

Recetas de cocina



con

Guarapo





PROYECTO DE INTERVENCIÓN TITULADO

“APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE COCCIÓN EN LA  
ELABORACIÓN DE RECETAS DE SAL Y DULCE  
UTILIZANDO EL GUARAPO”

AUTORAS:

PAOLA ADRIANA GUTIÉRREZ SARMIENTO  
TATIANA FABIOLA PULLA AGUIRRE

DIRECTORA:  
MG. MARLENE JARAMILLO

# El guarapo

En el Ecuador la producción de guarapo se da especialmente en las zonas tropicales y subtropicales, debido a que sus suelos son aptos para el cultivo de la caña de azúcar ya que los parámetros necesarios para el cultivo de la caña es temperatura humedad y luminosidad.

En la costa y oriente ecuatoriano se da en gran cantidad y en la sierra se da en menor medida, debido a que su clima en muchas zonas no favorece el cultivo de la caña.

El guarapo en el país es muy tradicional y se considera una bebida exquisita que se distingue de otras debido a que se adquiere directamente de la caña de azúcar y no se mezcla con hierbas lo que le hace ser muy diferente a un té o infusiones.



# Mojito de guarapo

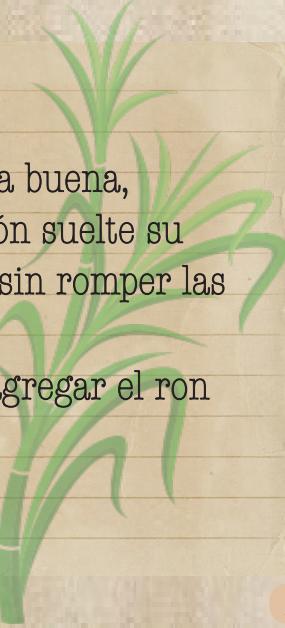
## Ingredientes:

Mojito d guarapo  
50 ml de güitig  
10 gr de azúcar  
12 gr de de limón  
85 ml de guarapo  
30 ml de ron blanco  
1 gr de hierba buena



## Preparación:

1. Colocar en un mortero las hojas de hierba buena, azúcar y el limón, aplastar hasta que el limón suelte su jugo y la hierba buena aromatice la mezcla sin romper las hojas.
2. Colocar la mezcla en un vaso con hielo, agregar el ron y la güitig.
3. Decorar el vaso con hierba buena.



# Índice

## Panes

Pan costra con guarapo.....	2
Pan de sal con guarapo.....	3
Pan de guarapo con frutas confitadas.....	4

## Entradas

Ensalada de cerdo y kiwi en vinagreta de guarapo.....	7
Budín de quínoa y guarapo.....	8
Camarones apanados marinados en guarapo.....	9
Alitas crocantes de pollo en salsa de guarapo y jengibre.....	10
Croquetas de arroz con salsa de soya y guarapo.....	11

## Platos fuertes

Pollo laqueado en salsa de guarapo.....	12
Guiso de carne con guarapo.....	13
Lomo relleno con frutos secos marinado en guarapo.....	14
Seco de chivo con guarapo.....	15
Tilapia al vapor con guarapo y cítricos.....	16
Costillas asadas marinadas en guarapo y especies.....	17

## Postres

Profiteroles con crema y gelatina de guarapo.....	19
Tartaletas de pera en guarapo.....	20
Mousse de guarapo con caviar falso.....	21
Cheesecake de guarapo.....	22
Suspiro de guarapo.....	23
Cake de guarapo y nueces.....	24

## Bebidas

Ponche tropical de guarapo .....	26
Mojito con guarapo.....	27

# Panes



## Ponche tropical de guarapo

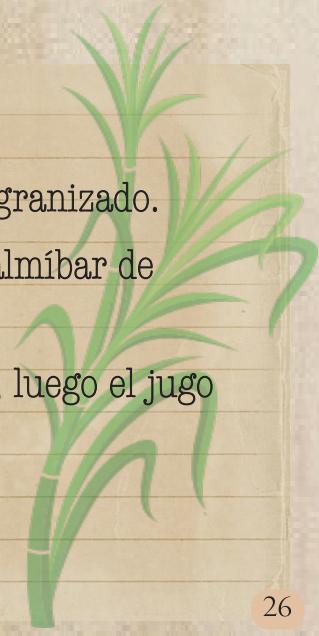


### Ingredientes:

300 ml de guarapo  
30 gr de piña  
30 gr de naranja  
10 gr de azúcar  
10 gr de aguardiente

### Preparación:

1. Triturar el hielo de guarapo hasta obtener granizado.
2. Licuar el guarapo, naranja, aguardiente y almíbar de guarapo hasta que espume.
3. Colocar el granizado de guarapo en el vaso, luego el jugo de piña sin cernir.
4. Por último colocar la mezcla de guarapo.
5. Servir bien frío.



# Bebidas



## Pan costra con guarapo



### Ingredientes:

500 gr de harina  
85 gr de azúcar  
65 ml de miel de panela  
50 gr de manteca vegetal  
30 gr de manteca de chancho  
57 gr de huevos  
25 gr de levadura  
150 ml de guarapo

### Preparación:

1. Relizar un volcán con la harina e incorporar los huevos, manteca, azúcar, levadura, miel de panela y amasar, agregar poco a poco el guarapo y seguir amasando hasta que la masa tenga gluten.
2. Reposar la masa en conjunto por 20 minutos.
3. Bolear y resposar otros 20 minutos en forma de palanquetas, dar la forma de costra y colocar en las latas.
4. Leudar y hornear por 20 minutos a 180°C.

# Pan de sal con guarapo



## Ingredientes:

250 gr de harina de trigo  
5 gr de sal  
37 gr de azúcar  
50 gr de manteca vegetal  
10 gr de levadura  
32 gr de huevos  
125 ml de guarapo

## Preparación:

1. Realizar un volcán con la harina e incorporar los huevos, manteca, azúcar, levadura, sal y amasar, agregar poco a poco el guarapo y seguir amasando hasta que la masa tenga gluten.
2. Reposar la masa en conjunto por 15 minutos.
3. Pesar, bolear y colocar directamente en las latas.
4. Dar forma y dejar leudar, pintar con huevo.
5. Hornear a 220°C por 12 min.

# Cake de guarapo



## Ingredientes:

116 gr de harina  
63 gr de mantequilla  
65 gr de azúcar  
75 gr de huevos  
70 ml de guarapo  
4 gr de polvo de hornear  
50 gr de nueces

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Cremar la mantequilla con el azúcar hasta que blanquee.
3. Incorporar de uno en uno los huevos.
4. Incorporar el guarapo y batir a velocidad baja.
5. Agregar la harina tamizada y batir hasta incorporar todo.
6. Agregar las nueces previamente enharinadas para evitar que se aglomeren en un solo lugar.
7. Colocar en un molde y llevar al horno por 30 min.
8. Enfriar y servir.

## Suspiro de guarapo



### Ingredientes:

200 ml de guarapo  
120ml de leche condensada  
30 gr de azúcar morena  
20 gr de yema de huevo  
3 gr de maicena  
2 gr de canela en polvo  
15 gr de galleta de linaza  
5 gr de mantequilla

### Preparación:

1. Hervir el guarapo, canela y leche descremada.
2. Aparte mezclar la yema de huevo con maicena y una mínima cantidad de guarapo.
3. Unir poco a poco esta mezcla sin dejar de mover para evitar que se cocine la yema.
4. Mover suavemente hasta que espese, entibiar.
5. Aparte mezclar la galleta con mantequilla y guarapo para hacer el crumble.
6. Llevar al horno a 180°C hasta que endurezca.
7. En la copa colocar una capa de la mezcla y otra de crumble, sucesivamente hasta llenar.
8. Decorar con canela y servir.

## Pan de guarapo con frutas confitadas



### Ingredientes:

250 gr de harina de trigo  
1,3 gr de sal  
75 gr de azúcar  
38 gr de manteca vegetal  
50 gr de huevos  
15 gr de levadura  
88 ml de guarapo  
100 gr de fruta confitada

### Preparación:

1. Realizar masa madre con el 50% de la harina, 40% de azúcar, levadura y cantidad necesaria de agua. Dejar reposar por 1 hora aproximadamente.
2. Con el resto de harina hacer un volcán y agregar la manteca, sal, el resto de azúcar, canela y guarapo.
3. Amasar hasta formar gluten al 10%, agregar la fruta confitada y dejar reposar por 30 min.
4. Pesar, bolear, dar forma y colocar en las latas y dejar leudar.
5. Pintar con huevo y llevar al horno a 220°C por 15 min.

# Entradas



## Cheesecake de guarapo

### Ingredientes:

125 ml de guarapo  
3 gr de menta  
7 gr de limón  
3 gr de maicena  
50 gr de queso crema  
25 ml de crema de leche  
1,5 gr de gelatina sin sabor  
85 gr de huevos  
40 gr de harina  
1 gr de esencia de vainilla  
5 gr de avena  
5 gr de coco  
5 gr de mantequilla  
45 gr de azúcar granulada  
20 gr de azúcar impalpable



### Preparación:

1. Para el bizcocho batir las claras a punto de nieve con el azúcar granulado en tres tiempos.
2. Agregar las claras de una a una sin dejar de batir, agregar esencia de vainilla. Dejar de batir.
3. Cernir la harina y mezclar con movimientos envolventes, hornear a 180 ° C por 12 min y dejar enfriar.
4. Batir el queso crema hasta que se ablande, colocar guarapo y azúcar, seguir batiendo hasta que todo se integre.
5. Batir la crema de leche a punto de nieve e incorporar a la mezcla de queso sin dejar de batir.
6. Una vez agregados todos los ingredientes se adiciona la gelatina sin sabor previamente diluida, seguir batiendo hasta que la mezcla este lista.
7. Colocar el bizcocho en el vaso y mojarlo con guarapo, encima incorporar la mezcla de cheesecake, refrigerar por 10 min.
8. Para la salsa reducir guarapo con limón, colocar maicena para espesar.
9. Para el crumble de avena, mezclar la avena, mantequilla, coco, harina y azúcar granulada, hornear por 200° C hasta dorar y dejar enfriar.
10. Hacer suspiros con la clara de huevo y azúcar impalpable. Hornear por 10 min a 200 ° C.
11. Adicionar al cheesecake la salsa y decorar con el crumble y suspiros.
12. Servir.

## Mousse de guarapo con caviar falso



### Ingredientes:

3 gr de gelatina sin sabor  
85 ml de crema de leche  
30 gr de clara de huevo  
22 gr de azúcar granulada  
30 ml de guarapo  
1 gr de agar-agar  
20 ml de aceite vegetal  
15 gr de galletas de dulce

### Preparación:

1. Preparar el almíbar en una olla para el merengue italiano. En un bowl, colocar la clara y batir a punto de nieve, agregar poco a poco el almíbar y reservar.
2. Derretir la gelatina hidratada y mezclar con el guarapo.
3. Batir la crema e incorporar lentamente con el guarapo enseguida agregar el merengue italiano y colocar la mezcla en los moldes.
4. Llevar a refrigeración por 3 horas.
5. En otra olla colocar el jugo de guarapo y calentar con agar-agar.
6. Colocar en una jeringuilla pequeña y formar el caviar falso en el aceite.
7. Lavar el caviar en agua fría para evitar los residuos de aceite.
8. Desmoldar el mousse, decorar y servir.

## Ensalada de cerdo y kiwi en vinagreta básica de guarapo



### Ingredientes:

1 ml de vinagre  
1 gr de aceite de oliva  
7 ml de limón  
4 gr de guarapo  
1 gr de mostaza  
1 gr de pimienta  
1 gr de sal  
127 gr de lomo fino de cerdo  
200 ml de fondo de pollo  
25 gr de hojas thai  
18 gr de tomate cherry  
16 gr de kiwi  
22 gr de pan molde integral

### Preparación:

1. Realizar la vinagreta, emulsionando el vinagre, aceite de oliva, guarapo, mostaza, limón, sal y pimienta.
2. Salpimentar las tiras de lomo de cerdo y sellar en un sartén.
3. Verter encima del cerdo el fondo de pollo.
4. Realizar los crutones en el horno con aceite de oliva.
5. Verificar que las hojas thai estén en buen estado y quitar sus tallos.
6. Mezclar las hojas thai, kiwi, tomate cherry, crutones y el cerdo.
7. Colocar la vinagreta de guarapo a la mezcla de ensalada y emplatar.

# Budín de quínoa y guarapo



## Ingredientes:

50 gr de quínoa  
30 ml de guarapo  
10 gr de queso parmesano  
5 gr de mantequilla  
8 gr de cebolla perla  
5 gr de perejil  
9 gr de pimiento rojo  
10 gr de tocino  
10 gr de harina  
6 gr de migas de pan  
2 gr de sal  
1 gr de pimienta

## Preparación:

1. Cocinar la quínoa hasta que este suave.
2. En un sartén dorar el tocino en su propia grasa, colocar en un papel absorbente y reservar.
3. En el mismo sartén acitronar la cebolla, luego colocar el pimiento y sofreír.
4. En un tazón batir los huevos ligeramente y agregar el guarapo, harina hasta que todos los ingredientes se integren.
5. Incorporar a la mezcla el refrito, quínoa, tocino, perejil, migas de pan y mantequilla derretida.
6. Salpimentar la mezcla.
7. Espolvorear el queso parmesano encima para que pueda ser gratinado.
8. Hornear a 180 ° C por 15 min.
9. Emplatar y servir.

# Tartaletas de pera con guarapo



## Ingredientes:

50 gr de harina  
25 gr de mantequilla  
18 gr de azúcar impalpable  
11 gr de peras  
3 gr de canela en polvo  
100 ml de guarapo  
3 gr de azúcar granulada  
50 ml de leche  
3 gr de maicena  
20 gr de yemas de huevo  
11 gr de limón

## Preparación:

1. Para la masa mezclar la harina y azúcar impalpable con la mantequilla hasta obtener una masa homogénea y refrigerarla.
2. Una vez refrigerada la masa estirarla con cuidado y colocar en el molde.
3. Llevar al horno a 180 ° C por 20 min.
4. En un sartén saltear las peras con mantequilla y canela, agregar el guarapo y cocinar hasta que estén suaves.
5. Realizar la crema separando la yema de huevo, mezclando con la maicena y azúcar. Aparte calentar la leche con guarapo y mezclar poco a poco con la mezcla de huevo, verter nuevamente todo en la olla y cocinar removiendo constantemente para que no se pegue y no se forme grumos. Reservar.
6. Exprimir los limones y llevar a ebullición con azúcar hasta que espese.
7. Armar las tartaletas con la crema y las peras, acompañar con la salsa de limón.
8. Montar el plato y servir.

## Profiteroles con crema y gelatina de guarapo



### Ingredientes:

33 gr de mantequilla  
33 gr de harina  
38 gr de maicena  
123 ml de agua  
1 gr de sal  
10 gr de azúcar  
1 gr de polvo de hornear  
50 ml de leche  
91 gr de huevos  
100 ml de guarapo  
2 gr de gelatina sin sabor  
3 gr de chocolate de repostería  
4 gr de panela  
5 gr de nuez

### Preparación:

1. En una olla juntar la mantequilla, agua, sal, azúcar y calentar sin dejar que entre a ebullición a fuego bajo.
2. Incorporar la harina y maicena de un solo golpe a la olla, revolver todo con una cuchara de palo sin retirar del fuego hasta que espese.
3. Al obtener una masa consistente, se retira del fuego, se deja entibiar y se agregan los huevos uno por uno sin dejar de mover.
4. Colocar la mezcla en una manga pastelera con boquilla rizada, hacer la forma de los profiteroles en una bandeja con silpat para que no se peguen.
5. Hornear a 210° C por 15 min.
6. Realizar la crema separando la yema de huevo mezclando con la maicena y azúcar. Aparte calentar la leche con guarapo y mezclar poco a poco con la mezcla de huevo, verter nuevamente todo en la olla y cocinar removiendo constantemente para que no se pegue y no se forme grumos. Reservar.
7. Para la gelatina de guarapo mezclar el jugo de caña con la gelatina sin sabor diluida. Refrigerar por 20 min.
8. Triturar tocate y mezclar con panela
9. Montar y servir.

## Alitas de pollo crocantes en salsa de guarapo y jengibre



### Ingredientes:

190 gr de alitas de pollo  
5 gr de sal  
1 gr de pimienta  
10 gr de harina  
40 gr de migas de pan  
15 gr de hojuelas de avena  
65 gr de huevo  
225 gr de aceite  
1 gr de jengibre picado  
100 gr de guarapo  
1 gr de ajo  
1 gr de pimienta

### Preparación:

1. Cocinar las alas con sal y pimienta en agua.
2. Realizar la apanadura mezclando migas de pan, avena y harina.
3. Pasar las alas por huevo batido y apanadura.
4. Freír las alas hasta que estén crocantes.
5. Para la salsa acitronar el ajo en el aceite, agregar el jengibre y dorar unos segundos.
6. Adicionar el guarapo y dejar reducir.
7. Rectificar el sabor con sal y pimienta.
8. Emplatar y servir caliente.

# *Croquetas de arroz con salsa de soya y guarapo*



## *Ingredientes:*

50 gr de arroz  
5 gr de mantequilla  
3 gr de cebolla perla  
20 ml de vino blanco  
125 ml de guarapo  
7 gr de tocino  
25 gr de huevos  
30 gr de migas de pan  
200 ml de aceite  
1 gr de ajo  
2 ml de soya  
10 gr de sal  
2 gr de pimienta

## *Preparación:*

1. Aclarar la cebolla en la mantequilla e incorporar ligeramente al arroz.
2. Agregar el vino hasta que se evapore el alcohol.
3. Adicionar el guarapo, salpimentar y tapar hasta que el arroz este cocido.
4. Dejar enfriar y formar las croquetas adicionando el tocino.
5. Pasar por huevo y migas de pan.
6. Colocar en el congelador y luego realizar una fritura profunda.
7. Aclarar el ajo, colocar el guarapo y la salsa de soya hasta que se reduzca.
8. Salpimentar y reservar.
9. Emplatar y servir caliente.

# *Postres*



## Costillas asadas marinadas en guarapo y especies

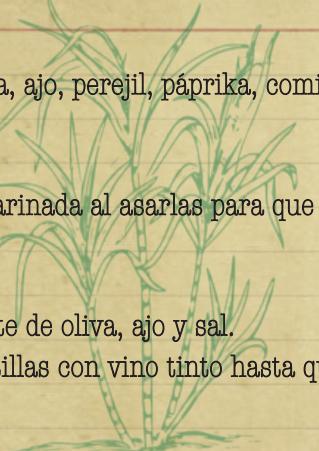


### Ingredientes:

297 gr de costillas de cerdo  
250 ml de guarapo  
8 gr de ajo  
3 gr de páprika  
5 gr de comino  
14 gr de sal/ pimienta  
12 gr de cebolla perla  
5 gr de perejil  
123 gr de papas  
225 ml de aceite vegetal  
10 gr de pimiento rojo  
10 gr de pimiento amarillo  
14 gr de vainitas  
12 gr de hongos  
1 gr de aceite de oliva  
5 ml de vino tinto

### Preparación:

1. Para la marinada licuar el guarapo con la cebolla perla, ajo, perejil, páprika, comino, sal, pimienta.
2. Marinarlas por una hora y media.
3. Llevar a las costillas a la parrilla y pintarlas con la marinada al asarlas para que queden jugosas.
4. Freír las papas en aceite a 140°C.
5. Saltear los pimientos, vainitas y champiñones en aceite de oliva, ajo y sal.
6. Para la salsa, reducir la marinada restante de las costillas con vino tinto hasta que espese.
7. Cernir la salsa.



## Camarones apanados marinados en guarapo

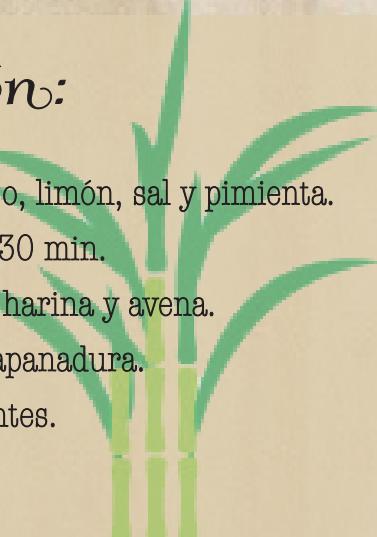


### Ingredientes:

51 gr de camarones  
2 gr de sal  
1 gr de pimienta  
2 gr de ajo  
13 ml de limón  
50 ml de guarapo  
10 gr de harina  
50 gr de migas de pan  
15 gr de hojuelas de avena  
60 gr de huevos  
225 ml de aceite  
14 gr de tomate

### Preparación:

1. Para el marinado mezclar el guarapo con ajo, limón, sal y pimienta.
2. Cubrir los camarones con el marinado por 30 min.
3. Para la apanadura mezclar la migas de pan, harina y avena.
4. Pasar los camarones por el huevo y por la apanadura.
5. Freír los camarones hasta que estén crocantes.
6. Realizar una mayonesa de tomate.
7. Emplatar y servir.



# Platos fuertes



## Tilapia al vapor con guarapo y cítricos



### Ingredientes:

138 gr de filete de tilapia  
3 gr de ajo  
9 gr de limón  
150 ml de guarapo  
11 gr de sal/ pimienta  
2 gr de tomillo  
4 gr de albahaca  
178 gr de yuca  
30 gr de queso mozzarella  
8 gr de cebolla perla  
29 gr de naranja  
14 gr de pepinillo  
5 gr de rábano  
5 gr de tomate cherry  
1 ml de aceite de oliva

### Preparación:

1. Marinar los filetes de tilapia en guarapo, ajo, tomillo, gotas de limón, sal y pimienta por 10 min.
2. Hacer rollos con los filetes de tilapia y unas hojas de albahaca.
3. Llevar a vapor por 10 min los rollos.
4. Para la salsa de cítricos, reducir el jugo guarapo con naranja hasta que espese.
5. Hacer un puré con la yuca cocinada.
6. Realizar un refrito con aceite de color, cebolla y ajo, mezclar con el puré.
7. Enmantecillar un molde y colocar una capa de puré de yuca y otra de queso hasta llenar.
8. Llevar el pastel de yuca al horno por 180°C por 10 min.
9. Hacer una vinagreta con aceite de oliva, gotas de limón, sal y pimienta. Mezclar en la ensalada de pepinillo, tomate cherry y rábano.
10. Emplatar y servir caliente.

## Seco de chivo con guarapo



### Ingredientes:

240 gr de carne de chivo  
110 ml de guarapo  
8 gr de ajo  
48 gr de cebolla paiteña  
23 gr de pimiento verde  
25 gr de tomate riñon  
23 gr de pimiento rojo  
38 gr de naranjilla  
30 gr de aceite vegetal  
15 gr de sal/ pimienta  
120 gr de arroz  
5 gr de culantro  
23 ml de aguacate  
63 gr de plátano

### Preparación:

1. Licuar la cebolla, pimientos, tomate, culantro y la pulpa de naranjilla.
2. Colocar en olla de presión el líquido obtenido y llevar a ebullición, adicionar la carne y cocinar con guarapo por 30 minutos a fuego medio.
3. Realizar el arroz, con un refrito de cebolla, aceite de color y sal.
4. Cortar el aguacate en rodajas y colocarlas en agua con limón y sal.
5. Freír los plátanos maduros.
6. Apagar la olla de presión una vez que transcurrieron los 30 mn y destapar, prender nuevamente y colocar a fuego medio hasta que espese.
7. Servir caliente con arroz, aguacate y maduro.

## Pollo laqueado en salsa de guarapo



### Ingredientes:

180 gr de pechuga de pollo  
7 gr de sal/ pimienta  
2 gr de ajo  
100 ml de guarapo  
15 ml de soyq  
2 gr de jengibre  
50 ml de caldo de pollo  
128 gr de papas  
30 gr de queso mozzarella  
7 gr de tocino  
51 gr de huevos  
62 ml de crema de leche  
19 gr de tomate cherry  
3 gr de lechuga  
27 gr de manzana  
7 gr de nueces  
1 gr de albahaca

### Preparación:

1. Condimentar el pollo con el ajo, jengibre, sal y pimienta.
2. Realizar la salsa con el fondo de pollo, guarapo, jengibre y reducir.
3. Pintar el pollo con la salsa y hornear a 180°C.
4. En un recipiente mezclar la crema de leche, huevo, tocino, sal y pimienta.
5. En un molde colocar las papas y agregar la mezcla, colocar el queso para gratinar.
6. Para la ensalada mezclar el tomate cherry, nueces, manzana, hojas thai y mezclar con una vinagreta básica.

## *Guiso de carne con guarapo*



### *Ingredientes:*

180 gr de carne de res  
2 gr de ajo  
37 gr de cepolla paíterna  
5 gr de mantequilla  
8 gr de sal/ pimienta  
3 gr de culantro  
100 ml de guarapo  
54 gr de tomate riñón  
8 gr de zanahoria  
78 gr de quinoa  
120 ml de caldo de pollo  
35 ml de vino blanco  
8 gr de tocino  
22 gr de queso parmesano  
16 gr de champiñones  
11 gr de cebolla perla  
32 gr de pimiento verde  
8 gr de choclo  
7 gr de pepinillo  
2 gr de perejil  
7 gr de limón

### *Preparación:*

1. Saltear el tomate, la cebolla, pimientos, culantro, zanahoria y licuar.
2. Sellar la carne y agregar la mezcla licuada con el guarapo.
3. Cocinar en olla de presión por 30 min.
4. Para el risotto de quinoa acitronar la cebolla perla, ajo. Añadir el tocino y champiñones.
5. Agregar la quinoa y el fondo de pollo, desglasar con vino blanco.
6. Añadir queso parmesano y salpimentar.
7. Para la ensalada mezclar el pimiento rojo, pimiento verde, choclo, pepinillo y perejil.
8. Mezclar las gotas de limón, aceite de oliva, sal y pimienta, agregar a la ensalada.

## *Lomo relleno con frutos secos marinado en guarapo*



### *Ingredientes:*

186 gr de lomo de cerdo  
4 gr de enueces  
3 gr de pasas  
3 gr de maní  
8 gr de salpimienta  
150 ml de guarapo  
178 gr de papas  
5 gr de mantequilla  
1 gr de tomillo  
13 gr de arverjas  
8 gr de champiñones  
11 gr de jamón  
9 gr de manzana roja  
7 ml de limón  
5 gr de col

### *Preparación:*

1. Marinar el lomo en guarapo, ajo, tomillo, sal, pimienta.
2. Rellenar con los frutos secos.
3. Bridar el lomo y sellar en un sartén.
4. Cubrir con papel aluminio y hornear a 180°C por 30 min.
5. En el mismo sartén adicionar guarapo y realizar una salsa utilizando un espesante.
6. Cocinar las papas, saltearlas en mantequilla, tomillo, sal y pimienta.
7. Saltear los champiñones.