

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Desarrollo de un recetario de postres con base en productos cultivados en el Ecuador: maíz morado, (*zea mays*) camote, (*ipomoea batata*) y aguacate (*persea americana*)


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas

Autor:

Gustavo Andrés Lloret Delgado

Director:

Marlene del Cisne Jaramillo Granda

ORCID:  0009-0009-6767-1574

Cuenca, Ecuador

2024-11-21

Resumen

En la búsqueda de nuevas propuestas de postres este proyecto busca rescatar y valorizar a los productos que son cultivados en el país y no son muy utilizados en la cocina dulce. El maíz morado es un alimento tradicionalmente utilizado en la cocina latinoamericana y se caracteriza por su rico contenido de antioxidantes y compuestos bioactivos. Por otro lado, el camote es una raíz versátil, conocida por su bajo índice glucémico y su contenido de fibra dietética y nutrientes esenciales. El aguacate a su vez nos aporta como una grasa natural que puede sustituir las grasas utilizadas habitualmente en estas recetas. Estos ingredientes presentan propiedades benéficas para la salud y su incorporación en la elaboración de postres podría ofrecer una alternativa más saludable. En esta investigación, se propone explorar la posibilidad de utilizar el maíz morado, camote y el aguacate como base para la elaboración de postres. Se buscará formular recetas que mantengan un equilibrio entre la reducción de estos componentes y la preservación del sabor y la textura agradables. Asimismo, se realizarán análisis nutricionales y evaluaciones sensoriales para determinar la calidad y aceptabilidad de los postres elaborados. El objetivo final de este estudio es ofrecer opciones de postres atractivos que permitan a las personas disfrutar de un dulce resaltando los productos cultivados en nuestra geografía. Además, se espera que los resultados obtenidos puedan contribuir al desarrollo de la industria alimentaria y fomentar hábitos de consumo con conciencia de lo rico y variado que es nuestro país.

Palabras clave del autor: camote, maíz morado, aguacate, alimentación, postres



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

In the search for new dessert proposals, this project seeks to rescue and value the products that are grown in the country and are not widely used in sweet cuisine. Purple corn is a food traditionally used in Latin American cuisine and is characterized by its rich content of antioxidants and bioactive compounds. On the other hand, sweet potato is a versatile root, known for its low glycemic index and its content of dietary fiber and essential nutrients. Avocado in turn provides us with a natural fat that can replace the fats usually used in these recipes. These ingredients have beneficial properties for health and their incorporation into the preparation of desserts could offer a healthier alternative. In this research, it is proposed to explore the possibility of using purple corn, sweet potato and avocado as a base for the preparation of desserts. The aim will be to formulate recipes that maintain a balance between the reduction of these components and the preservation of pleasant flavour and texture. Likewise, nutritional analyses and sensory evaluations will be carried out to determine the quality and acceptability of the desserts made. The ultimate goal of this study is to offer attractive dessert options that allow people to enjoy a sweet treat by highlighting the products grown in our geography. In addition, it is expected that the results obtained can contribute to the development of the food industry and promote consumption habits with awareness of how rich and varied our country is.

Keywords: sweet potato, purple corn, avocado, food, desserts

Proyecto de intervención: Desarrollo de un recetario de postres con base en productos cultivados en el Ecuador: maíz morado, (zea mays) camote, (ipomoea batata) y aguacate (persea americana)


Autor: Gustavo Andrés Lloret Delgado

Directora: Mg. Marlene Jaramillo Granda

Certificado de Precisión FCH-TR-LGAB-469

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una

traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.

Guido E. A. 

guido.abad@ucuenca.edu.ec

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 17 de octubre de 2024

Elaborado por: GEAV

Abstract en formato MsWord enviado a correo institucional de director/a de trabajo de titulación/UIC y/o autor/es.



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Abstract	3
Índice de contenido.....	5
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTOS	9
CAPÍTULO I: Características de los productos nativos locales: maíz morado, camote y aguacate	10
1. Importancia del uso de los productos agrícolas locales.....	10
2. Identificar las características y origen de los productos nativos	10
3. Propiedades nutricionales del maíz morado, camote y el aguacate.....	12
1.3.1 Maíz morado	12
1.3.2 Camote	14
1.3.3 Aguacate	15
4. Características organolépticas del maíz morado, camote y el aguacate	16
1.4.1. Maíz morado	16
1.4.2. Camote	16
1.4.3 Sabor	18
1.4.4 Textura interna.....	18
1.4.5 Textura externa.....	18
1.4.6 Color	18
1.4.7 Variedades de camote	19
1.4.8 Aguacate	20
CAPÍTULO II: Técnicas y métodos de repostería aplicables al maíz morado, camote y aguacate	21
2.1 Acremar.....	21
2.2 Emulsionar	21
2.3 Montar	21
2.4 Baño maría	22
2.5 Caramelizar	22
2.6. Movimientos envolventes	23
CAPÍTULO III: Fichas técnicas: Aplicación y producto en recetas	24
3.1. Ficha Técnica: Brownie de maíz morado	25

3.2 Ficha Técnica: Helado marmoleado de Aguacate y Camote	30
3.3 Ficha Técnica: Mousse de Aguacate y Camote	34
3.4 Ficha Técnica: Deconstrucción de colada morada.....	38
3.5 Ficha Técnica: Cheesecake de camote y banana con base de maíz morado y cobertura de pecanas.	43
3.6 Ficha Técnica: Pudín de aguacate y camote.....	48
3.7 Ficha Técnica: Muffin de aguacate y camote.....	51
3.8 Ficha Técnica: Cake de camote con cobertura de ganache chocolate.....	54
3.9 Ficha Técnica: Eclair de maíz morado y crema de camote	58
3.10 Ficha Técnica: Budín de camote y frutos secos	63
3.11 Ficha Técnica: Frutas frescas con crema pastelera de camote	66
3.12 Ficha Técnica: Alfajor de maíz morado relleno de manjar de camote	70
3.13 Ficha Técnica: Barritas de granola de aguacate y camote	75
3.14 Ficha Técnica: Quimbolito de maíz morado.....	78
3.15 Ficha Técnica: Mazamorra morada	81
CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	83
CONCLUSIONES.....	83
RECOMENDACIONES:.....	83
Anexos.....	87

Índice de tablas

Tabla 1 Especies propias y su intercambio entre Europa y América	11
Tabla 2 Componentes físicos y fenológicos del maíz morado	12
Tabla 3 Composición nutricional del maíz morado.....	13
Tabla 4 Composición nutricional del camote	14
Tabla 5 Composición nutricional del aguacate	15
Tabla 6 Composición nutrimental del camote según su cocción.....	17
Tabla 7 Características y variedades de camote.....	19
Tabla 8 Características del aguacate.....	20

DEDICATORIA

Con profundo cariño y gratitud, dedico este trabajo a las personas que han sido pilares fundamentales en mi camino hacia esta meta:

A Dios, por ser mi guía constante a lo largo de este viaje académico. Gracias por brindarme la fortaleza y las oportunidades para alcanzar este logro.

A mis padres, quienes han sido mi inspiración y apoyo incondicional. Su amor, dedicación y sacrificio han sido la base de mi crecimiento y éxito. Cada enseñanza que me han brindado ha sido un valioso regalo que atesoro en mi corazón.

A mi querida abuelita Yoli, cuyo amor por esta profesión despertó mi pasión y curiosidad desde una edad temprana. Tu legado ha sido un faro que me ha guiado a través de las dificultades y los desafíos.

A mi flaquita, mi compañera en esta travesía, por ser mi apoyo constante y mi motivación. Juntos hemos superado obstáculos y celebrados triunfos, y esta meta alcanzada es un reflejo de nuestro amor y compromiso.

A todos ustedes, mi dedicación de esta tesis es un modesto reconocimiento de la influencia positiva que han tenido en mi vida. Sus valores, amor y ejemplo han sido fundamentales en mi formación y crecimiento. Este logro es un tributo a su constante apoyo y amor. Gracias por ser parte de mi historia y por ser la razón detrás de este éxito.

AGRADECIMIENTOS

Con sincero agradecimiento, dedico este trabajo a aquellos que han sido fundamentales en el cumplimiento de esta meta:

A Dios, mi guía y sostén constante en cada paso de mi vida. Tu presencia ha iluminado mi camino y me ha dado la fuerza necesaria para enfrentar desafíos y superar obstáculos.

A mi amada flaquita, cuyo apoyo incondicional ha sido mi roca en este trayecto. Tu presencia constante ha sido mi fuente de fortaleza y tu aliento me ha impulsado a persistir incluso en los momentos más difíciles.

A mis queridos padres, cuyo amor y paciencia han sido invaluable. Su sacrificio y ejemplo de perseverancia han sido un faro que me ha guiado en este viaje. Gracias por estar siempre a mi lado, alentándome y creyendo en mí.

A mis hermanos, cuñado y sobrinos, por ser una constante fuente de inspiración. Su apoyo y alegría me han recordado la importancia de seguir persiguiendo metas y superándome constantemente.

Y un agradecimiento especial a mi directora de tesis, Marlene Jaramillo. Tu orientación experta, paciencia y dedicación fueron esenciales para dar forma y dirección a este trabajo. Tus valiosos consejos y retroalimentación han enriquecido significativamente este proyecto.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento por ser parte de mi camino.

CAPÍTULO I: Características de los productos nativos locales: maíz morado, camote y aguacate

1. Importancia del uso de los productos agrícolas locales

La agricultura es de gran importancia en el ámbito económico de algunos países en desarrollo debido a su gran contribución a la producción y el empleo nacional, así como su contribución a la seguridad alimentaria. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) estima que la agricultura sigue siendo la única fuente de ingresos para aproximadamente el 70% de la población rural más pobre del mundo, la mayoría de los cuales son pequeños agricultores. El sustento de millones de personas en el planeta depende de la agricultura, directa o indirectamente (FAO, 2017).

El sector agrícola de un país contribuye al desarrollo económico a través de varios canales de influencia. Esto se debe a que es la principal fuente de alimento para todos los países del mundo. Lo cual también se aplica a los países menos desarrollados, y en desarrollo. La demanda de alimentos está aumentando a un ritmo acelerado, si la agricultura no logra satisfacer la creciente demanda de productos alimenticios, afectará negativamente la tasa de crecimiento de la economía. Por lo tanto, aumentar el suministro de alimentos a través de la agricultura es de gran importancia para el desarrollo económico del país (Bula, 2020).

El trabajo del agricultor debe servir primero para proporcionar a la población local alimentos producidos de manera sostenible: esta es la visión de los impulsores de la iniciativa de base para alcanzar la soberanía alimentaria. Sus opositores temen una intervención estatal excesiva en los mercados agrícolas y aranceles que perjudiquen las relaciones comerciales con países extranjeros.

2. Identificar las características y origen de los productos nativos

Más allá de los requerimientos de nutrición o alimentación nutricional nativa, existe una estructura social y económica que protege a las personas como miembros de familias y comunidades. Este sistema, por un lado, ayuda a preservar el medio ambiente, evitar el hambre y mantener un entorno propicio para la vida y la salud de las personas. Si bien no existe evidencia del estado nutricional de los pueblos indígenas, se atestigua el buen estado de salud gracias a sus prácticas nativas que registran características propias y sustentables (Moya, 2017).

Para que un alimento sea identificado como nativo su origen debe corresponder a la misma región; su uso es de carácter nutritivo, no para ninguna otra función medicinal o religiosa, ritual, debe estar documentado de todas las formas culinarias,

escritas u orales, es decir, en las preparaciones específicas que están incluidos y ampliamente distribuidos entre una población particular (Salaverry, 2012).

El origen de algunos alimentos puede haber sido común a través de la migración de diferentes especies alimenticias, ya que los intercambios regionales se concentraron entre diferentes culturas, el autor Tormo (2017), destaca a continuación algunas de ellas:

Tabla 1 Especies propias y su intercambio entre Europa y América

Especies propias y su intercambio	
DE AMÉRICA A EUROPA	DE EUROPA – AMÉRICA
Maderas finas	Utilización de hierro
Maíz	Cebada
Frijoles	Algodón
Patata	Trigo
Chocolate	Arroz
Caña de Azúcar	Tomate
Tabaco	Mango
Piña	Naranjas y limones
Yuca	Uvas

Fuente: El intercambio de alimentos entre América y Europa. Tormo, 2017.

Elaborado por: Gustavo Lloret

América suministró al mundo europeo una variedad de productos hasta entonces desconocidos, pero a su vez recibió especies que no existían en el Nuevo Mundo. Las plantas nativas o propias de Europa por los Estados Unidos representan el 17% de todas las especies de plantas cultivadas en el mundo. Es así que en Europa, muchos de ellos formarían parte de la dieta diaria de los residentes. Las papas se aceptaron más lentamente que otros productos tropicales, pero aun así llegaron a los países nórdicos a fines del siglo XVI, rápidamente se convirtió en un alimento básico en la dieta de los pobres, y en el siglo XVII se superó la hambruna.

3. Propiedades nutricionales del maíz morado, camote y el aguacate

1.3.1 Maíz morado

Es oriundo de América su nombre y características se encuentran denotadas por epispermo de las semillas (granos) y la tusa (coronta) de color morado, se considera como una de las principales fuentes de alimentos, por lo que en el mundo, su cultivo ocupa el segundo lugar en los granos, lo que le permite expandir el mundo para lograr 177 millones de hectáreas de cosecha, con la producción de la cantidad anual de 872 millones de toneladas, entre los países principales se encuentran Estados Unidos, China y Brasil con una producción de aproximadamente el 73 % por año en sus diversas variedades (Tierra, 2018).

El maíz morado, cultivado o silvestre, en varias partes de las Américas. Creció en el Perú durante la época prehispánica y era conocida como kulli sara. Es un tipo genético de maíz peruano. Las mazorcas (tusa y semillas) están formadas por un 85% de las semillas y un 15% de la corona (tusa), y este fruto contiene unos pigmentos denominados antocianinas, que se encuentran en mayor cantidad en la parte superior y en menor medida en la semilla (cáscara) corteza, es uno de los nutrientes principales (Guillén, Mori, & Paucar, 2014).

Tabla 2 Componentes físicos y fenológicos del maíz morado

COMPONENTES FÍSICOS Y FENOLÓGICOS	
COMPONENTES FÍSICOS	COMPONENTES FENÓLICOS
Ácido Salicílico	Incluye acciones reactivas de oxígeno que inhibe a las enzimas productoras que incluso actúan como antioxidantes
Grasas	
Resinas	
Saponinas	
Sales de Potasio	
Sodio	
Azufre	
Fósforo	

Fuente: Características y propiedades funcionales del maíz morado. Guillén, Mori, & Paucar, 2014.

Elaborado por: Gustavo Lloret

El maíz morado contiene antocianinas que son antioxidantes, es decir, los químicos neutralizan los radicales libres o moléculas que actúan sobre las células sanas y provocan reacciones en cadena que finalmente dañan los tejidos y órganos. Esto afecta el envejecimiento de las células y el desarrollo de varios tipos de cáncer.

Tabla 3 Composición nutricional del maíz morado

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL	
NUTRIENTES	CANTIDAD
Energía	355
Proteína (gr)	7.30
Grasa Total (mg)	3.40
Colesterol (mg)	-
Glúcidos	76.20
Fibra (g)	1.80
Calcio (mg)	12
Hierro (mg)	0.20
Yodo (µg)	-
Vitamina A (mg)	-
Vitamina C (mg)	2.10
Vitamina D (µg)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina B12 (mg)	-
Folato (µg)	-

Fuente: Composición nutricional del maíz morado sin coronta. Fundación universitaria iberoamericana, 2017.

Elaborado por: Gustavo Lloret

1.3.2 Camote

Es un tubérculo de interés en la actualidad, siendo considerado como un alimento funcional por su composición nutritiva y bajo costo de producción local. Su aplicación en la industria mundial es cada vez mayor, se utiliza como complemento o sustituto en la elaboración de productos alimenticios. Es una planta perenne que crece bajo tierra, tiene una estructura vegetal comestible y tiene un alto valor nutricional. Es un tubérculo que contiene agua, fibra, grasa, proteína, lípidos, almidón, azúcar, vitaminas, minerales y aminoácidos. Sin embargo, su contenido nutricional puede variar según el tipo de cocción a la que se aplique. El consumo de camote ha sido ampliamente estudiado en el tratamiento de diversas enfermedades y sus efectos en la salud humana (Vidal, Zaucedo, & Ramos, 2018).

La importancia del estudio de la alimentación como signo de la cultura e identidad maya ha sido un área fértil de investigación en los últimos tiempos y esto ha dado lugar a muchos trabajos que abordan este fenómeno desde diferentes ángulos y en diferentes grados.

Tabla 4 Composición nutricional del camote

Composición nutricional del camote	
COMPUESTO	CALORÍAS
Calorías	105 kcal
Agua	72.84 g
Proteína	1.65 g
Grasa	0.30 g
Cenizas	0.95 g
Carbohidratos	24.28 g
Fibra	3g
Calcio	22 mg
Hierro	0.59 g
Fósforo	28 mg

Potasio	337 mg
Vitamina C	22.7 mg
Vitamina A	14.545 IU

Fuente: Raíces Andinas: Contribución al Conocimiento y a la capacitación Seminario, J 2003.

Elaborado por: Gustavo Lloret

1.3.3 Aguacate

El aguacate tiene alto contenido de vitamina E (potente antioxidante), además de ser una buena fuente de energía y ácidos grasos en su mayor parte monoinsaturados, destacando al ácido oleico. También es una de las futas más ricas en fibra y minerales como el magnesio y el potasio. El consumo en una cantidad suficiente puede proporcionar varios beneficios para la salud en el organismo (Cruz, 2019).

En Ecuador se exporta las variedades Hass y Fuerte o guatemalteco, sin embargo, existen más de 20 tipos diferentes en el país, la variedad “fuerte” tiene gran demanda en el mercado nacional debido a que se madura 10 días después de la recolección, a diferencia de la variedad “hass” donde su tiempo de madurez es de 15 días y contiene mayor contenido de aceite, siendo la más demandada en el mercado internacional (Palacios, 2010)).

Tabla 5 Composición nutricional del aguacate

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL	
NUTRIENTES	CANTIDAD
Agua (%)	73.23
Energía (kcal)	160
Grasa Total (g)	14.66
Carbohidratos (g)	8.53
Vitamina C (mg)	10
Potasio (mg)	485

Magnesio (mg)	29
---------------	----

Fuente: Tabla composición de alimentos de Centroamérica. Salud 2012

Elaborado por: Gustavo Lloret

4. Características organolépticas del maíz morado, camote y el aguacate

1.4.1. Maíz morado

Con relación al maíz morado la cantidad de antocianinas se encuentra acorde al tipo de maíz (genotipo), los órganos de la planta y las condiciones ambientales en las que crece la planta. Estos tintes representan el potencial para la sustitución competitiva de tintes sintéticos en productos alimenticios, farmacéuticos e incluso cosméticos el objetivo es obtener productos de valor agregado para los consumidores (Medina, Narro, Chávez, 2020).

El maíz morado también aporta una gran cantidad de almidón, alrededor del 80%; El 10% de azúcar lo hace dulce, el 11% de proteína, el 2% de minerales y vitaminas (complejo B y ácido ascórbico) concentrados en el endospermo. Además de su valor nutritivo, el maíz morado es rico en fitoquímicos, que tienen efectos beneficiosos para nuestro organismo, como la neutralización de radicales libres y la acción antimutagénica (Guillén, Mori, Paucar, 2014).

1.4.2. Camote

Los compuestos bioactivos presentes en este tubérculo juegan un papel importante en la promoción de la salud, proporcionando nutrientes esenciales en la dieta, mejorando la función inmunológica, previniendo daños vasculares y cardíacos, protegiendo el hígado y mejorando la función de los hepatocitos, y previniendo el crecimiento de tumores malignos humanos. Las células, interfieren con el metabolismo de las grasas, reducen el azúcar en la sangre y reducen las úlceras estomacales (Vidal, et al., 2018).

Desde el punto de vista nutricional, se considera un alimento ahorrador de energía porque contiene azúcar en su composición, además de contener carbohidratos indigestos para el cuerpo humano en forma de celulosa y hemicelulosa; es bajo en proteínas, pero contiene aminoácidos esenciales que son ideales para el funcionamiento normal del organismo con el uso de vitaminas y minerales; Contiene compuestos activos como carotenoides, ácido ascórbico y polifenoles en particular antocianinas (cianidina) y ácidos fenólicos (ácido clorogénico) (Armijos, et al., 2020).

Tabla 6 Composición nutrimental del camote según su cocción

Composición nutrimental del camote según su cocción			
Contenido	Fresco	Hervido	Horneado
	Unidad/100g	Unidad/100g	Unida/100g
Materia seca	31.07 – 33.76g	33 – 37.65g	36.55 – 40.65g
Cenizas	2.13 – 2.54g	2.19 – 2.60g	2.31 – 2.62g
Fibra cruda	2.33 – 2.65g	2.45 – 2.76g	2.11 – 2.64g
Proteína	4.29 – 5.08g	4.36 – 5.03g	3.54 – 4.56g
Almidón	63.9 - 64.89g	49.22 – 57.43g	58.80 – 60.22g
Acido Ascorbico	14.07 – 20.18mg	24.77 – 37.15mg	19.43 – 27.88mg
Glucosa	2.73 – 4.68mg	1.34 – 3.94mg	1.72 – 4.90mg
Fructosa	1.13 – 4 mg	1.42 – 3.75mg	1.24 – 3.38mg
Sucralosa	56.94 – 59.97mg	48.99 – 61.50mg	55.52 – 64.36mg
Maltosa	No se detecto	48.13 – 122.81mg	48.52 – 56.27mg
B-caroteno	5.63 – 15.63mg	3.28 – 12.64mg	1.15 – 10.07mg
RAW	169.5 – 439.6 μ g	102.3 – 353.1 μ g	31.65 – 260.5 μ g

Fuente: Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha. Propiedades nutrimentales del camote (*Ipomoea batatas* L.) y sus beneficios en la salud humana. Vidal, et al., 2018

Elaborado por: Gustavo Lloret

Durante el proceso térmico el camote puede sufrir cambios de calidad y cantidad de nutrimentos, aumentando o disminuyendo la concentración de ciertos compuestos, por ejemplo; la cantidad de proteína en el camote hervido (4.36 - 5.03g/100 g) es mayor en comparación del camote horneado (3.54 - 4.56g/100g) (Lim et al, 2016). Se puede observar que la cantidad de almidón en el camote horneado (55.80 - 60.22g/100 g) no presenta diferencias al compararlo con el camote fresco (63.90 - 64.89g/100g). La concentración de glucosa es mayor en el camote horneado (1.72 - 4.90mg/100 g) comparado con el camote hervido (1.34-3.94 mg/100 g); esto puede estar relacionado por la deshidratación durante el proceso térmico. Se ha sugerido el

camote hervido como una opción en pacientes diabéticos por su bajo aporte de glucosa. Ambos procesos de cocción muestran una disminución en la composición al compararlo con los valores del camote en fresco, solo el ácido ascórbico aumenta cuando el tubérculo se expone a temperaturas elevadas.

1.4.3 Sabor

La principal característica del sabor de la batata o camote es la dulzura, que se debe a la presencia de algunos azúcares presentes en este tubérculo en estado crudo que son sacarosa, glucosa, y fructosa.

1.4.4 Textura interna

La textura se refiere a cómo se percibe el camote al comerlo, que puede ser "seca", también llamada "harinosa", o "húmeda". En promedio, la batata tiene un 30 % de materia seca el 70 % restante es agua. El 30 % de materia seca depende de varios factores, como la variedad, el clima, el tipo de suelo, y la incidencia de plagas y enfermedades. En los casos más bajos puede llegar al 13-15 %, y en los más altos al 40 %. La mayor parte de la materia seca de la batata la constituyen los hidratos de carbono, siendo el principal componente el almidón.

La sensación de sequedad o humedad no es un reflejo del contenido de agua, sino de características organolépticas. Depende del contenido final de almidón y fibra que queda en el camote luego de cocido.

1.4.5 Textura externa

Su textura es fibrosa y extensiva, tanto con profundidad y en sentido lateral la porción comestible es la raíz tuberosa cuya cáscara y pulpa varían del color morado al amarillo naranja, las raíces se originan en los nudos del tallo que se encuentran bajo tierra, pueden medir de 30 a 40 cm de longitud y 15 a 20 cm de diámetro.

1.4.6 Color

El color se debe a la presencia de pigmentos antocianinas, (colores morados) y carotinoides (colores crema, amarillos y anaranjados). El color de la pulpa que muestran las distintas variedades de camote puede ser morado, blanco, crema, amarillo y naranja, con inclusiones o pigmentaciones rojas o moradas, que se disponen en variadas formas en uno o varios círculos, en una mancha central, o en pequeñas manchas distribuidas irregularmente

1.4.7 Variedades de camote

Las variedades de camote se clasifican según su sabor y color en: camotes dulces (blancos y rosados), y camotes desabridos (crema). En la actualidad, al describir una variedad se toma en cuenta el carácter de la pulpa, húmeda o seca, aclarando que estos términos se refieren al ablandamiento de los camotes cuando se cocinan, como consecuencia del desdoblamiento de los almidones en maltosa.

En la Costa ecuatoriana por ejemplo Manabí hay preferencia por camote con piel y carne morada, en menor proporción la variedad Repe que tiene piel rojo morado y carne anaranjada.

En la Sierra y en la provincia de Imbabura se utilizan las de piel rosada, morada y crema, con pulpa seca y húmeda de coloración anaranjada, amarilla, crema y blanca.

Tabla 7 Características y variedades de camote

VARIEDAD	CARACTERÍSTICA
Guayaco Morado	<p>La forma de la raíz reservante es ovada, con defectos superficiales ausente, el grosor de la corteza es intermedia (2 mm).</p> <p>El color predominante de la piel es morado, la intensidad del color predominante de la piel es pálida, el color secundario de la piel es ausente. El color predominante de la carne es morado pálido, el color secundario de la carne es blanco, la distribución del color secundario de la carne cubriendo la mayor parte de la corteza rendimiento por ha 7.7 toneladas.</p>
Anaranjado	<p>La forma de la raíz reservante es ovada, con defectos de hendiduras longitudinales superficiales, el grosor de la corteza es gruesa (3 mm).</p> <p>El color predominante de la piel es anaranjado, la intensidad del color predominante de la piel es oscura, el color secundario de la piel es ausente. El color predominante de la carne es anaranjado intermedio, el color secundario de la carne es ausente, la distribución del color secundario de la carne con anillos delgado en la corteza el rendimiento por ha 5.3 toneladas.</p>
Morado Ecuador-CIP	<p>La forma de la raíz reservante es redonda, con defectos superficiales parecido a piel de cocodrilo, el grosor de la corteza es gruesa (3 mm).</p>

	<p>El color predominante de la piel es anaranjado, la intensidad del color predominante de la piel es pálido, el color secundario de la piel es ausente.</p> <p>El color predominante de la carne es crema, el color secundario de la carne es ausente, la distribución del color secundario de la carne con anillo delgado en la corteza rendimiento por ha es de 3.3 toneladas.</p>
--	---

Fuente: Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias – INIAP (2003)

Elaborado por: Gustavo Lloret

1.4.8 Aguacate

Tabla 8 Características del aguacate

Características	Descripción
Forma	El fruto del aguacate es una Baya, de acuerdo con la Raza, con las distintas variedades y dentro de estas de acuerdo con los cruces naturales e inducidos que ha tenido esta especie e inclusive a las condiciones medioambientales en que se esté desarrollando un determinado cultivo, ha acogido muchas formas y un alto rango de variaciones. Los más representativos como: redondos, aovados, piriformes y muchos más, también múltiples tamaños (Mejia 2011).
Tamaño y peso	Generalmente las variedades tienen un peso aproximado de 100 gramos, en cambio otras que pueden alcanzar y pasar los 2 kilogramos, variedades que entran un rango de 10 a 13 centímetros son las que se comercializa mayormente con un peso estimado de 150 a 350 gramos
Color	El color de los frutos exteriormente o el color de la corteza o también piel, generalmente varía desde verde oscuro hasta un verde claro y amarillo y en su maduración cambian a marrones, rojizos, púrpuras y negros. El color de la pulpa también varía desde tonos blanquecinos, pálidos, pasando por verdes, verde-amarillos, amarillos pálidos y amarillos fuertes
Corteza	El sabor de la pulpa es muy similar al de la nuez y la avellana, la recolección se hace a mano, pues es un fruto muy delicado.

	Habitualmente se utiliza una escalera y el pedúnculo se corta arriba de la inserción del fruto. En el árbol no se maduran los frutos, sino que lo hacen una vez hayan sido recolectados y almacenados
--	---

Fuente: Aguacate (Persea americana Miller) (Mejia, 2011)

Elaborado por: Gustavo Lloret

CAPÍTULO II: Técnicas y métodos de repostería aplicables al maíz morado, camote y aguacate

Existen gran variedad de técnicas y métodos empleados para la elaboración de postres mismas que son utilizadas al principio, durante y al final de cada preparación.

2.1 Acremar

Es la técnica de batir un ingrediente graso para incorporar aire hasta lograr una consistencia cremosa, con esto se aporta suavidad a los postres. Para el queso crema, mantequilla o mantecas se recomienda hacerlo una vez que se encuentren a temperatura ambiente para que sea más fácil mezclar con otros ingredientes (Animal Gourmet, 2020)

Se debe batir hasta quedar esponjado o tenga una consistencia parecida a la pomada, con la ayuda de las manos o con una batidora. También se le conoce como añadir crema a una preparación. (Solountip, 2009)

2.2 Emulsionar

Consiste en mezclar de una manera permanente un líquido no mezclable con otro Ejemplo, agua con aceite. (LarousseCocina, 2020)

La emulsión ocurre cuando unimos dos líquidos que en principio se dispersan, es decir, lo que ocurre cuando mezclamos agua y aceite, que no permiten que se junten. (Florette, 2020)

Emulsionar es una de las técnicas culinarias en frío que se emplea para crear una combinación de ingredientes batiéndolos. (Saludable, 2018)

2.3 Montar

Batir con un movimiento constante y a una velocidad media o media alta una crema o mantequilla hasta que esponje, regularmente toma volumen generados por algún

elemento el cual comúnmente es azúcar, debido a que sus cristales nos generan estas cavidades cavernosas de aire (LarousseCocina, 2020).

Batir enérgicamente claras de huevo, yemas o sopas, con la crema de leche o manteca, para lograr una crema espesa y firme, incorporando aire para duplicar su volumen. (Tematika, 2010)

Sabemos que la cocina francesa es muy aficionada a trabajar con mantequilla, por ello son habituales muchas acepciones en las que se menciona para describir una técnica, una elaboración o un plato. Ampliamos en esta ocasión el diccionario de cocina explicando el significado de "Monter au beurre". (Gastronomía 2011)

2.4 Baño maría

El baño maría es un método de cocción con el que se proporciona calor indirecto a los ingredientes que se cocinen mediante esta técnica, ofreciendo una temperatura suave, uniforme y constante. (CIA, 2008). El baño maría permite cocer los alimentos más suavemente. Consiste en cocer dentro de un recipiente con agua, para que el alimento se cocine por medio del agua caliente y no por el calor del horno o del fuego directamente. (LAVANGUARDIA, 2016)

El baño María es uno de los procedimientos más ejecutados en cocina, tanto por profesionales como aficionados. Es un método que tiene como objetivo calentar los alimentos de forma lenta y suave aplicando poca intensidad de calor. Como resultado obtenemos un aumento de la temperatura del alimento gradual y una cocción uniforme. Este procedimiento puede tener como objetivo cocinar el alimento o simplemente fundirlo, como hacemos como el chocolate. (CodigoCocina, 2020)

2.5 Caramelizar

Transformar azúcar en caramelo, calentándolo a fuego lento y el cual puede ser con ayuda de un soplete o a fuego directo. (Frumen, 2020)

Bañar con caramelo una preparación, el fondo de un molde, etc. Se utiliza también como sinónimo de tomar color. (Gastronomiavasca, 2018)

Transformar azúcar en caramelo por acción del fuego. Esta manipulación culinaria, que exige precisión, se emplea sobre todo en pastelería. El término es usado en diversidad de acciones como cocinar una preparación o ingrediente cuyo contenido de azúcar pueda caramelizarse transcurrido un tiempo determinado; untar con caramelo (por ejemplo, un recipiente); aromatizar con caramelo; propiciar que, bajo el grill o con un 19 soplete, la superficie de una preparación azucarada adquiera color dorado. (Larousse, 2019)

2.6. Movimientos envolventes

Técnica clásica de la repostería el cual sirve para mezclar una masa ligera y espumosa con una más densa, o viceversa, sin remover o batir, evitando que la mezcla más ligera baje su volumen en exceso, regularmente la mezcla más ligera son claras o huevos batidos. (Quintero, 2017)

Significa que hay dos elementos que hay que integrar, pero uno o ambos contienen aire. Es decir, hay que hacerlo suavemente para que no se baje el volumen de la preparación. En este caso, con una espátula y con movimientos circulares leves, de abajo hacia arriba. (Maru, 2015)

CAPÍTULO III: Fichas técnicas: Aplicación y producto en recetas

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Brownie de maíz morado		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> Nueces trituradas. Frambuesas lavadas y cortadas. 	Brownie de Maíz morado	-Precalentar el horno durante 20 minutos a 180°. -Se sugiere acompañar con helado de vainilla.


Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.1. Ficha Técnica: Brownie de maíz morado
Fecha:
Brownie

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
200	Harina de maíz morado	g	200	100%	0.68	0.68
100	Harina de trigo	g	100	100%	0.19	0.19
5	Polvo de hornear	g	5	100%	0.05	0.05
4	Huevos	u	4	90%	0.48	0.43
300	Aguacate	g	250	75%	0.50	0.38
5	Esencia de vainilla	ml	5	100%	0.02	0.02
250	Panela	g	250	100%	0.45	0.45
100	Chocolate Pacari 60%	g	100	100%	1.66	1.66
60	Leche de almendras	ml	60	100%	0.26	0.26

Salsa de frambuesa

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
250	Frambuesa	g	250	100%	1.73	1.73
50	Miel	ml	50	100%	0.42	0.42
15	Limón	ml	15	100%	0.03	0.03

20	Agua	ml	20	100%	0.00	0.00
Cobertura						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
100	Chocolate Pacari 60%	g	100	100%	1.66	1.66
50	Nueces Mariposa	g	50	100%	1.15	1.15
Cant. Producida		925 g		Costo Total		\$ 9.11
Cant. Porción		77g		Costo porción		\$ 0.76
Técnica				Foto		
<ul style="list-style-type: none">Acremar el aguacate con la panela.Movimientos envolventes para unir el aguacate, los 4 huevos y la esencia de vainilla y la leche de almendras.						
Preparación:						
Brownie de maíz morado:						
<ol style="list-style-type: none">Tamizar harina de maíz morado junto a la harina de trigo, el chocolate en polvo al 60% y el polvo de hornear, mezclar con un batidor de globo.Batir en un bol el aguacate y la panela.Agregar uno a uno los 4 huevos y la esencia de vainilla, la leche de almendras y el aguacate, batirlos por 5 minutos.						

4. Agregar poco a poco las harinas hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Derretir el chocolate a baño maría y agregar a la mezcla.
6. Verter la mezcla en el molde y llevar al horno por 30 minutos.
7. Pasado el tiempo, sacar del horno y dejar enfriar por una hora.

Salsa de Frambuesa:

1. Colocar la miel y el agua a fuego medio hasta alcanzar la ebullición.
2. Bajar la llama hasta formar un almíbar.
3. Retirar del fuego y dejar reposar a temperatura ambiente.
4. En una licuadora agregar el almíbar atemperado y las frambuesas.
5. Triturar durante 3 minutos y pasar por un colador chino.
6. Agregar de zumo de limón y mezclar hasta homogenizar.

Cobertura:

1. Derretir a baño maría el chocolate y colocar sobre el Browie utilizando una espátula.
2. Esparcir las nueces encima del chocolate.

3. Acompañar con la salsa de frambuesas.	
--	--

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Helado marmoleado de aguacate y camote		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> Camote pelado y cocinado. 	Helado marmoleado de vainilla y camote	<ul style="list-style-type: none"> Se recomienda acompañar con Toppings de nueces o frambuesas y menta.


Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.2 Ficha Técnica: Helado marmoleado de Aguacate y Camote
Fecha:
Helado de Aguacate

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
150	Yogurt Griego	g	150	100%	1.50	1.50
250	Crema de Leche	g	250	100%	1.18	1.18
100	Queso Crema	g	100	100%	0.94	0.94
300	Aguacate	g	250	75%	0.50	0.38
200	Panela	g	200	100%	0.51	0.51
5	Esencia de vainilla	ml	5	100%	0.02	0.02
10	Zumo de Limón	ml	10	100%	0.03	0.03

Helado de Camote

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
450	Camote amarillo	g	297	80%	1.32	0.87
200	Crema de leche	ml	200	100%	0.94	0.94
100	Leche en polvo	ml	100	100%	0.92	0.92
50	Queso Crema	ml	50	100%	0.47	0.47
200	Panela	g	200	100%	0.51	0.51

5	Esencia de vainilla	ml	5	100%	0.02	0.02
150	Guineo Maduro	g	150	100%	0.10	0.10
Cant. Producida		1770 ml		Costo Total		\$ 8.39
Cant. Porción		19 ml		Costo porción		\$ 0.44
Técnica				Foto		
<ul style="list-style-type: none">Montar						
Preparación:						
Helado de Aguacate:						
<ol style="list-style-type: none">Cortar los aguacates y extraer la pulpa.Colocar la pulpa en un recipiente junto al zumo de limón.Triturar hasta obtener una mezcla suave y homogénea.Agregar el yogurt, el azúcar, la vainilla y el queso crema.Batir por 2 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.En un Bowl colocar la crema de leche y batir hasta montar la crema.Agregar poco a poco la mezcla de aguacate y unir con movimientos envolventes.Llevar a la heladera por 20 minutos.						
Dulce de camote morado:						

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Llevar el camote al horno a 300°C durante una hora.2. Pelar y triturar el camote junto al queso crema y el guineo.3. Agregar vainilla, la panela, batir hasta obtener una mezcla homogénea.4. En un Bowl colocar la crema de leche y batir hasta montar la crema.5. Agregar la mezcla de Camote y unir con movimientos envolventes.6. Colocar sobre el helado de aguacate y realizar diferentes movimientos para lograr un marmoleado.7. Llevar a refrigeración por 3 horas y servir al gusto. | |
|---|--|

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Mousse de Aguacate y Camote		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> Fresas lavadas y picadas en cubos Camote lavado y cocinado hecho puré Aguacate hecho puré 	Mousse de Aguacate y Camote	<ul style="list-style-type: none"> Acompañar con la mermelada de su preferencia.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.3 Ficha Técnica: Mousse de Aguacate y Camote
Fecha:
Mousse de Aguacate y Camote

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
250	Crema de Leche	g	250	100%	1.18	1.18
500	Aguacate	g	424	84.8%	1.25	1.06
100	Leche en polvo	ml	100	100%	0.92	0.92
450	Camote amarillo	g	297	80%	1.32	0.87
21	Gelatina sin sabor	g	21	100%	0.50	0.50

Mousse de limón

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
250	Crema de Leche	g	250	100%	1.18	1.18
10	Zumo de Limón	ml	10	100%	0.03	0.03
21	Gelatina sin sabor	g	21	100%	0.50	0.50

Mermelada de Fresa

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
450	Fresas	g	450	100%	0.99	0.99

80	Miel	g	80	100%	0.67	0.67
100	Agua	ml	100	100%	0.01	0.01
10	Zumo de Limón	ml	10	100%	0.03	0.03
Cant. Producida		2.030 g		Costo Total		\$ 7.94
Cant. Porción		101.5 g		Costo porción		\$ 0.40
Técnica				Foto		
<div><ul style="list-style-type: none">• Montar</div> <div>Preparación:</div> <div>Mousse de Limón :</div> <div><div>1. Batir la crema de leche en un Bowl hasta montar.</div><div>2. Hidratar la gelatina en polvo y llevar al microondas por 10 segundos e incorporar a la mezcla.</div><div>3. Agregar inmediatamente el zumo de limón, hasta obtener una mezcla homogénea y llevar al molde</div></div> <div>Mousse de aguacate y camote:</div> <div><div>1. Batir la crema de leche en un Bowl hasta montar.</div><div>2. En otro Bowl mezcla el aguacate, el camote, junto a la leche en polvo.</div></div>						

3. Unir ambas mezclas con movimientos envolventes.
4. Hidratar la gelatina en polvo y llevar al microondas por 10 segundos e incorporar a la mezcla.
5. Mezclar y llevar al molde.

Mermelada de Fresa

1. En una olla, colocar las fresas, el agua, la miel y el limón.
2. Coloca la olla a fuego medio y lleva la mezcla a ebullición.
3. Una vez que empiece a hervir, reduce el fuego y cocina a fuego bajo durante unos 30-40 minutos
4. Mover ocasionalmente, con una miserable evitando que se pegue a la olla.
5. Retirar del fuego una vez haya espesado y las fresas estén completamente deshechas.
6. Dejar que enfríe a temperatura ambiente y agregar en los moldes.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Deconstrucción de colada morada

Fecha:

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina hidratada. • Maicena disuelta en agua. • Piña pelada y picadas en cubos. • Fresa limpia y picada en cubos. • Mora limpia y sin hojas 	Deconstrucción de la colada morada	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda engrasar con aceite de coco o aceite de aguacate los moldes.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.4 Ficha Técnica: Deconstrucción de colada morada
Fecha:
Reducción de Naranja

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
200	Naranja	g	80	40%	1.22	0.49
40	Miel	ml	40	100%	0.33	0.33
5	Canela	g	5	100%	0.11	0.11
1	Hierba luisa	un	1	100%	0.01	0.01
5	Ischpingo	g	5	100%	0.54	0.54
5	Cedrón	g	5	100%	0.20	0.20
10	Maicena	g	10	100%	0.03	0.03

Mousse base

100	Crema de coco	ml	100	100%	1.01	1.01
200	Leche evaporada	ml	200	100%	0.96	0.96
22	Gelatina sin sabor	g	22	100%	0.50	0.50
20	Harina Maíz Morado	ml	20	100%	0.07	0.07
80	Panela	ml	80	100%	0.18	0.18
50	Fresa	g	40	85%	0.33	0.33
50	Mora	g	45	95%	0.15	0.14

60	Miel	g	50	100%	0.31	0.31
5	Zumo de limón	g	5	100%	0.03	0.03
Gelatina de Frutas						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
21	Gelatina sin sabor	g	21	100%	0.50	0.50
15	Piña	g	15	100%	0.02	0.02
20	Fresa	g	17	85%	0.13	0.11
20	Mora	g	19	95%	0.12	0.11
60	Panela	g	60	100%	0.11	0.11
105	Agua	ml	105	100%	0.00	0.00
Coral						
40	Harina de Maíz morado	g	40	100%	0.14	0.14
30	Aceite de coco	ml	30	100%	0.87	0.87
20	Agua	ml	20	100%	0.00	0.00
Cant. Producida		700 g		Costo Total		\$ 7.10
Cant. Porción		100 g		Costo porción		\$ 1.01
Técnica				Foto		
<ul style="list-style-type: none">Movimientos envolventesEmulsionar						
Preparación:						
Reducción de Naranja						

1. Colocar en una olla la naranjilla con agua, las hojas, la canela, la miel y llevar a punto de ebullición.
2. Dejar reposar a temperatura ambiente.
3. Procesar y colar.
4. Llevar a fuego bajo, agregar la maicena y cocinar hasta espesar.

Mousse base

1. Llevar las fresas, la mora, la miel junto al agua hasta hervir y agregar el limón. Triturar, colar y reservar.
2. Llevar a la batidora la leche de coco con la leche evaporada y la reducción de frutas.
3. Llevar a fuego medio y agregar el maíz morado.
4. Añadir la gelatina a la mezcla hasta incorporar.
5. Servir en moldes, llevar a refrigeración y reservar.

Mousse de frutas

1. En un bol colocarla fruta en trozos pequeños.
2. Agregar el agua.



3. Llevar la gelatina sin sabor, previamente hidratada al microondas y agregar a las frutas.
4. Vaciar en el molde y llevar a refrigeración.

Coral

1. Agregar en un bol el agua y el aceite mezclar hasta unir.
2. Agregar la harina y batir.
3. Llevar a la sartén.
4. Colocar en papel absorbente
5. Decorar.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Cheesecake de camote y banana con base de maíz morado y cobertura de pecanas.

Fecha:

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Camotes pelados y cocinados. • Camote majado. • Gelatina hidratada. 	Camote con base de maíz morado y cobertura de pecanas.	<ul style="list-style-type: none"> • Precalentar el horno por 15 minutos a 175°C. • Utilizar un molde desmontable.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.5 Ficha Técnica: Cheesecake de camote y banana con base de maíz morado y cobertura de pecanas.

Fecha:

Galleta

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
60	Harina de maíz morado	g	60	100%	0.20	0.20
60	Harina de quinoa	g	60	100%	0.32	0.32
150	Pasta de Maní	g	150	100%	0.99	0.99
5	Sal	g	5	100%	0.01	0.01
1	Huevo	un	1	90%	0.12	0.10
5	Esencia de vainilla	ml	5	100%	0.02	0.02
60	Miel de abeja	ml	60	100%	0.50	0.50

Cheesecake

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
100	Crema de coco	ml	100	100%	1.01	1.01
450	Camote amarillo	g	297	80%	1.32	0.87
11	Gelatina sin sabor	g	11	100%	0.25	0.25
100	Panela	g	100	100%	0.18	0.18

200	Queso crema	g	200	100%	2.14	2.14
1	Guineo maduro	un	1	100%	0.12	0.09
Cobertura de Pecanas						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
50	Miel	ml	50	100%	0.42	0.42
40	Mantequilla sin sal	g	40	100%	0.41	0.41
30	Crema de leche	g	30	100%	0.16	0.16
5	Canela	g	5	100%	0.11	0.11
200	Pecanas picadas	g	200	100%	5.40	5.40
Cant. Producida		1443 g		Costo Total		\$ 13.18
Cant. Porción		180 g		Costo porción		\$ 1.65
Técnica				Foto		
<ul style="list-style-type: none">AcremarMovimientos envolventesEmulsionar						
Preparación:						
Galleta: <div><div>1.</div><div>Batir por dos minutos la pasta de maní junto con la miel, una vez esté uniforme la mezcla, agregar la yema y la esencia de vainilla.</div></div> <div><div>2.</div><div>Tamizar las harinas con la sal y agregar en dos partes y unir con una paleta.</div></div>						

3. Envolver la masa en papel film y llevar a la heladera por 30 minutos.
4. Sacar de la nevera y colocar en el fondo del molde.
5. Pinchar la base.
6. Llevar nuevamente a la heladera por 30 minutos.
7. Retirar y llevar al horno por 15 minutos en el horno a 180°C.

Cheesecake:

1. Colocar en la licuadora el queso crema, la panela, el camote, la leche de coco, batir por 5 minutos.
2. Colocar dentro del molde
3. Llevar a la heladera por 6 horas.

Cobertura:

1. Derretir la mantequilla a fuego medio, agregar la miel hasta disolver, subir la temperatura y llevar a ebullición.
2. Bajar la temperatura y batir la canela y la crema.
3. Retirar del fuego y agregar las pecanas.
4. Verter sobre el Cheesecake.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Pudín de camote y aguacate		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • 300 g de puré de aguacate • 400 g de puré de camote 	Pudín de camote y aguacate	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe precalentar el horno a 180°C

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.6 Ficha Técnica: Pudín de aguacate y camote						
Fecha:						
Dulce de camote						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
400	Aguacate	g	300	75%	1.25	0.62
450	Camote amarillo	g	297	80%	1.32	0.87
250	Pan rallado	un	250	100%	0.99	0.99
120	Leche	ml	120	100%	0.12	0.12
35	Azúcar de coco	g	35	100%	0.93	0.93
2	Huevo	un	2	90%	0.24	0.24
5	Esencia de vainilla	ml	5	100%	0.02	0.02
5	Canela	g	5	100%	0.11	0.11
2	Sal	g	2	100%	0.01	0.01
10	Mantequilla	g	10	100%	0.25	0.25
Cant. Producida		1397 g		Costo Total		\$ 4.16
Cant. Porción		139.7 g		Costo porción		\$ 0.41
Técnica				Foto		

- Montar

Preparación:

1. En un bowl, unir el puré de aguacate con el puré de camote.
2. Agregar el pan rallado, la leche, el azúcar de coco, esencia de vainilla, canela y sal.
3. Separar la yema y la clara de los huevos.
4. Agregar las yemas a la preparación.
5. En otro bol montar a punto de nieve las claras.
6. Unir ambas preparaciones con movimientos envolventes.
7. Engrasar un recipiente con mantequilla y espolvorear la ralladura de pan.
8. Verter la mezcla en el molde y llevar al horno por 40 minutos.
9. Dejar que enfríe completamente. Desmoldar y servir.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Muffin de aguacate y camote		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> Harina de avena tamizada. 	Muffin de aguacate y camote	<ul style="list-style-type: none"> Precalentar el horno a 180°

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.7 Ficha Técnica: Muffin de aguacate y camote						
Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
200	Aguacate	g	200	100%	1.32	0.26
450	Camote amarillo	g	297	80%	1.32	0.87
2	Huevo	un	2	90%	0.24	0.24
100	Harina de avena	g	100	100%	0.30	0.30
160	Azúcar de coco	g	160	100%	2.78	2.78
5	Polvo de hornear	g	5	100%	0.05	0.05
5	Canela	g	5	100%	0.11	0.11
2	Sal	g	2	100%	0.01	0.01
100	Leche	ml	100	100%	0.10	0.10
100	Chispas de chocolate	g	100	100%	1.19	1.19
Cant. Producida		1080 g		Costo Total		\$ 5.11
Cant. Porción		45g		Costo porción		\$ 0.21
Técnica				Foto		
<ul style="list-style-type: none">AcremarMovimientos envolventes						
Preparación:						

1. Acremar en una batidora el aguacate y el azúcar.
2. En un bowl mezclar los ingredientes húmedos. Huevos y leche.
3. Mezclar los ingredientes secos en un bowl, harina de avena, azúcar de coco, polvo de hornear, canela y sal.
4. Incorporar estos ingredientes secos a los húmedos suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados, sin batir en exceso.
5. Agregar esta preparación al acremado de aguacate en forma envolvente.
6. Llevar a los moldes con capacillos.
7. Colocar en el centro de cada mezcla 5 - 8 chispas de chocolate.
8. Hornear por 15 minutos a 180°C.
9. Desmoldar y decorar con crema de chocolate (opcional)



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Cake de camote con cobertura de ganache de chocolate

Fecha:

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Harina de camote tamizada • Harina de quinoa tamizada • 	Cake de camote con cobertura ganache de maíz morado y chocolate blanco	<ul style="list-style-type: none"> • Precalentar el horno a 180° • Se sugiere acompañar con reducción de frutos rojos

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.8 Ficha Técnica: Cake de camote con cobertura de ganache chocolate						
Fecha:						
Cake de camote						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
200	Harina de camote	g	200	100%	1.33	1.33
175	Harina de quinua	g	175	100%	0.93	0.93
3	Huevos	un	3	90%	0.36	0.32
45	Aceite de aguacate	ml	45	100%	1.34	1.34
120	Miel de abeja	ml	120	100%	1.00	1.00
5	Polvo de hornear	g	5	100%	0.05	0.05
Ganache de chocolate						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
100	Chocolate 60%	g	100	100%	1.66	1.66
70	Crema de leche	ml	70	100%	0.38	0.38
15	Aceite de coco	ml	15	100%	0.44	0.44
Cant. Producida		690 g		Costo Total		\$ 7.45
Cant. Porción		90 g		Costo porción		\$ 1.06
Técnica				Foto		

- Acremar
- Baño María
- Movimientos envolventes

Preparación:**Cake de camote:**

1. Colocar en un bol la harina de camote, el polvo de hornear y la harina de quinua, mezclar y reservar.
2. Colocar el puré de camote en el bol y agregar la miel, los huevos, el aceite y batir durante 3 minutos.
3. Tamizar e incorporar a la mezcla las harinas poco a poco.
4. Colocar en el molde y llevar al horno por 45 minutos aproximadamente a 180°C.

Ganache de Chocolate:

1. Picar finamente el chocolate y colocarlo en un tazón resistente al calor.
2. En una cacerola pequeña, calentar la crema para batir a fuego medio. No dejar que hierva, solo debe estar caliente.
3. Verter la crema caliente sobre el chocolate picado. Permitir que repose durante 1 minuto para que el chocolate comience a derretirse.



- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">4. Con una espátula o una cuchara de metal, comenzar a mezclar suavemente el chocolate y la crema y agregar el aceite.5. Realizar movimientos circulares desde el centro del recipiente hacia afuera hasta que la mezcla esté suave y homogénea.6. Dejar reposar a temperatura ambiente durante al menos 1 hora para que se enfríe y espese.7. Cubrir el cake. | |
|---|--|

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Eclair de maíz morado y crema de camote

Fecha:

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Camote pelado y cortado en 6 partes iguales. • Maicena disuelta en agua. • Zumo de limón. • Harina de maíz morado tamizada. • Harina de avena tamizada. 	Eclair de maíz morado y crema de camote	<ul style="list-style-type: none"> • Precalentar el horno a 200° • No abrir el horno durante los primeros 15 minutos de cocción, ya que podrían colapsar los eclairs.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.9 Ficha Técnica: Eclair de maíz morado y crema de camote
Fecha:
Eclairs

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
50	Harina de maíz morado	g	50	100%	0.17	0.17
100	Harina de avena	g	100	100%	0.30	0.30
3	Huevos	un	3	90%	0.36	0.32
5	Sal	g	5	100%	0.01	0.01
40	Panela	g	40	100%	0.07	0.07
100	Mantequilla sin sal	g	100	100%	1.12	1.12
60	agua	ml	60	100%	0.00	0.0000
5	Polvo de Hornear	g	5	100%	0.05	0.05

Crema de camote

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
160	Camote	g	105	80%	0.46	0.37
50	Miel de abeja	ml	50	100%	0.42	0.42
5	Canela	g	5	100%	0.11	0.11
10	Maicena	g	10	100%	0.03	0.03

15	Zumo Limón	ml	15	100%	0.03	0.03
C/N	Agua	ml	C/N	100%	0.00	0.00
Ganache de chocolate						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
100	Crema de leche	g	100	100%	0.55	0.55
100	Tableta de chocolate 60%	g	100	100%	1.66	1.66
5	Aceite de aguacate	ml	5	100%	0.15	0.15
Cant. Producida		539 g		Costo Total		\$ 5.36
Cant. Porción		50 g		Costo porción		\$ 0.49
Técnica				Foto		
<ul style="list-style-type: none">EmulsionarMovimientos envolventesAcremarBaño María						
Preparación:						
Eclairs						
<ol style="list-style-type: none">Precalentar el horno a 200 °C y prepara una bandeja para hornear con papel encerado.En una olla, calentar el agua, la mantequilla y la sal hasta que hiervan.Retirar la olla del fuego y agregar la harina de una vez. Mezcla vigorosamente hasta que se forme						

una masa suave que se despegue de los lados de la olla.

4. Transferir la masa a un bol grande y dejar que enfríe durante unos minutos.
5. Agregar los huevos, uno a la vez, batiendo bien después de cada adición. La masa estará lista cuando tenga una textura suave y brillante.
6. Llenar una manga pastelera con la masa y forma tiras largas en la bandeja para hornear preparada.
7. Dejar suficiente espacio entre ellos, ya que se expandirán mientras se hornean.
8. Hornear los éclairs en el horno precalentado durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes.
9. Retirar los éclairs del horno y dejar que se enfríen completamente antes de rellenarlos.
10. Una vez que los éclairs estén fríos, córtalos por la mitad a lo largo.

Crema de camote:

1. Cocer el camote con canela y la cáscara de limón hasta llegar al punto de ebullición.
2. Triturar quitando la canela y las cáscaras.



3. Llevar a fuego bajo.
4. Agregar miel y maicena y mezclar de forma envolvente con una paleta miserable.
5. Rellenar los eclairs.

Ganache de Chocolate:

6. Picar finamente el chocolate y colocarlo en un tazón resistente al calor.
7. En una cacerola pequeña, calentar la crema para batir a fuego medio. No dejar que hierva, solo debe estar caliente.
8. Verter la crema caliente sobre el chocolate picado. Permitir que repose durante 1 minuto para que el chocolate comience a derretirse.
9. Con una espátula o una cuchara de metal, comenzar a mezclar suavemente el chocolate y la crema y agregar el aceite.
10. Realizar movimientos circulares desde el centro del recipiente hacia afuera hasta que la mezcla esté suave y homogénea.
11. Dejar reposar a temperatura ambiente durante al menos 1 hora para que se enfríe y espese.
12. Cubrir los eclairs.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Budín de camote y frutos secos		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Camotes lavados pelados, cocinados y reducidos a pure. • Molde engrasado con aceite de coco. • Zumo de limón. • Harina de avena tamizada. 	Budín de camote y frutos secos.	<ul style="list-style-type: none"> • Precalentar el horno.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.10 Ficha Técnica: Budín de camote y frutos secos						
Fecha:						
Caramelos						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
30	Agua	ml	30	100%	0.00	0.00
100gr	Panela	g	100	100%	0.18	0.18
Budin						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
380	Camote	g	250	66%	1.12	0.73
200	Leche de coco	ml	200	100%	1.30	1.30
75	Panela	g	75	100%	0.14	0.14
60	Avena molida	g	60	100%	0.18	0.18
5	Esencia de vainilla	g	5	100%	0.02	0.02
10	Aceite de coco	ml	10	100%	0.29	0.29
5	Canela	g	5	100%	0.05	0.05
Cant. Producida		590 g		Costo Total		\$ 2.89
Cant. Porción		50 g		Costo porción		\$ 0.24
Técnica				Foto		
• Movimientos envolventes						

- Montar
- Caramelizar

Preparación:**Caramelo:**

1. En una olla a fuego medio, colocar la panela y el agua.
2. Remover constantemente hasta que la panela se haya disuelto por completo y tome un color dorado oscuro.
3. Retirar la olla del fuego y verter el caramelo de panela en el molde del budín, distribuyendo de manera uniforme

Budín:

4. En un bol colocar la leche de coco, panela, esencia de vainilla, mezclar.
5. Agregar la harina de avena.
6. Agregar el puré de camote y mezclar hasta homogeneizar.
7. Vaciar la mezcla en los moldes.
8. Llevar al horno por 55 minutos a 180°C.
9. Dejar reposar a temperatura ambiente hasta enfriar y desmoldar.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Frutas frescas con crema pastelera de camote		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Fresas lavadas y picadas en cubos. • Frambuesas lavadas. • Piña pelada y cortada en cubos. • Camote lavado, pelado y reducidos a pure 	Frutas frescas con crema pastelera de camote	<ul style="list-style-type: none"> • Se sugiere acompañar con frutos secos

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.11 Ficha Técnica: Frutas frescas con crema pastelera de camote						
Fecha:						
Frutas frescas						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
60	Fresa	g	50	85%	0.40	0.34
50	Frambuesa	g	50	100%	0.47	0.47
50	Piña	g	50	90%	0.04	0.04
180	Manzana	g	180	90%	0.15	0.15
Crema pastelera de camote						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
200	Leche deslactosada	ml	200	100%	0.29	0.29
2	Yemas de huevo	un	2	40%	0.24	0.09
50	Miel	ml	50	100%	2.08	2.08
130	Camote	g	85	66%	0.38	0.25
5	Canela	g	5	100%	0.05	0.05
Cant. Producida		537 g		Costo Total		\$ 3.76
Cant. Porción		107 g		Costo porción		\$ 0.75
Técnica				Foto		

- Movimientos envolventes
- Montar

Preparación:**Crema pastelera**

1. Colocamos la leche deslactosada, la canela a fuego medio.
2. Retirar antes de hervir y colar.
3. Dejar reposar.
4. Colocar en un bol las yemas y la miel. Batir con batidor de globo hasta integrar.
5. Agregar un poco de la leche aromatizada tibia y mezclar.
6. Agregar el pure de camote y mezclar.
7. Llevar a fuego medio la leche aromatizada y agregar poco a poco la mezcla de camote.
8. Retirar la mezcla.
9. Colocar en un bol y cubrir con papel film y llevar a la nevera.
10. Colocar la mezcla en una manga con boquilla ancha.
11. Para la cobertura colocar una capa de frutas y una capa de crema pastelera de camote morado.
12. Repetir estos pasos hasta obtener 3 pisos.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Alfajor de maíz morado relleno de manjar de camote

Fecha:

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Harina de maíz morado tamizada. • Harina de camote tamizada. 	Alfajor de maíz morado relleno de manjar de camote	<ul style="list-style-type: none"> • Precalentar el horno a 180° • Se sugiere utilizar colorante vegetal para dar otras tonalidades

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.12 Ficha Técnica: Alfajor de maíz morado relleno de manjar de camote

Fecha:

Alfajor de maíz morado

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
60	Harina de Maíz morado	g	60	100%	0.20	0.20
200	Maicena	g	200	100%	0.67	0.67
60	Panela	g	60	100%	0.11	0.11
2	Yemas	un	2	40%	0.24	0.09
100	Mantequilla sin sal	g	100	100%	1.12	1.12
5	Vainilla	ml	5	100%	0.02	0.02
5	Polvo de Hornear	g	5	100%	0.05	0.05

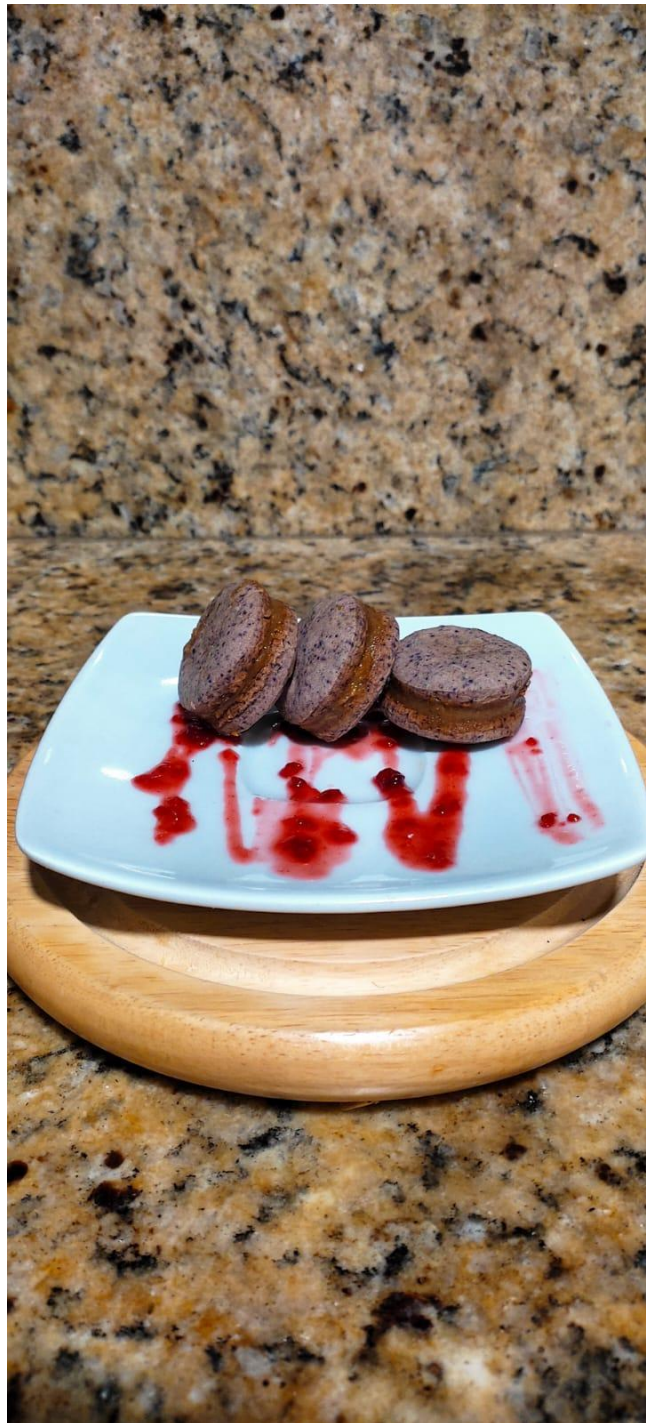
Manjar de camote

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
100	Harina de Camote	g	100	100%	0.34	0.34
30	Panela	g	30	100%	0.05	0.05
60	Leche descremada	ml	60	100%	0.09	0.09

5	Bicarbonato	g	5	100%	0.05	0.05
5	Esencia de vainilla	ml	5	100%	0.02	0.02
Cant. Producida		531g		Costo Total		\$ 2.81
Cant. Porción		25 g		Costo porción		\$ 0.13
Técnica				Foto		
<ul style="list-style-type: none">Movimientos envolventes						

Preparación:**Alfajor de maíz morado:**

1. En un bol, batir la mantequilla y la panela hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
2. Agregar las yemas de huevo y la esencia de vainilla. Continuar batiendo hasta que estén bien incorporadas.
3. En otro bol aparte, mezclar la de maicena, la harina de maíz morado y el polvo de hornear.
4. Agregar gradualmente la mezcla de harina a la mezcla de mantequilla y huevos.
5. Amasar la masa hasta que esté suave y se desprenda de las manos.
6. Envolver la masa en papel film y dejar reposar en el refrigerador durante al menos 30 minutos.
7. Precalentar el horno a 180 °C.
8. Estirar la masa sobre una superficie con maicena hasta que tenga



aproximadamente medio centímetro de grosor.

9. Con un cortador redondo, cortar círculos de masa y colocarlos en una bandeja para hornear previamente engrasada.
10. Hornear durante unos 10-12 minutos hasta que estén ligeramente dorados en los bordes.

Manjar de camote:

1. Colocar a fuego medio todos los ingredientes.
2. Una vez disuelta la panela reducir a fuego lento.
3. Continuar la cocción hasta que la leche se haya reducido y comience a espesar y obtener una consistencia cremosa.
4. Colocar la mezcla en un bol y llevar a refrigeración.
5. Vaciar en una manga pastelera de boquilla ancha y rellenar los alfajores.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Barritas de granola de aguacate y camote		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar el camote hasta que quede tierno • Aguacates maduros • Cortar las nueces en brunoise 	Barritas de granola de aguacate y camote	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar los arándanos que estén frescos.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.13 Ficha Técnica: Barritas de granola de aguacate y camote						
Fecha:						
Barritas de granola de aguacate y camote						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
360	Camote	g	100	66%	1.35	1.12
400	Aguacate	g	300	75%	1.25	0.62
360	Avena molida	g	360	100%	1.08	1.08
60	Miel	ml	60	100%	0.90	0.90
60	Mantequilla de mani	g	60	100%	1.79	1.79
60	Nueces	g	60	100%	0.79	0.79
60	Chía	g	60	100%	0.71	0.01
60	Arándanos	g	60	100%	1.06	1.06
5	Esencia de vainilla	g	5	100%	0.02	0.02
5	Sal	g	5	100%	0.01	0.01
Cant. Producida		1065 g		Costo Total		\$ 7.40
Cant. Porción		106.5 g		Costo porción		\$ 0.74
Técnica				Foto		
• Movimientos envolventes						

Preparación:**Barritas de aguacate y camote**

1. Cocinar el camote hasta que esté blando y procesar hasta que quede como puré
2. En un bowl incorporamos los ingredientes húmedos como camote, aguacate, miel, mantequilla de maní y el extracto de vainilla hasta homogeneizar la mezcla.
3. Añadimos los ingredientes sobrantes, avena, nueces, chía, arándanos y sal hasta que estén bien integrados.
4. Forramos una bandeja de horno con papel aluminio, verter la mezcla en la bandeja y presionamos con una espátula para que queden firmes y compactas.
5. Llevamos las barritas al refrigerador por 2 horas.
6. Una vez que las barritas estén firmes cortamos y servimos.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Quimbolito de maíz morado.		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> Hojas de achira limpias Harina de maíz morado tamizada Claros de huevo Mantequilla sin sal con temperatura ambiente. 	Quimbolito de maíz morado.	

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.14 Ficha Técnica: Quimbolito de maíz morado						
Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
200	Harina de maíz morado	g	200	100%	0.68	0.68
5	Polvo de hornear	g	5	100%	0.05	0.05
100	Mantequilla sin sal	g	100	100%	1.11	1.11
200	Queso amasado	g	200	100%	1.34	1.34
5	Claras de huevo	un	5	90%	0.60	0.54
125	Panela	ml	125	100%	0.22	0.22
30	Pasas	g	30	100%	0.14	0.14
C/N	Hojas de Achira	c/n	C/N	100%	0.50	0.50
Cant. Producida		895 g		Costo Total		\$ 4.58
Cant. Porción		90 g		Costo porción		\$ 0.45
Técnica				Foto		
Coccion al vapor <ul style="list-style-type: none">• Montar• Acremar						

Preparación:

Quimbolitos:

1. En un bowl batir la mantequilla con la panela hasta que este cremoso.
2. Agregar las yemas y continuar batiendo.
3. Agregar el queso amasado.
4. Incorporar la harina tamizada y el polvo para hornear poco a poco.
5. Batir las clara unto de nieve e incorporar a la masa de forma envolvente.
6. Colocar 45g de la masa sobre la hoja de achira.
7. Colocar pasas en el centro de la masa y cerrar dejando una abertura en el centro.
8. Cocinar al vapor durante 45 minutos.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Mazamorra morada		
Fecha:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Piña pelada y cortada en cubos. • Manzana lavada, pelada y cortada en cubos. • Melocotones lavados, pelados y cortados en cubos. • Harina de camote tamizada. 	Mazamorra morada	Espolvorear canela en polvo.

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

3.15 Ficha Técnica: Mazamorra morada

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio Unitario	Precio C. U.
200	Harina de maíz morado	g	250	100%	0.85	0.85
150	Piña	g	150	100%	0.36	0.36
80	Panela	g	80	100%	0.14	0.14
20	Maicena	g	20	100%	0.07	0.07
45	Limón	ml	45	100%	0.09	0.09
180	Manzana	g	180	100%	0.15	0.15
220	Melocotones	un	187	85%	0.30	0.30
30	Ciruelas pasas	g	30	100%	0.20	0.20
200	Harina de camote	g	200	100%	0.68	0.68
5	Canela	g	5	100%	0.05	0.05
10	Clavos de olor	un	10	100%	0.01	0.01
900	Agua	ml	MI	100%	0.00	0.00
Cant. Producida		980 g		Costo Total		\$ 2.05
Cant. Porción		98 g		Costo porción		\$ 0.20
Técnica				Foto		
• Emulsionar						

- Movimientos envolventes

Preparación:

1. En una olla colocar agua con la piña, la panela, el limón, la manzana, melocotón, ciruelas pasas, canela y clavos de olor.
2. Llevar a fuego medio por unos minutos.
3. Antes de hervir agregar la harina de maíz morado. Cocinar por 5 minutos.
4. Agregar la harina de camote.
5. Mezclar sin retirar del fuego por unos minutos.



CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- El camote y el aguacate son alimentos sumamente versátiles y adaptables, ya que aportan mejoras significativas a las características sensoriales de los productos elaborados gracias a sus deliciosos sabores. Además, se pueden emplear en una amplia variedad de técnicas de repostería, lo que los convierte en ingredientes altamente favorables para crear postres exquisitos.
- Las recetas vanguardistas que incorporan el camote brindan a los comensales la oportunidad de disfrutar de este alimento de manera novedosa, permitiéndoles explorar distintas formas de consumirlo. Además, resalta la necesidad de impulsar una mayor explotación de la producción de camote en nuestro país, aprovechando al máximo sus beneficios y potencial culinario.

RECOMENDACIONES:

- Para preservar las cualidades y características distintivas del camote, se sugiere cocinarlo durante un tiempo máximo de 30 minutos. Si se excede este tiempo de cocción, el tubérculo puede perder parte de su esencia y propiedades. Por lo tanto, es importante tener en cuenta este límite para garantizar que el camote conserve su textura, sabor y nutrientes de manera óptima.
- Es importante tener en cuenta que, al realizar preparaciones, se recomienda tamizar las harinas de maíz al menos dos veces. Esto se debe a que estas harinas pueden contener grumos, los cuales, de no ser eliminados, pueden hacer que los postres adquieran una textura más compacta. Al tamizar las harinas, aseguramos una mezcla más homogénea y suave, lo que contribuye a obtener postres de consistencia adecuada y agradable al paladar.

Referencias

- Alhefeiti, A., Aldhanhani, H., Almatrooshi, R., & Singh Sisodia, G. (2021). The Impact of Covid-19 on the Food Industry. *Revista Estrategia Organizacional*. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/133/1332250006/index.html>
- Anchón, M., González, P., & Varela, G. (2018). Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica. *Nutrición Hospitalaria*, 35(4). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700015
- AnimalGourmet. (2018). Obtenido de TÉRMINOS BÁSICOS QUE DEBES SABER PARA TRIUNFAR EN LA REPOSTERÍA: <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-del-valle-de-mexico/pasteleria-y-reposteria/glosario/25405954>
- Armijos, G., Villacrés, Q. M., Cobeña, G., & Álvarez, J. (2020). Evaluación físico-química y funcional de siete variedades de camote provenientes de Manabí-Ecuador. *Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha*, 21(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/813/81365122009/html/>
- Bula, A. (2020). Importancia de la agricultura en el desarrollo socio - económico. *Observatorio económico UNR*, 1-28. Obtenido de <https://observatorio.unr.edu.ar/wp-content/uploads/2020/08/Importancia-de-la-agricultura-en-el-desarrollo-socio-econ%C3%B3mico.pdf>
- Burri, B. J. (2011). Evaluating Sweet Potato as an Intervention Food to Prevent Vitamin A Deficiency. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 118-130. doi:10.1111/j.1541-4337.2010.00146.x
- Cia, G. (2008). *Baño maria*. Obtenido de <https://gastronomiaycia.republica.com/>: <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/07/27/bano-maria/>
- CODIGOCOCINA. (2020). Obtenido de ¿Qué es el baño María?: <https://www.codigococina.com/bano-maria/>
- FAO. (2017). *Agricultura*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/a0493s/a0493s02.htm>
- Florette. (2020). ¿Qué es emulsionar? ¡Descubre esta técnica culinaria! Obtenido de <https://www.florette.es/que-es-emulsionar-descubre-esta-tecnica-culinaria/#:~:text=Y%20son%20perfectas%20para%20hacer,no%20permiten>
- Frumen. (2020). ¿Qué es la caramelización? Obtenido de <https://www.frumen.com/que-es-la-caramelizacion/>

Fundación universitaria iberoamericana. (2017). *Composición nutricional del maíz morado sin coronta*. Obtenido de <https://www.composicionnutricional.com/alimentos/MAIZ-MORADO-SIN-CORONTA-4>

Gastronomia. (2011). *Monter au beurre*. Obtenido de <https://gastronomiaycia.republica.com/2011/05/25/monter-au-beurre/>

Gastronomiavasca. (2018). *Caramelizar/Acaramelar*. Obtenido de <https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/caramelizar-acaramelar>

Guillén, J., Mori, S., & Paucar, L. (2014). Características y propiedades funcionales del maíz morado (*Zea mays* L.) var. subnigroviolaceo. *Scientia Agropecuaria*, 5(4). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-99172014000400005

Gwartz, J. A., & García, M. N. (2014). Processing maize flour and corn meal food products. *ANNALS OF THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES*, 66-75. doi:10.1111/nyas.12299

Larousse. (2019). *Caramelo*. Obtenido de <https://laroussecocina.mx/palabra/caramelo/#:~:text=Az%C3%BAcar%20coc>

Laroussecocina. (2020). *Emulsion*. Obtenido de <https://laroussecocina.mx/palabra/emulsion/>

LarousseCocina. (2020). *Montar*. Obtenido de <https://laroussecocina.mx/palabra/montar/>

LAVANGUARDIA. (2023). *Baño María*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20230501/8930436/bano-maria-tecnica-invento-primera-mujer-alquimista.html>
<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20230501/8930436/bano-maria-tecnica-invento-primera-mujer-alquimista.html>
<https://www.lavan>

Maru. (2015). *Marubotana*. Obtenido de ¿Qué es el movimiento envolvente?: <https://www.marubotana.tv/que-es-el-movimiento-envolvente/#:~:text=Cuando%20veas%20%E2%80%9Cmovimiento%20env>

Medina, A., Narro, L., & Chávez. (2020). Cultivo de maíz morado (*Zea mays* L.) en zona altoandina de Perú: Adaptación e identificación de cultivares de alto rendimiento y contenido de antocianina. *Scientia Agropecuaria*, 11(3), 291-299. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/agro/v11n3/2077-9917-agro-11-03-291.pdf>

Mihaylova, D., Popova, A., Goranova, Z., Petkova, D., Doykina, P., & Lante, A. (2021). The Perspective of Nectarine Fruit as a Sugar Substituent in Puddings Prepared with Corn and Rice Starch. *Foods*. doi:10.3390/foods10112563

Mohanraj, R., & Sivasankar, S. (2014). Sweet Potato (*Ipomoea batatas* [L.] Lam) - A Valuable Medicinal Food: A Review. *JOURNAL OF MEDICINAL FOOD*, 733-741. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Remya-Mohanraj/publication/263096030_Sweet_Potato_Ipomoea_batatas_L_Lam_-

_A_Valuable_Medicinal_Food_A_Review/links/54ee2b8b0cf2e55866f22c1a/Sweet-Potato-Ipomoea-batatas-L-Lam-A-Valuable-Medicinal-Food-A-Review.pdf

Moya, A. (2017). *Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf>

Quintero. (2017). *Club de la repostería*. Obtenido de Diferencias entre mezclar, batir y mezclar de forma envolvente: <https://clubdereposteria.com/diferencias-entre-mezclar-batir-mezclar-de-forma-envolvente/>

Salaverry, O. (2012). Alimentos nativos: plantas peruanas. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*, 29(3), 406-408. Obtenido de <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=90451>

Solountip. (2009). *Qué significa acremar*. Obtenido de <http://www.solountip.com/2009/08/que-significa-acremar.html>

Tematika. (2010). *Definición de Montar*. Obtenido de <https://glosario.itematika.com/c232/definicion-de-montar.html>

Tierra, V. (2018). *Extracción de colorantes naturales de camote (Ipomoea batatas), col morada (Brassica oleracea var. capitata) y maíz morado (Zea mays L.) para el uso en la industria de alimentos*. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/9025/1/56T00812.pdf>

Tormo, J. (2017). *El intercambio de alimentos entre América y Europa*. Obtenido de <https://portal.clubrunner.ca/7988/stories/el-intercambio-de-alimentos-entre-am%C3%A8rica-y-europa>

Troncoso, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100105

Vidal, A., Zaucedo, A., & Ramos, M. (2018). Propiedades nutrimentales del camote (Ipomoea batatas L.) y sus beneficios en la salud humana. *Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha*, 19(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/813/81357541001/html/>

Anexos

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre
de la receta

Brownie de maíz
morado

Fecha: 5 agosto 2024

Nombre del Catador:

Marlene Jaramillo

FICHA DE DEGUSTACIÓN										
	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	Observaciones				
Presentación	<input checked="" type="checkbox"/>									
Sabor	<input checked="" type="checkbox"/>									
Textura	<input checked="" type="checkbox"/>									
Armonía	<input checked="" type="checkbox"/>									

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										<input checked="" type="checkbox"/>

Firma del Catador:

Marlene Jaramillo

Elaborador por:

Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre
de la receta

Brownie

Fecha:

5-ago-2024

Nombre del Catador:

Jessica Gamen

FICHA DE DEGUSTACIÓN

	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	Observaciones
Presentación	✓					
Sabor	✓					
Textura		✓				Esta la textura seca
Armonía	✓					

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Firma del Catador:

Jessica Gamen

Elaborador por:

Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre
de la receta

Cupcakes

Fecha:

5 agosto 2024

Nombre del Catador:

Jessica Guaman

FICHA DE DEGUSTACIÓN

	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	Observaciones
Presentación	✓					
Sabor	✓					
Textura	✓					
Armonía	✓					

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										X

Firma del Catador:

Elaborador por:

Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre
de la receta

Cupcakes de
aguacate y camote

Fecha: 5 de Agosto

Nombre del Catador:

Marlene Jaramillo

FICHA DE DEGUSTACIÓN						
	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	Observaciones
Presentación	<input checked="" type="checkbox"/>					
Sabor	<input checked="" type="checkbox"/>					
Textura	<input checked="" type="checkbox"/>					
Armonía	<input checked="" type="checkbox"/>					

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										<input checked="" type="checkbox"/>

Firma del Catador:

Elaborador por:

Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre de la receta Mamolado aguacate con camote Fecha: 5-agosto-2024

Nombre del Catador: Jessica Guaman

FICHA DE DEGUSTACIÓN						Observaciones
	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	
Presentación	✓					
Sabor	✓					
Textura	✓					
Armonía	✓					

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										✓

Firma del Catador: Jessica Guaman
Elaborador por: Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre de la receta: Marmoleado de aguacate con camote. Fecha: 5 agosto 2024

Nombre del Catador: Marlene Jaramillo

11

FICHA DE DEGUSTACIÓN						
	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	Observaciones
Presentación	✓					
Sabor	✓					
Textura	✓					
Armonía	✓					

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										X

Firma del Catador:

Elaborador por: Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre
de la receta

chocoserpave de
camote con base maíz
morado

Fecha: 5 agosto 2024

Nombre del Catador:

Marlene Jaramillo

FICHA DE DEGUSTACIÓN						
	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	Observaciones
Presentación	<input checked="" type="checkbox"/>					
Sabor	<input checked="" type="checkbox"/>					
Textura	<input checked="" type="checkbox"/>					
Armonía	<input checked="" type="checkbox"/>					

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										<input checked="" type="checkbox"/>

Firma del Catador:

Marlene Jaramillo

Elaborador por:

Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre
de la receta

Chesecake

Fecha: 5 agosto 2024

Nombre del Catador:

Jessica Gumián

FICHA DE DEGUSTACIÓN

	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	Observaciones
Presentación	✓					
Sabor	✓					
Textura		✓				
Armonía	✓					Mejorar la textura preli...

Calificación

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Firma del Catador:

[Firma]

Elaborador por:

Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAIZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre de la receta: Mousse de camote y aguacate Fecha: 5 de agosto

Nombre del Catador: Marlene Jaramillo

FICHA DE DEGUSTACIÓN						Observaciones
	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	
Presentación	<input checked="" type="checkbox"/>					
Sabor	<input checked="" type="checkbox"/>					
Textura	<input checked="" type="checkbox"/>					
Armonía	<input checked="" type="checkbox"/>					

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										<input checked="" type="checkbox"/>

Firma del Catador: 

Elaborador por: Gustavo Lloret

DESARROLLO DE UN RECETARIO DE POSTRES CON BASE EN
PRODUCTOS CULTIVADOS EN EL ECUADOR: MAÍZ MORADO, (zea mays)
CAMOTE, (ipomoea batata) Y AGUACATE (persea americana)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

Nombre de la receta Mouse Fecha: 5-ago-2024

Nombre del Catador: Jessica Guaman

FICHA DE DEGUSTACIÓN						
	Excelente	Muy Buena	Buena	Aceptable	Mala	Observaciones
Presentación		X				
Sabor		X				
Textura			X			Mejorar textura mouse camote
Armonía		X				

Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									X	

Firma del Catador:
Elaborador por: Gustavo Lloret