



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

**Proyecto de Intervención previo a la obtención del título de “Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas”**

**“ELABORACIÓN DE MASA DE PIZZA, CALZONE Y FOCCACCIA CON BASE EN TRES VERDURAS: ZANAHORIA, REMOLACHA Y CALABAZA”**

**Directora:**

**Mgst. Marlene del Cisne Jaramillo Granda**  
**C.I. 0101304129**

**Autores:**

**Ana Cristina Zúñiga Arévalo**  
**C.I. 0105745921**  
**Renato Alonso Córdova Guevara**  
**C.I. 0104556378**

**Cuenca, Enero de 2017**



## RESUMEN

La pizza, calzone y focaccia son especialidades expeditas de la Cocina Italiana, que internacionalmente han sido introducidas en las cocinas del mundo a lo largo de la historia han tenido buena acogida, esto debido a que su elaboración es rápida, simple y económica, convirtiéndose en un alimento para todas las personas.

El presente proyecto de intervención nos permitirá conocer de una manera distinta la elaboración de la masa de pizza, calzone y la focaccia, alimentos italianos, dándoles un toque tradicional, con productos que podemos encontrar dentro de los cultivos Azuayos que han sido desarrollados por muchos años, entre las cuales vamos a destacar la calabaza, zanahoria y remolacha, estos serán los productos en los que nos enfocaremos para la elaboración de este proyecto, brindando un sabor distinto y aplicando para este proyecto como principal técnica la del horneado.

**Palabras claves:** pizza, focaccia, calzone, tradicional, cultivados, calabaza, zanahoria, remolacha.



## ABSTRACT

The pizza, calzone and focaccia are all specialties of Italian Cuisine which have been introduced internationally to kitchens around the world. All of which have been widely received and enjoyed throughout history. This is due to the fact, that their creation is fast, relatively simple and economic, making them a popular variety of food for all people.

This project of investigation will allow us to explore a different technique of dough creation for pizzas, calzones and focaccias, Italian foods and have been given a traditional touch by using the products that we can find within the culture and region of Azuay and have been developed over many years, among which we will highlight the pumpkin, carrot and beet. These will be the products in which we will focus for the development of this project, providing distinct taste and applying the baking like principal techniques learned.

**Keywords:** pizza, focaccia, calzone, traditional, cultivated, pumpkin, carrot, beet.



## ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPÍTULO 1: LA PIZZA, CALZONE Y FOCACCIA	
1.1. COCINA ITALIANA.....	18
1.1.1. Pizza: Antecedentes.....	19
1.1.1.1. Tipos de Pizza.....	21
1.1.1.2. Ingredientes: Características.....	23
1.1.2. CALZONE (Empanadas).....	26
1.1.2.1. Antecedentes.....	26
1.1.2.2. Características.....	27
1.1.3. FOCCACCIA	
1.1.3.1. Antecedentes.....	27
1.1.3.2. Características.....	29
CAPÍTULO 2: PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA CALABAZA, ZANAHORIA Y REMOLACHA	
2.1 CALABAZA	
2.1.1 Antecedentes.....	30
2.1.2 Descripción.....	31
2.1.3 Tipos y Variedades.....	32
2.1.4 Valor Nutricional.....	34
2.2. REMOLACHA	
2.2.1 Antecedentes.....	40
2.2.2 Descripción.....	41
2.2.3 Tipos y Variedades.....	42
2.2.4 Valor Nutricional.....	42



### 3.1 ZANAHORIA

3.1.1 Antecedentes.....	47
3.1.2 Descripción.....	47
3.1.3 Tipos y Variedades.....	48
3.1.4 Valor Nutricional.....	50

## CAPÍTULO 3: RECETAS DE PIZZA

### 3.1 Masas de Pizza

3.1.1 Masa con ralladura de Zanahoria.....	56
3.1.2 Masa con ralladura de Remolacha.....	59
3.1.3 Masa con ralladura de Calabaza.....	62
3.1.4 Masa con Puré de Zanahoria.....	65
3.1.5 Masa con Puré de Remolacha.....	68
3.1.6 Masa con Puré de Calabaza.....	71
3.1.7 Masa de Zanahoria.....	74
3.1.8 Masa de Remolacha.....	77
3.1.9 Masa de Calabaza.....	80

## CAPÍTULO 4: RECETAS DE CALZONE

### 4.1 Masas de Calzone

4.1.1 Masa con ralladura de Zanahoria.....	83
4.1.2 Masa con ralladura de Remolacha.....	86
4.1.3 Masa con ralladura de Calabaza.....	89
4.1.4 Masa con Puré de Zanahoria.....	92
4.1.5 Masa con Puré de Remolacha.....	95
4.1.6 Masa con Puré de Calabaza.....	98
4.1.7 Masa de Zanahoria.....	101
4.1.8 Masa de Remolacha.....	104
4.1.9 Masa de Calabaza.....	107

## CAPÍTULO 5: RECETAS DE FOCACCIA

### 5.1 Masas de Focaccia

5.1.1 Masa con ralladura de Zanahoria.....	110
--	-----



5.1.2 Masa con ralladura de Remolacha.....	112
5.1.3 Masa con ralladura de Calabaza.....	114
5.1.4 Masa con Puré de Zanahoria.....	116
5.1.5 Masa con Puré de Remolacha.....	119
5.1.6 Masa con Puré de Calabaza.....	121
5.1.7 Masa de Zanahoria.....	124
5.1.8 Masa de Remolacha.....	126
5.1.9 Masa de Calabaza.....	128
CONCLUSIONES.....	131
RECOMENDACIONES.....	133
BIBLIOGRAFÍA.....	134
GLOSARIO.....	138
ANEXOS 1.....	139
ANEXOS 2.....	141
ANEXOS 3.....	144



Universidad de Cuenca  
Clausula de derechos de autor

---

Ana Cristina Zúñiga Arévalo, autora del proyecto de intervención “ELABORACIÓN DE MASAS DE PIZZA, CALZONE Y FOCACCIA CON BASE EN TRES VERDURAS: ZANAHORIA. REMOLACHA Y CALABAZA”, 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, 15 de febrero de 2017

Ana Cristina Zúñiga Arévalo

C.I: 0105745921



Universidad de Cuenca  
Clausula de derechos de autor

---

Renato Alonso Córdova Guevara, autor del proyecto de intervención “ELABORACIÓN DE MASAS DE PIZZA, CALZONE Y FOCACCIA CON BASE EN TRES VERDURAS: ZANAHORIA. REMOLACHA Y CALABAZA”, 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 LICENCIADO 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 autor.

Cuenca, 15 de febrero de 2017



---

Renato Alonso Córdova Guevara

C.I: 0104556378



Universidad de Cuenca  
Clausula de propiedad intelectual

---

Ana Cristina Zúñiga Arévalo, autora del proyecto de intervención “ELABORACIÓN DE MASAS DE PIZZA, CALZONE Y FOCCACCIA CON BASE EN TRES VERDURAS: ZANAHORIA, REMOLACHA Y CALABAZA.”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 15 de febrero de 2017.

Ana Cristina Zúñiga Arévalo

C.I: 0105745921



Universidad de Cuenca  
Clausula de propiedad intelectual

Renato Alonso Córdova Guevara, autor del proyecto de intervención “ELABORACIÓN DE MASAS DE PIZZA, CALZONE Y FOCCACIA CON BASE EN TRES VERDURAS: ZANAHORIA, REMOLACHA Y CALABAZA.”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 15 de febrero de 2017.

Renato Alonso Córdova Guevara

C.I: 0104556378



## DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mis padres quienes con su esfuerzo y dedicación me han apoyado para culminar una meta más en mi vida, a mi hermana y a mi hijo que es un regalo de Dios y la razón más grande para salir adelante.

Ana Cristina Zúñiga.



## DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a mis padres, mi esposa y familiares por ser un pilar fundamental en todo lo que soy, por su confianza e incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

Renato Córdova.



## AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por haberme permitido culminar una etapa más en mi vida, a mis padres Oswaldo y Cumandá quienes han sido mi guía y apoyo a lo largo de mis estudios y en la culminación de este proyecto para la culminación de mi carrera.

A Renato con quien se pudo hacer posible este proyecto y poder culminar una meta más en nuestra vida profesional y de una manera especial a la Mgst. Marlene Jaramillo quien nos ha dedicado su tiempo y apoyo para culminar este proyecto.

Ana Cristina Zúñiga.



## AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a Dios y a la vida por permitirme culminar esta etapa que representa uno de mis grandes sueños.

Agradezco también el apoyo brindado por parte de mis padres Luis y Gloria y mi esposa Mariela quienes en este trayecto de mi vida me han demostrado su amor, corregido mis fallas y celebrado mis triunfos.

De la misma manera, agradezco a Ana Cristina con quien hemos sacado adelante este sueño con la ayuda que la Mgst. Marlene Jaramillo, Subdecana de la Facultad y directora del proyecto de intervención quien con paciencia nos brindó todos sus conocimientos para el desarrollo del mismo, éste logro se lo debo eternamente a Usted.

Renato Córdova.



## INTRODUCCIÓN

La pizza es una preparación proveniente de Italia cuya masa se realiza a base de harina, aceite de oliva extra virgen, sal, levadura y agua, dando como resultado una masa plana a la cual se la ha agregado distintos productos para su relleno cada uno de ellos provenientes de una región específica. De esta misma preparación de masa se puede elaborar el calzone que es un tipo de masa cerrada en forma de empanada gigante y la focaccia que es un tipo de pan que en Italia se lo come como un acompañante de las comidas principales saborizada con distintas especias, aceite de oliva y sal marina gruesa..

Este proyecto se divide en cinco capítulos que están comprendidos de la siguiente manera:

- ❖ El capítulo uno trata sobre la gastronomía Italiana o también llamada mediterránea de la que proviene estos tres tipos de preparaciones, la pizza, calzone y focaccia. Siendo la pizza uno de los alimentos de mayor consumo a nivel mundial, debido a su fácil preparación y bajo costo. Entre otras preparaciones escogidas tenemos a la focaccia, una especie de pan o también llamada torta que es consumida en Italia como acompañamiento de mesa en distintas preparaciones como una sopa de verduras “Minestrone de Campania”. El calzone es una preparación familiar porque cada familia lo preparaba de acuerdo a sus posibilidades, este puede ser cocinado en el horno como también lo realizan fritas, teniendo tradicionalmente forma de empanada gigante.
- ❖ El segundo capítulo se determinan las características organolépticas de las verduras seleccionadas para este proyecto, zanahoria, remolacha y calabaza.



La zanahoria, siendo una de las verduras más importante y de mayor consumo de su género, es una raíz de color naranja, su origen es de Afganistán aunque en el mediterráneo la consumían desde hace 2.000 años, podemos encontrar nueve variedades de zanahoria. Esta verdura tiene una gran variedad de beneficios además de contener distintas vitaminas como la A, B3, C, Calcio y Hierro.

La remolacha, siendo una raíz al igual que la zanahoria es más grande y carnosa, tiene un alto contenido en azúcar y su color es rojizo, su origen se da desde la época prehistórica al norte de África, su mayor consumo se da en Europa, Francia e Italia. Su clasificación se divide en tres tipos: forrajera, azucarera y común, su valor nutricional nos aporta con Fibra, vitamina B3 y C.

La calabaza, es una fruta y no una verdura originaria de América que ha formado parte de la alimentación de los Aztecas, Mayas e Incas. Su clasificación va de acuerdo a la época de cosecha. Tiene un gran contenido de agua y una buena fuente de fibra, su valor calórico es bajo.

- ❖ En el tercer capítulo se encuentran las recetas de las pizzas a base de las tres verduras: zanahoria, calabaza y remolacha, las mismas que hemos ido agregando de distinta manera a la masa de pizza que harán obtener distintos resultados.
- ❖ El cuarto capítulo también hace referencia a las recetas de masas de calzone a las que se han agregado de diferente manera cada verdura: zanahoria, remolacha y calabaza obteniendo una masa con distinto color, sabor y textura.



- ❖ EL capítulo cinco con referente a los dos antes mencionados trata sobre las recetas de las masas de foccacia que al igual que el resto de recetas se ha ido agregando de distinta manera las verduras y proporcionar color, textura y sabor en cada una de ellas.



## CAPÍTULO 1

### LA PIZZA, CALZONE Y FOCACCIA: CARACTERÍSTICAS E INGREDIENTES

#### 1.1 COCINA ITALIANA

La cocina italiana también conocida como gastronomía mediterránea, es una de las cocinas que más acogida ha tenido a lo largo de los años en el mundo entero, su éxito se obtiene sin duda alguna gracias a la elaboración de cada una de sus especialidades, su preparación es sencilla y siempre realizada con ingredientes frescos, los cuales son característicos de cada una de las regiones de este país Europeo, además de caracterizarse por ser una cocina familiar que se la puede preparar en casa sin necesidad de una receta y gracias a la fácil obtención de sus ingredientes como la pasta la que se puede conseguir alrededor del mundo dentro de sus supermercados.

La cocina Italiana es la más variada en comparación con el resto de las cocinas mediterráneas pues la gran variedad de productos que ofrecen sus regiones permiten que los platos característico se presenten distinto en cada una de ellas debido a su situación geográfica y su clima que permiten que cada región cultive y coma a su manera.

Los principales platos que caracterizan a esta cocina tienen como ingredientes principales productos frescos los mismos que son alimentos básicos en distintos países.

Entre sus especialidades más significativas podemos resaltar la pasta, siendo de los platos con más consumo alrededor del mundo pudiéndose encontrar variadas preparaciones que se acompaña con distintos tipos de salsas que van de acuerdo al tipo de pasta a preparar, otro de los platos típicos que nos presenta la gastronomía italiana y también son consumidos alrededor del



mundo es el rissotto y la pizza. El rissotto es originario de la provincia de Veneto cuya capital es Venecia; y la pizza, originaria de Nápoles capital de Campania que desde hace mucho tiempo ha hecho conocer al mundo el gusto y la simplicidad de la cocina italiana.

Su mezcla de sabores e ingredientes frescos han hecho de esta gastronomía la más apreciada por todos. (Bernasconi, Teubner, 6)

### 1.1.1 PIZZA: ANTECEDENTES

La pizza es un alimento de origen italiano el mismo que tiene una similitud con el pan árabe, casi siempre su forma es redonda y se adereza con distintos ingredientes como especias, pasta de tomate, queso entre otros ingredientes antes de ser horneada. Siendo un invento de la búsqueda constante de quitarse el hambre a poco precio, la pizza es un plato simple que se prepara a tiempo mínimo, siendo rico y nutritivo. Cuando nació, era blanca compuesta de un disco de pasta, mozzarella y saborizada con aceite de oliva y ajo y que ahora tiene innumerables variaciones de acuerdo a los gustos de quien y en donde se la prepara y consume; hay que tener muy en cuenta que una de las principales variaciones de la pizza es el calzone napolitano que en su receta original esta relleno de mozzarella, ricota, jamón, perejil, albahaca y pimiento. (Torres,ed, 58)

La pizza tiene un origen muy antiguo, se dice que su aparición fue hace tres mil años, aunque no se sepa con exactitud. Fue considerada una comida típica en las culturas históricas que se encontraban en la cuenca del Mar Mediterráneo por lo que se considera originaria de Italia específicamente de Nápoles, ya que se dice que quien la inventó fue un panadero de esa región, el mismo que había extendido una masa de pan sobrante a la que le agregó verduras entre



otros ingredientes y que luego la horneo teniendo como resultado la primera pizza.

La pizza es un alimento de sencilla preparación que está elaborado de ingredientes básicos. Es una fast food o comida rápida global que se ha extendido desde Nápoles a toda Europa y posteriormente al mundo entero.

La pizzería Port'Alba (puerta blanca) es considerada como la primera pizzería de Nápoles y del mundo, pues en 1738 empezó a elaborar pizzas para los viajeros para que en 1830 se convirtiera en una pizzería- restaurante ofreciendo un mejor servicio contando con mesas y camareros. En ese mismo año el escritor francés Alexandre Dumas describe en su libro la humildad de las personas que habitan en Nápoles que desayunan, almuerzan y meriendan un pan plano que se elabora con aceite de oliva, queso, tomate y anchoas.

Los dueños de las famosas pizzerías de Nápoles son muy estrictos en cuanto a la elaboración de estas pues consideran que solamente se deberían servir las dos pizzas verdaderas la Pizza Margarita y la Pizza Marinara.

Al paso de los años la pizza ha dejado de ser un alimento de personas pobres y humildes y pasando también a ser parte de la alimentación de las personas de clase aristocrata.

Antes de que se expandiera hacia toda Europa y el resto del mundo la pizza conocida solo en Italia fue considerada la Comida de los pobres debido a que los ingredientes es harina, levadura, un poco de sal, aceite de oliva y agua

Desde la creación de la pizza cada una de las regiones de Italia e incluso debido a la migración de los italianos a los distintos países se ha ido modificando agregando a su masa distintos ingredientes según la región caracterizando a cada una de las preparaciones. ([www.streetdirectory.com](http://www.streetdirectory.com)).



### 1.1.1.1 TIPOS DE PIZZA

La pizza en su paso por el resto de Italia y del mundo a sufrido varios cambios regionales como:

**Pizza al Taglio:** Es muy popular en Roma y significa pizza al corte. Su tradición va desde los años 60 pero en la actualidad se la puede encontrar en cualquier lado. Son pizzas elaboradas en bandejas de metal que son vendidas por porciones.

**Sardenara:** Es originaria de Liguria. Su masa es de pan y se la hornea en bandejas rectangulares. Se la sirve en porciones pequeñas como bocaditos.

**Sfincione:** Es la pizza típica de Sicilia. Su nombre significa esponja. Esta pizza se caracteriza por no llevar mozzarella sino más bien lleva queso propio de Sicilia.

**Manakish:** Se la puede servir en el desayuno como en el almuerzo dependiendo de los ingredientes que contenga. Se la puede servir en porciones o doblado como un sándwich.

**Chicago Style:** Este tipo de pizza es originaria de Chicago. Su masa se elabora con harina de trigo y harina de maíz.

**New York Style Pizza:** Es una pizza que se la puede encontrar principalmente en Estados Unidos. Este tipo de pizza se caracteriza por ser una masa más fina ya que de esta forma los comensales pueden doblar y poder servirse de una manera más sencilla en la mano sin necesidad de necesitar un plato.



**Pissaladière:** Es una especialidad de Francia. Es una pizza que no tiene tomate, sus principales ingredientes son: la cebolla, anchoas y sardinas.

Estos tipos de pizzas no son reconocidos en la mayoría de países sino más bien son típicos en las regiones y países donde se los han inventado. Hoy en día alrededor del mundo se puede encontrar un sinfín de pizzas, algunas propias de Italia que tienen su origen hace muchos años, mientras que otras son propias de cada región o país que se han elaborado dependiendo de la cultura de cada pueblo con ingredientes que se pueden encontrar ahí. ([www.comemelapizza.com](http://www.comemelapizza.com)).

Entre las pizzas más populares y que se han hecho conocer en distintos países y la mayoría de ellas son principales dentro de los menús de la mayoría de pizzerías son:

**Pizza Margarita:** Se considera que es la verdadera pizza, procedente de Nápoles, sus ingredientes representan la bandera de Italia verde (albahaca fresca), blanco (mozzarella), rojo (pasta de tomate). Su nombre se da por la Reina Margarita esposa del Rey Humberto I de Italia.

**Pizza Marinara:** Es la más antigua, esta pizza se le da ese nombre por ser la comida de los pescadores y no por que lleva pescado, sus ingredientes son: salsa de tomate, orégano, ajo, aceite de oliva y albahaca.

**Pizza Cuatro Estaciones:** Está dividida en cuatro secciones, cada uno representa las estaciones del año con productos de cada estación.

**Pizza Cuatro Quesos:** Es la más popular. Sus ingredientes como lo dice su nombre es salsa de tomate, orégano y cuatro tipos de queso los cuales pueden ser: mozzarella, provolone, parmesano y emental.



**Pizza Carbonara:** Su origen se encuentra ligado a la pasta por lo que no se sabe con exactitud cuando se agrego a la pizza, entre sus ingredientes podemos encontrar: yema, huevo duro, manteca de cerdo, aceite y pimienta negra, mas tarde se incluirá la crema de leche y en 1944 con la entrada del ejército americano a Italia el bacon.

**Pizza Barbacoa:** Es un combinación perfecta entre la cultura estadounidense e italiana. Los ingredientes de esta pizza son: carne de ternera, trozos de pollo, cebolla, tomate, bacon, mozzarella y la salsa barbacoa que da nombre a esta pizza.

**Pizza Diávola:** Es una pizza italiana cuya principal característica es salsa picante que incluye chorizo picante o salami calabrés.

**Calzone:** Es también un tipo de pizza que está unida por los bordes dando una forma de empanada y su ingredientes quedando en el centro como relleno.

Estos tipos de pizza se han hecho populares en el mundo entero dentro de todas y cada una de sus pizzerías. ([www.cocina.facilisimo.com](http://www.cocina.facilisimo.com)).

#### 1.1.1.2 INGREDIENTES: CARACTERISTICAS

La pizza está caracterizada por su simplicidad ya que su elaboración no requiere de una gran variedad de ingredientes sino solo necesita que estos estén frescos para poder brindar una pizza de sabrosa. Para ellos se necesita de estos ingredientes:

##### **Harina:**

El trigo es el cereal más utilizado dentro de la alimentación de la humanidad.



El trigo es de origen asiático donde se ha cultivado entre el río Tigris y Éufrates. Su uso se da desde hace más de 4000 años en el antiguo Egipto para la elaboración de pan el mismo que pasó a ser alimento común para los griegos y luego romanos.

Las harinas son el producto del molido del trigo tierno, destinado a la preparación de pan y productos de repostería. (Veronelli, 12)

Las harinas están divididas según el contenido de gluten, a mayor gluten mayor fuerza para trabajar, de esta manera podemos encontrar harinas blandas o flojas que son las que menos gluten tiene de esta forma la fermentación de la masa no es muy alta y se usa principalmente en la elaboración de tortas bajas y harinas fuertes que tiene mayor cantidad de gluten, es utilizada principalmente en la panadería. (Prandoni, Giaotti, 12)

### **Levadura:**

Se presentan de dos maneras: fresca y seca. La levadura nos permite fermentar la masa dando volumen.

### **Aceite de Oliva o Aceite de aceitunas extra virgen.**

El aceite de oliva se obtiene del prensado de las aceitunas. La calidad dependerá del método a utilizar para su extracción ya que con métodos naturales y sin la necesidad de utilizar químicos este aceite nos brinda aroma, pureza y sabor único.

Es muy apreciado en la gastronomía mediterránea pues su valor nutricional es muy favorable para la salud además de aportar un sabor característico a muchos de sus platos. (Bernasconi, Teubner, 28)



### **Sal:**

La sal mejora y resalta el sabor de la harina y del resto de ingredientes. Controla el desarrollo de la levadura. La sal ayuda a la absorción del agua, da color a la masa y corteza.

### **Agua:**

El agua cumple las siguientes funciones en las masas de pan:

- El agua permite que los ingredientes se unan dando como resultado una masa suave y elástica.
- Permite la fermentación y la formación del gluten, además de dar sabor y frescura al pan. (Pellegrini, 35)

### **Queso mozzarella**

El queso mozzarella es el más prestigioso de Italia y el más conocido. Al principio se elaboraba con leche de búfala ya que su sabor fresco, un poco dulce y aromático como único ingrediente y se la podía encontrar únicamente en las regiones donde se criaban búfalos entre las que podemos encontrar Lacio, Campania y Molise tomando en cuenta su valor elevado comparado con el de leche de vaca. (Bernasconi, Teubner, 100)

### **Tomate Riñón:**

El tomate riñón es originario de América del Sur, en el siglo XVI se llevó a Europa y en el siglo XVII llega a Italia. Los primeros tomates cultivados en Italia fueron de color amarillo por lo que en 1554 se les da el nombre de pomo d'oro (manzana de oro).



## 1.1.2 CALZONE (EMPAÑADAS)

### 1.1.2.1 ANTECEDENTES

La calzone es un tipo de pizza, representativo de la comida italiana, su nombre se da por la forma de poner los pañales y su principal característica es su presentación que da como resultado no una pizza plana sino una empanada pero que puede tener los mismos ingredientes que el resto de las demás pizzas. Aunque es una pizza que su origen no es de Nápoles sino pertenece a la región de Puglia, especialmente de Bari, se la puede encontrar en otras regiones bajo el nombre de panzerotto mientras que en la región de Nápoles se la denomina frito pizza.

El calzone tiene una similitud con las empanadas pero se elabora de la misma masa que la pizza y su relleno hoy en día puede ser infinito. La Calzone tradicional originaria de Puglia se elabora a base de tomate y mozzarella o ricotta.

Para su cocción lo más común es al horno aunque también se la puede freír en aceite de oliva extra virgen, esta segunda se implementó o surgió en los hogares que no disponían de horno para cocinar.

Su preparación es similar al de la pizza con la diferencia de que sus ingredientes van en el interior dando como resultado una empanada gigante y su relleno no es tostado en el horno sino es cocinado en su propio jugo, de esta manera retiene sus aromas. Se la puede acompañar con una salsa marinara o boloñesa y una ensalada.

Dentro de Italia se la puede encontrar de dos tamaños: una calzone normal la misma que se la sirven dentro de un restaurante siendo una empanada gigante y una de menor tamaño de fácil cocción en aceite y se la puede vender como una porción de pizza o fast food siendo esta de rápida elaboración además de ser la preferida de los vendedores ambulantes.



Por la migración de las familias italianas al resto del mundo la calzone luego de la pizza y por supuesto de la cocina italiana en general se a popularizado a lo largo de la historia dentro de los distintos países y por supuesto de sus familias. ([www.gastronomiaycia.republica.com](http://www.gastronomiaycia.republica.com))

### **1.1.2.2 CARACTERÍSTICAS**

La Calzone se caracteriza por ser una pizza cerrada presentándose como una empanada gigante en forma de media luna. Este tipo de pizza encierra sus ingredientes los mismos que son cocinados en sus jugos y reteniendo sus aromas.

A diferencia del resto de pizzas que son crujientes y que sus ingredientes que le dan sabor son cocinados en el horno dando como resultado una pizza crujiente, mientras que la calzone que encierra sus ingredientes y no se cocinan en el horno sino en sus jugos de esta manera no quedan crujientes pero aun así dando un resultado favorable para su presentación y degustación.

### **1.1.3 FOCACCIA**

#### **1.1.3.1 ANTECEDENTES**

Los italianos acompañan cada una de sus comidas con pan disfrutando de las distintas variedades que se pueden encontrar en su país. Este tipo de pan está elaborado a base de harina de trigo blanco aunque también los elaboran con harina integral y se la puede encontrar en todo el país.



La Focaccia en Italia también se la denomina torta gruesa su elaboración es sencilla y su masa solo consta de harina, agua, sal y levadura a diferencia de las tortas más delgadas que no llevan este último ingrediente, se amasan y se estiran para posteriormente ser horneada, luego se corta y se sirve en porciones rectangulares sola o como bocadillo. La focaccia tradicional de Toscana y Umbría esta horneada con su guarnición de aceite de oliva y sal gruesa.

Su nombre significa hogaza en italiano, pero también es derivado de la palabra focus en latín que significa fuego, es una pieza de pan aromatizada y apetitosa cocinada sobre fuego. Aunque se la considera típica de la cocina italiana se cree que procede de los antiguos griegos, pero también se la vincula con la provincia de Génova especialmente de Recco y en otra historia es considerada también de la región de Liguria debido a la plantación de olivos que es su principal ingrediente.

Es considerada principalmente de la zona de Génova de Liguria, tierra de Cristóbal Colón, la focaccia es un pan plano y delicioso que tiene siglos de tradición e historia.

Al parecer en el año 200 a.C. se hablaba ya de la focaccia aunque la afición de los habitantes de Génova por la focaccia viene del siglo VI d.C. Se la puede comer acompañada o solo aunque en Italia se la come especialmente a la media mañana o media tarde y se la puede comer también en la merienda.

La Focaccia es un pan plano suave por dentro y crujiente por fuera, se la puede acompañar con una cerveza. (Bernasconi, Teubner, 296)



### 1.1.3.2 CARACTERÍSTICAS

La focaccia es un pan plano característico de la región de Génova, es similar a la pizza con la diferencia de que su relleno está basado especialmente en especias, aceite de oliva y sal gruesa, lo que aporta a su sabor y aroma característico, además de ser considerado un pan para acompañar los distintos platos que ofrece la cocina italiana.



## CAPÍTULO 2

### PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA CALABAZA, ZANAHORIA Y REMOLACHA

#### 2.1 CALABAZA

##### 2.1.1 ANTECEDENTES

La calabaza es procedente de América donde se ha cultivado durante siglos, en México se han encontrado semillas de calabaza de más de 11.000 años, aunque fuentes afirman que su origen es en Asia Meridional. Estudios arqueológicos revelan que junto al maíz la calabaza fue parte de la alimentación de los Aztecas, Incas y Mayas antes de la colonización española; entre otras citas antiguas se dice que se cultivó entre hebreos así como en China y Egipto a.C. Su cultivo se dio como alimento y medicina, se extendió al norte y sur del continente, y se introdujo en Europa en el siglo XV por los conquistadores españoles quienes aprendieron a cultivarlas en América llevándolas a España y posteriormente cultivándolas en toda Europa, principalmente en los países de clima cálido y templado. En la actualidad se la cultiva en terrenos cálidos y húmedos en todo el mundo.

La calabaza cuyo nombre técnico es *cucurbita máxima* que es la más común y la más utilizada en la cocina, es una variedad de gran tamaño que se originó en América del Sur donde se cultivó en Perú al menos hace 2.000 años.

A lo largo de los años las calabazas se ha utilizado para distintos fines. Los norte americanos la utilizaban para elaborar tejidos en forma de tiras secas además de asarlas para su consumo.



La Calabaza es considerada una tradición dentro de la fiesta de halloween, por lo que gran parte de su producción de este alimento es utilizada en forma decorativa para dicha celebración.

Una de las preparaciones más apreciadas especialmente en Estados Unidos es el pastel de calabaza el que nació cuando los colonos, cortaron la parte superior y le quitaron las semillas y las llenaron con miel y leche para luego cocerlas en cenizas calientes.

Es un alimento muy apreciado en el invierno ya que se lo conserva muy bien para el consumo principalmente en sudamérica especialmente en Argentina, Uruguay y Chile.

La podemos encontrar dentro de la cocina Argentina en un de sus platos típicos llamado “locro” en el que el principal ingrediente es la calabaza. Es un plato de sopa de calabaza que se la elabora en invierno.

Hay muchas variedades de calabazas entre las que encontramos las de verano y de invierno. (Farmer, 10)

### 2.1.2 DESCRIPCIÓN

La Calabaza es una fruta y no una verdura, tiene semillas de las que nacen nuevas calabazas, sin embargo se la utiliza como vegetal. Las calabazas al igual que los pepinos, los melones y sandías pertenece a la familia Cucurbitaceas. Es una planta rastrera y puede llegar a medir hasta 10 metros de longitud, de hojas grandes y ásperas. Sus flores son de color amarillo, que requieren sol, calor y mucha agua. Se las puede encontrar todo el año en zonas templadas y cálidas.



La calabaza es un fruto en forma de baya muy variada que puede ser esférica, achatada, ovalada y alargada, al igual que el color de su corteza anaranjada, amarilla, verde, blanca, negra e incluso morada. Su pulpa es generalmente anaranjada o amarillenta y está repleta de semillas en su parte central

Es una familia grande que comprende 850 especies que producen principalmente grandes protegidos por una corteza firme. (Troxler,1)

### 2.1.3 TIPOS Y VARIEDADES

Las calabazas se clasifican dependiendo la época de cosecha:

- ❖ **Las Calabazas de Verano:** Este grupo es parte de la especie *Cucurbita Pepo* ssp. Son calabazas de piel fina, pulpa clara y de semillas blandas. Su conservación es de corto tiempo y de rápido crecimiento y suelen ser mas pequeñas que las de invierno. Dentro de este grupo podemos las dividir en:
  - **Calabazas de cuello torcido de Verano:** Tiene un tono amarillo pálido y numerosas callos en la piel. Su maduración es muy temprana.
  - **Calabaza Verrugosa:** Se utilizan principalmente por sus verrugas que se encuentran en su piel y tienen valor ornamental.
  - **Calabaza Delicata:** Son de tamaño pequeño y alargadas, de color amarillo o verdosas con tiras más claras y pulpa de un amarillo claro.
  - **Calabaza Vinatera:** Su forma es de botella y su nombre es referente a la utilización de un recipiente para guardar vino



- **Calabaza Bonetera:** Su forma es como un gorro aplanado y su tamaño es grande, su color puede ser amarillo o verde y también es considerada calabaza pastelera.
- **Calabaza Espagueti:** Su color es amarillo y de forma alargada. La variedad más conocida es la “orangeti”, su pulpa es de color amarillento y de sabor más dulce. Su nombre se debe a que sus fibras se deshacen en forma de hilos como espaguetis.
- ❖ **Las Calabazas de Invierno:** En este grupo se encuentran la mayoría de calabazas ornamentales, de forma menos simétrica. Su producción se da principalmente en otoño. Es una variedad más dulce pero más seca que la de verano, tiene menor contenido de agua y de piel más gruesa. Su conservación es más larga que la de verano debido al grosor de su piel. Esta variedad es utilizada para elaboración de tartas y cocción al horno. Entre la variedad de calabazas que podemos encontrar están:
  - **Calabaza de Cidra o Almizclera:** Este tipo de calabaza es de pulpa color amarillo, tiene forma de pera grande.
  - **Calabaza Confitera o de Cabello de Ángel:** Es de forma y de color variable, a partir de esta se obtiene el cabello de ángel denominado también dulce de sidra que es utilizado como relleno en diversos postres.
  - **Calabazas de cuello torcido de Invierno:** Pertenecen a la especie *Cucurbita Moschata*, su piel es lisa y pueden estar cubiertas de tiras de color a diferencia de las de verano.



- **Calabaza de la cera:** Es una calabaza China, de corteza fina que recuerda la textura de la cera. Su color es marrón con tiras blancas, pulpa de color amarillo con mucho dulzor. Es una calabaza del grupo híbrido de calabazas de Japón caracterizada por ser más pequeñas. Dentro de este grupo se puede encontrar:
  - **Calabaza de la India:** De color verde y pulpa blanca. Es utilizada en la cocina de ese país.
  - **Calabaza de Corea:** Es utilizado para la producción de calabacines.
- ❖ **Calabazas Botella:** Son especies monoicas procedente de África Tropical y de la India. Pertenece a la especie *Lagenaria Siceraria*. Se caracteriza por poseer flores de color blancas, son tradicionalmente utilizadas en México y Arizona como recipiente de la cocina y de agua. En la actualidad todavía se lo utiliza especialmente por los indígenas ya que son más ligeros y mantienen el agua más fresca. (Durán, 189)

#### 2.1.4 VALOR NUTRICIONAL

La calabaza es una excelente verdura-fruta, fácil de digerir pero poco nutritiva. Atraviesa el tubo digestivo sin dejar residuos tóxicos, posee virtudes laxantes y diuréticas que la hacen un verdadero alimento desintoxicante.

Su componente principal es el agua, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono y a su poca cantidad de grasa, hace que sea un alimento con un escaso aporte calórico.



Es una buena fuente de fibra que da saciedad y mejora el tránsito intestinal por la alta presencia de mucílagos. Éstos son un tipo de fibra soluble que tiene la capacidad de suavizar las mucosas del tracto gastrointestinal. (Durán, 185)

**Valor Nutricional por 100gramos de calabaza:**

<b>Energía (Kcal).</b>	27.3
<b>Agua (ml).</b>	91
<b>Hidratos de Carbono (g).</b>	5,4
<b>Grasa (g)</b>	0,1
<b>Proteína (g)</b>	0,8
<b>Fibra (g).</b>	1.5
<b>Potasio (mg).</b>	233
<b>Magnesio (mg).</b>	13
<b>Calcio (mcg).</b>	97
<b>Vitamina A (mcg)</b>	75
<b>Folatos (mcg)</b>	25
<b>Vitamina C (mg)</b>	14

**Tabla 1:** Valor Nutricional Calabaza

**Fuente:** [www.verduras.consumer.es](http://www.verduras.consumer.es)



**Figura 1:** Masa Tradicional

**Fuente:** Autores



**Figura 2:** Masa con Calabaza

**Fuente:** Autores



**Valor Nutricional por cada 100 gramos de masa de pizza con calabaza.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	575,43 KJ	
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	0KJ	133,24Cal
<b>Grasa Total</b>	3,03g	0Cal
<b>Grasa Saturadas</b>	0,43g	4,75%
<b>Grasas Trans</b>	0g	2,15%
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	1,29g	0%
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	1,29g	
<b>Colesterol</b>	0mg	
<b>Sodio</b>	395,08mg	
<b>Carbohidratos Totales</b>	23,21g	16,43%
<b>Fibra</b>	0,43g	7,74%
<b>Azúcares</b>	0,78g	0%
<b>Proteínas</b>	5,52g.	
<b>Vitamina A</b>	24,52ug	9,47%
<b>Vitamina C</b>	2,40mg	
<b>Calcio</b>	4,40mg	
<b>Hierro</b>	0,16mg	
<b>Vitamina B3</b>	0,07mg	
<b>Vitamina E</b>		2,15%

**Tabla 2:** Valor Nutricional de masa de Pizza con calabaza

**Fuente:** Autores.



**Valor Nutricional por cada 100 gramos de masa de calzone con calabaza.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	645,82 KJ	
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	0KJ	161,61Cal
<b>Grasa Total</b>	4,38g	0Cal
<b>Grasa Saturadas</b>	0,62g	6,89%
<b>Grasas Trans</b>	0g	3,11%
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	1,86g	0%
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	1,86g	
<b>Colesterol</b>	0mg.	
<b>Sodio</b>	394,38mg	
<b>Carbohidratos Totales</b>	23,78g	16,40%
<b>Fibra</b>	0,43g	7,93%
<b>Azúcares</b>	0,78g	0%
<b>Proteínas</b>	6,09g	
<b>Vitamina A</b>	25,52ug	10,44%
<b>Vitamina C</b>	2,40mg	
<b>Calcio</b>	4,40mg	
<b>Hierro</b>	0,16mg	
<b>Vitamina B3</b>	0,07mg	
<b>Vitamina E</b>		3,11%

**Tabla 3:** Valor Nutricional masa de Calzone con calabaza.

**Fuente:** Autores.



**Valor Nutricional por cada 100 gramos de masa de focaccia con calabaza.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	752,25 KJ	
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	0KJ	171,58Cal
<b>Grasa Total</b>	2,53g	0Cal
<b>Grasa Saturadas</b>	0,36g	3,99%
<b>Grasas Trans</b>	0g	1,79%
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	1,07g	0%
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	1,07g	
<b>Colesterol</b>	0mg.	
<b>Sodio</b>	495,67mg	
<b>Carbohidratos Totales</b>	30,04g	20,08%
<b>Fibra</b>	0,43g	19,45%
<b>Azúcares</b>	0,78g.	0%
<b>Proteínas</b>	6,68g.	
<b>Vitamina A</b>	25,52ug	11,79%
<b>Vitamina C</b>	2,40mg	
<b>Calcio</b>	4,40mg	
<b>Hierro</b>	0,16mg	
<b>Vitamina B3</b>	0,07mg	
<b>Vitamina E</b>		1,79%

**Tabla 4:** Valor nutricional de masa de Focaccia con calabaza

**Fuente:** Autores.



## 2.2 REMOLACHA

### 2.2.1 ANTECEDENTES

La remolacha es una raíz grande y carnosa, pertenece a la familia de las Amaranthaceae- Chenopodiaceae que comprende unas 1.400 especies, la remolacha es rica en sacarina y su sabor dulce refleja su alto contenido en azúcar lo que hace la remolacha sea una importante fuente para producir azúcar. Su color suele ser rojizo aunque también existen variedades de color blanca o dorada aunque al momento de la cocción puedan tornarse de color rojizo.

Su origen se cree que se dio en la época prehistórica al norte de África creciendo de manera silvestre a lo largo de las costas de Asia y Europa. A comienzo su consumo estaba limitado exclusivamente a sus hojas. Su cultivo data del siglo II a.C. dando como lugar a dos hortalizas diferentes: acelga de la que se consumía sus hojas y la remolacha de la que se consume la raíz.

La primera civilización en cultivar la remolacha para el consumo de su raíz fueron los romanos que con la invasión de tribus se extendió por el norte de Europa con el fin de alimentar a los animales para que en el siglo XVI sea parte del consumo humano y que en el siglo XIX se descubre como fuente de azúcar dando paso a la primera fábrica de azúcar de remolacha en Polonia, cuando se restringe el acceso de caña de azúcar, Napoleón decretó que la remolacha se utilizará como principal fuente de azúcar, lo que aumentó su popularidad. Por la misma fecha llegó a Estados Unidos y convirtiéndose hoy en día uno de los principales productores de remolacha junto con Rusia, Polonia, Francia y Alemania.



A lo largo de los años, el cultivo de la remolacha de mesa fue creciendo y mejorando. En la actualidad, su consumo está muy difundido por todos los países de clima templado, en especial en Europa, Francia e Italia.

Se ha extraído azúcar de las remolachas y se ha utilizado como endulzante desde el siglo XVI y todavía se la usa ampliamente en la actualidad.

Actualmente, la remolacha todavía es un tónico medicinal popular en África, donde se utiliza en el tratamiento del SIDA y otras enfermedades. Las hojas de remolacha también tienen una larga historia de uso para fines medicinales; se dice que Hipócrates fomentaba el uso de las hojas para el tratamiento de heridas. (Pollock, 87)

## **2.2.2 DESCRIPCIÓN**

La remolacha es una raíz de forma esférica aunque algunas pueden ser planas o alargadas, su tamaño está entre los 5 y 10 centímetros de diámetro y puede llegar a pesar entre 80 y 200 gramos. Su color puede ir del rosáceo al violáceo y anaranjado, rojizo hasta marrón. Su pulpa puede ser de color rojo oscuro aunque a veces puede presentar puntos blancos debido a su gran contenido en azúcar, dando como resultado un sabor dulce.

Su cultivo es en suelo suelto, preferiblemente de clima templado. La recolección es 100 días posterior a la siembra y requiere un clima suave y húmedo, aunque tiene fácil adaptación a distintas condiciones climáticas. (LEXUS EDITORES, 55)



### 2.2.3 TIPOS Y VARIEDADES

La Remolacha tiene tres variedades que son:

- **Remolacha forrajera:** Es utilizada principalmente en la alimentación animal.
- **Remolacha azucarera:** Es de color blanquecino y su cultivo es principalmente para la producción de azúcar.
- **Remolacha común o roja:** Es la más conocida y es de consumo humano y se consume como hortaliza. Dentro de esta variedad se distinguen variedades según su forma y tamaño entre los que podemos encontrar:
  - Esférica o ilustrada.
  - Larga. (Este tipo de remolacha puede llegar a medir hasta 30-40 cm de longitud)
  - Intermedia. (Durán, 506)

### 2.2.4 VALOR NUTRICIONAL

La remolacha es un alimento con moderado contenido calórico, es una gran fuente de nutriente ya que tras el agua los hidratos de carbono presentes son el componente más abundante, lo que hace que ésta sea una de las hortalizas más ricas en azúcar. Es una buena fuente de fibra (cubre el 11% de las recomendaciones para hombres y el 15% para mujeres). De sus vitaminas destacan los contenidos en folatos y vitamina C. En relación con los minerales, es una hortaliza con aportes considerables de potasio y menores de hierro, magnesio y fósforo. (Durán, 504).



**Valor Nutricional por 100 gramos de remolacha:**

<b>Energía (Kcal)</b>	<b>30</b>
<b>Agua (ml)</b>	<b>88,8</b>
<b>Proteínas (g)</b>	<b>1,3</b>
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>6,4</b>
<b>Fibra (g)</b>	<b>3</b>
<b>Potasio (mg)</b>	<b>300</b>
<b>Yodo (mcg)</b>	<b>40</b>
<b>Sodio (mcg)</b>	<b>66</b>
<b>Folatos (mcg)</b>	<b>90</b>
<b>Vitamina B3 (mcg)</b>	<b>0,4</b>

**Tabla 5:** Valor Nutricional Remolacha

**Fuente:** [www.verduras.consumer.es](http://www.verduras.consumer.es)



**Figura 3:** Masa Tradicional

**Fuente:** Autores



**Figura 4:** Masa con Remolacha

**Fuente:** Autores



**Valor Nutricional por cada 100 gramos de masa de pizza con remolacha.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	<b>575,43 KJ</b>	<b>137,08Cal</b>
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	<b>0KJ</b>	<b>0Cal</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>3,02g</b>	<b>4,73%</b>
<b>Grasa Saturadas</b>	<b>0,43g</b>	<b>2,15%</b>
<b>Grasas Trans</b>	<b>0g</b>	<b>0%</b>
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	<b>1,29g</b>	
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	<b>1,29g</b>	
<b>Colesterol</b>	<b>0mg</b>	
<b>Sodio</b>	<b>406,06mg</b>	<b>16,89%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>23,99g</b>	<b>8%</b>
<b>Fibra</b>	<b>0,50g</b>	<b>0%</b>
<b>Azúcares</b>	<b>1,70g</b>	
<b>Proteínas</b>	<b>5,59g.</b>	<b>9,59%</b>
<b>Vitamina A</b>	<b>0,37ug</b>	
<b>Vitamina C</b>	<b>2mg</b>	
<b>Calcio</b>	<b>3,4mg</b>	
<b>Hierro</b>	<b>0,18mg</b>	
<b>Vitamina B3</b>	<b>0,06mg</b>	
<b>Vitamina E</b>		<b>2,15%</b>

**Tabla 6:** Valor Nutricional masa de Pizza con remolacha **Fuente:** Autores



**Valor Nutricional por cada 100 gramos de masa de calzone con remolacha.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	<b>645,82 KJ</b>	<b>165,15Cal</b>
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	<b>0KJ</b>	<b>0Cal</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>4,37g</b>	<b>6,87%</b>
<b>Grasa Saturadas</b>	<b>0,62g</b>	<b>3,11%</b>
<b>Grasas Trans</b>	<b>0g</b>	<b>0%</b>
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	<b>1,86g</b>	
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	<b>1,86g</b>	
<b>Colesterol</b>	<b>0mg.</b>	
<b>Sodio</b>	<b>405,36mg</b>	<b>16,86%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>24,56g</b>	<b>8,19%</b>
<b>Fibra</b>	<b>0,50g</b>	<b>0%</b>
<b>Azúcares</b>	<b>1,70g</b>	
<b>Proteínas</b>	<b>6,16g</b>	<b>10,56%</b>
<b>Vitamina A</b>	<b>0,37ug</b>	
<b>Vitamina C</b>	<b>2mg</b>	
<b>Calcio</b>	<b>3,4mg</b>	
<b>Hierro</b>	<b>0,91mg</b>	
<b>Vitamina B3</b>	<b>0,06mg</b>	
<b>Vitamina E</b>		<b>3,11%</b>

**Tabla 7:** Valor Nutricional Masa de Calzone con remolacha.

**Fuente:** Autores



**Valor Nutricional por cada 100 gramos de focaccia con remolacha.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	<b>752,25 KJ</b>	<b>175,12Cal</b>
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	<b>0KJ</b>	<b>0Cal</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>2,52g</b>	<b>3,97%</b>
<b>Grasa Saturadas</b>	<b>0,36g</b>	<b>1,79%</b>
<b>Grasas Trans</b>	<b>0g</b>	<b>0%</b>
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	<b>1,07g</b>	
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	<b>1,07g</b>	
<b>Colesterol</b>	<b>0mg.</b>	
<b>Sodio</b>	<b>506,65mg</b>	<b>20,52%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>30,82g</b>	<b>19,95%</b>
<b>Fibra</b>	<b>0,50g</b>	<b>0%</b>
<b>Azúcares</b>	<b>1,70g.</b>	
<b>Proteínas</b>	<b>6,75g.</b>	<b>11,91%</b>
<b>Vitamina A</b>	<b>0,37ug</b>	
<b>Vitamina C</b>	<b>2mg</b>	
<b>Calcio</b>	<b>3,40mg</b>	
<b>Hierro</b>	<b>0,18mg</b>	
<b>Vitamina B3</b>	<b>0,06mg</b>	
<b>Vitamina E</b>		<b>1,79%</b>

**Tabla 8:** Valor Nutricional masa Foccacia con remolacha

**Fuente:** Autores.



## 2.3 ZANAHORIA

### 2.3.1 ANTECEDENTES

La zanahoria, *Daucus Carota*, es una hortaliza perteneciente a la familia de las *Umbelíferas*, es la más importante y de mayor consumo de su familia. Cuenta con 250 géneros y más de 2.500 especies, es una raíz jugosa y comestible.

La Zanahoria es una raíz vegetal, tradicionalmente naranja con una textura leñosa, presenta un tallo corto en el que se forman las flores, las zanahorias más aceptadas son las que presentan gran proporción de corteza exterior.

Su origen es en Afganistán debido a la gran variedad que existe en ese país aunque los pueblos Mediterráneos la consumían hace 2.000 años época en la que todavía no tenía mayor éxito. Anteriormente la zanahoria se la conocía de un color púrpura o amarillenta, actualmente la zanahoria que la conocemos de color naranja apareció a mediados de 1700 procedente de Holanda que aportó una gran cantidad de caroteno, el pigmento causante del color.

La zanahoria se introdujo en Europa entre los siglos VIII y X en Andalucía, variedades que fueron de color rojo y amarillas. Su consumo y cultivo se ha dado por griegos y romanos con su raíz de color violáceo. (Pollock, 88)

### 2.3.2 DESCRIPCIÓN

La zanahoria tiene raíz de forma y color variables, tiene función almacenadora, y también presenta numerosas raíces secundarias que sirven como órganos de absorción. Es una planta de clima frío por lo que soporta heladas ligeras de hasta -5°C permitiendo su conservación en el terreno, se la cultiva también en regiones tropicales y subtropicales especialmente en grandes altitudes, ya que



las altas temperaturas pueden acelerar el proceso de envejecimiento perdiendo el color de la raíz.

Se la puede consumir cruda, cocinada o en jugo acompañando a cualquier otro vegetal. También suele utilizarse en sopas, guisados, ensaladas incrementando el valor nutritivo. (LEXUS EDITORES, 53)

### 2.3.3 TIPOS Y VARIEDADES

Las zanahorias se clasifican en función de su forma y tamaño. Las de raíz corta son variedades de cultivo temprano que pueden presentar forma redondeada, o alargada y cilíndrica. Las zanahorias de raíz larga son variedades de forma alargada y acabadas en punta. Pero las más comunes son las de raíz intermedia, que suelen ser ejemplares con forma cilíndrica y gruesa, de piel lisa y color naranja oscuro.

El número de variedades cultivadas de zanahoria aumenta cada día, principalmente debido a las variedades híbridas, formando un grupo muy diverso, tanto en tipos, formas, color y ciclo vegetativo.

A lo largo de su cultivo, la raíz ha sufrido una larga evolución, habiéndose obtenido variedades sin cuello verde, con un corazón más o menos grueso y menos fibroso, y con una coloración más intensa y regular.

Las variedades de zanahorias más comunes son:

- ❖ **Ardenta Parade:** Su forma es cilíndrica, uniforme y de muy buena coloración.
- ❖ **Iva:** Es una variedad muy dulce, de forma cilíndrica y muy jugosa.



- ❖ **Morada:** Su color es violeta que se pone más pálida hacia el centro de la raíz llegando a un tono casi blanco.
- ❖ **Nantes:** Esta variedad es originaria de Francia, presenta una raíz cilíndrica, despuntada y semilargas. Su peso esta entre 150gr., su largo comprende de 15 a 20 cm con un grosor de 3cm y de color naranja intenso.
- ❖ **Preda:** Es la más cilíndrica, tierna, dulce y jugosa.
- ❖ **Flakkee:** Este tipo de raíz es de gran tamaño con un peso mayor a 250gr y de 25cm de largo, su forma es levemente cónica y truncada, de color naranja suave. Es altamente resistente a heladas y muy usado en Europa para almacenamiento, congelación y conservería.
- ❖ **Chantenay:** Es un tipo de raíz de tamaño medio, pesa cerca de 150gr. y su largo varia de entre 12 y 17 cm. De forma cilindro cónica puntuada y de color naranja con hombro purpura verdoso. Su cultivo es fácil en suelos pesados.
- ❖ **Imperator:** Sus raíces son largas y delgadas con un peso de 150gr y 20cm de largo, su forma es aguzada de un color naranja intenso y un acentuado sabor dulce. Este tipo de zanahoria es parte del mercado fresco en Estados Unidos.
- ❖ **Miniaturas:** Como su nombre lo indica, este tipo presenta raíces pequeñas, con un peso de pocos gramos y un largo inferior a 10 cm cuando son cultivadas para la obtención de miniaturas llamadas también



"baby carrots", de forma cilíndrica con punta redondeada, y de color naranja intenso.

- ❖ **Redonda:** Son raíces de forma esférica y pequeñas, del tamaño de una pelota de golf o menos. Se usan en la comida "gourmet" y en la agroindustria de congelados y enlatados. (Durán, 710)

#### 2.3.4 VALOR NUTRICIONAL

La zanahoria tiene múltiples propiedades medicinales, la cultura popular recomienda su consumo ya sea en infusión, zumo, caldo o jarabe para combatir distintas dolencias y enfermedades, tales como la anemia, el estreñimiento o la arteriosclerosis.

La zanahoria es anti anémica, ya que aumenta el número de glóbulos rojos y la hemoglobina, es remineralizante, tónica, cicatrizante gástrica e intestinal, depurativa, diurética, carminativa y vermífuga; además rejuvenece los tejidos y la piel y activa la cicatrización de heridas, úlceras y quemaduras.

El caroteno es una sustancia liposoluble causante de ese color característico de las zanahorias. De hecho, el nombre de la sustancia deriva de esta hortaliza, de la cual se aisló el caroteno por primera vez. Existen dos tipos de caroteno: beta y alfa-caroteno, que son compuestos provitamina A.

Estos carotenoides se convierten, con diferentes niveles de eficacia, en vitamina A en el cuerpo humano y son la fuente más importante de vitamina A en dietas pobres en productos con esta vitamina o que contienen poco o ningún producto de origen animal. La vitamina A es esencial para la vista, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, el mantenimiento de los tejidos corporales, la reproducción y del desarrollo del papel hormonal y de las co-



enzimas. Entre los humanos, un consumo más elevado de zanahorias se ha asociado a una disminución del riesgo de contraer cáncer en diversas partes del cuerpo. El consumo de zanahorias suministra un buen nivel del antioxidante vitamina E y fibra, además de reducir los niveles de colesterol.

Las raíces frescas de las zanahorias también son buenas en vitamina C, proporcionan aproximadamente el 9% de la vitamina C diaria recomendada. La vitamina C es un anti-oxidante soluble en agua, ayuda a nuestro cuerpo a mantener el tejido conectivo, los dientes y las encías sanos. Sus propiedades antioxidantes ayudan a nuestro organismo a protegerse de enfermedades y de cánceres gracias a la eliminación de los radicales libres. (Durán, 707)

#### **Valor nutricional de 100g de zanahoria.**

<b>Energía (Kcal)</b>	<b>39,40</b>
<b>Grasa (gr.)</b>	<b>0,20</b>
<b>Colesterol (mg)</b>	<b>0</b>
<b>Sodio (mg).</b>	<b>61</b>
<b>Carbohidratos(gr)</b>	<b>6,90</b>
<b>Fibra (gr).</b>	<b>2,60</b>
<b>Azúcares (gr).</b>	<b>6,90</b>
<b>Proteinas (gr).</b>	<b>1,25</b>
<b>Vitamina A (ug)</b>	<b>1455,17</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>6,48</b>
<b>Vitamina B12 (ug)</b>	<b>0</b>
<b>Calcio (mg)</b>	<b>27,24</b>
<b>Hierro (mg)</b>	<b>0,47</b>
<b>Vitamina B3 (mg)</b>	<b>0,77</b>

**Tabla 9:** Valor Nutricional Zanahoria

**Fuente:** [www.verduras.consumer.es](http://www.verduras.consumer.es)



**Figura 5:** Masa Tradicional

**Fuente:** Autores



**Figura 6:** Masa con Zanahoria

**Fuente:** Autores

**Valor Nutricional por cada 100 gramos de masa de pizza con zanahoria.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	<b>575,43 KJ</b>	<b>135,74Cal</b>
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	<b>0KJ</b>	<b>0Cal</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>3,04g</b>	<b>4,77%</b>
<b>Grasa Saturadas</b>	<b>0,43g</b>	<b>2,15%</b>
<b>Grasas Trans</b>	<b>0g</b>	<b>0%</b>
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	<b>1,29g</b>	
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	<b>1,29g</b>	
<b>Colesterol</b>	<b>0mg</b>	
<b>Sodio</b>	<b>406,66mg</b>	<b>16,91%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>23,67g</b>	<b>7,89%</b>
<b>Fibra</b>	<b>0,52g</b>	<b>0%</b>
<b>Azúcares</b>	<b>1,38g</b>	
<b>Proteínas</b>	<b>5,54g.</b>	<b>9,50%</b>
<b>Vitamina A</b>	<b>291,03ug</b>	
<b>Vitamina C</b>	<b>1,3mg</b>	
<b>Calcio</b>	<b>5,45mg</b>	
<b>Hierro</b>	<b>0,09mg</b>	
<b>Vitamina B3</b>	<b>0,77mg</b>	
<b>Vitamina E</b>		<b>2,15%</b>

**Tabla 10:** Valor Nutricional masa Pizza con Zanahoria

**Fuente:** Autores



**Valor Nutricional por cada 100 gramos de masa de calzone con zanahoria.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	<b>645,82 KJ</b>	<b>163,81Cal</b>
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	<b>0KJ</b>	<b>0Cal</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>4,39g</b>	<b>6,90%</b>
<b>Grasa Saturadas</b>	<b>0,62g</b>	<b>3,11%</b>
<b>Grasas Trans</b>	<b>0g</b>	<b>0%</b>
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	<b>1,86g</b>	
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	<b>1,86g</b>	
<b>Colesterol</b>	<b>0mg.</b>	
<b>Sodio</b>	<b>405,96mg</b>	<b>16,88%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>24,24g</b>	<b>8,08%</b>
<b>Fibra</b>	<b>0,52g</b>	<b>0%</b>
<b>Azúcares</b>	<b>01,38g</b>	
<b>Proteínas</b>	<b>6,11g</b>	<b>10,47%</b>
<b>Vitamina A</b>	<b>291,03ug</b>	
<b>Vitamina C</b>	<b>1,3mg</b>	
<b>Calcio</b>	<b>5,45mg</b>	
<b>Hierro</b>	<b>0,09mg</b>	
<b>Vitamina B3</b>	<b>0,15mg</b>	
<b>Vitamina E</b>		<b>3,11%</b>

**Tabla 11:** Valor Nutricional masa de Calzone con zanahoria

**Fuente:** Autores



**Valor Nutricional por cada 100 gramos de masa de foccacia con zanahoria.**

CONSTITUYENTE	UNIDAD	PORCENTAJE
<b>Energía (Calorías)</b>	<b>752,25 KJ</b>	<b>173,78Cal</b>
<b>Energía de la Grasa (Calorías de la Grasa)</b>	<b>0KJ</b>	<b>0Cal</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>2,54g</b>	<b>4%</b>
<b>Grasa Saturadas</b>	<b>0,36g</b>	<b>1,79%</b>
<b>Grasas Trans</b>	<b>0g</b>	<b>0%</b>
<b>Grasa Monoinsaturadas</b>	<b>1,07g</b>	
<b>Grasas Poliinsaturadas</b>	<b>1,07g</b>	
<b>Colesterol</b>	<b>0mg.</b>	
<b>Sodio</b>	<b>507,25mg</b>	<b>20,54%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>30,50g</b>	<b>19,74%</b>
<b>Fibra</b>	<b>0,52g</b>	<b>0%</b>
<b>Azúcares</b>	<b>1,38g.</b>	
<b>Proteínas</b>	<b>6,70g.</b>	<b>11,82%</b>
<b>Vitamina A</b>	<b>291,03ug</b>	
<b>Vitamina C</b>	<b>1,30mg</b>	
<b>Calcio</b>	<b>5,45mg</b>	
<b>Hierro</b>	<b>0,09mg</b>	
<b>Vitamina B3</b>	<b>0,15mg</b>	
<b>Vitamina E</b>		<b>1,79%</b>

**Tabla 12:** Valor Nutricional masa de Foccacia con zanahoria

**Fuente:** Autores



## CAPÍTULO 3

### RECETAS DE PIZZA

#### 3.1 MASAS DE PIZZA

##### 3.1.1 MASA CON RALLADURA DE ZANAHORIA



#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

#### CARRERA DE GASTRONOMÍA

#### RECETA: MASA DE PIZZA CON RALLADURA DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada y rallada. Tomate y zuquiñi en rodajas	Masa de pizza de color amarillo con ralladura de zanahoria, tomate y zuquiñi en rodajas, queso y orégano.	Precalentar el horno a 200º C. Su relleno puede ser variado.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON RALLADURA DE ZANAHORIA**  
**FECHA: 6 DE OCTUBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
110	Harina	g	110	100%	0,16	0,16
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
53	Zanahoria	g	50	94%	0,02	0,02
60	Agua	ml.	60	100%	0,00	0,00
132	Pasta de Tomate	g	132	100%	0,15	0,15
70	Zuquiñi	g	70	100%	0,06	0,06
214	Tomate	g	184	86%	0,24	0,21
70	Queso Mozzarella	g	70	100%	0,54	0,54

**CANT. PRODUCIDA: 690g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 170g Costo por porción: \$0,31**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con la ralladura de zanahoria hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta, el tomate, el zuquini y el queso mozzarella.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 3.1.2 MASA CON RALLADURA DE REMOLACHA



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

#### RECETA: MASA DE PIZZA CON RALLADURA DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha rallada y pelada. Champiñones, aceitunas negras y pepinillos agridulces cortados en laminas.	Masa de pizza de color morado con trozos de remolacha, aceitunas negras en laminas, queso y orégano.	Precalentar el horno a 200°C. Los ingredientes de su relleno pueden ser variados.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON RALLADURA DE  
REMOLACHA.**

**FECHA: 6 DE OCTUBRE DE 2016.**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,19	0,19
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml.	6	100%	0,07	0,07
57	Remolacha	g	49	94%	0,03	0,03
58	Agua	ml	58	100%	0,00	0,00
113	Pasta de Tomate	g	113	100%	0,13	0,13
40	Aceitunas Negras	g	40	100%	1,04	1,04
84	Salami	g	84	100%	1,60	1,60
40	Pepinillos Agridulce	g	40	100%	0,69	0,69
45	Champiñones	g	45	100%	0,37	0,37
70	Mozzarella rallada	g	70	100%	0,54	0,54

**CANT. PRODUCIDA: 638g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 160g Costo por porción: \$1,17**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con la remolacha rallada hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta, el tomate, salami, champiñones, pepinillos agridulces, aceitunas negras y el queso mozzarella.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 3.1.3 MASA CON RALLADURA DE CALABAZA



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

##### RECETA: MASA DE PIZZA CON RALLADURA DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza pelada y rallada Piña cortada en macedonia.	Masa de pizza de color natural con trozos de calabaza, jamón, piña queso y orégano.	Precalentar el horno a 200°C. Se puede variar los ingredientes del relleno a su gusto.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON RALLADURA DE CALABAZA**  
**FECHA: 6 DE OCTUBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,19	0,19
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
47	Calabaza	g	47	100%	0,11	0,11
57	Agua	ml	57	100%	0,00	0,00
134	Pasta de Tomate	g	134	100%	0,15	0,15
50	Jamón	g	50	100%	0,48	0,48
123	Piña	g	123	100%	1,00	1,00
70	Mozzarella rallada	g	70	100%	0,54	0,54

**CANT. PRODUCIDA: 620g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 150g Costo por porción: \$0,64**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con la calabaza rallada hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta de tomate, jamón, queso mozzarella, piña y orégano.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 3.1.4 MASA CON PURÉ DE ZANAHORIA



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

##### RECETA: MASA DE PIZZA CON PURÉ DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada y cocinada reducida a puré. Pepinillos agridulce y aceitunas verdes en láminas.	Masa de pizza de color tomate pálido, jamón, aceitunas, pepinillos agridulces, queso y orégano.	Precalentar el horno a 200°C. Su relleno se puede variar.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON PURÉ DE ZANAHORIA**

**FECHA:** 6 DE OCTUBRE DE 2016.

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,19	0,19
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
61	Zanahoria	g	53	88%	0,11	0,11
42	Agua	ml	42	100%	0,00	0,00
95	Pasta de Tomate	g	95	100%	0,11	0,11
46	Aceitunas Verdes	g	46	100%	0,81	0,81
41	Jamón	g	41	100%	0,39	0,39
30	Pepinillos Agridulce	g	30	100%	0,52	0,52
70	Mozzarella rallado	g	70	100%	0,54	0,54

**CANT. PRODUCIDA: 516g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 125g Costo por porción: \$0,61**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con el puré de zanahoria hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y, llenar con la pasta de tomate, jamón, aceitunas verde, pepinillos agridulces, queso mozzarella y orégano.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 3.1.5 MASA CON PURÉ DE REMOLACHA



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

##### RECETA: MASA DE PIZZA CON PURÉ DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha pelada y cocinada reducida a puré. Zuquiñi en rebanadas. Tomates cherry en mitades. Choclo dulce cocinado.	Masa de pizza de color morado, zuquiñi, queso y orégano.	Precalentar el horno a 200°C. Su relleno puede ser variado.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON PURE DE REMOLACHA**

**FECHA: 6 DE OCTUBRE DE 2016.**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
115	Harina	g	115	100%	0,19	0,19
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	g	6	100%	0,07	0,07
65	Remolacha	g	54	88%	0,11	0,11
35	Agua	ml	35	100%	0,00	0,00
94	Pasta de Tomate	g	94	100%	0,11	0,11
60	Zuquiñi	g	60	100%	0,05	0,05
65	Choclo Dulce	g	65	100%	0,13	0,13
70	Tomate Cherry	g	70	100%	0,54	0,54

**CANT. PRODUCIDA: 507g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 125g Costo por porción: \$0,31**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con el puré de remolacha hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa rellenar con la pasta de tomate, choclo dulce, tomate cherry, zuquini queso mozzarella, y orégano.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 3.1.6 MASA CON PURÉ DE CALABAZA



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

##### RECETA: MASA DE PIZZA CON PURÉ DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza pelada y cocinada reducida a puré. Champiñones cortados en láminas.	Masa de pizza de color natural con pasta de tomate, hojas de albahaca, queso y orégano.	Precalentar el horno a 200°C. Su relleno se puede variar.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON PURÉ DE CALABAZA**

**FECHA: 6 DE OCTUBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
155	Harina	g	155	100%	0,23	0,23
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
65	Calabaza	g	67	103%	0,16	0,16
50	Agua	ml	50	100%	0,00	0,00
104	Pasta de Tomate	g	104	100%	0,15	0,15
7	Albahaca	g	3	43%	0,06	0,03
70	Queso Mozzarella	g	70	100%	0,54	0,54
45	Champiñones	g	45	100%	0,37	0,37

**CANT. PRODUCIDA: 508g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 125g Costo por porción: \$0,40**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con el puré de calabaza hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta de tomate, albahaca, queso mozzarella, champiñones y orégano.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 3.1.7 MASA DE ZANAHORIA



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

#### RECETA: MASA DE PIZZA CON JUGO DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada y extraer su jugo. Pimientos amarillos y rojos cortados en juliana. Champiñones cortados en láminas.	Masa de pizza de color amarillo, jamón, salame, pimientos, champiñones, queso y orégano.	Precalentar el horno a 200°C. Su relleno puede ser variado.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON JUGO DE ZANAHORIA**

**FECHA: 8 DE SEPTIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,22	0,19
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
166	Zanahoria	g	75	45%	0,08	0,03
104	Pasta de Tomate	g	104	100%	0,15	0,15
62	Pimiento Amarillo	g	59	95%	0,15	0,14
52	Pimiento Rojo	g	39	75%	0,14	0,10
45	Champiñones	g	45	100%	0,37	0,37
41	Jamón	g	41	100%	0,39	0,39
30	Salami	g	30	100%	0,57	0,57
70	Queso Mozzarella	g	70	100%	0,54	0,54

**CANT. PRODUCIDA: 602g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 150g Costo por porción: \$0,65**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el jugo de la zanahoria.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y rellenar con la salsa de tomate, salami, jamón queso mozzarella, champiñones y orégano.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 3.1.8 MASA DE REMOLACHA



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

#### RECETA: MASA DE PIZZA CON JUGO DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha pelada y extraer su jugo. Pimientos rojos y amarillos cortados en juliana. Champiñones cortados en láminas.	Masa de pizza de color morado, pimientos, jamón, champiñones queso y orégano.	Precalentar el horno a 200°C Se puede variar los ingredientes de su relleno.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON JUGO DE REMOLACHA**

**FECHA:** 8 DE SEPTIEMBRE DE 2016.

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,22	0,19
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
130	Remolacha	g	75	58%	0,07	0,04
104	Pasta de Tomate	g	104	100%	0,15	0,15
62	Pimiento Amarillo	g	59	95%	0,15	0,14
52	Pimiento Rojo	g	39	75%	0,14	0,10
45	Champiñones	g	45	100%	0,37	0,37
41	Jamón	g	41	100%	0,39	0,39
30	Salami	g	30	100%	0,57	0,57
70	Queso Mozzarella	g	70	100%	0,54	0,54

**CANT. PRODUCIDA: 575g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 140g Costo por porción: \$0,65**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el jugo de la remolacha.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la salsa de tomate, salami, jamón, pimientos queso mozzarella, champiñones y orégano.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 3.1.9 MASA DE CALABAZA



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

#### RECETA: MASA DE PIZZA CON JUGO DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza pelada y extraer su jugo. Pimientos rojos y amarillos cortados en juliana. Champiñones cortados en laminas..	Masa de pizza de color amarillo pálido, salami, jamón, pimientos rojos y amarillos, champiñones, queso y orégano.	Se puede variar su relleno. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE PIZZA CON JUGO DE CALABAZA**

**FECHA:** 8 DE SEPTIEMBRE DE 2016.

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,22	0,19
2	Sal	g	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	g	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
355	Calabaza	g	75	21%	0,90	0,18
104	Pasta de Tomate	g	104	100%	0,15	0,15
62	Pimiento Amarillo	g	59	95%	0,15	0,14
52	Pimiento Rojo	g	39	75%	0,14	0,10
45	Champiñones	g	45	100%	0,37	0,37
41	Jamón	g	41	100%	0,39	0,39
30	Salami	g	30	100%	0,57	0,57
70	Queso Mozzarella	g	70	100%	0,54	0,54

**CANT. PRODUCIDA: 602g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 150g Costo por porción: \$0,69**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el jugo de la calabaza.</li><li>2. Pesar todos los ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la salsa de tomate, salami, jamón, pimientos queso mozzarella, champiñones y orégano.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



## CAPÍTULO 4

### RECETAS DE CALZONE

#### 4.1 MASAS DE CALZONE

##### 4.1.1 MASA CON RALLADURA DE ZANAHORIA



#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

#### CARRERA DE GASTRONOMÍA

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON RALLADURA DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada y rallada. Cortar los champiñones en láminas. Cortar los pimientos en juliana.	Masa de Calzone de color tomate con trozos de zanahoria en forma de una empanada.	El tamaño puede ser variable. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON RALLADURA DE  
ZANAHORIA**

**FECHA:** 9 DE NOVIEMBRE DE 2016.

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
110	Harina	G	110	100%	0,16	0,16
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
61	Zanahoria	G	49	94%	0,02	0,02
60	Agua	ml	60	100%	0,00	0,00
50	Pasta de Tomate	G	50	100%	0,06	0,06
35	Jamón	G	35	100%	0,37	0,37
30	Champiñones	G	30	100%	0,25	0,25
48	Pimiento Amarillo	G	41	85%	0,12	0,10
30	Queso Mozzarella	G	30	100%	0,23	0,23
 <b>CANT. PRODUCIDA: 419g</b> <b>CANT. PORCIONES: 1 DE: 400g Costo por porción: \$1,06</b>						



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con la zanahoria rallada hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y rellenar con la pasta, el jamón, los champiñones, pimientos y queso mozzarella, cerrar y repulgar dando forma de una empanada grande.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



#### 4.1.2 MASA CON RALLADURA DE REMOLACHA



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

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON RALLADURA DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha pelada y rallada. Champiñón cortado en láminas.	Masa de Calzone de color morado con trozos de remolacha en forma de empanada.	Se puede variar el relleno. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON RALLADURA DE REMOLACHA**

**FECHA:** 9 DE NOVIEMBRE DE 2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	G	125	100%	0,19	0,19
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
57	Remolacha	G	49	94%	0,03	0,03
58	Agua	ml	58	100%	0,00	0,00
50	Pasta de Tomate	G	50	100%	0,06	0,06
35	Jamón	G	35	100%	0,37	0,37
30	Champiñones	G	30	100%	0,25	0,25
30	Queso Mozzarella	G	30	100%	0,23	0,23

**CANT. PRODUCIDA: 391g**

**CANT. PORCIONES: 1 DE: 370g Costo por porción: \$1,23**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con la ralladura de remolacha hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta de tomate, jamón, champiñones y queso mozzarella, cerrar y repulgar dando forma de una empanada grande.</li><li>5. Hornear a 200º por 20 minutos.</li></ol>	



#### 4.1.3 MASA CON RALLADURA DE CALABAZA



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

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON RALLADURA DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza pelada y rallada. Pollo cortado en macedonia.	Masa de Calzone de color natural con trozos de calabaza en forma de una empanada grande.	El relleno puede variar. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON RALLADURA DE CALABAZA**

**FECHA:** 9 DE NOVIEMBRE DE 2016

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	G	125	100%	0,19	0,19
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
47	Calabaza	G	47	100%	0,11	0,11
57	Agua	ml	57	100%	0,00	0,00
50	Pasta de Tomate	G	50	100%	0,06	0,06
150	Pollo	G	150	100%	1,06	1,06
30	Queso Mozzarella	G	30	100%	0,23	0,23

**CANT. PRODUCIDA: 473g**

**CANT. PORCIONES: 1 DE: 450g Costo por porción: \$1,75**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto a la ralladura de calabaza hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta de tomate, pollo salteado en el sartén y queso mozzarella, cerrar y repulgar dando forma de una empanada gigante.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



#### 4.1.4 MASA CON PURÉ DE ZANAHORIA



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

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON PURÉ DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria cocinada y reducida a puré. Pimiento cortado en brunoise.	Masa de calzone con un tono de color tomate, sellado y repulgado, dando forma de una empanada grande.	Se puede usar carne de cerdo molida para el relleno. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON PURÉ DE ZANAHORIA**  
**FECHA: 10 DE NOVIEMBRE DE 2016.**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
111	Harina	G	111	100%	0,16	0,16
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
49	Zanahoria	G	39	88%	0,02	0,02
32	Agua	ml	32	100%	0,00	0,00
50	Pasta de Tomate	G	50	100%	0,06	0,06
30	Queso mozzarella	G	30	100%	0,23	0,23
70	Pimiento	G	48	100%	0,17	0,12
100	Carne molida	G	100	100%	0,31	0,31

**CANT. PRODUCIDA: 424g**

**CANT. PORCIONES: 1 DE: 400g Costo por porción: \$1,00**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con el puré de zanahoria hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta de tomate, carne salteada en el sartén con los pimientos y queso mozzarella, cerrar y repulgar dando forma de una empanada gigante.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



#### 4.1.5 MASA CON PURÉ DE REMOLACHA



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

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON PURÉ DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha cocinada y reducida a puré.	Masa de calzone de color morado, sellado y repulgado dando forma de una empanada grande.	El relleno puede hacerlo a gusto. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON PURÉ DE REMOLACHA**  
**FECHA: 10 DE NOVIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
115	Harina	G	115	100%	0,19	0,19
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
65	Remolacha	G	54	88%	0,11	0,11
35	Agua	ml	35	100%	0,00	0,00
94	Pasta de Tomate	G	94	100%	0,11	0,11
2	Ralladura de limón	G	2	100%	0,00	0,00
100	Camarón	G	100	100%	2,43	2,43

**CANT. PRODUCIDA: 414g**

**CANT. PORCIONES: 1 DE: 400g Costo por porción: \$2,94**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto al puré de remolacha hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta de tomate, camarones saltados en el sartén con la ralladura de limón y queso mozzarella, cerrar y repulgar dando forma de una empanada gigante.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



#### 4.1.6 MASA CON PURÉ DE CALABAZA



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

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON PURE DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza cocinada y reducida a puré. Pimiento cortado en brunoise.	Masa de calzone de color amarillo pálido, sellada y repulgada dando forma de una empanada grande.	El relleno puede cambiar con carne de cerdo molida Precalentar el horno a 200°C. .



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON PURE DE CALABAZA**

**FECHA: 10 DE NOVIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
142	Harina	G	142	100%	0,21	0,21
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
54	Calabaza	G	54	100%	0,13	0,13
37	Agua	ml	37	100%	0,00	0,00
100	Pasta de tomate	G	100	100%	0,17	0,17
48	Pimiento	G	48	100%	0,06	0,06
100	Carne molida	G	100	100%	0,31	0,31
94	Queso mozzarella	G	94	100%	0,73	0,73

**CANT. PRODUCIDA: 589g**

**CANT. PORCIONES: 1 DE: 550g Costo por porción: \$1,68**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con el puré de calabaza hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con la pasta de tomate, carne molida salteada con el pimiento, queso mozzarella, cerrar y repulgar dando forma de una empanada gigante.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



#### 4.1.7 MASA DE ZANAHORIA



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

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON JUGO DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada y extraída su jugo. Tocino cortado en brunoise. Cebolla perla cortada en brunoise. Champiñón cortado en láminas.	Masa de Calzone de un tono amarillo, sellada y repulgada dando la forma de empanada gigante.	Su relleno puede ser salteado o crudo para que termine su cocción en el horno. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON JUGO DE ZANAHORIA**  
**FECHA: 9 DE NOVIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	G	125	100%	0,22	0,19
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
215	Zanahoria	G	75	21%	0,10	0,03
60	Pasta de Tomate	G	60	100%	0,07	0,07
33	Tocino	G	33	100%	0,46	0,46
54	Cebolla Perla	G	48	100%	0,03	0,03
100	Champiñones	G	100	100%	0,83	0,83
30	Queso Mozzarella	G	30	100%	0,23	0,23

**CANT. PRODUCIDA: 485g**

**CANT. PORCIONES: 1 DE: 465g Costo por porción: \$1,94**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el jugo de zanahoria.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con un refrito de tocino, cebolla, champiñones, queso mozzarella y orégano. Sellar y repulgar dando forma una empanada gigante.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



#### 4.1.8 MASA DE REMOLACHA



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

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON JUGO DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha pelada y extraída su jugo. Pollo cortado en macedonia.	Masa de Calzone en forma de empanada gigante de color morado.	El relleno puede variar de acuerdo a su gusto. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON JUGO DE REMOLACHA**

**FECHA:** 9 DE NOVIEMBRE DE 2016.

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	G	125	100%	0,22	0,19
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
130	Remolacha	G	75	58%	0,07	0,04
50	Pasta de Tomate	G	50	100%	0,06	0,06
30	Queso Mozzarella	G	30	100%	0,23	0,23
150	Pollo	G	150	100%	1,06	1,06

**CANT. PRODUCIDA: 583g**

**CANT. PORCIONES: 1 DE: 560g Costo por porción: \$1,68**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el jugo de la remolacha.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y llenar con el pollo salteado con la pasta de tomate, colocar en la masa y esparcir por encima del relleno el queso mozzarella rallado y el orégano. Sellar y repulgar dando forma una empanada gigante.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



#### 4.1.9 MASA DE CALABAZA



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

##### RECETA: MASA DE CALZONE CON JUGO DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza pelada y extraída su jugo. Cebolla perla cortada en brunoise. Espinaca cortada en chiffonade. Queso mozzarella cortado en brunoise.	Masa de Calzone de color amarillo pálido, sellado y repulgado dando forma a una empanada gigante.	Su relleno puede ser variado. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE CALZONE CON JUGO DE CALABAZA**

**FECHA:** 9 DE NOVIEMBRE DE 2016.

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	G	125	100%	0,22	0,19
2	Sal	G	2	100%	0,00	0,00
6	Levadura	G	6	100%	0,03	0,03
6	Aceite de Oliva	ml	6	100%	0,07	0,07
355	Calabaza	G	80	22%	0,90	0,19
100	Pasta de Tomate	G	100	100%	0,11	0,11
54	Cebolla Perla	G	48	89%	0,03	0,03
38	Espinaca	G	38	100%	0,05	0,05
64	Jamón	G	64	100%	0,67	0,67
68	Queso Mozzarella	G	68	100%	0,53	0,53
30	Queso Mozzarella Rallado	G	30	100%	0,23	0,23

**CANT. PRODUCIDA: 567g**

**CANT. PORCIONES: 1 DE: 550g Costo por porción: \$2,10**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el jugo.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y rellenar con pasta de tomate, refrito de cebolla, espinaca, jamón, y queso mozzarella, cubrir con queso mozzarella y orégano, sellar y repulgar formando una empanada grande.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



## CAPÍTULO 5

### RECETAS DE FOCCACCIA

#### 5.1 MASAS DE FOCACCIA

##### 5.1.1 MASA CON RALLADURA DE ZANAHORIA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

#### RECETA: MASA DE FOCACCIA CON RALLADURA DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada y rallada.	Focaccia de color amarilla pálida con trozos de zanahoria y salame.	La ralladura en la masa puede ser gruesa o fina. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCACCIA CON RALLADURA DE ZANAHORIA**

**FECHA: 29 DE SEPTIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C. U.
110	Harina	G	110	100%	0,16	0,16
1	Sal	G	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	g	5	100&	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	ml	5	100%	0,08	0,08
53	Zanahoria	g	50	94%	0,02	0,02
43	Agua	ml	43	100%	0,00	0,00
10	Salami	g	10	100%	0,19	0,19
5	Queso Parmesano	g	5	100%	0,25	0,25

**CANT. PRODUCIDA: 229g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 55g Costo por porción: \$0,18**

TECNICAS	FOTO
<p>Deshacer la levadura en el agua.</p> <p>Amasar todos los ingredientes junto a la ralladura de zanahoria hasta obtener una masa homogénea.</p> <p>Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</p> <p>Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, rellenar con el salami, espolvorear queso parmesano.</p> <p>Hornear a 200°C por 20 minutos.</p>	



### 5.1.2 MASA CON RALLADURA DE REMOLACHA



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

#### RECETA: MASA DE FOCACCIA CON RALLADURA DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha pelada y rallada.	Focaccia de color morado con ralladura de remolacha y jalapeños.	Acompañar de preferencia con una salsa picante. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCACCIA CON RALLADURA DE REMOLACHA**

**FECHA: 4 DE OCTUBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
100	Harina	G	100	100%	0,15	0,15
1	Sal	G	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	G	5	100&	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	ml	5	100%	0,08	0,08
55	Remolacha	g	46	84%	0,03	0,03
50	Agua	ml	50	100%	0,00	0,00
5	Jalapeño	g	5	100%	0,03	0,03

**CANT. PRODUCIDA: 212g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 50g Costo por porción: \$0,08**

TÉCNICAS	FOTO
<p>Deshacer la levadura en el agua.</p> <p>Amasar todos los ingredientes junto con la ralladura de remolacha hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</p> <p>Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</p> <p>Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, llenar con un ají de jalapeño.</p> <p>.Hornear a 200°C por 20 minutos.</p>	



### 5.1.3 MASA CON RALLADURA DE CALABAZA



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

##### RECETA: MASA DE FOCACCIA CON RALLADURA DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza pelada y rallada. Aceituna cortada en láminas.	Focaccia de color natural con ralladura de calabaza, aceitunas y romero.	La ralladura utilizada en la masa puede ser gruesa o fina. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCACCIA CON RALLADURA DE CALABAZA**  
**FECHA: 29 DE SEPTIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
110	Harina	g	110	100%	0,16	0,16
1	Sal	g	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	g	5	100%	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	ml	5	100%	0,08	0,08
50	Calabaza	g	50	100%	0,12	0,12
50	Agua	ml	50	100%	0,00	0,00
48	Aceitunas	g	48	100%	1,14	1,14
5	Sal Marina	g	5	100%	0,13	0,13
1	Romero	g	1	100%	0,21	0,21

**CANT. PRODUCIDA: 275g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 65g Costo por porción: \$0,47**

TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li> <li>2. Amasar todos los ingredientes junto con la ralladura de calabaza hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li> <li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li> <li>4. Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, llenar con las aceitunas y el romero.</li> <li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li> </ol>	



#### 5.1.4 MASA CON PURÉ DE ZANAHORIA



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

##### RECETA: MASA DE FOCACCIA CON PURÉ DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada, cocinada y reducida a puré. Pimientos cortados en juliana.	Focaccia de color tomate con pimientos.	Se recomienda rellenar con ingredientes que aporten dulzor. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCACCIA CON PURÉ DE ZANAHORIA**

**FECHA: 4 DE OCTUBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
110	Harina	G	110	100%	0,16	0,16
1	Sal	G	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	G	5	100%	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	ml	5	100%	0,08	0,08
56	Zanahoria	g	45	80%	0,03	0,02
23	Agua	ml	23	100%	0,00	0,00
<b>RELLENO:</b>						
60	Pimiento Rojo	g	20	33%	0,16	0,05
100	Pimiento Amarillo	g	32	32%	0,25	0,08
5	Azúcar	g	5	100%	0,00	0,00
50	Agua	ml	50	100%	0,00	0,00
50	Vinagre	ml	50	100%	0,09	0,09
2	Pimienta Molida	g	2	100%	0,03	0,03
25	Aceite	ml	25	100%	0,07	0,07

**CANT. PRODUCIDA: 373g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 75g Costo por porción: \$0,15**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto al puré de zanahoria hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Cocinar los pimientos con el resto de ingredientes hasta que estén tiernos.</li><li>5. Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, llenar con los pimientos agridulces.</li><li>6. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 5.1.5 MASA CON PURÉ DE REMOLACHA



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

#### RECETA: MASA DE FOCCACCIA CON PURÉ DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha pelada, cocinada y reducida a puré. Jamón cortado en juliana.	Focaccia de color morado con jamón.	Se puede saborizar a gusto el queso crema. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCCACCIA CON PURÉ DE REMOLACHA**

**FECHA: 4 DE OCTUBRE DE 2016.**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
100	Harina	G	100	100%	0,15	0,15
1	Sal	G	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	G	5	100%	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	ML	5	100%	0,06	0,06
66	Remolacha	G	50	83%	0,03	0,03
20	Agua	ML	20	100%	0,00	0,00
17	Jamón	G	17	100%	0,18	0,18
30	Queso Crema	G	30	100%	0,29	0,29
15	Aceite Saborizado	ML	15	100%	0,18	0,18

**CANT. PRODUCIDA: 243g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 75g Costo por porción: \$0,23**

TÉCNICAS	FOTO
<p>Pesar todos los ingredientes y amasar junto al puré de remolacha hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</p> <p>Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</p> <p>Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, rellenar con el jamón, queso crema y aceite saborizado.</p> <p>Hornear a 200°C por 20 minutos.</p>	



### 5.1.6 MASA CON PURÉ DE CALABAZA



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

#### RECETA: MASA DE FOCCACCIA CON PURÉ DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza pelada, cocinada y reducida a puré. Aceitunas cortadas en láminas.	Focaccia de color natural con aceitunas y pepinillos.	Se puede variar la aceituna verde con la aceituna negra. Precalentar el horno a 200°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCCACCIA CON PURÉ DE CALABAZA**

**FECHA: 4 DE OCTUBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
122	Harina	g	122	100%	0,18	0,18
1	Sal	g	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	g	5	100&	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	ml	5	100%	0,08	0,08
43	Calabaza cocinada	g	41	95%	0,10	0,10
30	Agua	ml	30	100%	0,00	0,00
32	Aceitunas	g	32	100%	0,76	0,76
30	Pepinillos Agridulce	g	30	100%	0,51	0,51
30	Salsa de Tomate	g	30	100%	0,14	0,14

**CANT. PRODUCIDA: 296g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 70g Costo por porción: \$0,45**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el agua.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes junto con el puré de calabaza hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, llenar con la salsa, aceitunas y pepinillos.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 5.1.7 MASA DE ZANAHORIA



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

#### RECETA: MASA DE FOCACCIA CON JUGO DE ZANAHORIA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada y extraída su jugo.	Focaccia de un tono amarillo con tomillo.	Se puede saborizar con distintas especias. Precalentar el horno a 220°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCACCIA CON JUGO DE ZANAHORIA**

**FECHA: 29 DE SEPTIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,19	0,19
1	Sal	g	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	g	5	100%	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	g	5	100%	0,08	0,08
250	Zanahoria	g	80	32%	0,12	0,12
5	Sal Marina	g	5	100%	0,13	0,13
1	Tomillo	g	1	100%	0,21	0,21
10	Aceite de Oliva	ml	10	100%	0,16	0,16

**CANT. PRODUCIDA: 232g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 55g Costo por porción: \$0,23**

TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el jugo de zanahoria.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, llenar con sal, tomillo y aceite de oliva.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



### 5.1.8 MASA DE REMOLACHA



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

#### RECETA: MASA DE FOCACCIA CON JUGO DE REMOLACHA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remolacha pelada y extraída su jugo. Tocino cortado en brunoise. Albahaca cortada en chiffonade.	Focaccia de tono morado con tocino y albahaca.	Se puede variar el tocino con jamón serrano. Precalentar el horno a 220°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCACCIA CON JUGO DE REMOLACHA**

**FECHA: 29 DE SEPTIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,19	0,19
1	Sal	g	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	g	5	100%	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	ml	5	100%	0,08	0,08
125	Remolacha.	g	40	32%	0,07	0,14
5	Sal Marina	g	5	100%	0,13	0,13
50	Tocino	g	50	100%	0,70	0,70
5	Albahaca	g	10	50%	0,09	0,05

**CANT. PRODUCIDA: 241g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 60g Costo por porción: \$0,33**

TÉCNICAS	FOTO
<p>1. Deshacer la levadura en el jugo de remolacha.</p> <p>2. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</p> <p>4. Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, rellenar con tocino en brunoise y albahaca cortada en chiffonade</p> <p>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</p>	



### 5.1.9 MASA DE CALABAZA



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

#### RECETA: MASA DE FOCACCIA CON JUGO DE CALABAZA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Calabaza pelada y extraída su jugo. Tomate cherry cortado en mitad.	Focaccia con tono amarillo bajo rellena con tomates cherry y queso mozzarella.	Variar el queso a gusto. Precalentar el horno a 220°C.



**FICHA TÉCNICA DE: MASA DE FOCACCIA CON JUGO DE CALABAZA**

**FECHA: 29 DE SEPTIEMBRE DE 2016**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
125	Harina	g	125	100%	0,19	0,19
1	Sal	g	1	100%	0,00	0,00
5	Levadura	g	5	100%	0,03	0,03
5	Aceite de Oliva	ml	5	100%	0,08	0,08
200	Calabaza	g	80	32%	0,48	0,48
40	Tomates Cherry	g	40	100%	0,17	0,17
35	Mozzarella	g	35	100%	0,31	0,31
4	Albahaca	g	2	50%	0,04	0,02
5	Sal Marina	g	5	100%	0,13	0,13
10	Aceite de Oliva	ml	10	100%	0,16	0,16

**CANT. PRODUCIDA: 308g**

**CANT. PORCIONES: 4 DE: 75g Costo por porción: \$0,32**



TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshacer la levadura en el jugo de calabaza.</li><li>2. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue.</li><li>3. Hacer una bolita y dejar leudar en un lugar caliente por 15 minutos.</li><li>4. Estirar la masa y hacer huecos con el dedo, llenar con tomates cherry, queso mozzarella rallado, albahaca y sal marina.</li><li>5. Hornear a 200°C por 20 minutos.</li></ol>	



## CONCLUSIONES

Mediante la elaboración de este proyecto de intervención sobre la elaboración de masas de pizza, calzone y focaccia con base en tres verduras, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- ❖ La masa de pizza con ralladura de zanahoria requiere menos harina en su preparación que la masa de pizza con ralladura de remolacha y calabaza.
- ❖ La masa de pizza con ralladura de remolacha y la masa de pizza con ralladura de calabaza requiere de más harina para su preparación porque al momento de realizar su ralladura observamos que estas dos verduras producen más líquido que la zanahoria.
- ❖ Las masas de pizza elaboradas con puré de zanahoria y de calabaza requieren de más harina en su preparación debido a que en su cocción estas absorben más agua que la masa elaborada con puré de remolacha.
- ❖ Las masas de pizza elaboradas con jugo de zanahoria, remolacha y calabaza contienen el 60% de líquido del total de la harina y este sustituye al agua pura en las recetas de las preparaciones, a más de ayudar en la mezcla del resto de ingredientes también aporta con sabor en las masas.
- ❖ La elaboración de la masa de calzone con ralladura de zanahoria, remolacha y calabaza es similar a la elaboración de la masa de pizza.
- ❖ Las masas elaboradas con puré de remolacha y jugo de remolacha tienen cantidades similares a los ingredientes utilizados para elaborar la masa de pizza con puré y jugo de remolacha.
- ❖ Trabajando en las cantidades establecidas en las recetas para la elaboración de la masa con puré de zanahoria y calabaza nos ayuda tener una masa de calzone manejable para poder estirar y hacer el relleno correspondiente.
- ❖ La masa de calzone preparada con jugo de calabaza contiene poco más de líquido que la preparación de la masa de calzone con jugo de zanahoria, puesto que su relleno contiene ingredientes que absorben líquido.



- ❖ La masa de focaccia con ralladura de remolacha requiere menos harina en su preparación a diferencia de las masas de zanahoria y calabaza porque éstas dos nos aportan más consistencia en la elaboración de las masas.
- ❖ En la preparación de las masas de focaccia con puré de remolacha utilizamos menos harina porque el puré aporta con gran cantidad para que la masa nos quede compacta y fácil de ser estirada y trabajada.
- ❖ En la preparación de las masas de focaccia con jugo de zanahoria, remolacha y calabaza, el peso de la harina utilizado es el mismo en las tres elaboraciones, la variación importante que tenemos es en el jugo de la remolacha.
- ❖ Las preparaciones en cada una de las masas de pizza, calzone y focaccia en las cuales hemos adicionado jugo, ralladura y puré de las tres verduras, zanahoria, calabaza y remolacha se obtuvo como resultado final sabores y presentaciones de masa innovadores, que nos han aportado a mas de nutrientes un realce por sobre las masas que comúnmente las consumimos. Brindando al consumidor un producto ya conocido sin alteración de relleno y sabor ya determinados.



## RECOMENDACIONES

- ❖ La elaboración de la masa de pizza, calzone y focaccia pueden prepararse con distintos tipos de verduras, teniendo al final un producto innovador dentro de la cocina local, regional y nacional, de esta manera a estos alimentos se les está dando un sabor y color característico.
- ❖ Se recomienda al momento de realizar las diferentes masas de pizza, calzone y focaccia, agregar la harina de poco a poco conforme esta se vaya incorporando al resto de ingredientes.
- ❖ En la cocción del puré para las distintas masas de pizza, calzone y focaccia es recomendable que al momento de la cocción de las verduras se controle el nivel de agua.
- ❖ Referente a los jugos de las tres verduras utilizadas en este proyecto, zanahoria, remolacha y calabaza se recomienda tomar en cuenta el peso bruto antes de la extracción del jugo, en cuanto a la zanahoria y remolacha esta deberá ser el doble mientras que para la calabaza se necesitará más cantidad de verdura para obtener el mismo peso de jugo.
- ❖ Se recomienda también para las masas con puré cocinar las verduras al vapor.



## BIBLIOGRAFÍA

- Arteaga, G y Vicuña, P. *Trabajo de Graduación La Cocina Fusión: Antecedentes y nuevas propuestas en 8 recetas aplicadas en la cocina Italiano- Ecuatoriano*. Universidad de Cuenca, 2012.
- Barriga, Xavier. *Pan: Hecho en casa y con el sabor de siempre*. España. Penguin Random House Group Editorial, 2011.
- Barrett, Judith. *From an Italian Garden*. 2012.
- Bernasconi, C y Teubner, C. *El gran libro de la Cocina Italiana*. 2013.
- Cabrera, Victor. *Cocina Italiana*. Universidad de Londres. Licenciatura en Gastronomía. Grupo 5001.
- Casseres, Ernesto. *Producción de Hortalizas*. San José- Costa Rica. Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas, 1980.
- Clark, Maxime. *Pizza, Calzone & Focaccia*. Barcelona – España. Ediciones Ceac, 2009.
- Dickie, John. *Delizia! La historia Épica de la Comida Italiana*. España. Penguin Random House Grupo Editorial, 2015.
- Dirección General Patrimonio e Instituto Histórico. *Pizzerías de valor patrimonial de Buenos Aires – 1ª Edición*. Buenos Aires. Dirección General Patrimonio e Instituto Histórico, 2008.
- Durán Ramírez, Felipe. *Seguridad Alimentaria Cultivando Hortalizas*. Colombia. Grupo Latino Editores S.A.S.
- FAO Prevention of the Post-Harvest Food Losses. Fruits, Vegetables and Root Crops. A Training Manual. 1989.
- FAO. Producción mundial de calabaza. 2005.
- Farmer, Jacqueline. *Calabazas*. Watertown. Charlesbridg, 2006.
- Instructivo técnico del cultivo de la calabaza. Asociación Cubana de técnicos Agrícolas y Forestales. 2007.
- IPGRI. *Descriptores de la Zanahoria silvestre y cultivada*. Roma, Italia. 1998.



- International Plant Genetic Resources Institute. *Descriptores de la zanahoria silvestre y cultivada (Daucus Carota L)*. Bioversity International, 1998.
- García, J. *Cultivos Herbáceos*. EDICIONES AGROCIENCIA. 2006
- Gino. *Pizzas: Empanadas, Focaccias, Calzones*. Buenos Aires – Argentina. Editorial Albatros Saci, 2004.
- Gómez, M, B. *Cosecha y Comercialización de la semilla de calabaza e Cutzamala*. 2001.
- Japón Quintero, José. *Cultivo de Calabazas*. Ministerio de Agricultura. Madrid.
- LEXUS. *Cultivo Ecológico de Hortalizas*. Bogotá D.C. – Colombia. LEXUS Editores, 2010.
- LEXUS EDITORES. *El Gran Libro de Pastelería*. Barcelona. LEXUS EDITORES S.A., 1999.
- María, I, Ruíz, A. *Estudio Preliminar para el Desarrollo de una colección de mutantes de Calabacínes (Cucurbita Pepo)*. Universidad de Almería. Escuela Politécnica Superior Ingeniero Agónomo. 2012.
- Martínez Llopis, Manuel. *Cocina Italiana*. Madrid. Selector, 1995.
- Martínez, Javier. *Gastronomía y Nutrición*. Madrid. Síntesis S.A., 2011.
- Monroy, Paulina. *Introducción a la Gastronomía*. México. Limusa, 2004.
- Morgan, D, Gemignani, T. *Pizza*. San Francisco- California. Chronicle Books, 2005.
- Olmedilla B, Granado F, Blanco I, Gil-Martínez E, Rojas-Hidalgo E. Composición en carotenoides y en equivalentes de retinol de verduras, hortalizas y frutas -crudas y cocidas- por 100 g de porción comestible. 2001.
- Paré, Jean. *Pizza!*. Edmond, Alberta- Canadá. Publicado y Distribuido por Company's Publishing Limited, 1999.
- Pellegrini, Matt. *The Art of Baking Bread*. New York. Skyhorse Publishing, 2012.
- Pollock, Michael. *Encyclopedia del Cultivo de Frutas y Hortalizas*. Londres. Dorling Kindersley Limited, 2002.



- Prandoni, A y Gianotti, S. *Locos por el pan*. Barcelona. VECCHI EDICIONES S.A., 2012.
- Troxler, Steven W. *Calabazas*. North Carolina Department of Agriculture and Consumer –Service. Food and Drug Protection Division.
- Vallejo, Raúl. *Manual de Escritura Académica*. Quito – Ecuador. Corporación Editora Nacional, 2003.
- Vaughn, Inés. *Calabazas*. The Rosen Publishing Group, Inc., 2009.
- Veronelli, Luigi. *El libro de la Pasta*. España. Círculo de Lectores S.A., 1986.
- Wright, Jeni y Treuillé Eric. *Guía Completa de las Técnicas Culinarias*. Barcelona. Carroll & Brown Limited/ Le Cordon Bleu BV, 1997.
- “Aprende más sobre el delicioso Calzone”. Internet. [www.panetela.com.mx](http://www.panetela.com.mx). Acceso: 30 de Mayo del 2016.
- “Calabaza”. Internet: [www.espiritugaia.com](http://www.espiritugaia.com). Acceso: 20 de Abril del 2016.
- “Calabaza”. Internet: [verduras.consumer.es](http://verduras.consumer.es). Acceso: 21 de Junio de 2016.
- “Calabaza: Propiedades y Beneficios”. Internet: [www.natursan.net](http://www.natursan.net). Acceso: 20 de Junio.
- “Calzone Napolitano”. Internet. [www.blogrecetas.com](http://www.blogrecetas.com). Acceso: 20 de Febrero del 2016.
- “Calzone”. Internet. [www.gastronomiaycia.republica.com](http://www.gastronomiaycia.republica.com). Acceso: 19 de Febrero del 2016.
- “Cucúrbita Pepo Pepo”. Internet: [www.conabio.gob.mx](http://www.conabio.gob.mx). Acceso: 19 de Febrero del 2016.
- “Historia de la Pizza”. Internet. [www.encyclopediaofgastronomy.es](http://www.encyclopediaofgastronomy.es). Acceso: 20 de Febrero del 2016.
- “Historia de la Pizza”. Internet: [www.usuaris.tinet.cat](http://www.usuaris.tinet.cat). Acceso: 12 de Junio de 2016.
- “La Calabaza”. Internet: [www.alimentacion.es](http://www.alimentacion.es). Acceso: 20 de Febrero de 2016.
- “La Foccacia es un pan nacido de la supervivencia”. Internet. [www.viagourmet.com](http://www.viagourmet.com) Acceso: 19 de Febrero del 2016



- “La Focaccia, el pan de la tierra de Cristóbal Colón”. Internet. [www.larestano.com](http://www.larestano.com). Acceso: 19 de Febrero del 2016.
- “La Foccacia, mucho más que un pan Italiano”. Internet. [www.blogs.elcorreo.com](http://www.blogs.elcorreo.com). Acceso: 19 de Febrero del 2016.
- “La Historia de la Pizza y la Focaccia”. Internet. [www.streetdirectory.com](http://www.streetdirectory.com). Acceso: 19 de Febrero del 2016.
- “Que es el aceite de oliva”. Internet: [www.almomento.net](http://www.almomento.net). Acceso: 12 de Junio de 2016.
- “Remolacha”. Internet: [verduras.consumer.es](http://verduras.consumer.es). Acceso: 21 de Junio de 2016.
- “Remolacha”. Internet: [www.alimentos.cc](http://www.alimentos.cc). Acceso: 21 de Junio de 2016.
- “Remolacha”. Internet: [www.magrama.gob.es](http://www.magrama.gob.es). Acceso: 22 de Junio de 2016.
- “Tipos de Pizza”. Internet: [www.comemelapizza.com](http://www.comemelapizza.com). Acceso: 06 de Junio de 2016.
- “El Cultivo de la Zanahoria”. Internet: [www.allmacigos.cl](http://www.allmacigos.cl). Acceso: 12 de Junio de 2016.
- “Tipos de Zanahorias”. Internet: [www7.uc.cl/](http://www7.uc.cl/). Acceso: 12 de Junio de 2016.
- “Zanahoria”. Internet: [www.regmurcia.com](http://www.regmurcia.com). Acceso: 12 de Junio de 2016.
- “Zanahoria”. Internet: [verduras.consumer.es](http://verduras.consumer.es). Acceso: 21 de Junio de 2016.
- “Zanahoria”. Internet: [www.alimentos.org.es](http://www.alimentos.org.es). Acceso: 21 de Junio de 2016.



## GLOSARIO

- ❖ **Brunoise:** Es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de corte.
- ❖ **Chiffonade:** Corte culinario aplicado a ciertas verduras de grandes hojas en tiras alargadas muy finas.
- ❖ **Juliana:** Técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras muy finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina.
- ❖ **Macedonia:** Se trata de cortar las hortalizas en cubos de 1 cm por lado.
- ❖ **Puré:** Técnica culinaria que consiste en machacar o triturar un alimento cocido, de tal forma que muestre una textura homogénea de pasta.
- ❖ **Refrito:** Nombre que recibe una preparación gastronómica que consiste en freír tomate, cebolla, ajo y otros ingredientes, por lo general en aceite de oliva.
- ❖ **Repulgar:** Adorno labrado que se hace en el borde de empanadas o pasteles.
- ❖ **Saltear:** Freír a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.



## ANEXOS

### ANEXO 1: MUESTRA DE TABLA DE EVALUACIÓN DE LA DEGUSTACIÓN

El día lunes 19 de diciembre de 2016 a partir de las 15h00 se llevo a cabo en la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca la degustación del proyecto de intervención denominado **“ELABORACIÓN DE MASA DE PIZZA, CALZONE Y FOCACCIA CON BASE EN TRES VERDURAS: ZANAHORIA, REMOLACHA Y CALABAZA”**, a la cual nos acompañaron gentilmente como invitados:

Mgst. Cristina Barzallo.

Mgst. Tania Ávila.

Mgst. Jhon Valverde.

Quienes nos ayudaron con su calificación en los distintos platos presentados, para esto utilizamos la siguiente tabla de evaluación:



## TABLA DE EVALUACIÓN

Tomando en consideración, que la calificación va de la siguiente manera:

1	MUY MALO
2	MALO
3	REGULAR
4	SATISFACTORIO
5	MUY SATISFACTORIO

1. Del 1 al 5 califique la presentación de la preparación.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Del 1 al 5 califique el color de la preparación.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Del 1 al 5 califique el sabor de la preparación.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Del 1 al 5 califique la combinación de los productos en la preparación.

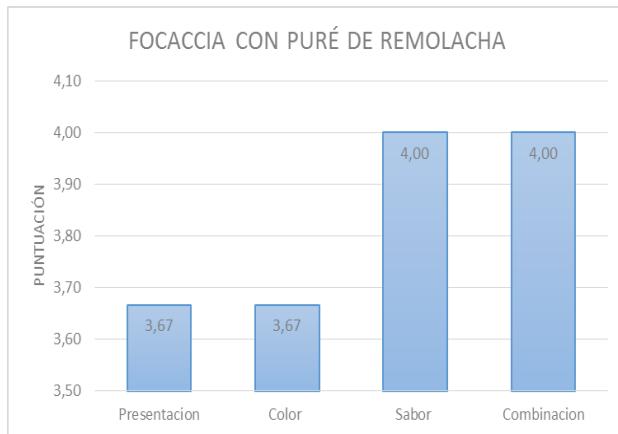
1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



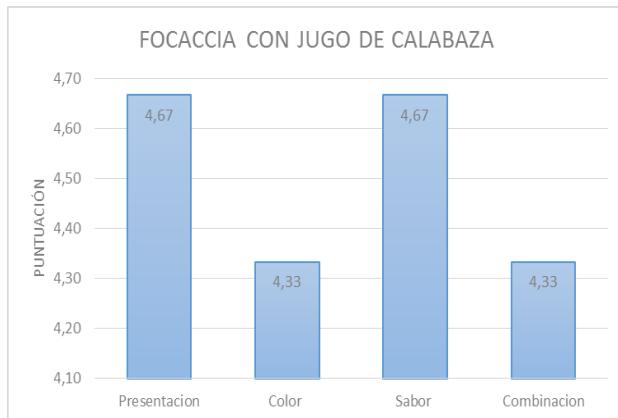
## ANEXO 2: TABULACIÓN DE RESULTADOS

En base a la calificación de cada uno de los invitados podemos presentar los siguientes resultados:

### 1. FOCCACCIA CON PURÉ DE REMOLACHA

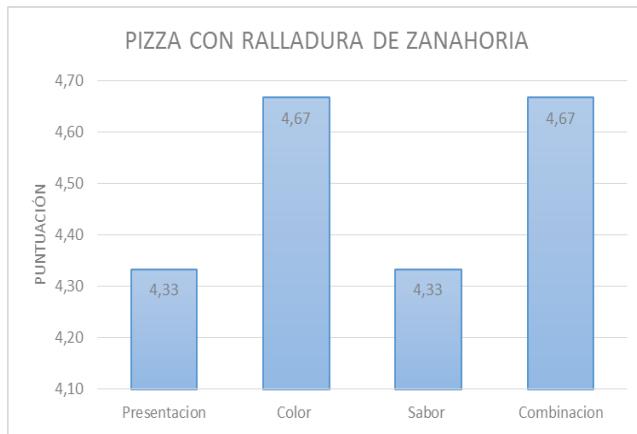


### 2. FOCCACCIA CON JUGO DE CALABAZA

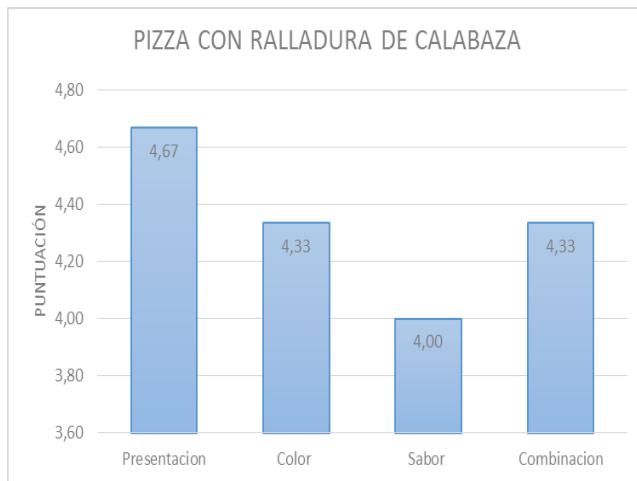




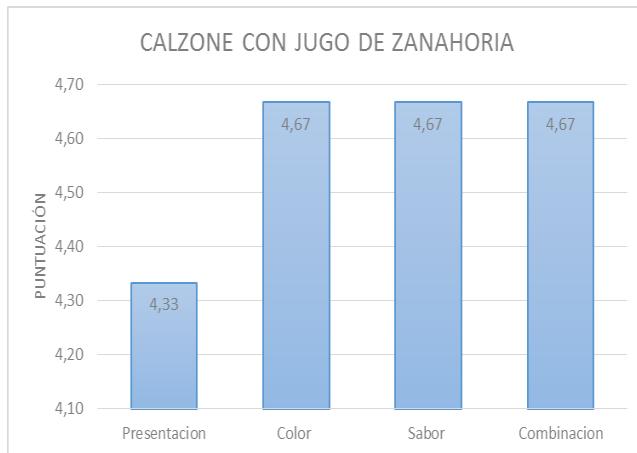
### 3. PIZZA CON RALLADURA DE ZANAHORIA



### 4. PIZZA CON RALLADURA DE CALABAZA

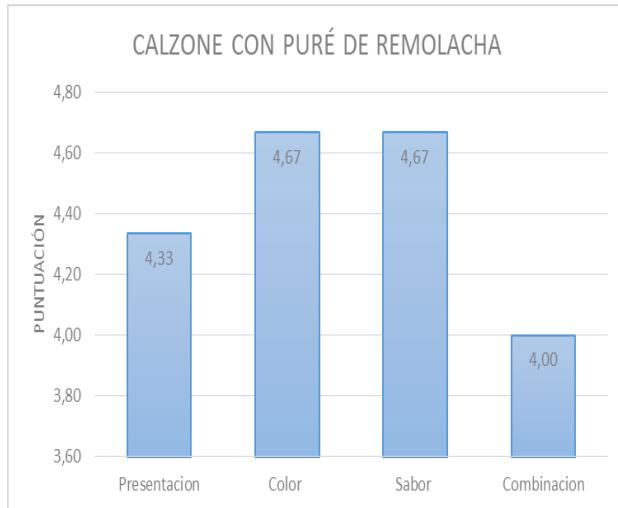


### 5. CALZONE CON JUGO DE ZANAHORIA





## 6. CALZONE CON PURÉ DE REMOLACHA



## CONCLUSIONES DE LA DEGUSTACIÓN

De acuerdo a las preparaciones presentadas en la degustación hemos llegado a la conclusión de que la masa de Calzone con jugo de zanahoria fue el más aceptado por el jurado en cuanto a presentación, color, sabor y combinación de ingredientes, mientras que el Calzone con puré de remolacha no fue muy satisfactorio para los jurados en cuanto a su sabor ya que su relleno de camarones con limón estaba muy ácido, mientras que su color y presentación tuvo mejor acogida.



### ANEXO 3: FOTOS PLATOS DEGUSTACIÓN



Focaccia con puré de remolacha, Queso Crema saborizado y jamón.

**Fuente:** Autores.



Focaccia con jugo de calabaza, tomates cherry, albahaca y queso mozzarella.

**Fuente:** Autores



Pizza con ralladura de zanahoria tomate y zuquini.

**Fuente:** Autores.



Pizza con ralladura de calabaza, piña, jamón y queso.

**Fuente:** Autores.



Calzone con Puré de Remolacha

**Fuente:** Autores



Calzone con Jugo de Zanahoria

**Fuente:** Autores