujiente o blando dependiendo del tiempo en que se haya realizado la transformación del producto inicial.

El **color** también se potenciara como en el caso de las verduras partiendo del simple hecho de que para su elaboración en un medio acuoso, se haya partido desde frío o caliente y del tiempo utilizado para la cocción.

El **sabor** es la propiedad organoléptica que más se podrá apreciar al momento de disfrutar de un plato terminado puesto que al aplicar diferentes técnicas a un mismo producto se logrará obtener una concentración de diferentes sabores que se complementan unos con otros como es la utilización de fondos o caldos cortos en los que se hayan cocinado otros géneros, adición de cremas, licores,



especias y otros que potenciarán los diferentes productos que se utilizaron en la obtención del producto final.

A continuación se expondrá algunas de las técnicas que se han utilizado para la elaboración de los menús propuestos.

3.1 Asado

Se pueden distinguir los siguientes tipos de asado

- **Asado en el horno:** este método hace uso de un medio graso y la aplicación de altas temperaturas en el producto de cocción sobre el que se produce inicialmente la formación de una costra o caramelización del género (reacción de Maillard) debido a la acción del calor sobre el alimento evitando de esta manera la pérdida de líquidos y por tanto la resequedad y endurecimiento de las fibras del mismo, no es aplicable a todos los productos por igual ya que puede variar de uno a otro y dependerá del tipo de fibra, del tamaño, de la ternura de las piezas. Se utiliza también este tipo de cocción para la elaboración a baño maría de flanes y tortas previamente moldeados así como para la elaboración en papillote de carnes o pescados.
- **Asados a la sal:** este método consiste en la aplicación de una capa de sal (en grano) sobre el producto y la aplicación de elevadas temperaturas lo que ocasiona la deshidratación del género por evaporación, vapor que es retenido por la costra de sal evitando la pérdida de sabores y aromas y consiguiendo la concentración de los mismos dentro del producto. Esta cocción es propia de carnes y



pescados. Para servir se debe tener la precaución de retirar la capa de sal de tal manera que el producto final no resulte salado.

- **Asados a la brasa:** este tipo de cocción consiste en la aplicación directa de calor al producto que se está cocinando sobre una parrilla con la utilización de brasas de leña, carbón o roca volcánica produciéndose la caramelización inmediata de la superficie del género y por tanto la conducción de temperatura hacia al interior del mismo teniendo la precaución de acuerdo al tamaño de la pieza de acercarla o alejarla de las brasas ya que durante el proceso se produce la pérdida de grasa provocando posiblemente la inflamación de las brasas lo que ocasionaría la sobre cocción o carbonización del producto dejándolo no apto para el consumo y por tanto la pérdida del resultado final.
- **Asado a la plancha:** se realiza con la utilización de una plancha de acero de considerable grosor sobre la que se colocan los alimentos y a través de la cual se produce una cocción uniforme debido a que se mantiene una temperatura relativamente estable durante todo el proceso, la cocción se lleva a efecto por transmisión de calor de la plancha al producto produciéndose una mínima pérdida de jugos y al adicionar pequeñas cantidades de grasa se evita que se peguen a la plancha favoreciendo también de esta manera las reacciones de Maillard. Este método se puede utilizar para cocinar vegetales y frutas cortadas, carnes blandas, piezas de pescado, mariscos y otros.



3.2 Braseado

Es un tipo de cocción mixta, es decir que utiliza como medio de cocción líquidos y grasas de manera tal que adquieran el sabor y aroma de los líquidos al mismo tiempo que favorecen la caramelización o reacciones de Maillard y por tanto el ablandamiento de los géneros.

En primer lugar se saltean los ingredientes para aportar color y sabor, después se cocinan a fuego lento en una pequeña cantidad de líquido (vino, caldo, agua, licor) y se cierra herméticamente el recipiente lo que produce una concentración del vapor y el líquido de cocción produciéndose el ablandamiento de carnes duras y el desprendimiento de sus propios jugos, lo que evita la pérdida de sabor y aroma.

Por lo general esta técnica se utiliza para la cocción de carnes sin embargo también se pueden brasear hortalizas por separado cocinándolas en mantequilla o adicionando pequeñas cantidades de agua, vino o caldo, se puede también añadir al final de la cocción azúcar lo que proporcionara un brillo agradable a la superficie de las hortalizas.

3.3 Blanqueado

Antes de realizar la cocción de los alimentos, algunos géneros necesitan un trato especial ya sea que se trate de alimentos que posteriormente serán congelados puesto que impide la acción de las enzimas durante el congelamiento permitiendo de esta manera que conserven mejor sus propiedades organolépticas o para anticipar la preparación de los mismos, también se lo utiliza para retirar la piel de algunas frutas y hortalizas para



mejorar su color, reducir el amargor de ciertas hortalizas o para disminuir el excesos de grasa en algunos géneros.

Se blanquean los alimentos sumergiéndolos en agua por unos minutos y realizando la acción contraria, (es decir sumergirlos en agua con hielos para detener la cocción), inmediatamente después de colarlos para conservar los nutrientes y las propiedades organolépticas de los mimos, el tiempo dependerá del producto y su utilización posterior. Se puede blanquear en agua, al vapor y también en microondas.

- **Blanqueado en agua:** se coloca agua en un recipiente y se lleva a punto de ebullición, se agregan los géneros cortados, troceados, picados, etc. y se deja hasta que nuevamente vuelva a hervir, se remueven las hortalizas y dependiendo del producto se deja cocer por unos minutos luego de los cuáles se escurre y se sumerge en agua helada o bajo el chorro de agua hasta que estén completamente fríos.
- **Blanqueado al vapor:** se debe utilizar un recipiente grande con tapa que ajuste bien, se agrega agua y en el fondo se coloca una rejilla que no estará en contacto con el líquido, sobre la cual se hace una cama de hortalizas no muy gruesa para que pueda circular el vapor y realizar la cocción. El tiempo requerido va a variar de acuerdo al tipo de producto que se esté cocinando luego del cual se escurrirán enseguida y se los dejará en agua helada o



bajo el chorro para que se interrumpa la cocción y se enfríen completamente.

- **Blanqueado al microondas:** se colocan las hortalizas (1Kg) en un recipiente apto para microondas, se añade 5 cucharadas de agua y se cuecen a máxima potencia por 5 o 6 minutos o hasta que estén completamente cocidos se retira, se deja enfriar completamente y se escurre.

3.4 Caramelizado

Este es un proceso que más que una técnica es una reacción natural que se produce en la superficie de los géneros que se están cocinando o sellando, se la conoce también como reacción de Maillard que no es más que la formación de una costra que se produce por la salida de los jugos de cocción impidiendo de esta manera la pérdida de los mismos y que otorga a los géneros en cuestión un característico color marrón y un agradable sabor acaramelado.

3.5 Gratinado

Esta técnica consiste en la obtención de una capa crocante y dorada en la superficie de los productos terminados, los productos que se gratinen pueden haber recibido una cocción previa, estar crudos o completamente cocinados. Para gratinara se puede cubrir el género con una salsa, espolvorear luego con miga de pan o queso rallado además de adicionar un poco de mantequilla derretida; se coloca luego al horno o a una salamandra hasta que se forme la capa crujiente y dorada característica de esta técnica culinaria.



3.6 Hervido

En esta técnica los géneros entran en contacto directo con el líquido de cocción lo que permite obtener el sabor natural de los alimentos además de retener los nutrientes que poseen; los tiempos de cocinado variarán de acuerdo al género ya que dependen del tamaño, grosor, calidad, dureza, etc. de los productos. Se utiliza para cocer pasta, crustáceos, frutas, hortalizas y huevos así como para reducir o concentrar salsas.

Al hervir las hortalizas estas deben cocerse lo más brevemente posible en una cantidad reducida de líquido con poca sal, también para facilitar la cocción deben tener el mismo tamaño, frescura y grosor para que la cocción sea más uniforme; se las debe agregar al recipiente de cocción una vez haya llegado el líquido al punto de ebullición para evitar la pérdida de nutrientes y la conservación de sino todas gran parte de las propiedades organolépticas de los alimentos.

3.7 Horneado

Con esta técnica los alimentos se cuecen en un medio caliente y seco, se debe colocar los géneros en recipientes de poca profundidad para que el calor se distribuya uniformemente y la cocción sea más homogénea. En carnes que posean elementos grasos se debe colocar esta parte de la pieza hacia arriba de manera tal que durante el proceso las mismas sean bañadas en su propia grasa y así se evitará la resequedad de la pieza como también los líquidos resultantes de la cocción servirán de base para realizar salsas que realzarán el sabor de los productos en el resultado final.



Se puede hacer uso de esta técnica para hornear aves troceadas o enteras, pescados, panes y repostería.

3.8 Rostizado

Este término se utiliza más como una variación de asar al horno, comúnmente el término hace referencia a rostizar carnes generalmente pollos que son horneados o rostizados en hornos giratorios o también llamados espiedo cuyo sistema consiste en introducir en hileras metálicas o espadas, una sobre otra, pollos u otras carnes con el objetivo de que al rotar la grasa de las carnes en las espadas superiores empape los pollos de las hileras inferiores y finalmente se deposite en una bandeja inferior donde se recolectará para luego ser rociada nuevamente en las hileras superiores y así permitir que también los géneros de la hilera superior reciban los jugos de cocción para que el resultado final sea óptimo y parejo para todos los productos.

3.9 Salteado

Esta es una técnica originaria del Lejano Oriente. El secreto de un buen salteado es poca grasa y fuego alto por lo que el sartén y el aceite que se vayan a utilizar deben estar completamente calientes para que se produzca de forma inmediata las reacciones de Maillard en los géneros a utilizar (sobre todo en las carnes) y así se evite a través de la caramelización y formación de la costra la pérdida de los jugos o líquidos de los productos. Los salteados mantienen el color y textura crujiente de los alimentos que se están cocinando además de conservar los nutrientes, para que se pueda tener éxito en esta operación las hortalizas (algunas de las cuales han pasado ya por un proceso



de blanqueamiento), carnes, pescado deben ser cortadas en tiras muy finas y del mismo tamaño y grosor para que la cocción sea uniforme; una vez colocados en el sartén se deben mover continuamente para que el calor se distribuya de manera uniforme, no se debe agregar muchos productos a la vez porque unos se recocerán para ello se deben ir añadiendo al sartén de acuerdo a sus tiempos de cocción. El salteado es una técnica de cocción muy rápida y fácil de realizar.



4 CAPITULO. Fichas técnicas

4.1 Recetas de diez menús en base a productos andinos



MENÚ No. 1

- **Entrada:** Crema de limeño aromatizado con hierba buena
- **Plato fuerte:** Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado
- **Postre:** Ensalada de fresas, manzana y quinua



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Crema de limeño aromatizado con hierba buena **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
2000	Limeño o Zapallo	g	300	70%	3	0,45
500	Crema de leche	ml	50	100%	1,65	0,16
250	Fondo de pollo	ml	250	100%	0,08	0,08
100	Hierba buena	g	1	95%	1,75	0,01
1000	Sal	g	3	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	0,73

CANTIDAD PRODUCIDA : 600 ml

CANTIDAD PORCIONES : 2

DE: 300 ml

Costo Porción: \$ 0,36

TÉCNICAS

1. Aromatizar el fondo de pollo con hojas de hierba buena.
2. Hornear el zapallo a 162°C por 40 minutos.
3. Procesar el zapallo con el fondo aromatizado.
4. Llevar a ebullición el zapallo procesado verificar la sal y pimienta.
5. Agregar la crema de leche.

FOTO





RECETA: Crema de limeño aromatizado con hierba buena		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Troceado del zapallo o limeño	Una crema amarilla decorada con crema de leche y hojas de hierba buena.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado. **FECHA:**
20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
1000	Fritada de cuy	g	250	100%	38,72	9,68
1000	Tamal de quinua	g	125	100%	4,06	0,50
145	Encebollado	g	145	100%	0,22	0,22
					Total	10,40

CANTIDAD PRODUCIDA: 520 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 520 g

Costo Porción: \$ 10,40

TÉCNICAS

FOTO





RECETA: Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	Fritada acompañada de tamal de cuy con una porción de encebollado.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de fresas, manzana y quinua. **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
100	Manzana verde	g	90	90%	0,25	0,25
100	Manzana roja	g	90	90%	0,25	0,25
454	Fresas	g	118	95%	1	0,26
454	Quinua	g	50	100%	4,49	0,49
					Total	1,25

CANTIDAD PRODUCIDA : 348 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 348 g

Costo Porción: \$ 1,25

TÉCNICAS

1. Lavado de la quinua.
2. Cocinado en tres aguas.
3. Picado de las manzanas.
4. Mezcla de todos los ingredientes.

FOTO





RECETA: Ensalada de fresas, manzana y quinua.		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Picado de las manzanas y fresas. • Quinua cocinada.	Quinua mezclada con pedazos de manzana roja, verde y fresas.	• Cocinar en tres aguas: luego del lavado de la quinua se procede a cocinar cuando llegue a la primera cocción eliminar el agua colocar agua limpia, llevar a ebullición y eliminar, llevar a cocción la quinua con nueva agua. • Se puede servir bañado con miel de abeja.



Menú No. 2

- **Entrada:** Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa
- **Plato Fuerte:** Pollo a la plancha con quinoto
- **Postre:** Turrón de pepa



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Crudites de chicama, zanahoria, apio con salsa de pepa .
FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
300	Chicama	g	50	80%	1,64	0,27
202	Zanahoria	g	66	80%	0,42	0,13
350	Apio	g	42	95%	0,90	0,10
114	Pimiento	g	84	70%	0,74	0,54
200	Salsa de pepa	g	200	100%	1,23	1,23
					Total	2,54

CANTIDAD PRODUCIDA: 442 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 442 g

Costo Porción: \$ 2,54

TÉCNICAS

1. Corte de verduras en bastones.
1. Servir con la salsa.

FOTO





RECETA: Crudites de chicama, zanahoria, apio con salsa de pepa		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Corte de verduras en bastones.	Verduras crudas en bastón y salsa de pepa en el centro del plato.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Pollo a la plancha con quinoto. **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
250	Pollo a la plancha	g	250	100%	2,45	2,45
120	Quinoto	g	120	100%	0,76	0,76
80	Hojas de lechuga	g	80	100%	0,40	0,40
					Total	3,61

CANTIDAD PRODUCIDA: 450 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 450 g

Costo Porción: \$ 3,61

TÉCNICAS

FOTO



**RECETA:** Pollo a la plancha con quinoto.

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Limpiar el pollo . • Lavar y cocinar la quinua. • Lavar y picar las verduras.	En plato una porción de quinoto y pollo, decorado con hojas de lechuga.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Turrón de pepa de zambo . **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Pepa de zambo	g	100	100%	3,50	0,03
200	Chocolate blanco	g	200	100%	3,70	3,70
500	Crema de leche	ml	25	100%	1,68	0,08
					Total	3,81

CANTIDAD PRODUCIDA: 325 g

CANTIDAD PORCIONES : 4

DE: 80 g

Costo Porción: \$ 3,81

TÉCNICAS

1. Derretir el chocolate a baño maría con un poco de crema de leche
2. Agregamos las pepas de zambo tostadas y luego enfriar en un molde y cortar.

FOTO





RECETA: Turrón de pepa		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• 1.Tostar la pepa. • 2. Derretir el chocolate.	Dos porciones de turrón de pepa y decorado con pepas de zambo en el plato.	



MENÚ No. 3

- **Entrada:** Ensalada de amaranto
- **Plato fuerte:** Musaca
- **Postre:** Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDADFACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de Amaranto FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
300	Lechuga	g	100	90%	1,0	0,33
454	Arvejas	g	50	100%	1,0	0,11
500	Champiñones	g	100	100%	2,40	0,48
114	Pimiento	g	75	70%	0,74	0,45
250	Tomate cherry	g	100	100%	1,90	0,76
60	Vinagreta	m	60	100%	0,64	0,64
454	Amaranto	g	100	100%	2,50	0,55
500	Aceite de oliva	ml	90	100%	5,80	1,0
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	4,34

CANTIDAD PRODUCIDA : 675 g

CANTIDAD PORCIONES : 3

DE: 225 g

Costo Porción: \$ 4,34

TÉCNICAS

1. Cocción del amaranto
2. Salteado de champiñones. reservar.
3. Lavar las lechugas.
4. Cocción de la arveja.
5. Cortar en bastones los pimientos.
6. Picado en mitades los tomates.
7. Mezclar los ingredientes.
8. Agregar la vinagreta.
9. Servir.

FOTO





RECETA: Ensalada de Amaranto		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Lavar las hojas de lechuga y reservar en agua con hielo. • Lavar y cocinar las arvejas. • Lavar y picar los tomates, champiñones y pimientos.	En el centro del plato una mezcla de todos los ingredientes, por ultimo colocamos el amaranto para que sea visible el grano.	

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDADFACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Musaca FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Papas	g	454	95%	0,50	0,50
227	Carne molida	g	227	100%	1,10	1,10
250	Cebolla	g	238	95%	0,50	0,50
250	Pimientos	g	202	70%	0,74	0,59
70	Tomate	g	56	80%	0,25	0,25
4	Huevos	g	240	80%	0,60	0,60
454	Leche	ml	100	100%	0,85	0,18
500	Crema de leche	ml	250	100%	1,68	0,84
454	Mantequilla	g	50	100%	0,80	0,08
12	Orégano	g	5	98%	0,50	0,20
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
100	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	4,86

CANTIDAD PRODUCIDA : 1750 g

CANTIDAD PORCIONES : 5

DE: 350 g

Costo Porción: 0,97

TÉCNICAS

1. Pelar las papas, hacer rodajas, lavar y espolvorear sal.
2. En un sartén colocar la carne molida con el ajo y sofreír hasta que esté seca, añadir las cebollas en juliana, los pimientos y el tomate en concasse.
3. Batir en un pozuelo los huevos y añadir la crema, la leche y mezclar.
4. Colocar en un molde para horno una capa gruesa de papas sin dejar espacios y colocar la preparación de la carne, colocar pedacitos de mantequilla y añadir la preparación de los huevos, espolvorear orégano y hornear de 30 a 45 minutos o hasta que al pinchar las papas estén suaves a 350°F.

FOTO





RECETA: Musaca		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Pesaje de ingredientes. • Lavar y cortar las papas.	Dos porciones de musaca acompañado de verduras salteadas.	Se puede comprobar si la cocción está lista pinchando para verificar si las papas están suaves.



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Helado de Zapallo en canasto de quinua amaranto **FECHA:**
20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
840	Helado de zapallo	ml	120	100%	2,95	0,42
75	Canasto de Quinoa	g	75	100%	0,55	0,55
					total	0,97

CANTIDAD PRODUCIDA : 195 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 195 g

Costo Porción: \$ 0,97

TÉCNICAS

FOTO





RECETA: Helado de Zapallo en canasto de quinua amaranto

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	En una copa colocar el helado servir acompañado de galletas de zapallo.	



MENÚ No.4

- **Entrada:** Croqueta de papa y panco
- **Plato fuerte:** Rollo de pollo con semillas y hojas de amaranto
- **Postre:** Mousse de amaranto



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Croqueta de papa y panco **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Papa	g	80	80%	0,50	0,08
454	Panco	g	30	100%	7,75	0,51
500	Queso	g	30	100%	4,15	0,24
1	Huevo	u	57	90%	0,15	0,15
454	Mantequilla	g	15	100%	4,60	0,15
500	Aceite	ml	250	100%	0,94	0,47
1000	Sal	g	2	100%	1,10	0,01
454	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	1,62

CANTIDAD PRODUCIDA : 140 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 140 g

Costo Porción: \$ 1,62

TÉCNICAS

1. Cocinar las papas con sal.
2. Mezclar el puré con la yema y mantequilla. Refrigerar.
3. Formar bolitas de puré y colocar en el centro el queso .
4. Pasar la masa por huevo y luego pasar por panco.
5. Freír y servir calientes.

FOTO





RECETA: Croqueta de papa y panco.

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Lavar y cocinar las papas.	Dos pedazos de croqueta de papa con panco.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Rollo de pollo con semillas y hojas de amaranto **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Pollo	g	454	95%	2,40	2,40
454	Semilla amaranto	g	10	100%	2,50	0,05
454	Hojas de amaranto	g	20	100%	0,50	0,02
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	2,49

CANTIDAD PRODUCIDA : 400 g

CANTIDAD PORCIONES : 2

DE: 200 g

Costo Porción: \$ 1,24

TÉCNICAS

1. Cocinar el amaranto.
2. Blanqueamos las hojas de amaranto.
3. Filetear la pechuga de pollo
4. Sal pimentar.
5. Enrollar.
6. Hornear por 25 minutos a 162°C.

FOTO





RECETA: Rollo de pollo con semillas y hojas de amaranto		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Limpiar y filetear el pollo.	Dos rollos de pollo cortadas por el centro.	El amaranto se puede colocar cocinado o crudo.



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Mousse de amaranto **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Amaranto	g	90	100%	2,50	0,49
7	Gelatina	g	7	100%	0,01	0,01
500	Crema pastelera	ml	250	100%	1,30	0,65
500	Crema de leche	ml	200	100%	1,80	0,72
454	Azúcar	g	100	100%	0,50	0,11
					Total	1,98

CANTIDAD PRODUCIDA : 740 g

CANTIDAD PORCIONES : 5

DE: 130 g

Costo Porción: \$ 0,34

TÉCNICAS

1. Reventar el amaranto y mezclar con caramelo.
2. Hidratar la gelatina.
3. Montar la crema de leche.
4. Juntar los ingredientes
5. Agregar la gelatina hidratada
6. Refrigerar en moldes.

FOTO





RECETA: Mousse de amaranto		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Reventar el amaranto. • Hidratar la gelatina. • Montar la crema de leche. • Hacer el caramelo con azúcar.	Mousse decorado con caramelo y amaranto reventado.	Colocar el mousse en molde individual forrado con acetato para poder desmoldar sin dificultad.



MENÚ No. 5

- **Entrada:** Tamal de cuy
- **Plato fuerte:** Estofado de charqui con chicama
- **Postre:** Biscocho de maíz con miel de especias dulces

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDADFACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Tamal de cuy FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Harina de maíz blanco	g	250	100%	0,80	0,44
454	Harina de maíz amarillo	g	250	100%	0,80	0,44
20	Hojas de achira	u	8	95%	1	0,40
454	Manteca de cerdo	g	90	100%	1,50	0,29
1000	Cuy	g	300	100%	12	3,60
454	Arveja	g	100	100%	1	0,22
202	Pimientos	g	50	70%	0,74	0,18
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	5,62

CANTIDAD PRODUCIDA : 1000 g

CANTIDAD PORCIONES : 8

DE: 125 g

Costo Porción: \$0,70

TÉCNICAS

1. Desmenuzar el cuy asado reservar la carne.
2. Cocinar los huesos del cuy con medio litro de agua, sal y pimienta.
3. Cocinar la harina de maíz blanco y amarillo con el fondo de cuy y mover constantemente, colocar poco a poco la manteca de cerdo y verificar la sal y pimienta.
4. Saltear la carne de cuy con arvejas y zanahorias previamente cocidas.
5. Colocar en una hoja de achira una porción de la masa, en el centro agregar el relleno. Cocinar por 20 minutos en olla vaporera.

FOTO





RECETA: Tamal de cuy		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Limpiar y desvenar las hojas. • Blanquear las arvejas. • Tamizar las harinas. • Endurar huevos.	Tamal servido con la hoja y abierto para apreciar el relleno.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Estofado de charqui con chicama . **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Charqui	g	360	80%	2,20	1,74
300	Chicama	g	80	100%	1,68	0,44
202	Zanahoria	g	190	95%	0,42	0,42
454	Arvejas	g	30	100%	1	0,06
500	Fondo de charqui	ml	500	100%	0,16	0,16
100	Ajo	g	15	95%	0,50	0,01
200	Aceite	ml	20	100%	0,50	0,05
50	Cebolla	g	47	95%	0,10	0,10
1000	Sal	g	2	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	3,10

CANTIDAD PRODUCIDA : 680 g

CANTIDAD PORCIONES : 2

DE: 340 g

Costo Porción: \$ 1,55

TÉCNICAS

1. Cocinar el charqui y reservar el fondo.
2. Picar en brunoise el ajo y la cebolla.
3. En sartén bien caliente sofreír el ajo y la cebolla.
4. Agregar al sofrito la carne de charqui en tiras y agregar las verduras picadas en brunoise.
5. Verificar la sal y pimienta.
6. A este refrito le dejamos cocinar en el fondo de charqui por 20 minutos hasta que las verduras estén crocantes.

FOTO





RECETA: Estofado de charqui con chicama		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Cebolla y ajo en brunoise. • Vegetales en brunoise. • Charqui cocinado.	Una porción de estofado de charqui con verduras.	El charqui debe estar bien cocinado antes de hacer el estofado. Se puede servir este plato con una porción de arroz blanco.



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Biscocho de maíz con miel de especias dulces **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Azúcar	g	250	100%	0,50	0,27
454	Harina de maíz blanco	g	250	100%	0,80	0,44
1	Huevos	u	5	95%	0,15	0,75
500	Esencia de vainilla	g	15	100%	1,98	0,05
120	Miel de azúcar	ml	50	100%	0,50	0,02
					Total	1,53

CANTIDAD PRODUCIDA : 800 g

CANTIDAD PORCIONES : 6

DE: 130 g

Costo Porción: \$0,24

TÉCNICAS

1. Batir las claras con la mitad del peso del azúcar a punto nieve, agregar poco a poco las yemas, la esencia de vainilla y el resto del azúcar.
2. Por ultimo añadir la harina previamente tamizada.
3. Colocar en un molde engrasado.
4. Hornear por 20 minutos a 180°C.

FOTO





RECETA: Biscocho de Maíz con miel de especias dulces		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Separar las yemas de las claras. • Pesaje de los ingredientes	Dos porciones de biscocho de maíz con miel de azúcar.	Esta receta de biscocho de maíz puede servir para cualquier otra preparación de postres con biscocho.



MENÚ No. 6

- **Entada:** Chiviles en salsa de tomate de árbol
- **Plato fuerte:** Conejo al horno con yanushca
- **Postre:** Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Chiviles en salsa de tomate de árbol **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
500	Chiviles	g	100	100%	1,42	0,28
80	Salsa de tomate de árbol	g	80	100%	0,46	0,46
					total	0,74

CANTIDAD PRODUCIDA : 280 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 280 g

Costo Porción: \$ 0,74

TÉCNICAS

FOTO





RECETA: Chiviles en salsa de tomate de árbol		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	Salsa de tomate de árbol en un salsero y dos civiles uno abierto y otro envuelto.	Se puede tomar los chiviles acompañados de café negro o con leche muy caliente.



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Conejo al horno con yanushca **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
1000	Conejo	g	500	100%	15	7,50
454	Papas	g	100	95%	0,50	0,10
454	Oca	g	50	95%	0,50	0,05
454	Choclo	g	45	50%	1	0,09
454	Mote	g	50	100%	0,50	0,05
454	Melloco	g	50	100%	1	0,10
454	Mashua	g	50	100%	0,50	0,05
454	Habas	g	50	100%	1	0,10
100	Ajo	g	100	95%	0,50	0,50
454	Comino	g	50	100%	6	0,66
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
					Total	9,21

CANTIDAD PRODUCIDA : 1045 g

CANTIDAD PORCIONES : 2

DE: 522 g

Costo Porción: \$ 4,60

TÉCNICAS

1. Procesar el ajo, sal y comino.
2. Aliñar el conejo el día anterior a la preparación.
3. Hornear el conejo a 162°C por 45 minutos.
4. Cocinar en una olla grande primero el melloco y las habas al hervir agregar la papa, la oca, mashua y el choclo.
5. Servir el conejo con la yanushca.

FOTO





RECETA: Conejo al horno con yanushca		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lavado de los tubérculos.	Yanushca (cocinado) con una porción de conejo al horno.	La yanushca o cocinado se puede servir con cualquier otra carne.



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Galleta de zapallo con helado de higos con queso
FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
990	Helado de higos con queso	ml	165	100%	454	0,75
1200	Galleta de zapallo	g	20	100%	1,74	0,02
					Total	0,77

CANTIDAD PRODUCIDA : 185 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 185 g

Costo Porción: \$ 0,77

TÉCNICAS

FOTO





RECETA: Galleta de zapallo con helado de higos con quesillo

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	Una copa con una porción de helado de higos y quesillo acompañado con galletas de zapallo.	



MENÚ No. 7

- **Entrada:** Ensalada de papa con cerdo en vinagreta de pepa
- **Plato fuerte:** Croqueta de zambo con lomo de res
- **Postre:** Crocante de pepa y tocte



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Ensalada de papa con cerdo en vinagreta de pepa
FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Papas	G	200	95%	0,50	0,22
454	Lomo de cerdo	G	200	95%	3	1,32
	Vinagreta de pepa	G	80	100%	0,79	0,79
1000	Sal	G	2	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	G	1	100%	18	0,01
100	Perejil	G	1	95%	0,25	0,01
					Total	2,36

CANTIDAD PRODUCIDA : 400 g

CANTIDAD PORCIONES : 2

DE: 200 g

Costo Porción: \$ 1,18

TÉCNICAS

1. Blanquear las papas.
2. Saltear la carne de cerdo.
3. Tostar la pepa y procesar.
4. Realizar la vinagreta en proporción de 3 a 1 (3 cucharas de aceite y 1 de vinagre) y agregar la pepa procesada.

FOTO





RECETA: Ensalada de papa con cerdo en vinagreta de pepa

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Lavar, pelar y cortar las papas en cubos. • Limpiar el lomo y cortar en pedazos uniformes. • Tostar la pepa.	Una porción de papas con lomo de cerdo acompañado con vinagreta de pepa, decorado con perejil picado.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Croquetas de zambo con lomo de res **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND.EST	PRECIO	PRECIO. C. U
120	Croquetas de zambo	g	120	100%	0,75	0,75
220	Lomo de res	g	220	100%	4,02	4,02
					Total	4,77

CANTIDAD PRODUCIDA : 340 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 340 g

Costo Porción:\$ 4,77

TÉCNICAS

FOTO





RECETA: Croquetas de zambo con lomo de res		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	Cuatro croquetas de zambo con lomo de res a la plancha.	Se puede servir este plato con ensalada o carbohidratos.



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Crocante de pepa y tocte **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Azúcar	g	250	100%	0,50	0,27
454	Tocte	g	75	40%	1	0,16
454	Pepa de zambo	g	75	100%	3,50	0,57
					total	1,00

CANTIDAD PRODUCIDA : 400 g

CANTIDAD PORCIONES : 4

DE: 100 g

Costo Porción: \$ 1,00

TÉCNICAS

1. Derretir el azúcar a punto caramelo.
2. Tostar la pepa de zambo
3. Mezclar la pepa y el tocte con el caramelo derretido y extender en un silpat
4. Dejar enfriar y luego cortar en pedazos.

FOTO





RECETA: crocante de pepa y tocte

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Tostado de la pepa. • Sacado de la pulpa. de tocte. • Elaborar caramelo con el azúcar.	De dos a tres porciones de crocante de pepa con zambo decorado con azúcar caramelizada en polvo.	La pepa se puede remplazar por nueces.



MENÚ No. 8

- **Entrada:** Tamal de zambo
- **Plato fuerte:** Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahorias, vainitas y pimientos caramelizados
- **Postre:** Budín de zambo



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Tamal de zambo FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
1000	Zambo	g	300	100%	0,50	0,15
454	Harina de maíz blanco	g	250	100%	0,80	0,44
454	Harina de maíz amarillo	g	250	100%	0,80	0,44
250	Fondo de pollo	ml	250	100%	0,08	0,08
20	Hojas de achira	u	8	95%	1	0,40
454	Manteca de cerdo	g	90	100%	1,50	0,29
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	1,82

CANTIDAD PRODUCIDA : 1000 g

CANTIDAD PORCIONES : 8

DE: 125 g

Costo Porción: \$ 0,22

TÉCNICAS

1. Cocinar la harina de maíz blanco y amarillo en fondo de pollo moviendo constantemente, añadir poco a poco la manteca de cerdo y verificar la sal y pimienta
2. Cocinar la pulpa de zambo, luego extraer el exceso de líquido que contenga.
3. Agregar la pulpa de zambo a la masa cocinada.
4. Colocar en una hoja de achira una porción de la masa y cocinar por 20 minutos en una olla vaporera.

FOTO





RECETA: Tamal de zambo		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Desvenado y preparación de las hojas de achira.	Un tamal de zambo envuelto en su hoja de achira y abierto en la parte superior.	

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**
CARRERA DE GASTRONOMÍA**FICHA TÉCNICA DE :** Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria, vainitas y pimientos caramelizados **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
500	Canelones	g	250	100%	4,50	2,25
454	Pulpa de cangrejo	g	250	100%	8	4,40
454	Quinua	g	50	100%	4,49	0,49
200	Salsa bechamel	g	100	100%	0,89	0,44
100	Ajo	g	15	95%	0,50	0,07
50	Cebolla	g	47	95%	0,10	0,10
250	Queso	g	100	100%	2,50	1,00
202	Tomate	g	115	95%	0,25	0,25
120	Verduras salteadas	g	150	100%	0,55	0,55
1000	Sal	g	2	100%	0,01	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	0,01	0,01
					Total	9,57

CANTIDAD PRODUCIDA : 600 g**CANTIDAD PORCIONES :** 2**DE:** 300 g**Costo Porción:** \$4,78**TÉCNICAS**

1. Cocinar la quinua.
2. Hacer una salsa de tomate con cebolla, ajo y el tomate en concasse añadiendo especias aromáticas.
3. Mezclar la quinua con la pulpa de cangrejo y rellenar los canelones.
4. Colocar una base de salsa en un molde para horno y colocar encima los canelones, cubrir con el resto de la salsa y agregar la salsa bechamel con el queso para gratinar.
5. Hornear a 350°F por 30 minutos aproximadamente o hasta que al pinchar la pasta este suave.
6. Blanquear y saltear las verduras.

FOTO



RECETA: Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria, vainitas y pimientos caramelizados.

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Lavar y cocinar la quinua. • Cortar en juliana la cebolla y hacer el concasse de tomate. • Lavar y cortar las verduras. • Rallar el queso.	En el plato va tres canelones con las verduras salteadas.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Budin de zambo **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
1000	Zambo	g	75	100%	0,50	0,07
454	Harina	g	75	100%	0,50	0,08
454	Huevos	g	1	100%	0,15	0,15
1000	sal	g	1	100%	1,10	0,01
					Total	0,31

CANTIDAD PRODUCIDA : 150 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 150 g

Costo Porción: \$ 0,31

TÉCNICAS

1. Cortar el zambo, procesar y exprimir el exceso de agua.
2. Mezclar con la harina y los huevos batidos, salpimentar.
3. Colocar la mezcla en un molde para horno.
4. Hornear a 350°F de 30 a 40 minutos.

FOTO





RECETA: Budín de zambo		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lavar, pelar, hacer pedazos y procesar.	En el centro del plato va el budín decorado con queso crema.	



MENÚ No. 9

- **Entrada:** Crepe de zambo y pollo
- **Plato fuerte:** Salteado de vegetales con chicama y camarones
- **Postre:** Buñuelos de maíz



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Crepes de zambo y pollo **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
410	Crepes de zambo	g	100	100%	1,17	0,28
860	Pollo con bechamel	g	200	100%	1,79	0,41
					Total	0,69

CANTIDAD PRODUCIDA : 300 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 300 g

Costo Porción: \$ 0,69

TÉCNICAS

1. En un bol hacemos la mezcla de los crepes con harina, huevo, leche y zambo procesado y exprimido.
2. Refrigerar la mezcla para que este fría.
3. Hacer los crepes en un sartén con poca grasa.

FOTO





RECETA: Crepes de zambo y pollo

MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lavar, pelar, procesar y retirar el exceso de agua del zambo.	Dos crepes rellenas de pollo y decorado con ramas de perejil.	

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA****FICHA TÉCNICA DE :** Salteado de vegetales con chicama y camarones
FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Camarón	g	454	98%	6,80	6,80
300	Chicama	g	240	80%	1,6	1,28
120	Vainitas	g	100	90%	0,50	0,41
202	Pimiento rojo	g	141	70%	0,74	0,51
190	Pimiento amarillo	g	130	70%	0,74	0,50
50	Cebolla	g	45	90%	0,10	0,10
500	Aceite de oliva	ml	90	100%	5,80	1,04
1000	Sal	g	3	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					total	10,66

CANTIDAD PRODUCIDA : 1110 g**CANTIDAD PORCIONES :** 2**DE:** 500 g**Costo Porción:** \$5,33**TÉCNICAS**

1. Cortar en bastones las verduras.
2. Blanquear las vainitas y reservar.
3. En un sartén caliente colocar un poco de aceite de oliva.
4. Saltear los camarones y reservar.
5. Saltear las vainitas luego los pimientos y la cebolla; por ultimo agregamos la chicama, verificamos la sal y pimienta
6. Agregamos a este salteado los camarones anteriormente salteados y servir bien caliente.

FOTO



RECETA: Salteado de vegetales con chicama y camarones		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Camarón pelado y blanqueado. • Lavar y cortar las verduras en bastones del mismo tamaño.	Una porción de vegetales salteados con camarón.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Buñuelo de maíz FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Harina de maíz blanco	g	250	100%	0,80	0,44
454	Polvo de hornear	g	15	100%	1,90	0,06
500	Leche	ml	250	100%	0,85	0,42
60	Huevos	g	2	100%	0,30	0,30
200	Aceite	ml	200	100%	0,50	0,50
					Total	1,72

CANTIDAD PRODUCIDA : 520 g

CANTIDAD PORCIONES : 26

DE: 20 g

Costo Porción: \$ 0,08

TÉCNICAS

1. Tamizar la harina.
2. En una cacerola de fondo grueso calentamos la leche y agregamos la harina poco a poco; cocinamos la harina moviendo para que no se pegue.
3. Llevamos la mezcla aún caliente a la batidora y agregamos los huevos uno a uno.
4. La mezcla no debe quedar ni líquida ni espesa.
5. Con ayuda de una cuchara colocamos pequeñas cantidades de masa en el aceite que debe estar bien caliente y los freímos a fuego medio.

FOTO





RECETA: Buñuelo de maíz		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Tamizar la harina y reservar.	En el plato van cuatro buñuelos con miel de panela.	



MENÚ No.10

Entrada: Papa rellena

Plato fuerte: Codorniz en salsa de naranjilla con causa de maíz

Bebida: Jugo de amaranto y maracuyá



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Papa rellena FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Papas	g	100	95%	0,50	0,11
454	Carne molida	g	50	100%	2,20	0,24
50	Cebolla	g	47	95%	0,15	0,15
454	Quinua	g	20	100%	4,49	0,19
202	Tomate	g	75	98%	0,25	0,25
454	Harina	g	50	100%	0,50	0,05
60	Huevo	g	60	95%	0,15	0,15
100	Orégano seco	g	5	100%	0,50	0,01
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	1,27

CANTIDAD PRODUCIDA : 220

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 220 g

Costo Porción: \$1,27

TÉCNICAS

1. Cocinar las papas y majarlas.
2. En un sartén colocamos la carne y agregamos la cebolla, el tomate y el orégano para aromatizar.
3. Mezclar las papas con la quinua, formar bolitas y rellenar con la carne.
4. Pasar por huevo y harina y freírlas en aceite muy caliente.

FOTO





RECETA: Papa rellena		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Lavar y pelar las papas, cocinarlas y majar. • Lavar y cocinar la quinua. • En sartén extraer el exceso de agua de la carne y salpimentar. • Pelar y picar en brunoise la cebolla y el tomate.	Dos papas rellenas una entera y otra cortada, decorada con hojas de orégano.	



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Codorniz en salsa de naranjilla coloreada con ataco y polvo de maíz tostado

FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
200	Codorniz	g	200	100%	1,52	1,52
60	Salsa de naranjilla	g	60	100%	0,39	0,39
50	Maíz tostado	g	50	100%	0,07	0,07
					Total	1,98

CANTIDAD PRODUCIDA : 310 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 310 g

Costo Porción: \$ 1,98

TÉCNICAS

1. Quitamos la piel de la codorniz, salpimentamos y horneamos.
2. Licuar y colar la naranjilla, ponerla en una cacerola a reducir con el ataco.
3. Tostar el maíz y procesar.

FOTO





RECETA: Codorniz en salsa de naranjilla coloreada con ataco y polvo de maíz tostado		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. Limpiar la codorniz y hornear a 450°F por 35 minutos. 2. Reducir el jugo de naranjilla junto con el ataco para colorear. 3. Lavar, pelar y caramelizar las verduras con mantequilla y azúcar. 4. Tostar el maíz y procesar.	Pintar el plato con la salsa y colocar encima la codorniz y una porción de verduras espolvoreando el polvo de maíz.	Se debe procesar el maíz cuidando que no se haga muy fino para poder decorar el plato.



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Jugo de amaranto y maracuyá FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Amaranto	g	50	100%	2,50	0,27
1	Maracuyá	u	1	65%	0,10	0,10
250	Agua	ml	250	100%		
454	Azúcar	g	25	100%	0,50	0,05
					Total	0,42

CANTIDAD PRODUCIDA : 250 ml

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 250 ml

Costo Porción: \$0,42

TÉCNICAS

1. En una licuadora colocar la pulpa del maracuyá, el agua, el azúcar y licuar.
2. Cernir el contenido agregar el amaranto y licuar nuevamente hasta que este espumoso.

FOTO





RECETA: Jugo de amaranto y maracuyá		
MICE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
• Licuar el maracuyá y añadir el amaranto.	Un vaso con una bebida refrescante de amaranto y maracuyá.	Se puede licuar también con el amaranto previamente cocinado.



5 Conclusiones

- De acuerdo al resultado del taller y evaluación realizado en la comuna de Quilloac, la propuesta de los menús fue aceptada de manera satisfactoria por los asistentes.
- Los asistentes fueron receptivos a las explicaciones y presentación de la propuesta, manifestando que se debería realizar más talleres explicativos sobre el uso de los productos de cultivo local ya que por lo que fue presentado se pueden realizar platos nutritivos y novedosos sin necesidad de recurrir a gastos excesivos.
- La utilización de productos andinos en combinación con las técnicas de cocina modernas permiten lograr una fusión agradable entre lo cotidiano y lo exclusivo permitiendo sacar provecho a los productos nativos de la zona.



6 Recomendaciones

- Para lograr mayor provecho de los productos y obtener mejores resultados se deben respetar las técnicas de cocción para evitar la pérdida de las propiedades organolépticas y nutritivas de cada género.
- Al utilizar el zambo en las recetas se debe tener presente que es un producto que posee gran cantidad de agua y para conseguir el mejor provecho en la utilización de este producto se debe retirar el exceso de agua.



7 Bibliografía

- Armendaris, Mauricio. *La cocina del Ecuador: recetas tradicionales de mi País*. Segunda Edición, Ecuador, La imprenta, 2011.
- Cantero, Pedro, et. *Sara Llakta el libro del maíz*. Ediecuatorial, Quito, 2009.
- Cervilla, Joana. *Quinoa 100 recetas fáciles y nutritivas*: primera edición, Perú, grafica Lima, 2013.
- Jaramillo, Marlene. *Texto Guia de cocina Ecuatoriana*. Ecuador, Talleres gráficos universidad de Cuenca, 2012.
- Nestle. *Recorrido por los sabores del Ecuador*. Quito, Imprenta Mariscal, 2001.
- Martínez, Javier. *Gatronomia y nutrición*. Madrid, Sintesis S.A. 2011.
- Olivas, Rosario. *La cocina de los Incas: Costumbres gastronómicas y Técnicas culinarias*. Lima, 2001.
- Solano, Pedro. et al, *La nación Cañari y sus expresiones culturales*. Nueva York, Dipeib Cañar, 2011.
- Quindi, Andrés. Solano, Pedro. *Cañar en la historia y su proyección hacia el Futuro*. Cuenca, Imprenta Gráfica Lituma, 2002.
- Universidad de San Martin de Porres. *Desde los Andes al mundo, Sabor y Saber*. Lima, 2005.



Valverde, John. *Arte culinario Ecuatoriano*. Cuenca, Gráficas Hernández, 2013.

Vallejo, Raúl. *Manual de escritura académica*. Quito, Corporación Editora Nacional, 2013.

Vintimilla, Eulalia. *El sabor de los recuerdos*. Cuenca, Imprenta Mariscal, 2005.

Arce, Marcos. "Monografía de Cultivos Andinos". *Universidad Nacional de Cajamarca* (23 agosto 2012) Internet. <http://marcosarcev.blogspot.com/2012/08/monografia-cultivos-andinos.html>. Acceso: 01 diciembre 2014.

Horton, Douglas. *Investigación Colaborativa de granos andinos en el Ecuador*. Internet. http://www.mtnforum.org/sites/default/files/publication/files/granos_andinos_ecuador.pdf. Acceso: 20 de Febrero 2015.

Espinosa, Patricio et al. *Raíces y tubérculos andinos cultivos marginados en el Ecuador*. Internet. http://books.google.com.ec/books?id=MaSgBAAQBAJ&pg=PA93&lpg=PA93&dq=Productos+Andinos+de+Cañar&source=bl&ots=B_HGnM4mOA&sig=GhqNp16iQ7PehI10BCmAZt8IRxw&hl=es&sa=X&ei=fks9VJX5EoXOggT064KADw&redir_esc=y#v=onepage&q=Productos%20Andinos%20de%20Cañar&f=false. Acceso: 20 de febrero 2015.



8 Anexos

8.1 Anexo Fichas de Subrecetas



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : fondo de pollo FECHA: 20/04/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
1000	Hueso de pollo	g	1000	100%	2,25	2,25
5000	Agua	ml	5000	100%	-	
350	Apio	g	150	95%	0,90	0,38
213	Cebolla	g	110	95%	1,34	0,69
202	Zanahorias	g	160	80%	0,42	0,33
100	Hoja de laurel	g	1	95%	0,25	0,1
100	Tomillo	g	1	95%	0,25	0,1
100	Albahaca	g	1	95%	0,25	0,1
100	Romero	g	1	95%	0,25	0,1
100	Perejil	g	1	95%	0,25	0,1
					Total	1,45
CANTIDAD PRODUCIDA : 4500						
CANTIDAD PORCIONES :				DE: g	Costo Porción:	
TÉCNICAS			FOTO			



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Fritada de cuy **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
1000	Cuy	g	1000	100%	12	12
2	Naranja	ml	75	75%	0,30	0,30
454	Comino	g	100	100%	6	1,32
100	Ajo	g	100	95%	0,50	0,50
1000	Sal	g	50	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	2	100%	18	0.01
					Total	38,72

CANTIDAD PRODUCIDA: 1000 g

CANTIDAD PORCIONES : 5

DE: 200 g

Costo Porción: \$ 7,74

TÉCNICAS

1. Procesar el comino, sal y ajo.
2. Trocear el cuy en porciones pequeñas.
3. Adobar el cuy con el aliño y reposar en el zumo de naranja un día antes de la preparación.
4. En un sartén bien caliente colocar la carne de cuy y mover hasta que este cocida completamente.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Tamal de quinua FECHA: 20/04/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND.EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Quinua	g	100	100%	4,49	2,31
454	Harina de maíz blanco	g	250	100%	0,80	0,44
454	Harina de maíz amarillo	g	250	100%	0,80	0,44
500	Fondo de pollo	ml	500	100%	0,16	0,16
20	Hojas de achira	u	8	95%	1	0,40
454	Manteca de cerdo	g	90	100%	1,50	0,29
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	4,06
CANTIDAD PRODUCIDA : 1000 g						
CANTIDAD PORCIONES : 8			DE: 125 g		Costo Porción: \$ 0,50	
TÉCNICAS			FOTO			
1. Cocinar la harina de maíz blanco y amarillo con el fondo de pollo y mover constantemente colocar poco a poco la manteca de cerdo y verificar la sal y pimienta						
2. Cocinar la quinua con el fondo de pollo						
3. Agregar la quinua a la masa cocinada.						
4. Colocar en una hoja de achira una porción de la masa y cocinar por 20 minutos en una olla vaporera.						



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Encebollado FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
50	Cebolla	g	45	95%	0,10	0,09
454	Tomate	g	100	95%	0,50	0,11
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	0,22

CANTIDAD PRODUCIDA : 145

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 145 g Costo Porción: \$ 0,22

TÉCNICAS

1. Cortar en juliana la cebolla.
2. Curtir en limón y sal.
3. Picar el tomate.
4. Juntar con la cebolla agregar sal y pimienta.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Salsa de pepa **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Pepa de zambo	g	150	100%	3,50	1,15
500	Aceite de color	g	15	100%	2	0,06
50	Agua	ml	50	100%	.	.
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					total	1,23

CANTIDAD PRODUCIDA : 200

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 200 g

Costo Porción: \$1,23

TÉCNICAS

1. Tostar la pepa de zambo.
2. Procesar la pepa con el agua
3. En un sartén colocar aceite de color y la pepa de zambo procesado y dejar que se reduzca
4. Verificar la sal y pimienta.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Pollo a la plancha FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Pollo	g	250	100%	4,50	2,40
200	Aceite	ml	15	100%	0,50	0,03
1000	Sal	g	15	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	2,45

CANTIDAD PRODUCIDA: 250

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 250 g

Costo Porción: \$ 2,45

TÉCNICAS

1. Filetear la pechuga de pollo.
2. Salpimentar.
3. Engrasar la plancha.
4. Sellar y cocer ambos lados de la carne.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Quinoto FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Quinua	g	454	100%	4,49	4,49
50	Cebolla	g	47	95%	0,10	0,10
200	Aceite	ml	90	100%	0,50	0,22
1000	Fondo de pollo	ml	1000	100%	0,32	0,32
100	Ajo	g	15	95%	0,50	0,07
250	Berenjena	g	100	90%	0,50	0,2
250	Zuquini	g	100	90%	0,50	0,20
190	Pimiento	g	190	70%	0,74	0,74
					Total	6,34

CANTIDAD PRODUCIDA : 1000

CANTIDAD PORCIONES : 8

DE: 120 g Costo Porción: \$ 0,76

TÉCNICAS

1. En una cacerola saltear la cebolla y el ajo
2. Agregar la quinua previamente lavada con el fondo de pollo y dejar que se cocine, cuando el grano este casi cocido agregamos las verduras cortadas en juliana y dejamos tapado para que se cocine las verduras y la quinua.
3. Por ultimo cuando se seque el caldo agregamos un poco de crema de leche y queso.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Vinagreta FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
15	Limón	ml	15	100%	0,10	0,10
500	Aceite	ml	45	100%	5,80	0,52
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	0,64

CANTIDAD PRODUCIDA : 60 ml

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 60 ml

Costo Porción: \$0,64

TÉCNICAS

1. Mezclar bien hasta emulsionar la salsa.

FOTO

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDADFACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Helado de zapallo FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
250	Zapallo	g	250	100%	0,25	0,25
500	Crema de leche	ml	500	100%	1,68	1,68
90	Leche condensada	ml	90	100%	1,02	1,02
					total	2,95

CANTIDAD PRODUCIDA 840

CANTIDAD PORCIONES : 7

DE: 120 g

Costo Porción: \$ 0,42

TÉCNICAS

1. Cocer el zapallo sin piel (preferiblemente al vapor) hasta que esté blanda. Escurrirla y dejarla enfriar totalmente. Procesar hasta hacer un puré muy fino, montar la nata.
2. En un bol, mezclar la nata con la crema de calabaza y la leche condensada.
3. Cuando esté todo homogéneo, probar y rectificar, si hace falta, añadiendo más leche condensada (dependerá de lo dulce que sea la calabaza).
4. Meter, en un recipiente tapado, en el congelador.
5. Sacar un ratito antes de servir para que no esté tan duro.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Canasto de quinua y amaranto FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Quinua	g	5	100%	4,49	0,40
454	Amaranto	g	5	100%	2,50	0,02
454	Harina	g	20	100%	0,50	0,02
15	Agua	ml	15	100%	-	-
60	Huevos	g	15	95%	0,15	0,08
454	Azúcar	g	2	100%	0,50	0,01
454	Margarina	g	15	100%	0,80	0,01
100	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
					Total	0.55

CANTIDAD PRODUCIDA : 75 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 75 g **Costo Porción:** \$ 0,55

TÉCNICAS

2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Colocar la masa en un molde de forma redonda y hornear por 15 minutos a 162^o C.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Crema pastelera FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Leche	ml	227	100%	0,85	0,42
80	Yemas	ml	80	100%	0,60	0,6
454	Azúcar	g	100	100%	0,50	0,11
454	Maicena	g	45	100%	1,80	0,17
					Total	1,30

CANTIDAD PRODUCIDA : 4500 g

CANTIDAD PORCIONES :

DE: g **Costo Porción:**

TÉCNICAS

1. En primer lugar ponemos la mitad de la leche en el cazo y lo ponemos a calentar a fuego lento. La otra mitad de leche la ponemos en el vaso, añadimos la maicena y la disolvemos bien. Esto es importante para que no forme grumos. Por otro lado, ponemos en el bol las yemas de huevo y el azúcar y batimos. Mezclamos la leche, con la maicena diluida, con el huevo y el azúcar y añadimos el extracto de vainilla.
2. Ahora tenemos, por un lado un recipiente con la leche al fuego, por otro un bol con todos los ingredientes restantes bien mezclados. Añadir la mezcla al recipiente poco a poco, sin parar de mover. Tener en cuenta que la leche del cazo no esté muy caliente para que los huevos no se cuezan al agregarlos. Según se añada la mezcla, batir con fuerza para que no se pegue al fondo. Luego de 15 minutos más o menos la crema estará lista. Dejar enfriar.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Chiviles FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Maíz blanco	g	454	100%	0,80	0,80
454	Mantequilla	g	45	100%	0,80	0,07
180	Huevo	g	180	100%	0,45	0,45
50	Hojas de huicundo	u	5	100%	1,00	0,10
454	Manteca de cerdo	g	120	100%	1,50	0,39
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
454	Quesillo	g	20	95%	2,00	0,08
100	Agua	ml	100	100%	-	
					Total	1,42

CANTIDAD PRODUCIDA C: 500

CANTIDAD PORCIONES : 5

DE: 100 g Costo Porción: \$ 0,28

TÉCNICAS

1. Maíz pelado molido.
2. En una olla calentar el agua junto con la mantequilla, la sal, la manteca de cerdo y reservar.
3. Mezclar la harina con el agua preparada caliente.
4. Tomar porciones de masa y en el centro colocar el quesillo.
5. Envolverlas en las hojas de huicundo.
6. Cocinar por 35 minutos a vapor.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Salsa de tomate de árbol FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Tomate de árbol	g	80	95%	1,0	0,17
50	Cebolla	g	47	100%	0,10	0,10
500	Aceite de oliva	ml	15	100%	5,80	0,17
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	0,46

CANTIDAD PRODUCIDA: 80 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 80 g **Costo Porción:** \$ 0,46

TÉCNICAS

1. Cocinar el tomate licuar , cernir obtener la pulpa. Picar la cebolla y dorar en aceite; agregar la pulpa tomate de árbol y dejar cocer hasta que reduzca y este espeso.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Galleta de zapallo FECHA: 20/04/2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
2000	Zapallo	g	375	70%	3	0,56
454	Margarina	g	125	100%	0,90	0,24
454	Azúcar	g	125	100%	0,50	0,13
1000	Sal	g	5	100%	0,01	0,01
60	Huevo	g	57	95%	0,15	0,15
500	Esencia de vainilla	ml	5	100%	1,89	0,01
454	Harina	g	500	100%	0,50	0,55
100	Polvo de hornear	g	5	100%	1	0,05
227	Canela	g	5	100%	1,90	0,04
					Total	1,74
CANTIDAD PRODUCIDA : 1200 g						
CANTIDAD PORCIONES : 60						
				DE: 20 g	Costo Porción: \$0,02	
TÉCNICAS			FOTO			
1. Mezclar todos los ingredientes secos.						
2. Mezclar el azúcar con la margarina y agregar el huevo y la esencia de vainilla, batir bien e ir agregando alternadamente los secos con la pulpa del zapallo.						
3. Con una cuchara colocar porciones de masa en una lata engrasada y hornear de 8 a 10 minutos a 375°F.						



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Helado de higos con quesillo FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
250	higos	g	200	100%	1,50	0,96
500	Crema de leche	ml	500	100%	1,68	1,68
90	Leche condensada	g	90	100%	1,02	1,02
454	Quesillo	g	200	100%	2,00	0,88
					Total	4,54

CANTIDAD PRODUCIDA : 990 g

CANTIDAD PORCIONES : 6

DE: 165 g

Costo Porción: \$ 0,75

TÉCNICAS

1. Procesar el higo con el queso y reservar.
2. En un bol, mezclar la nata batida con los higos, queso procesado y la leche condensada.
3. Cuando esté todo homogéneo, rectificar, si hace falta, añadiendo más leche condensada.
4. Colocar en un recipiente tapado en el congelador.
5. Retirar unos minutos antes del congelador para que no esté muy compacto.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Vinagreta de pepa FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
15	Limón	g	15	100%	0,10	0,10
500	Aceite	ml	45	100%	5,80	0,52
454	Pepa de zambo	g	20	100%	3,50	0,15
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	0,79

CANTIDAD PRODUCIDA : 80 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 80 g

Costo Porción:\$ 0,79

TÉCNICAS

1. Mezclar bien hasta obtener una emulsión.
2. Por ultimo agregar la pepa previamente tostada y procesada.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Croqueta de zambo FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
1000	Zambo	g	100	95%	0,50	0,05
200	Aceite	ml	200	100%	0,50	0,50
454	Harina	g	90	100%	0,50	0,09
60	Huevos	g	60	95%	0,15	0,15
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	0,75

CANTIDAD PRODUCIDA: 120 g

CANTIDAD PORCIONES : 2

DE: 60 g **Costo Porción:** \$ 0,37

TÉCNICAS

1. Cortar el zambo en tiras medianas y salpimentar.
2. Pasar por huevo batido, luego por harina.
3. Freír en abundante aceite.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE :Lomo de res a la plancha **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
1000	Lomo	g	250	95%	12	3
1000	Sal	g	2	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
500	Aceite de oliva	g	90	100%	5,80	1,0
					Total	4.02

CANTIDAD PRODUCIDA: 220 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 220 g

Costo Porción: \$ 4,02

TÉCNICAS

1. Filetear el lomo, salpimentar y pasar con aceite de oliva. Dejar reposar el día anterior de la preparación.
2. Cocer en la plancha bien caliente por los dos lados.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Creps de zambo **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
500	Leche	ml	300	100%	0,85	0,48
4	Huevos	u	2	90%	0,15	0,30
454	Harina	g	125	100%	0,90	0,25
454	Mantequilla	g	10	100%	3,50	0,07
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Zambo	g	125	100%	0,50	0,06
					total	1,17

CANTIDAD PRODUCIDA : 410 g

CANTIDAD PORCIONES : 8

DE: 50 g

Costo Porción: \$ 0,14

TÉCNICAS

1. Cocinar el zambo, procesar y reservar.
2. Licuar el resto de ingredientes con la ayuda de una licuadora o mixer.
3. Agregar el zambo procesado a la preparación y enfriar por una hora.
4. Engrasar un sartén de teflón y con una mano colocamos la mezcla y con la otra mano movemos el sartén para que la mezcla se esparza por todo el sartén, se debe hacer bien finas.
5. Cuando este seca la parte de arriba con la ayuda de una espátula giramos el crepe para que se dore por ambos lados.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Relleno de pollo y bechamel **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
500	Leche	ml	500	100%	0,85	0,85
454	Mantequilla	g	120	100%	0,80	0,21
454	Harina	g	120	100%	0,50	0,13
454	Pollo	g	120	95%	2,20	0,58
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	1,79

CANTIDAD PRODUCIDA : 860 g

CANTIDAD PORCIONES : 2

DE: 430 g

Costo Porción: \$ 0,89

TÉCNICAS

1. Empezamos poniendo la mantequilla en la olla y a fuego medio la derretimos totalmente. Añadimos la harina poco a poco, y con la ayuda de una cuchara de madera vamos removiendo hasta que se integre totalmente. Debe quedar una masa cremosa amarillenta, que se debe mantener unos minutos a fuego medio y sin dejar de remover, para que la harina se cocine bien.
2. A continuación verter la leche poco a poco y mantener a fuego lento durante varios minutos removiendo sin parar, hasta que la bechamel adquiera la textura deseada. Tras verter la leche, agregamos la sal.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Codorniz FECHA: 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
227	Codorniz	g	210	80%	1,50	1,50
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	1,52

CANTIDAD PRODUCIDA : 200 g

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 200 g Costo Porción: \$ 1,52

TÉCNICAS

1. Marinar la codorniz con sal y pimienta.
2. Hornear a 162°C por 35 minutos.

FOTO



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE : Salsa de naranjilla **FECHA:** 20/04/2015

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO	PRECIO. C. U
454	Naranjilla	g	50	100%	1,00	0,10
50	Cebolla	g	47	95%	0,10	0,10
500	Aceite	ml	15	100%	5,80	0,17
1000	Sal	g	1	100%	1,10	0,01
1000	Pimienta	g	1	100%	18	0,01
					Total	0,39

CANTIDAD PRODUCIDA : 60 ml

CANTIDAD PORCIONES : 1

DE: 60 ml

Costo Porción: \$0,39

TÉCNICAS

1. Picar la cebolla y dorar en aceite; agregar la pulpa de naranjilla y dejar cocer hasta que reduzca y espese.

FOTO



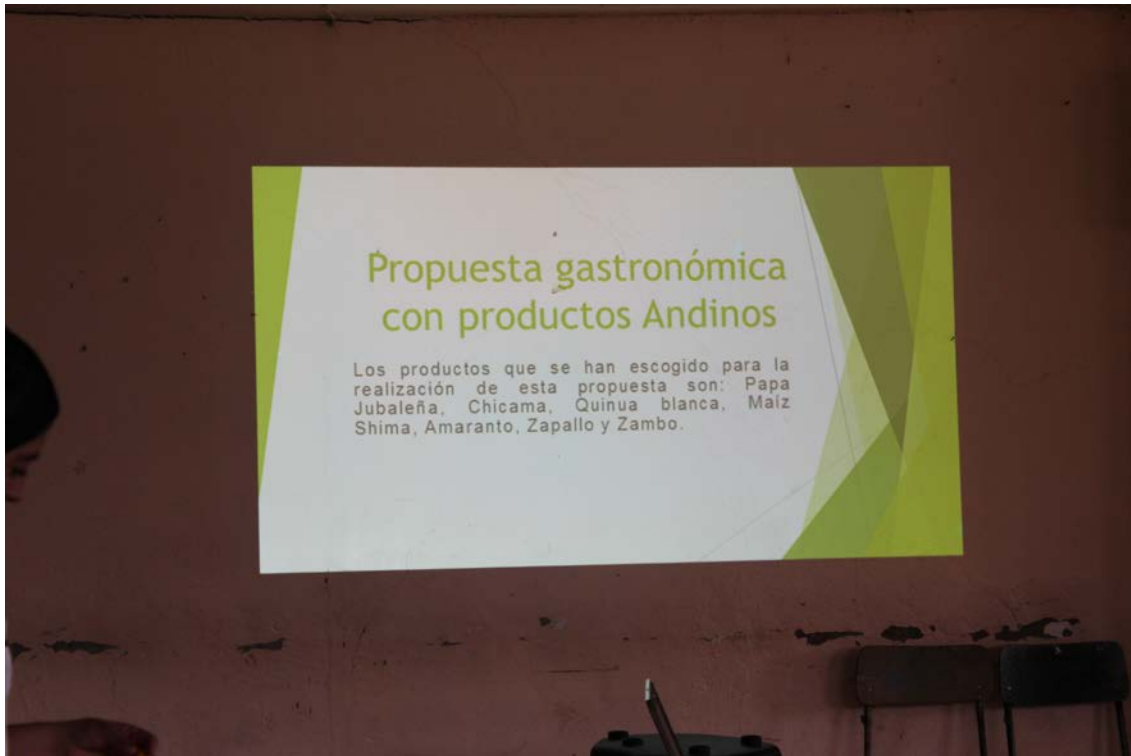
8.2 Anexo 2 Fotografías del Taller impartidos en la comunidad de Quilloac



Fuente: Atik Israel Quindi



Fuente: Atik Israel Quindi



Fuente: Atik Israel Quindi



Fuente: Atik Israel Quindi



Fuente: Atik Israel Quindi



Fuente: Atik Israel Quindi.



Fuente: Atik Israel Quindi

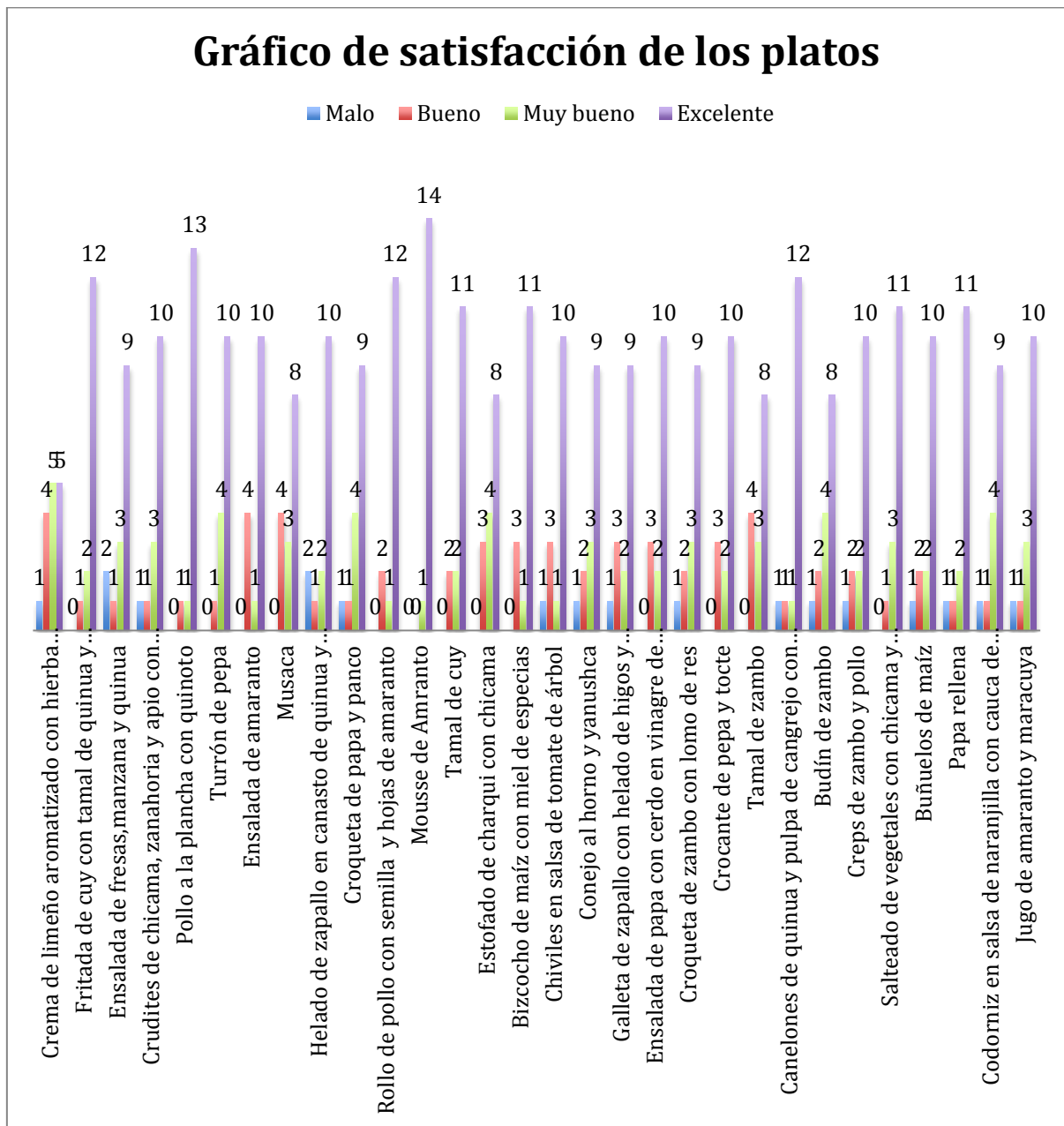


8.3 Anexo 3 Tabla de evaluación de la percepción de los platos.

Tabla de evaluación de la percepción de los platos					
Platos	Mala	Buena	Muy buena	Excelente	Total
Crema de limeño aromatizado con hierba buena	1	4	5	5	15
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado	0	1	2	12	15
Ensalada de fresas, manzana y quinua	2	1	3	9	15
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa	1	1	3	10	15
Pollo a la plancha con quinoto	0	1	1	13	15
Turrón de pepa	0	1	4	10	15
Ensalada de amaranto	0	4	1	10	15
Musaca	0	4	3	8	15
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto	2	1	2	10	15
Croqueta de papa y panco	1	1	4	9	15
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto	0	2	1	12	15
Mousse de Amaranto	0	0	1	14	15
Tamal de cuy	0	2	2	11	15
Estofado de charqui con chicama	0	3	4	8	15
Bizcocho de maíz con miel de especias	0	3	1	11	15
Chiviles en salsa de tomate de árbol	1	3	1	10	15
Conejo al horno y yanushca	1	2	3	9	15
Galleta de zapallo con helado de higos y queso	1	3	2	9	15
Ensalada de papa con cerdo en vinagre de pepa	0	3	2	10	15
Croqueta de zambo con lomo de res	1	2	3	9	15
Crocante de pepa y tocte	0	3	2	10	15
Tamal de zambo	0	4	3	8	15
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo	1	1	1	12	15
zanahoria y pimientos caramelizados	1	2	4	8	15
Budín de zambo	1	2	2	10	15
Creps de zambo y pollo	0	1	3	11	15
Salteado de vegetales con chicama y camarones	1	2	2	10	15
Buñuelos de maíz	1	1	2	11	15
Papa rellena	1	1	4	9	15
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca	1	1	3	10	15
maíz	1	1	3	10	15
Jugo de amaranto y maracuya	1	1	3	10	15



8.4 Anexo 4 Gráfico de satisfacción de los platos.





EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena				/
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				/
Ensalada de fresas, manzana y quinua				/
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				/
Pollo a la plancha con quinoto				/
Turrón de pepa				/
Ensalada de amaranto				/
Musaca				/
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				/
Croqueta de papa y panco				/
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				/
Mousse de amaranto				/
Tamal de cuy				/
Estofado de charqui con chicama				/
Bizcocho de maíz con miel de especias				/
Chiviles en salsa de tomate de árbol				/
Conejo al horno con yanushca				/
Galleta de zapallo con helado de higos y queso				/
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				/
Croqueta de zambo con lomo de res				/
Crocante de pepa y tocte				/
Tamal de zambo				/
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				/
Budín de zambo				/
Creps de zambo y pollo				/
Salteado de vegetales con chicama y camarones				/
Buñuelo de maíz				/
Papa rellena				/
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz				/
Jugo de amaranto y maracuya				/



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena			✓	
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				✓
Ensalada de fresas, manzana y quinua				✓
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				✓
Pollo a la plancha con quinoto				✓
Turrón de pepa			✓	
Ensalada de amaranto				✓
Musaca				✓
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				✓
Croqueta de papa y panco				✓
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				✓
Mousse de amaranto				✓
Tamal de cuy				✓
Estofado de charqui con chicama			✓	
Bizcocho de maíz con miel de especias		✓		
Chiviles en salsa de tomate de árbol		✓		
Conejo al horno con yanushca			✓	
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo		✓		
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa			✓	
Croqueta de zambo con lomo de res			✓	
Crocante de pepa y tocte			✓	
Tamal de zambo		✓		
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados			✓	
Budín de zambo			✓	
Creps de zambo y pollo			✓	
Salteado de vegetales con chicama y camarones		✓		✓
Buñuelo de maíz			✓	
Papa rellena				✓
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz			✓	✓
Jugo de amaranto y maracuya				✓



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena			✓	
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				✓
Ensalada de fresas, manzana y quinua			✓	
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa			✓	
Pollo a la plancha con quinoto				✓
Turrón de pepa			✓	
Ensalada de amaranto		✓		
Musaca		✓		
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto	✓			
Croqueta de papa y panco			✓	
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				✓
Mousse de amaranto				✓
Tamal de cuy		✓		
Estofado de charqui con chicama		✓		
Bizcocho de maíz con miel de especias	✓		✓	
Chiviles en salsa de tomate de árbol	✓			
Conejo al horno con yanushca	✓			
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo	✓			
Ensalada de papa con cerdo en vinagre de pepa		✓		
Croqueta de zambo con lomo de res	✓			
Crocante de pepa y tocte		✓		
Tamal de zambo			✓	
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados			✓	
Budín de zambo		✓		
Creps de zambo y pollo				✓
Salteado de vegetales con chicama y camarones			✓	
Buñuelo de maíz		✓		
Papa rellena			✓	✓
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz			✓	
Jugo de amaranto y maracuya			✓	



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena				✓
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				✓
Ensalada de fresas, manzana y quinua				✓
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				✓
Pollo a la plancha con quinoto				✓
Turrón de pepa				✓
Ensalada de amaranto				✓
Musaca				✓
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				✓
Croqueta de papa y panco				✓
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				✓
Mousse de amaranto				✓
Tamal de cuy				✓
Estofado de charqui con chicama				✓
Bizcocho de maíz con miel de especias				✓
Chiviles en salsa de tomate de árbol				✓
Conejo al horno con yanushca				✓
Galleta de zapallo con helado de higos y queso				✓
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				✓
Croqueta de zambo con lomo de res				✓
Crocante de pepa y tocte				✓
Tamal de zambo				✓
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				✓
Budín de zambo				✓
Creps de zambo y pollo				✓
Salteado de vegetales con chicama y camarones				✓
Buñuelo de maíz				✓
Papa rellena				✓
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz				✓
Jugo de amaranto y maracuya				✓



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena			✓	
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				✓
Ensalada de fresas, manzana y quinua			✓	
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				✓
Pollo a la plancha con quinoto				✓
Turrón de pepa				✓
Ensalada de amaranto				✓
Musaca				✓
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto			✓	
Croqueta de papa y panco				✓
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				✓
Mousse de amaranto			✓	
Tamal de cuy				✓
Estofado de charqui con chicama			✓	
Bizcocho de maíz con miel de especias				✓
Chiviles en salsa de tomate de árbol				✓
Conejo al horno con yanushca				✓
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo				✓
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				✓
Croqueta de zambo con lomo de res			✓	
Crocante de pepa y tocte			✓	
Tamal de zambo			✓	
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				✓
Budín de zambo			✓	
Creps de zambo y pollo		✓		
Salteado de vegetales con chicama y camarones				✓
Buñuelo de maíz				✓
Papa rellena			✓	
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz			✓	
Jugo de amaranto y maracuya			✓	

**EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS**

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena			x	
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				x
Ensalada de fresas, manzana y quinua		x		
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				x
Pollo a la plancha con quinoto				x
Turrón de pepa			x	
Ensalada de amaranto		x		
Musaca			x	
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				✓
Croqueta de papa y panco				✓
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				✓
Mousse de amaranto				✓
Tamal de cuy				✓
Estofado de charqui con chicama			x	
Bizcocho de maíz con miel de especias				✓
Chiviles en salsa de tomate de árbol			✓	
Conejo al horno con yanushca			x	
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo			x	
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				✓
Croqueta de zambo con lomo de res				✓
Crocante de pepa y tocte				✓
Tamal de zambo				✓
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				✓
Budín de zambo				✓
Creps de zambo y pollo				✓
Salteado de vegetales con chicama y camarones				✓
Buñuelo de maíz				✓
Papa rellena				✓
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz				✓
Jugo de amaranto y maracuya				✓



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena				X
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				X
Ensalada de fresas, manzana y quinua				X
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa			X	
Pollo a la plancha con quinoto				X
Turrón de pepa				X
Ensalada de amaranto				X
Musaca		X		
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				X
Croqueta de papa y panco			X	
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				X
Mousse de amaranto				X
Tamal de cuy				X
Estofado de charqui con chicama				X
Bizcocho de maíz con miel de especias				X
Chiviles en salsa de tomate de árbol				X
Conejo al horno con yanushca				X
Galleta de zapallo con helado de higos y queso				X
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				X
Croqueta de zambo con lomo de res				X
Crocante de pepa y tocte				X
Tamal de zambo				X
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				X
Budín de zambo				X
Creps de zambo y pollo				X
Salteado de vegetales con chicama y camarones				X
Buñuelo de maíz				X
Papa rellena				X
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz				X
Jugo de amaranto y maracuya				X



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena				✓
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				✓
Ensalada de fresas, manzana y quinua				✓
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa			✓	
Pollo a la plancha con quinoto				✓
Turrón de pepa				✓
Ensalada de amaranto				✓
Musaca				✓
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto			✓	
Croqueta de papa y panco		✓		
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				✓
Mousse de amaranto				✓
Tamal de cuy				✓
Estofado de charqui con chicama				✓
Bizcocho de maíz con miel de especias				✓
Chiviles en salsa de tomate de árbol				✓
Conejo al horno con yanushca				✓
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo				✓
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				✓
Croqueta de zambo con lomo de res				✓
Crocante de pepa y tocte				✓
Tamal de zambo				✓
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				✓
Budín de zambo				✓
Creps de zambo y pollo				✓
Salteado de vegetales con chicama y camarones				✓
Buñuelo de maíz				✓
Papa rellena				✓
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz				✓
Jugo de amaranto y maracuya				✓



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena		2		
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				4
Ensalada de fresas, manzana y quinua				4
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				4
Pollo a la plancha con quinoto				4
Turrón de pepa				4
Ensalada de amaranto				4
Musaca				4
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				4
Croqueta de papa y panco				4
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				4
Mousse de amaranto				4
Tamal de cuy				4
Estofado de charqui con chicama				4
Bizcocho de maíz con miel de especias				4
Chiviles en salsa de tomate de árbol				4
Conejo al horno con yanushca				4
Galleta de zapallo con helado de higos y queso				4
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa			3	4
Croqueta de zambo con lomo de res				4
Crocante de pepa y tocte				4
Tamal de zambo				4
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados			3	4
Budín de zambo			3	
Crepes de zambo y pollo				4
Salteado de vegetales con chicama y camarones			3	4
Buñuelo de maíz				4
Papa rellena				4
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz				4
Jugo de amaranto y maracuya				4



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena			3	
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				4
Ensalada de fresas, manzana y quinua			3	
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				4
Pollo a la plancha con quinoto				4
Turrón de pepa				4
Ensalada de amaranto				4
Musaca			3	
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				4
Croqueta de papa y panco				4
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				4
Mousse de amaranto				4
Tamal de cuy				4
Estofado de charqui con chicama				4
Biscocho de maíz con miel de especias				4
Chiviles en salsa de tomate de árbol				4
Conejo al horno con yanushca				4
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo			3	
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				4
Croqueta de zambo con lomo de res			3	
Crocante de pepa y tocte				4
Tamal de zambo			3	
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados			3	
Budín de zambo			3	
Creps de zambo y pollo				4
Salteado de vegetales con chicama y camarones				4
Buñuelo de maíz				4
Papa rellena				4
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz			3	
Jugo de amaranto y maracuya				4



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena		✓		
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado			✓	
Ensalada de fresas, manzana y quinua		✓		
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa			✓	
Pollo a la plancha con quinoto			✓	
Turrón de pepa			✓	
Ensalada de amaranto			✓	
Musaca				✓
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				✓
Croqueta de papa y panco			✓	
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto			✓	
Mousse de amaranto				✓
Tamal de cuy				✓
Estofado de charqui con chicama				✓
Bizcocho de maíz con miel de especias				✓
Chiviles en salsa de tomate de árbol				✓
Conejo al horno con yanushca				✓
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo				✓
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				✓
Croqueta de zambo con lomo de res				✓
Crocante de pepa y tocte				✓
Tamal de zambo				✓
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				✓
Budín de zambo				✓
Creps de zambo y pollo				✓
Salteado de vegetales con chicama y camarones		✓		✓
Buñuelo de maíz			✓	
Papa rellena			✓	
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz			✓	
Jugo de amaranto y maracuya			✓	



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena	①			
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado		②		
Ensalada de fresas, manzana y quinua	①			
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa	①			
Pollo a la plancha con quinoto		②		
Turrón de pepa		②		
Ensalada de amaranto		②		
Musaca		②		
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto	①			
Croqueta de papa y panco	①			
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto		②		
Mousse de amaranto				④
Tamal de cuy			③	
Estofado de charqui con chicama		②		
Bizcocho de maíz con miel de especias		②		
Chiviles en salsa de tomate de árbol		②		
Conejo al horno con yanushca		✓		
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo		✓		
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa		✓		
Croqueta de zambo con lomo de res		✓		
Crocante de pepa y tocte		✓		
Tamal de zambo		✓		
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados		✓		
Budín de zambo		✓		
Creps de zambo y pollo		✓		
Salteado de vegetales con chicama y camarones			③	
Buñuelo de maíz		✓		
Papa rellena		✓		
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz		✓		
Jugo de amaranto y maracuya		✓		



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena		✓		
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				✓
Ensalada de fresas, manzana y quinua				✓
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				✓
Pollo a la plancha con quinoto				✓
Turrón de pepa				✓
Ensalada de amaranto			✓	✓
Musaca			✓	
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				✓
Croqueta de papa y panco				✓
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				✓
Mousse de amaranto			✓	✓
Tamal de cuy			✓	
Estofado de charqui con chicama			✓	✓
Bizcocho de maíz con miel de especias				✓
Chiviles en salsa de tomate de árbol				✓
Conejo al horno con yanushca			✓	✓
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo				✓
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				✓
Croqueta de zambo con lomo de res				✓
Crocante de pepa y tocte				✓
Tamal de zambo		✓		
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				✓
Budín de zambo				✓
Creps de zambo y pollo				✓
Salteado de vegetales con chicama y camarones				✓
Buñuelo de maíz				✓
Papa rellena				✓
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz				✓
Jugo de amaranto y maracuya				✓



EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN DE LOS PLATOS

En el siguiente listado califique la innovación sabor y la presentación de cada plato, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1 Malo
- 2 Bueno
- 3 Muy Bueno
- 4 Excelente

TABLA DE EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS PLATOS				
Platos	Malo	Bueno	Muy bueno	Excelente
Crema de limeño aromatizado con hierba buena				/
Fritada de cuy con tamal de quinua y encebollado				/
Ensalada de fresas, manzana y quinua				/
Crudites de chicama, zanahoria y apio con salsa de pepa				/
Pollo a la plancha con quinoto				/
Turrón de pepa				/
Ensalada de amaranto				/
Musaca				/
Helado de zapallo en canasto de quinua y amaranto				/
Croqueta de papa y panco				/
Rollo de pollo con semilla y hojas de amaranto				/
Mousse de amaranto				/
Tamal de cuy				/
Estofado de charqui con chicama				/
Bizcocho de maíz con miel de especias				/
Chiviles en salsa de tomate de árbol				/
Conejo al horno con yanushca				/
Galleta de zapallo con helado de higos y quesillo				/
Ensalada de pap con cerdo en vinagre de pepa				/
Croqueta de zambo con lomo de res				/
Crocante de pepa y tocte				/
Tamal de zambo				/
Canelones de quinua y pulpa de cangrejo con zanahoria y pimientos caramelizados				/
Budín de zambo				/
Creps de zambo y pollo				/
Salteado de vegetales con chicama y camarones				/
Buñuelo de maíz				/
Papa rellena				/
Codorniz en salsa de naranjilla con cauca de maíz				/
Jugo de amaranto y maracuya				/