

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Recorriendo la Región Litoral o Costa Ecuatoriana

Erika Narcisa Ochoa Vásquez

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Lic. Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, 13 de diciembre de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Recorriendo la Región Litoral o Costa Ecuatoriana

Erika Narcisa Ochoa Vásquez

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastian Navas, Master in Culinary
Management and Innovation**

Quito, 15 de diciembre de 2020

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Erika Narcisa Ochoa Vásquez

Código: 00136098

Cédula de Identidad: 0919778159

Lugar y fecha: Quito, 13 de diciembre de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

La cocina ecuatoriana, en general, es muy variada y diversa, particularmente la región Litoral o Costa ecuatoriana se caracteriza por la elaboración de platos en base a ingredientes propios de la región y ancestrales; sin embargo, la preparación de algunos de sus platos típicos cambia en algunas ciudades que pertenecen a esta región. La información a la que se tiene acceso en cuanto a nuestra gastronomía es escasa y en ocasiones diferentes por lo que se dificultó obtener datos de mejores fuentes. Con la elaboración de este menú tiene como finalidad impulsar y rescatar la cocina costeña, además de destacarla con la utilización de técnicas de alta cocina sin que pierda su esencia; por otro lado, también rinde homenaje a las raíces de madre y abuela materna. Se tomó en cuenta principalmente a Guayaquil, ciudad principal de esta hermosa región costeña, donde se tuvo la oportunidad de conocer la tradicional forma de preparar estos alimentos y compartirlos en familia.

Palabras claves: Gastronomía, técnicas, raíces, Costa, tradicional, rescatar.

ABSTRACT

Ecuadorian cuisine in general is very varied and diverse, particularly the coastal region or the Ecuadorian coast is characterized by the preparation of dishes based on ingredients of the region and ancestral; However, the preparation of some of its typical dishes changes in some cities that belong to this region. The information to which we have access regarding our gastronomy is scarce and on different occasions, which is why it was difficult for me to obtain data from better sources. With the elaboration of this I have the purpose of promoting and rescuing the coastal cuisine, in addition to highlighting it with the use of haute cuisine techniques without losing its essence; in addition to paying tribute to my roots, mother and maternal grandmother. Guayaquil was mainly taken into account, the main city of this beautiful coastal region, where there was the chance to learn about the traditional way of preparing these foods and sharing them as a family.

Keywords: Gastronomy, techniques, roots, Coast, traditional, rescue.

TABLA DE CONTENIDO

I. INVESTIGACIÓN.....	9
INTRODUCCIÓN	9
ii. MARCO TEORICO.....	10
1. Descripción región:.....	10
1.1 Geografía.....	10
1.2. Clima	10
1.3. Productos.....	11
1.3.1 Caña de azúcar	11
1.3.2 Banano.....	12
1.3.3 Café	12
1.3.4 Cacao.....	13
1.3.5 Arroz.....	14
1.3.6 Maíz.....	15
1.4 Platos emblemáticos de la región.....	15
1.5 Historia	16
1.6. Productos.....	16
1.6.1 Camarón	16
1.6.2 Plátano	17
1.6.3 Panza de res o mondongo.....	17
1.6.4 Fruta de pan	18
1.7 Descripción del Plato	18
1.8 Época de consumo.....	19
1.9 Técnicas culinarias	20
1.9.1 Brunoise	20
1.9.2 Juliana.....	20
1.9.3 Concasse.....	20
1.9.4 Sousvide	20
1.9.5 Pochar	21
1.9.6 Hervir	21
1.9.7 Emulsión.....	22
1.9.8 Finas hierbas.....	22
1.9.10 Picar.....	22
1.9.11 Mandolina.....	22

	8
1.9.12 Blanquear	23
iii. DESARROLLO/ELABORACIÓN DEL MENÚ	24
2.1. Receta plato escogido para 4 pax:.....	25
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES.....	36
REFERENCIAS.....	37
ANEXO A.....	40
Entrada fría.....	40
Entrada caliente.....	40
Plato fuerte	41
Postre.....	41
ANEXO B.....	42
Receta Estándar	42
Entrada 1	42
Entrada 2	44
Plato fuerte	46
Postre.....	48
ANEXO C.....	52
Requisición.....	52
ANEXO D.....	56
Menú.....	56

I. INVESTIGACIÓN

INTRODUCCIÓN

El menú tiene como finalidad promover, impulsar y rescatar la gastronomía de la región Litoral o Costa ecuatoriana, resaltándola mediante la utilización de técnicas de alta cocina, sin que ésta pierda su esencia y naturaleza. La región de la zona costera se ubica al oeste del país. Su geografía está conformada de pequeñas montañas, mismas que son extensión de la Cordillera Occidental de los Andes. Por esta región pasan ríos que parten desde los Andes hasta el Océano Pacífico. La Costa ecuatoriana está dividida por siete provincias: Esmeraldas, Manabí, Guayas, Santa Elena, Los Ríos, El Oro y Santo Domingo de los Tsáchilas, cinco de estas provincias cuentan con hermosas playas, mismas que sirven como sustento para muchas familias gracias a los turistas nacionales y extranjeros. (Proturec, 2020)

Esta región está integrada por tres ecosistemas principales: los bosques lluviosos del noreste, las sabanas tropicales del centro y sudoeste, y el bosque seco del borde peninsular occidental y meridional. También a lo largo del litoral costero, sobresalen dos ecosistemas adicionales como el manglar y las playas. La región alcanza una temperatura promedio de 22 grados centígrados y cuenta con dos estaciones climáticas que son: invierno y verano (Ecuador Turístico, 2012). La región Litoral o Costa ecuatoriana es reconocida por contar con una diversidad de productos ancestrales, por sus atractivos turísticos, por la calidez de su gente y por su gastronomía.

II.MARCO TEORICO

1. Descripción región:

1.1 Geografía

La región Litoral o Costa forma parte de las cuatro regiones en las que se encuentra dividida el Ecuador, situada entre la Cordillera de los Andes y el Océano Pacífico. Está conformado en su mayoría por maleza y selvas árida al sur y al norte por bosques húmedos. Esta región además cuenta con manglares en el Golfo de Guayaquil y en la costa norte. La región está conformada por siete provincias como, Esmeraldas, Santo Domingo de los Tsáchilas, Manabí, Los Ríos, Guayas, Santa Elena y El Oro. La principal ciudad es Guayaquil, además de ser la más poblada. De las siete provincias de esta región cinco cuentan con hermosas playas y balnearios que atraen al turista interno y externo. Las playas más destacadas y reconocidas son las de Esmeraldas, Manabí y Santa Elena. En este territorio se encuentra la red fluvial más extensa del país, se trata de la Cuenca del río Guayas, y está cerca de doce afluentes junto a las Daule, Babahoyo, Macul, Puca, Paján y Colimes. La Costa ecuatoriana posee una extensión de 640 km (Rodríguez, 2018).

1.2. Clima

La región Costa se caracteriza por un clima tropical árido al suroeste, seco a húmedo hacia el centro-sur y muy húmedo al norte, en la zona del Chocó. La estación húmeda (altas temperaturas y lluvia abundante) se registra entre diciembre y abril-mayo por la presencia de la corriente cálida de El Niño y la Zona de Convergencia Intertropical. La estación seca, caracterizada por bajas temperaturas y lluvia escasa, dura de junio a noviembre o diciembre (10). La temperatura promedio de toda la región oscila entre los 24-25°C, aunque puede llegar a ser menor a 22°C en zonas de cordillera. Sus niveles de precipitación (Fig. 9) anual varían de menos de 60 mm (península de Santa Elena) a más de 2000 mm, dependiendo de la ubicación con respecto a la zona de influencia de la corriente de Humboldt (2, 10). Ese gradiente de lluvia crea

hábitats muy diversos, desde zonas desérticas hasta bosques húmedos tropicales. También hay un gradiente de lluvia de occidente (seco) a oriente, dónde la presencia de los Andes hace que el aire húmedo, proveniente del océano, libere su humedad produciendo lluvias (Varela & Ron, 2020).

1.3. Productos

Según la Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua (Espac) realizada por el INEC, en la Costa se cultivan el 70,04% de sembríos permanentes y un 61, 36% de transitorios del total nacional (Elyex, 2020). Entre los más comunes están: Caña de azúcar, banano, café, cacao, arroz, maíz. Al encontrarse la región rodeada por el Océano Pacífico se obtiene una gran variedad de frutas tropicales como: papaya, sandía, mango, fruta de pan, naranja, limón, entre otras. Otros de los productos que ofrece la región son los mariscos como el pescado, camarón, conchas, cangrejos, etc.

1.3.1 Caña de azúcar

La caña de azúcar cuyo nombre científico *Saccharum officinarum*, pertenece a la familia de las gramíneas. Esta gramínea proviene del extremo Oriente, desde donde llegó a España en el siglo IX posteriormente se expandió por América en el siglo XV. En la actualidad, varios países de América Latina son grandes productores de caña de azúcar. De la caña de azúcar se obtiene la sacarosa, pero también tiene otros tipos de explotación como la melaza, que sirve para la elaboración de ron. La recolección puede realizarse manual o mecánicamente; sin embargo, la técnica más utilizada es la mecánica ya que optimiza el trabajo, reduce residuos obtenidos e incrementa el rendimiento en el corte de las cañas. En la gastronomía es utilizada como materia prima para la producción artesanal de miel, guarapo y el currincho. (Yara, 2020).

1.3.2 Banano

El banano o plátano, como comúnmente se lo conoce es una fruta exótica, se cultivan en regiones tropicales y subtropicales. Existe una gran variedad como, Cavendish, orito o baby banana y banano rojo. Esta fruta aporta unos 23 gramos de carbohidrato, 1,2gr de proteínas, 0,3gr de grasas sin colesterol, elevado nivel de azúcar natural, gran cantidad de fibra; vitaminas y minerales (Escalante, 2019). El plátano aporta energía y debido a su contenido de potasio ayuda a la oxigenación del cerebro; además aporta fibra que ayuda a la digestión. Los bananos se dividen en dos categorías de utilización: los plátanos son empleados para la cocción mientras que el banano se usa para postres o dulces, especialmente el Cavendish. En la región Costa ecuatoriana se produce banano en Manabí, Los Ríos, Guayas, El Oro, Esmeraldas y Santo Domingo.

Ecuador, es el principal exportador de banano a nivel mundial; no obstante,

“El crecimiento de las exportaciones se desaceleró en 2019 ya que las ventas internacionales crecieron, pero en menor magnitud; de enero a noviembre de 2019 se ubicaron en 322,75 millones de cajas, un 1,67% mayor con relación a lo exportado en 2018 en el mismo periodo; pero la cifra está por debajo del incremento en 2018 (6,79%), en relación a 2017 (2,64%). Esto debido a la reducción de compra de mercados importantes como la UE, Cono Sur, Rusia, y también por la baja de la producción de banano afectado por inundaciones en el invierno y en el verano por el frío. (Jaramillo & Argüello , 2020)

1.3.3 Café

El cultivo de café en nuestro país inició aproximadamente en 1860 en la provincia de Manabí esparciéndose de manera acelerada hacia otras provincias de la costa y del resto del país (Ramírez, 2018). El café ecuatoriano es reconocido mundialmente gracias a su calidad, sabor y aroma, lo que ha permitido que estemos dentro de los catorce países

productores de café a nivel mundial. Debido al clima y suelo que poseemos producimos varios tipos de café como: el café arábigo y el café robusto.

En la actualidad nuestro país exporta café a casi cincuenta países a nivel mundial, entre los cuales se encuentran los siguientes: Estados Unidos, Alemania, España, Chile, Italia, Francia, Polonia, Japón, Bélgica, Argentina, Países Bajos, Canadá, entre otros.

1.3.4 Cacao

“La domesticación, cultivo y consumo del cacao fueron realizados por los toltecas, aztecas y mayas hace unos 2 000 años; sin embargo, investigaciones recientes indican que al menos una variedad de cacao tiene su origen en la Alta Amazonía, hace 5 000 años”. (Guerrero, Revista Líderes, s.f.).

El nombre científico del cacao es Theobroma, que en griego significa alimento de los dioses. Se empezó a cultivar en México y en otras zonas de América Central; no obstante, existen investigaciones donde se asegura que los españoles encontraron cultivos naturales de cacao en bosques cercanos al río Amazonas y Orinoco, donde actualmente aún existen variedades de esta planta. (Estrada, et al. 2011).

El cacao siempre está en floración y sus frutos, denominados mazorcas, crecen directamente de los troncos y de las ramas más viejas. Para lograr obtener una buena cosecha la planta requiere de climas cálidos y lluviosos, suelos ricos en materia orgánica, suelos profundos, lugares regulados del viento. El árbol da frutos a partir de los tres años, alcanzando un mayor rendimiento a los diez años. Cada planta de cacao puede producir unos 2kg de semillas cada año y cada mazorca puede llegar a tener entre 30 a 40 semillas. (Araujo, et al. 2013).

La plantación de cacao se encuentra especialmente en la Costa y en la Amazonía, particularmente en las provincias de Los Ríos, Guayas, Manabí, y Sucumbíos, zonas

donde se destaca la producción de cacao en el país. En nuestro país se cultivan dos variedades de cacao: el Cacao CCN-51 y el denominado Cacao Nacional. “*En el año 2011, Ecuador obtuvo el premio como “mejor cacao por su calidad oral” y “mejor grano de cacao por región geográfica” en el Salón du Chocolat en Paris, Francia*” (Guerrero, Revista Líderes, s.f.). Por otro lado, durante los nueve primeros meses del 2020 el Ecuador, se mantiene como el primer exportador del grano en América y el cuarto a nivel mundial (Alvarado, 2020).

1.3.5 Arroz

El arroz (*Oryza sativa*) es una monocotiledónea perteneciente a la familia *Poaceae*. El cultivo del arroz comenzó hace unos 10.000 años, en ciertas regiones húmedas de Asia tropical y subtropical. En India, se presume que se cultivó arroz por primera vez a raíz de la abundancia de los arroces silvestres. Aunque, en realidad China fue el lugar donde se cultivó el arroz en sí. Estos se introdujeron por varias rutas del mundo desde las rutas bajas y altas de Asia. (Silva, s.f.).

En el mercado existe un sinnúmero de variedad de arroz; sin embargo, se encuentra clasificado en tres grandes grupos generales: grano corto o redondo (japónico) grano mediano (híbrido) y grano largo (índico). Según el Ministerio de Agricultura, en el 2018 Ecuador produjo 974 mil toneladas métricas de arroz (2019). Por tanto, la producción de arroz juega un papel importante en la economía ecuatoriana y depende mucho del factor climático. Las principales zonas de cultivo se encuentran en las provincias del Guayas, Los Ríos, Manabí, Esmeraldas, Bolívar, entre otras (Poveda & Andrade, 2018). El arroz es el principal motor económico de las jurisdicciones cuya población mayoritaria es la montuvia. Lomas de Sargentillo y Daule son dos de los cantones en los que el invierno activó el sembrío de la gramínea de la que depende el 80% de sus habitantes (González, 2018).

1.3.6 Maíz

El maíz pertenece a la familia de las gramíneas, es una planta alta y cuenta con un sistema radicular fibroso, esta planta se reproduce mediante polinización cruzada. El maíz es originario de América del Norte, particularmente de México, desde ahí se expandió hacia el norte hasta Canadá y hacia el sur hasta Argentina (Fao.org, 1993). Este importante cereal fue un producto esencial en las civilizaciones maya y aztecas, jugó una función importante en sus creencias religiosas, festividades y alimentación. A finales del siglo XV, luego del descubrimiento del continente americano por Cristóbal Colón, el fruto ingresó a Europa a través de España. Esta gramínea se cultiva en todas las regiones del mundo que son aptas para las actividades agrícolas. En Ecuador, se cultiva en todo el país a excepción de los páramos, subpáramos, gran parte de cultivo de maíz se concentra en las provincias de Loja, Los Ríos y Santa Elena. (Castillo, 2018).

1.4 Platos emblemáticos de la región

La comida típica de la Costa ecuatoriana se destaca por utilizar en su preparación ingredientes propios de la región, de manera especial tres productos importantísimos como: el plátano verde, el maní y los mariscos. Entre la comida típica de la región se destacan los siguientes:

- Encebollado
- Cebiches
- Bolón de verde
- Tigrillo de verde
- Secos
- Sango de verde
- Encocados
- Corviche

- Bollo de pescado
- Guatita
- Arroz con menestra y carne

1.5 Historia

La gastronomía ecuatoriana tiene gran influencia de españoles e incas debido a la colonización de los mismos, además de la influencia de ciertos países vecinos de América Latina. La comida ecuatoriana es variada, diversa y enriquecida, esto gracias a la diversidad de las 4 regiones, las cuales tienen una vegetación totalmente distinta y, además, su fauna. La Costa ecuatoriana se caracteriza por una gastronomía diferente con diversos mariscos, esto gracias a que para la elaboración de los platos cuentan con un sinnúmero de productos autóctonos, frescos y ricos; esto debido a la ubicación en la que se encuentra esta importante región.

1.6. Productos

1.6.1 Camarón

El camarón pertenece a la familia de los Caridea. Es un crustáceo decápodo, que puede habitar tanto en aguas dulces como saladas. Vive en regiones templadas, tropicales, y frías. Habita en zonas rocosas y arenosas poco profundas con abundancia de algas. Existen más de 2.000 especies, pertenece al grupo de los animales invertebrados porque no posee de espina dorsal, pero tiene un exoesqueleto duro (cáscara). El tamaño oscila entre 2 y 35 milímetros de longitud, posee patas pequeñas, los bordes de la mandíbula son fibrosos. Su cuerpo está dividido en dos partes: cabeza y tórax. Estas dos partes están unidas para formar un largo y estrecho abdomen llamado cefalotórax. (Pescaderías Coruñesas, s.f.).

Este crustáceo habita en los ríos y en el fondo marino de todo el planeta siempre que haya el oxígeno suficiente por lo que habitan en aguas poco profundas y pasan la

totalidad de su vida transcurre en el fondo del mar o en lagunas costeras. Las aguas preferidas son las tropicales y templadas, prefiriendo zonas rocosas, pastos marinos, fango, arenas de playa, arrecifes coralinos, fondos de costas y lagos, lagunas salobres, o en agua dulce, zonas interiores, cuevas etc (FAO, 2006).

En Ecuador, existe una gran variedad de camarones tales como: *Litopenaeus vannamei* (langostino blanco), *Litopenaeus occidentalis* (camarón blanco), *Litopenaeus stylirostris* (camarón blanco), *Farfantepenaeus californiensis* (camarón café), *Farfantepenaeus brevisrostris* (camarón rojo) y *Protrachypene precipua* (camarón pomada), pero en los procesos acuícolas la especie preferida de cultivo, consumo interno y exportación es el *Litopenaeus vannamei* (Zambritisa, s.f.). Según la página web Siatigroup, basado en información del Ministerio de Producción, en el 2019 el camarón fue el primer producto no petrolero exportable, mientras que en el 2020 se dio un crecimiento del 12% en comparación con el año pasado. (2020).

1.6.2 Plátano

El plátano es uno de los productos más representativos dentro de la gastronomía ecuatoriana, de manera especial en la región Litoral o Costa ecuatoriana. Existen tres variedades de plátano: barraganete, dominico y maqueño. Se produce en el Litoral y en las zonas de clima cálido. Durante el invierno la producción de plátano es más alta mientras que a mitad del año la producción disminuye. El dominico es el más utilizado en la cocina, debido a su suavidad. En cambio, el maqueño es más empleado en la elaboración de tortas, chifles, debido al dulzor natural que tiene (El Comercio, 2011).

1.6.3 Panza de res o mondongo

La panza es el estómago de los animales. En este caso se utilizará la panza de res de la vaca. Esta víscera del tracto digestivo de la res es empleada para la elaboración de platillos como la guatita, que es uno de los platos típicos de la Costa ecuatoriana.

1.6.4 Fruta de pan

La fruta de pan cuyo nombre científico es *Artocarpus (heterophyllus Lam, Altilis)*, del género *Artocarpus*, cuyo término deriva del idioma griego; arto que quiere decir pan, y carpus que quiere decir fruta. Es originario del sudeste de Asia, Polinesia y Oceanía, donde se cultiva desde hace más de 3.000 años. Hoy en día se cultiva en todo el Pacífico y en todas las zonas tropicales del mundo, específicamente en América del Sur, África, Australia, Asia meridional y sudorienta. (FAO, s.f.). Este superalimento es mejor conocido como: frutipan, arbopan, ñame isleño, pana, yaca pan, pan de año, fruta de pan, panapen, palo, topan, mazapán, pan de pobre; entre otros, se cultiva en zonas tropicales y subtropicales, el terreno apropiado para sembrar el árbol de fruta de pan debe ser profundo, fértil y con buen drenaje. Se cultiva principalmente en la Costa ecuatoriana cerca de los ríos y esteros, especialmente en la provincia de Manabí (El Diario, 2018). La fruta de pan es poco conocida en el medio; sin embargo, ésta se puede consumir de diferentes formas, tales como: cocinada, frita, asada, tostada e incluso molida y así lograr obtener la harina.

1.7 Descripción del Plato

Según el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE), el cebiche es propio de algunos países americanos, hecho a base de pescado o marisco crudo cortado en trozos pequeños y preparado en un adobo de jugo de limón o naranja agria, cebolla picada, sal y ají (Real Academia Española, s.f.).

De acuerdo a la historiadora Jenny Estrada, “toda nuestra comida criolla es mestiza, porque cuando se produce el proceso de conquista y colonización se fusionan dos culturas”, por otro lado, indica que los alimentos tradicionalmente consumidos por los indígenas se mezclaron con aquellos traídos por los europeos.

“La mezcla más directa la vamos a tener justamente en el cebiche”. Los habitantes de este territorio ya consumían pescados (de mar y de río), mariscos y moluscos, los cuales llegaron a encontrarse en el plato con el limón, la cebolla y el culantro, productos que navegaron en los barcos desde el Viejo Continente.

Este fenómeno ocurrió en toda la América mestiza, desde México hasta Chile, eso sí, con las diversas variaciones en su preparación. Por ejemplo, el cebiche peruano de pescado es mucho más seco que el ecuatoriano, por ello lo sirven en plato tendido con rodajas de camote, choclo y el rocoto, que le aporta el picante.

“En México, usted se toma una copa de devuélveme a la vida y tiene almejas, camarones con limón, chile y otros ingredientes” (Pinchevsky, 2019)

Actualmente, el cebiche de camarón es preparado de diferentes formas, sin perder su esencia y origen, por ejemplo, hay quienes lo preparan con salsa de tomate, cebolla finamente picada y lo acompañan con maíz tostado, en otras zonas como en Manabí lo preparan con maní, cebolla finamente picada, tomate cortado en dados y lo acompañan con chifles.

1.8 Época de consumo:

El cebiche de camarón se consume todos los días del año en la Costa ecuatoriana, principalmente en las playas de la zona; sin embargo, se debe considerar la veda que rige desde el 1 de enero al 29 de febrero del 2020 del camarón pomada (Beltrán, 2020) , pero no se ve afectada la elaboración de este delicioso plato típico debido a que nuestro país es uno de los principales exportadores de camarón y se lo puede conseguir congelado o utilizar los camarones de piscina.

1.9 Técnicas culinarias

1.9.1 Brunoise

Término francés con el que se denominan las hortalizas cortadas en dados de 1 a 3mm de grueso (Loewer, Cocina para profesionales, 2000). Esta técnica es utilizada con la finalidad de resaltar la presentación de los platos.

1.9.2 Juliana

El corte juliana consiste en cortar una o varias verduras en bastoncillos. Las verduras se cortan con cuchillo (o con mandolina) en láminas regulares de 1 a 2 mm de grosor, luego se superponen y se cortan en filamentos de 3 a 5 cm de longitud. La juliana de verduras se utiliza para completar sobre todo sopas, cremas y consomés. También se suele denominar “juliana” a una manera de cortar verduras crudas, servidas como entremés, y muchos otros ingredientes: pechuga de pollo, hongos, pepinillos, jamón, pimientos, pieles de cítricos, etc. (LaRousseCocina.Mx, 2020).

En la elaboración del menú se lo utilizó en el cebiche de camarón con la finalidad de que el corte sea más delicado y que el encurtido de la cebolla sea más rápido.

1.9.3 Concasse

Término culinario proviene del francés, que significa «triturado o machacado». Corte que consiste en cortar la carne del tomate en cubos regulares, una vez libre de piel y semillas (Gastronomía y Cia, 2009). Se emplea en el menú con la finalidad de aportar color en el cebiche y sabor en el cremoso de maní.

1.9.4 Sous vide

El método de cocción al vacío o SOUS VIDE, permite cocinar productos a baja temperatura por un tiempo prolongado; además permite conservar los nutrientes, sabores, texturas y frescura de los géneros. A nivel industrial facilita el trabajo en la cocina y optimiza el tiempo y los recursos; esto debido a que al tener el producto casi listo se

reduce las mermas y los tiempos de elaboración, generando así una mayor rentabilidad. Además, debido al tratamiento térmico al que son sometidos los alimentos permite mantener las características organolépticas de los productos, garantizando de esta manera la inocuidad de los alimentos, llegando al consumidor final libre de microorganismos patógenos. También al utilizar los procedimientos de manera correcta ayuda a mejorar la seguridad alimentaria, además de lograr una mejor planificación y garantizar una mayor rentabilidad. Este método de cocción se ha utilizado en el menú para realizar la guatita (panza de res) a las finas hiervas con la finalidad retener al máximo todos los aromas, sabores y textura, además de minimizar la pérdida de peso del producto por evaporación y desecación.

1.9.5 Pochear

Cocinar en un líquido, usualmente en una pequeña cantidad de agua, esto es agua caliente que no burbujee. La temperatura aproximada es de 71 - 82°C. Esta técnica se utiliza para cocinar alimentos delicados como pescado, y huevos sin cáscara. Para pochar, el líquido primero debe hervir. Se utiliza para cocinar el huevo que acompaña a la guatita.

1.9.6 Hervir

Es un proceso en el que se lleva un líquido, ya sea agua o un fondo, a ebullición. Esto se realiza con el fin de cocer alimentos sumergidos en este líquido. La temperatura de cada líquido es fija y constante, por ejemplo, el punto de ebullición del agua es a 100°C a nivel del mar. También existe un tipo de cocción denominada “a grandes hervores”, la cual si bien es cierto no reduce el tiempo de cocción, pero sí evita que los alimentos se peguen. Por otro lado, también se realiza este proceso de hervir para concentrar el sabor del líquido, como es en el caso de los fondos. (LaRousseCocina.Mx, 2020).

1.9.7 Emulsión

Técnica que consiste en mezclar dos componentes líquidos e inmiscibles con una sustancia que sirve de vehículo y otra que se halla en suspensión. Esta técnica se utiliza, sobre todo para la elaboración de vinagretas, mayonesa, salsas montadas con mantequilla. Estas pueden ser preparaciones frías como el caso de la mayonesa, o calientes como la salsa holandesa. (LaRousseCocina.Mx, 2020).

1.9.8 Finas hierbas

Cuando se habla de finas hierbas se refiere a hierbas aromáticas, las cuales se utilizan picadas para perfumar y aromatizar los alimentos; estos pueden ser preparaciones como salsas, quesos, carnes o verduras. Las más comunes son perejil, albahaca, tomillo, cebollín, laurel, perifolio; se pueden utilizar por separado o juntas. También es común añadir a este conjunto de finas hierbas tallos de apio o hinojo, o incluso, hongos picados. (LaRousseCocina.Mx, 2020).

1.9.10 Picar

Se refiere a la acción de cortar un alimento en trozos muy pequeños utilizando un cuchillo o picadora. Se realiza con el fin de obtener un producto fino o algunas veces pastoso. (LaRousseCocina.Mx, 2020).

1.9.11 Mandolina

Es un utensilio cuya finalidad es cortar las verduras en juliana, tubérculos en rondelle, laminar frutas, rallar queso o chocolate, entre otros. La mandolina está conformada por una placa metálica, juego de láminas, peines afilados y un soporte; sin embargo, estos elementos pueden variar dependiendo del modelo de la mandolina. Para reemplazar este utensilio se puede usar un cortados o pelador, el cual está provisto de

mango. En el menú se utilizó para acompañar los chifles en el cebiche de camarón.
(LaRousseCocina.Mx, 2020).

1.9.12 Blanquear

El blanqueo tiene como finalidad eliminar el exceso de asperezas y acidez que puedan tener ciertos vegetales. El procedimiento consiste en poner las hortalizas en agua hirviendo, durante 3 a 4 minutos (esto va a depender del tipo de vegetal u hortaliza), y , a continuación enfriarlas en agua (Loewer, 2000).

1.9.13 Chiffonade

El término *chiffonade* proviene de la voz francesa *chiffonner* que significa arrugar (Gastronomía y Cia, 2009). Se lo utiliza para cortar tiras finas de espinaca, lechuga, col; entre otras. Esta técnica se utiliza para cortar la lechuga que acompaña a la guatita.

1.9.14 Parisienne

Verduras, frutas o tubérculos cortados en forma de bolitas utilizando un sacabocados. Este corte fue utilizado para los aguacates con la finalidad de que una vez emplatado se vean diferentes formas y/o cortes aportando así elegancia en el plato.

1.9.15 Baño maría

Modo especial de cocción para los preparados que no deban hervir en recipientes puestos al fuego directamente. La operación se hace introduciendo la vasija con la preparación en otro recipiente mayor contenido agua hirviendo.

1.9.16 Torneado

Es una técnica clásica francesa, es utilizada para dar forma ovoidal a cierto tipo de géneros y está compuesta por 7 esquinas. Para realizar el torneado se utiliza la puntilla. La utilización de esta técnica en el menú es porque permite dar una mejor presentación al plato; además de dar un acabado estético en el momento de realizar el emplatado, ocasionando así un impacto visual agradable en el cliente.

2. DESARROLLO / ELABORACIÓN DEL MENÚ:

1.1. Descripción del plato

Cebiche de camarón con leche de tigre

El cebiche de camarón es uno de los platos típicos y populares de la región Litoral o Costa ecuatoriana, no obstante, en algunas ciudades de esta región se preparan de diferente manera. En el menú el cebiche se lo sirve como una entrada fría, elaborado a base de leche de tigre de mango, preparado con: agua, cebolla, ají, apio, cilantro, retazos de pescado corvinilla, sal, limón sutil y mango semi maduro, la finalidad de utilizar este fondo es dar un toque especial al cebiche sin que pierda su esencia. Posteriormente, se agrega el camarón previamente cocido, puré de tomate, cebolla paiteña en juliana, jugo de limón sutil, cilantro, y acompañado de chifles de verde y rodajas de aguacate.

Incluir el cebiche de camarón en el menú es principalmente porque es uno de los platos representativos de la región Costa; además de ser uno de los platillos que normalmente preparamos, consumimos en casa y compartimos dentro del grupo familiar, por tal razón el cebiche de camarón es una preparación que adquiere un significado gastronómico y a la vez tradicional.

2.1. Receta plato escogido para 4 pax:

Cebiche de camarón manabita

Realizado Erika Narcisa Ochoa

por: Vásquez

Tipo: Entrada 1

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Camarones cocinados

200gr camarones

600ml agua

10gr sal

Encurtido

40gr cebolla paiteña

40gr tomate fresco

90gr limón sutil

4gr cilantro fresco

Leche de tigre de mango

500ml agua

100gr cáscara de camarón

100gr corvinita

Preparación:

Camarones cocinados:

Pelar, desvenar y lavar los camarones. Reservar la cáscara y las cabezas del camarón. Cocer los camarones en agua hirviendo con sal durante 5 minutos retiramos del fuego, cernir y conservar el agua de la cocción. Para conservar su frescura y detener la cocción colocar los camarones en un bowl agua con hielo y reservamos hasta su utilización.

Encurtido

Lavar, pelar y picar la cebolla paiteña en julianas, lavar con agua y sal. Escurrir y reservar.

Pelar y retirar la semilla del tomate y picar hasta obtener un puré. Reservar.

Lavar, cortar y exprimir los limones.

Lavar y picar finamente el cilantro. Reservar hasta su uso.

Leche de tigre de mango:

Colocar en una olla el agua junto a todos los ingredientes y llevar al fuego durante cinco minutos. Verter todos los ingredientes en un vaso de licuadora y

Limón

10gr de ají rojo

30gr de cebolla paiteña

30gr rama de apio

10gr de cilantro

200gr de mango semi
maduro

Chifles

1000gr plátano verde

100gr aceite vegetal

Aguacate

30gr aguacate

licuamos bien; retiramos y cernimos dos veces. Dejar enfriar y reservar.

Chifles

Pelar los verdes debajo de un chorro de agua para evitar que manche las manos y que la cáscara salga fácilmente.

Cortar los verdes con la ayuda de una mandolina para que queden bien finos.

Calentar el aceite en una olla o sartén profundo. Cuando el aceite esté bien caliente agregar las láminas de verde. Freír hasta que empiecen a dorarse.

Retirar los chifles del aceite y colocarlos sobre una toalla absorbente para escurrir la grasa. Espolvorear sal al gusto. Reservar.

Aguacate

Lavar y cortar a la mitad el aguacate. Retirar la pepa y la cáscara y cortar en rodajas delgadas. Reservar.

Para preparar el cebiche de camarón, colocar la cebolla escurrida, el puré de tomate, el jugo de limón, sal, los camarones, el cilantro y la leche de tigre. Mezclar bien y rectificar sabores. Para servir se debe acompañar de chifles y unas rodajas de aguacate.

Trilogía de bolones de verde

Realizado Erika Narcisa Ochoa

por: Vásquez

Tipo: Entrada 1

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Verde cocido

100gr. plátano verde
dominico

250ml aceite

12gr sal

Chicharrón

1Kg lonja de cerdo
(grasa)

30gr cebolla paiteña

30gr ajo pelado

10gr cebolla blanca

30gr cebolla paiteña

13gr sal

Cre moso de maní

30gr cebolla blanca

30gr tomate

Preparación:

Bolón de verde:

Pelar los verdes y córtelos en rodajas de 2 a 3cm.

Calentar el aceite en una sartén, cuando este caliente agregar las rodajas de verde y blanquear.

Retire del fuego y coloque en una fuente y aplástelos con la ayuda de un mazo.

Chicharrón:

Lave la lonja y córtela en brunoise pequeño. Ponga en una paila u olla gruesa. Agregue agua, sal, ajos y cebollas.

Refría mezclando hasta que suelte toda la grasa y se dore el chicharrón.

Retirar y colocar sobre una toalla absorbente para escurrir la grasa. Reservar.

Para la preparación una vez majados los verdes llévelos nuevamente a la sartén para terminar la cocción, agregar un poco de aceite, sal y el chicharrón. Cuando haya obtenido un color dorado-café retire del fuego, amase fuerte y forme las bolas.

Cre moso de maní

Hacer un refrito con la cebolla blanca finamente picada, tomate concassé cortada en brunoise pequeño, ají

5gr ají
 10gr ajo
 4gr sal
 10gr aceite de achiote
 15gr maní
 50gr leche
 2gr goma xantana ´

Verde pintón cocido

100gr verde pintón
 250ml aceite
 5gr sal

Chicharrón

1kg lonja de cerdo
 (grasa)
 30gr cebolla paiteña
 30gr ajo pelado
 10gr cebolla blanca
 30gr cebolla paiteña
 13gr sal

Ají de semillas de zapallo

100gr pepas de zambo
 (praliné)
 50gr agua

cortado en brunoise, aceite y un poquito de achiote; luego incorporar el ajo para evitar que se quemem.

Por otro lado, tostar el maní y licuarlo junto a la leche. Verter esta mezcla a la anterior, cocine y revuelva por 5 minutos aproximadamente y retire del fuego. Deje enfriar y agregue la goma xantana. Finalmente, cernir y reservar.

Bolón de verde pintón:

Pelar el verde pintón y cortarlos en rodajas de 2 a 3cm. Calentar el aceite en una sartén, cuando este caliente agregar las rodajas de verde pintón y blanquear.

Una vez blanqueados retire del fuego y coloque en una fuente y aplástelos con la ayuda de un mazo.

Chicharrón:

Lave la lonja y córtela en brunoise pequeño.

Ponga en una paila u olla gruesa.

Agregue agua, sal, ajos y cebollas.

Refría mezclando hasta que suelte toda la grasa y se dore el chicharrón.

Retirar y colocar sobre una toalla absorbente para escurrir la grasa. Reservar.

Para la preparación una vez majados los verdes llévelos nuevamente a la sartén para terminar la cocción, agregar un poco de aceite, sal, chicharrón y queso manaba desmenuzado. Cuando haya obtenido un color dorado-café retire del fuego, amase fuerte y forme las bolas.

Ají de semillas de zapallo

Tostar las pepas de zapallo y pasarlas por un procesador (triturar, no polvo).

Retirar las semillas del ají.

10gr ají ratón

25gr vinagre de
banana

40gr limón sutil

3gr sal

30gr cebolla blanca

5gr cilantro

Maduro cocido

100gr plátano maduro

250ml aceite

12gr sal

Emulsión de cilantro y perejil

50gr cilantro fresco

50gr perejil liso

100gr aceite girasol

5gr sal

5gr pimienta blanca
molida

2gr goma xantana

Picar finamente la cebolla blanca y el cilantro.

Reservar hasta su uso.

Colocar en el vaso de la licuadora las pepas del zapallo triturado, el agua, ají, vinagre de banana, jugo de limón, sal y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.

Colocar en un recipiente la mezcla obtenida, finalmente rectificar el sabor y agregar la cebolla blanca y el cilantro.

Bolón de maduro:

Pelar el maduro y cortarlos en rodajas de 2 a 3cm.

Calentar el aceite en una sartén, cuando este caliente agregar las rodajas de maduro y blanquear.

Una vez blanqueados retire del fuego y coloque en una fuente y aplástelos con la ayuda de un mazo.

Para la preparación una vez majados los maduros llévelos nuevamente a la sartén para terminar la cocción, agregar un poco de aceite, sal y queso manaba desmenuzado. Cuando haya obtenido un color dorado-café retire del fuego, amase fuerte y forme las bolas.

Emulsión de cilantro y perejil

Lavar el cilantro y el perejil.

Calentar el aceite.

Colocar en el vaso de la licuadora el cilantro y el perejil, salpimentar y agregar el aceite caliente y licuar bien. Verter la preparación en un recipiente hasta enfriar. Por último, agregar la goma xantana.

Guatita a las finas hiervas, cocinada al vacío

Realizado	Erika Narcisa Ochoa
por:	Vásquez
Tipo:	Plato fuerte
Porciones:	4 pax

Ingredientes:

Panza de res cocida

500gr panza de res

30gr limón

50gr cebolla perla

20gr ajo pelado

10gr sal

10gr perejil liso

10gr cebollín

10gr estragón

100gr maní con sal

500gr agua

Guatita:

500gr panza de res cocida

100gr maní

20gr aceite de achiote

10gr sal

100gr papa chola

Ensalada criolla

150gr lechuga

100gr tomate

100gr aguacate

Preparación:

Panza de res cocida:

Lavar bien la panza de res con bastante agua y limón.

Colocar en una bolsa de para empacar al vacío la panza de res junto a la cebolla perla en trozos, los ajos enteros, sal, perejil liso, cebollín, estragón, el maní y el agua.

Sellar la funda y cocinar al vacío por durante 12 horas a 72°C.

Guatita:

Abrir la bolsa al vacío, retirar la panza de res y reservar el líquido. Cortar en cuadrados medianos la panza de res y colocar en una olla. Lavar, pelar y torneare las papas.

Licuar el líquido reservado y cernir. Verter el líquido sobre la panza de res, agregar el aceite de achiote, sal y las papas torneadas. Hervir durante 10 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y reservar.

Ensalada criolla

Lavar bien la lechuga y dejar escurrir.

Cortar la lechuga en chiffonnade y reservar.

Lavar y cortar el tomate en concasse y reservar.

Lavar, pelar y retirar la pepa del aguacate y hacer parisienne. Reservar.

100gr naranja

25gr miel

25gr sal

Huevo pochado

500gr agua

15gr vinagre blanco

200gr huevo

Arroz cocido

100gr arroz

5gr sal

10gr aceite

200gr agua

Extraer el jugo de la naranja e incorporar la miel y sal para vinagreta.

Para su preparación incorporar la lechuga, el tomate, el aguacate y finalmente agregar la vinagreta al gusto.

Huevo pochado

Colocar en una olla el agua hasta que alcance hervor.

Verter el huevo en un recipiente pequeño para evitar se disperse la clara de la yema.

Una vez que hirvió el agua se procede a bajar el fuego y agregar el vinagre. Luego con una cuchara hacer un remolido en el agua y verter el huevo delicadamente. Cocer durante 3 minutos y retirar del fuego. Por último, colocar el huevo en un recipiente con papel absorbente para retirar el exceso de líquido.

Arroz cocido

Colocar en una olla el aceite, luego agregar el arroz y sofreír. Incorporar el agua, la sal, y dejar que se cocine hasta que se seque el agua y bajar la llama y cocinar aproximadamente durante 20 minutos. Reservar.

Mini cake de fruta de pan, sorbete de mandarina y arroz con leche tulle de coco y frutas tropicales

Realizado Erika Narcisa Ochoa

por: Vásquez

Tipo: Postre

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Cake de fruta de pan

42gr mantequilla

10gr azúcar

34gr huevo

70gr fruta de pan

50gr leche evaporada

67gr leche condensada

25gr harina

2gr polvo de hornear

Glaseado espejo de chocolate

25gr azúcar

19gr glucosa

35gr agua

13gr cocoa polvo

amarga

13gr mantequilla s/sal

Preparación:

Cake de fruta de pan:

Cocinar la fruta de pan con agua durante aproximadamente 2 horas.

Crema la mantequilla junto al azúcar, agregar de uno en uno los huevos y batir bien.

Retirar la cáscara de la fruta de pan y licuarla con la leche evaporada y condensada y verter a la mezcla anterior.

Agregar los polvos debidamente cernidos y batir suavemente. Hornear a 170 °C el tiempo va a depender del molde que se utilice. Dejar enfriar durante 10 minutos y retirar del molde. Reservar en congelación hasta su utilización.

Glaseado espejo de chocolate

Colocar en una olla el azúcar, glucosa y agua; cuando rompa en hervor agregar el cacao el polvo y la mantequilla, se retira del fuego y de a poco incorporar el chocolate con la ayuda de un turbo, finalmente agregar la gelatina sin sabor hidratada.

50gr cobertura 58%

3gr gelatina sin sabor

Ganache montada de chocolate blanco

55gr crema de leche

48gr chocolate blanco

110gr crema de leche

Cobertura de maní

63gr cobertura 40%

10gr aceite girasol

15gr maní tostado

s/sal

Sorbete de mandarina

200g agua

70g azúcar

60g glucosa

20gr glucosa

atomizada

1g estabilizante

250g pulpa de

mandarina

Arroz con leche

50gr arroz

Agua

50gr azúcar

250gr leche caliente

1gr pizca de sal

30gr pasas

Ganache montada de chocolate blanco

Fundir el chocolate blanco, a 45° C. Reservamos. Llevar a ebullición los 55 ml de crema de leche. Retirar del fuego, y verter en dos o tres partes sobre el chocolate derretido. Mezclar con un batidor de mano hasta que se incorpore bien.

Seguidamente añadir los 110ml de crema de leche bien fría. Mezclar unos minutos hasta que la crema esté suave. Tapar con papel film, de manera que el plástico esté en contacto directo con la superficie de la crema. Reservar en refrigeración de 3 a cuatro horas.

Cobertura de maní

Derretir el chocolate a baño maría o en microondas.

Mezclar el chocolate con el aceite girasol.

Incorporar el maní tostado y triturado. Mezclar bien.

Dejar enfriar hasta los 30-35°C.

Sorbete de mandarina

En una olla, poner a calentar el agua con el azúcar y la glucosa hasta que llegue a 40°C. Al llegar a esa temperatura añadir la glucosa atomizada lentamente y sin dejar de batir.

Calentar esta preparación hasta los 85°C y verterla sobre la pulpa de mandarina y mezclar con el turbot.

Una vez mezclada, enfriar de manera rápida a 4°C y dar una maduración de 8 horas mínimo en el refrigerador.

Pasar la mezcla por la máquina de helados. Reservar en congelación.

Arroz con leche

Lavar bien el arroz.

5gr canela
 10gr mantequilla s/sal
 2gr vainilla
 25gr yema de huevo

TUILLE DE COCO

50gr azúcar
 50gr leche de coco
 25gr mantequilla s/sal
 líquida
 25gr harina de trigo

DECORACIÓN

Salpicón de piña y hawaiana, mango con limón y cilantro

30gr piña
 30gr mango
 10gr jugo de limón
 5gr cilantro fresco
 5gr pimienta negra
 50gr Lady fruit

Poner a fuego a cocinar, meciendo, en el agua hirviendo, por 20 minutos hasta que el arroz esté blando.

Mover constantemente para evitar que se pegue el arroz al fondo de la olla, agregar la leche caliente, el azúcar, sal, pasas y canela.

Cocinar hasta que el arroz esté completamente cocido y la preparación empiece a espesar. Agregar la mantequilla y la vainilla. Mezclar bien, retire del fuego y añada las yemas bien batidas (en 1 cucharada de leche fría). Mezclar bien y dejar enfriar. Reservar hasta su utilización.

Tuille de coco

En un tazón, con la ayuda de una espátula, mezclar los ingredientes en el orden de la receta, sin trabajar mucho la preparación.

Con una cuchara de sopa, disponer un poco de masa sobre una lata previamente engrasada o sobre una hoja de silicón.

Una vez que la lata esté llena, aplastar cada una con un tenedor mojado con agua, para evitar que este se quede pegado en la masa.

Hornear a una temperatura de 180C, durante diez minutos aproximadamente. Retirar del horno y dejar enfriar.

Salpicón de piña hawaiana con limón y cilantro

Picar las frutas en cortes brunoise pequeño.

Añadir el resto de ingredientes y mezclar.

Reservar en refrigeración hasta su utilización.

CONCLUSIONES

Durante la elaboración del menú existieron factores determinantes que influyeron de la comida de la región Litoral o Costa ecuatoriana como son: sabores, aromas, colores, texturas; aparte de cultura de la zona. Cada uno de los ingredientes seleccionados para la elaboración del plato que conforman el menú fueron seleccionados en base a la cultura y tradición puesto que la finalidad es destacar la cocina costeña y así conservar la esencia de los productos, principalmente de la comida típica y destacarla con técnicas y emplatados gourmet. Durante el proceso de decidir qué menú desarrollar para este proyecto uno de los retos más importantes que tuve que enfrentar es servir a un comensal que no consume todo tipo de mariscos, además de no experimentar probar sabores que no conoce.

La experiencia y aprendizaje luego de haber realizado el menú, fue gratificante ya que debido a la pandemia tuvo que ser preparado en casa con los equipos y utensilios disponibles y sobre todo complacer al comensal en cuanto a sabores e ingredientes empleados. Por otro lado, sentir la presión, ansiedad, estrés, emociones; durante los quince días antes a la degustación por todo el proceso de preparación de mise place y preparación hizo notorio que cuando se hace con dedicación, todo es posible; además de valorar más el trabajo de quienes están detrás del escenario. Adicionalmente, comprender mejor la importancia de manejar los costos de correctamente, los procesos y sobre todo el manejo adecuado del producto en cuanto a conservación y elaboración.

A finalizar la degustación de forma virtual se sintió la satisfacción del deber cumplido. El poder plasmar la cocina de la región Costa como se tenía en mente sin duda fue el resultado de mi trabajo y dedicación constante.

RECOMENDACIONES

En primer lugar, utilizar productos frescos y de calidad puesto que eso podría influir en el producto final. Elaborar el mise place con antelación y que todo esté debidamente etiquetado.

En segundo lugar, se recomienda elaborar correctamente la receta estándar y así evitar que falte o se desperdicien ingredientes ya que esto puede afectar el *food cost*.

En tercer lugar, conocer bien los tiempos que conllevan la elaboración tanto de mise place como del producto final ya que esto podría ocasionar retraso en el servicio. Además de conocer las temperatura, cocción y técnicas que se van a utilizar en cada uno de los ingredientes Finalmente, mantener la comunicación sobre el cronograma de entregas y así evitar retrasos en la entrega de las requisiciones.

REFERENCIAS

- Alvarado, P. (25 de 10 de 2020). *Cacao ecuatoriano conquista mercados en la pandemia*. El Comercio. Recuperado el 9 de 11 de 2020, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/cacao-ecuatoriano-conquista-mercados-pandemia.html>
- Araujo Q, Gattward J, Almoosawi S, et al. (Agosto 24, 2013). *Cacao and Human Health: from Head to Foot*. Crit Rev Food Sci Nutr.
- Beltrán, J. (13 de 02 de 2020). *Calendario de vedas de crustáceos y peces en Ecuador*. El Universo. Recuperado el 09 de 12 de 2020, de <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/02/13/nota/7737645/calendario-vedas-crustaceos-ecuador>
- Castillo, M. (14 de 02 de 2018). *El cultivo del maíz ha sido constante los últimos años*. Revista Líderes. Recuperado el 28 de 12 de 2020, de <https://www.revistalideres.ec/lideres/cultivo-maiz-constante-ecuador-produccion.html#:~:text=Durante%20el%202017%2C%20en%20Ecuador,el%20cant%C3%B3n%20Ventanas%2C%20Los%20R%C3%ADos>.
- Ecuador Turístico. (05 de 2012). *La Costa del Ecuador o litoral*. Recuperado el 10 de 11 de 2020, de <https://www.ecuador-turistico.com/2012/05/la-costa-de-ecuador-costa-o-litoral-de.html>
- El Comercio. (2 de 04 de 2011). *Tres tipos de plátano se cosechan*. Recuperado el 10 de 12 de 2020 de <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/tres-tipos-de-platano-se.html>
- El Comercio. (15 de 08 de 2014). *Camarón ecuatoriano en el mundo*. Recuperado el 10 de 12 de 2020, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/camaron-ecuatoriano-mundo.html>
- Elyex. (02 de 07 de 2020). *Elyex.com*. Recuperado el 12 de 11 de 2020, de <https://elyex.com/productos-que-se-cultivan-en-la-costa-de-ecuador/>
- El Diario. (14 de 04 de 2020). *La fruta de pan es manjar montuvio*. Recuperado el 28 de 12 de 2020 de <https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/468994-la-fruta-de-pan-es-manjar-montuvio/#:~:text=La%20fruta%20de%20pan%20es%20manjar%20montuvio%20%7C%20El%20Diario%20Ecuador&text=La%20fruta%20de%20pan%20es%20parte%20de%20la%20cultura%20montuvia,y%20prepara%20para%20su%20consumo.&text=En%20Paj%C3%A1n%2C%20Pascual%20Mart%C3%ADnez%20cosecha,el%20centro%20del%20cant%C3%B3n%20manabita>
- Escalante, J. L. (15 de 07 de 2019). *La Vanguardia*. Recuperado el 13 de 12 de 2020, de <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20190110/453928881942/platano-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- Estrada, Moreno, Romero. (2011). *Guía técnica del cultivo de cacao manejado con técnicas agroecológicas*.

- FAO. (1993). Recuperado el 11 de 11 de 2020, de <http://www.fao.org/3/t0395s/T0395S02.htm>
- FAO. (2006). *Programa de información de especies acuáticas, Penaeus vannamei*. Departamento de Pesca y Agricultura. Recuperado el 12 de 12 de 2020, de http://www.fao.org/fishery/culturedspecies/Penaeus_vannamei/es
- FAO. (s.f.). *Árbol del pan (rima)*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado el 28 de 12 de 2020, de <http://www.fao.org/traditional-crops/breadfruit/es/>
- Gastronomía y Cia. (11 de 03 de 2009). *Concasse*. Reciperado el 09 de 11 de 2020, de <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/03/11/concasse/>
- Gastronomía y Cia. (08 de 07 de 2009). *Chiffonade*. Recuperado el 09 de 11 de 2020, de <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/07/08/chiffonade/>
- González, J. (24 de 01 de 2018). *Arroz economía y agricultura*. Recuperado el 12 de 12 de 2020, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/arroz-economia-agricultura-montuvios-guayas.html>
- Guerrero, G. (s.f.). *El Cacao ecuatoriano Su historia empezó antes del siglo XV. Líderes*. Recuperado el 26 de 10 de 2020, de <https://www.revistalideres.ec/lideres/cacao-ecuatoriano-historia-empezo-siglo.html#:~:text=La%20producci%C3%B3n%20de%20cacao%20se,%2C%20desde%20la%20C3%A9poca%20colonial>.
- Jaramillo, E., & Argüello, A. (11 de 02 de 2020). *Ekos*. Recuperado el 22 de 10 de 2020, de <https://www.ekosnegocios.com/articulo/ecuador-lider-en-la-produccion-de-banano>
- LaRousseCocina.Mx*. (2020). *Emulsión*. Recuperado el 09 de 11 de 2020 de <https://laroussecocina.mx/palabra/emulsion/>
- LaRousseCocina.Mx*. (2020). *Juliana*. Recuperado el 09 de 11 de 2020, de https://laroussecocina.mx/palabra/?s=juliana&post_type=palabra&vista=diccionario
- LaRousseCocina.Mx*. (2020). *Hervir*. Recuperado el 09 de 11 de 2020, de <https://laroussecocina.mx/palabra/hervir/>
- LaRousseCocina.Mx*. (2020). *Picar*. Recuperado el 10 de 11 de 2020, de <https://laroussecocina.mx/palabra/picar/>
- LaRousseCocina.Mx*. (2020). *Mandolina*. Recuperado el 10 de 11 de 2020, de <https://laroussecocina.mx/palabra/mandolina/>
- LaRousseCocina.Mx*. (2020). *Finas Hierbas*. Recuperado el 10 de 11 de 2020, de <https://laroussecocina.mx/palabra/finas-hierbas/>
- Loewer, E. (2000). (A. D. Cie, Ed.) *España: Paraninfo Thomson Learning*. Recuperado el 10 de 11 de 2020
- Loewer, E. (2000). *Cocina para profesionales* (Décimotercera ed.). (A. D. Cie, Ed., & A. Gatell, Trad.) España: Paraninfo Thomson Learning. Recuperado el 1109 de 2020

- Ministerio de Agricultura. (1 de 03 de 2019). *Ecuador inicia la primera fase de exportación de arroz del año*. Recuperado el 28 de 12 de 2020, de <https://www.agricultura.gob.ec/ecuador-inicia-la-primera-fase-de-exportacion-de-arroz-del-ano/#:~:text=Ecuador%20produjo%20974%20mil%20toneladas,superan%20el%20mill%C3%B3n%20de%20toneladas.>
- Pescaderías Coruñesas. (s.f.). *Camarón*. Recuperado el 13 de 11 de 2020, de <https://www.pescaderiascorunesas.es/mariscos/camaron>
- Pinchevsky, M. (24 de 02 de 2019). *El cebiche ecuatoriano tiene su historia de mestizaje*. El Universo. Recuperado el 05 de 11 de 2020, de <https://www.eluniverso.com/larevista/2019/02/24/nota/7201958/cebiche-ecuatoriano-tiene-su-historia-mestizaje>
- Poveda, G., & Andrade, C. (03 de 2018). *Eumed*. Recuperado el 05 de 11 de 2020, de <https://www.eumed.net/rev/cccs/2018/03/produccion-arroz-ecuador.html>
- Real Academia Española. (s.f.). *Cebiche*. Recuperado el 05 de 11 de 2020, de <https://dle.rae.es/cebiche>
- Ramírez, D. (27 de 04 de 2018). *Ecuador Gastronomía*. Recuperado el 13 de 11 de 2020, de <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/7975/ecuador-de-cafe>
- Rodríguez, D. (2018). *Región Costa: características, población, clima, hidrografía*. Recuperado el 28 de 12 de 2020 de <https://www.lifeder.com/region-costa/>
- Siatigroup. (Agosto 24, 2020). *La exportación del camarón ecuatoriano en cifras*. Recuperado el 20 de 12 de 2020, de <https://www.siatigroup.com/la-exportacion-del-camaron-ecuatoriano-en-cifras/#:~:text=Las%20exportaciones%20de%20camar%C3%B3n%20en,mismo%20per%C3%ADodo%20del%20a%C3%B1o%202019.&text=Los%20principales%20mercados%20de%20exportaci%C3%B3n,Uni%C3%B3n%20Europea%20y%20Estados%20Unidos.>
- Silva, M. (s.f.). *Cultivo de Arroz*. Recuperado el 13 de 12 de 2020, de <https://agrotendencia.tv/agropedia/el-cultivo-de-arroz/>
- Varela, A., & Ron, S. (23 de 11 de 2020). Recuperado el 13 de 12 de 2020, de <https://bioweb.bio/faunaweb/amphibiaweb/GeografiaClima/>
- Yara. (2020). *Principios agronómicos en caña de azúcar*. Recuperado el 13 de 12 de 2020 de <https://www.yara.com.ec/nutricion-vegetal/cana-de-azucar/pricipios-agronomicos-en-cana-de-azucar/>
- Zambrítisa. (s.f.). Recuperado el 10 de 12 de 2020, de [http://www.zambrítisa.com/preguntas.html#:~:text=En%20nuestro%20mar%20territorial%20podemos,Farfantepenaeus%20brevirostris%20\(camar%C3%B3n%20rojo\)%20y](http://www.zambrítisa.com/preguntas.html#:~:text=En%20nuestro%20mar%20territorial%20podemos,Farfantepenaeus%20brevirostris%20(camar%C3%B3n%20rojo)%20y)

ANEXOS

ANEXO A

Entrada fría



Anexo 1: Cebiche de camarón con leche de tigre de mango

Entrada caliente



Anexo 2: Trilogía de bolones de verde

Plato fuerte

Anexo 3: Guatita cocida a Souvide a las finas hierbas

Postre

Anexo 4: Mini cake de fruta de pan, sorbete de mandarina, arroz con leche de tulle de coco, y frutas tropicales

ANEXO B

Receta Estándar

RECORRIENDO LA REGION LITORAL O COSTA ECUATORIANA				
UNIDAD	CANTIDAD	MENU	COSTO	COSTO TOTAL
Porción	1,0	CEVICHE DE CAMARON MANABITA	\$ 1,21	\$ 1,21
Porción	1,0	TRILOGIA DE BOLONES DE VERDE	\$ 0,89	\$ 0,8904
Porción	1,0	PLATO FUERTE	\$ 2,65	\$ 2,65
Porción	1,0	POSTRE	\$ 1,76	\$ 1,7571
		COSTO DE VENTA		\$ 6,50
		PRECIO DE VENTA SIN IMPUESTOS		\$ 20,49
		FOOD COST		31,74%

Entrada 1

Receta:	LECHE DE TIGRE DE MANGO			
Uso:	CEVICHE DE CAMARON MANABITA	t Porción/kilogram	0,050	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,010	AJI ROJO NACIONAL	\$ 1,30	\$ 0,013
Litro	0,500	AGUA	\$ -	\$ -
Kilogramos	0,030	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,042
Kilogramos	0,030	APIO FRESCO	\$ 0,88	\$ 0,026
Kilogramos	0,010	CILANTRO TIERNO FRESCO	\$ 1,50	\$ 0,015
Kilogramos	0,100	CAMARON CASCARAS	\$ 2,20	\$ 0,220
Kilogramos	0,100	CORVINILLA	\$ 6,74	\$ 0,674
Kilogramos	0,050	LIMON SUTIL	\$ 1,31	\$ 0,065
Kilogramos	0,200	MANGO	\$ 1,84	\$ 0,369
Rendimiento Total Litros	0,500			\$ 1,42
Costo por Litro	1			\$ 2,85
Costo por Porción	1			\$ 0,14
Receta:	CAMARONES COCIDOS			
Uso:	CEVICHE DE CAMARON MANABITA	Cant Porción/kilogramos:	0,050	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	1,000	CAMARON PELADO 36-40	\$ 10,300	\$ 10,30
Kilogramos	0,001	SAL	\$ 5,500	\$ 0,0055
Litros	1,000	AGUA	\$ -	\$ -
Rendimiento Total Kilogramos	0,715			\$ 10,31
Costo por Kilogramo	1			\$ 14,41
Costo por Porción	1			\$ 0,72

Receta:	CEVICHE			
Uso:	CEVICHE DE CAMARON MANABITA	t Porción/kilogramos:		
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Porcion	1,000	CAMARONES COCIDOS	\$ 0,721	\$ 0,721
Porcion	1,000	LECHE DE TIGRE DE MANGO	\$ 0,142	\$ 0,142
Kilogramos	0,010	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,014
Kilogramos	0,010	TOMATE FRESCO	\$ 0,98	\$ 0,010
Kilogramos	0,030	LIMON SUTIL	\$ 1,31	\$ 0,039
Kilogramos	0,002	SAL CRISAL	\$ 0,45	\$ 0,001
Kilogramos	0,001	CILANTRO TIERNO FRERSCO	\$ 6,90	\$ 0,007
Costo por Porción	1			\$ 0,93

Receta:	CHIFLES			
Uso:	CEVICHE DE CAMARON MANABITA	t Porción/kilogramos:	0,010	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	1,000	PLATANO VERDE	\$ 0,63	\$ 0,633
Kilogramos	0,100	ACEITE VEGETAL BIDON	\$ 1,45	\$ 0,145
Rendimiento Total Kilogramos	0,510			\$ 0,79
Costo por Kilogramo	1			\$ 1,54
Costo por Porción	1			\$ 0,02

Receta:	AGUACATE PELADO			
Uso:	CEVICHE DE CAMARON MANABITA	Cant Porción/kilogramos:	0,030	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	1,000	AGUACATE	\$ 1,90	\$ 1,900
Rendimiento Total Kilogramos	0,510			\$ 1,90
Costo por Kilogramo	1			\$ 3,73
Costo por Porción	1			\$ 0,11

Receta:	GARNISH			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,010	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Unidad	1,000	BROTOS DE CILANTRO	\$ 1,50	\$ 1,500
Rendimiento Total Kilogramo	0,100			\$ 1,50
Costo por Kilogramo	1			\$ 15,00
Costo por Porción	1			\$ 0,15

CEVICHE DE CAMARON MANABITA				
1 Pax				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo	Total
CEVICHE	1	PORCIÓN	0,93	0,93
CHIFLES	1	PORCIÓN	0,02	0,02
AGUACATE PELADO	1	PORCIÓN	0,11	0,11
BROTOS DE CILANTRO	1	PORCIÓN	0,15	0,15
COSTO TOTAL				\$ 1,2112

Entrada 2

Receta:	CHICHARRON DE CERDO			
Uso:	TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE	Cant Porción/kilogramos:	0,008	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	1,000	CERDO LONJA-GRASA	\$ 3,12	\$ 3,121
Kilogramos	0,030	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,042
Kilogramos	0,030	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,171
Unidades	0,010	CEBOLLA BLANCA	\$ 1,60	\$ 0,016
Kilogramos	0,013	SAL CRISAL	\$ 0,45	\$ 0,006
Rendimiento Total Kilogramos	0,530			\$ 3,36
Costo por Kilogramo	1			\$ 6,33
Costo por Porción	1			\$ 0,05

Receta:	VERDE COCIDO			
Uso:	TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE	Cant Porción/kilogramos:	0,030	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	1,000	PLATANO VERDE DOMINICO	\$ 0,800	\$ 0,800
Kilogramos	0,012	SAL CRISAL	\$ 0,448	\$ 0,005
Rendimiento Total Kilogramos	0,615			\$ 0,81
Costo por Kilogramo	1			\$ 1,31
Costo por Porción	1			\$ 0,04

Receta:	MINI BOLON DE PINTON			
Uso:	TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE	Cant Porción/kilogramos:		
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Porcion	1,000	VERDE COCIDO (PINTON)	\$ 0,039	\$ 0,039
Porcion	1,000	CHICHARRON DE CERDO	\$ 0,051	\$ 0,051
Kilogramos	0,005	QUESO MANABA	\$ 8,00	\$ 0,040
Kilogramos	0,010	ACEITE VEGETAL BIDON	\$ 1,45	\$ 0,014
Costo por Porción	1			\$ 0,14
Receta:	MINI BOLON DE VERDE			
Uso:	TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE	Cant Porción/kilogramos: 1,000		
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Porcion	1,000	VERDE COCIDO	\$ 0,039	\$ 0,039
Porcion	1,000	CHICHARRON DE CERDO	\$ 0,051	\$ 0,051
Kilogramos	0,010	ACEITE VEGETAL BIDON	\$ 1,45	\$ 0,014
Costo por Porción	1			\$ 0,10

Receta:	MINI BOLON DE MADURO			
Uso:	TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE	Cant Porción/kilogramos:		
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Porcion	1,000	VERDE COCIDO (MADURO)	\$ 0,039	\$ 0,039
Kilogramos	0,010	QUESO MANABA	\$ 8,00	\$ 0,080
Kilogramos	0,010	ACEITE VEGETAL BIDON	\$ 1,45	\$ 0,014
Costo por Porción	1			\$ 0,13

Receta:	CREMOSO DE MANI			
Uso:	TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE	Cant Porción/kilogramos: 0,025		
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,100	MANI C/SAL	\$ 7,46	\$ 0,746
Kilogramos	0,005	ACEITE DE ACHIOTE	\$ 4,05	\$ 0,020
Kilogramos	0,030	CEBOLLA BLANCA	\$ 1,60	\$ 0,048
Kilogramos	0,030	TOMATE FRESCO	\$ 0,98	\$ 0,029
Kilogramos	0,010	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,057
Kilogramos	0,004	SAL CRISAL	\$ 0,45	\$ 0,002
Kilogramos	0,005	AJI ROJO NACIONAL	\$ 1,30	\$ 0,007
Litro	0,050	LECHE L	\$ 0,75	\$ 0,038
Kilogramos	0,002	XANTANA	\$ 125,00	\$ 0,250
Rendimiento Total Litros	0,220			\$ 1,20
Costo por Litro	1			\$ 5,44
Costo por Porción	1			\$ 0,14

Receta:	AJI DE PEPAS DE ZAPALLO			
Uso:	TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE	Cant Porción/kilogramos:	0,025	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,100	PEPA ZAPALLO	\$ 15,60	\$ 1,560
Kilogramos	0,050	AGUA	\$ -	\$ -
Kilogramos	0,010	AJI MANABA	\$ 5,00	\$ 0,050
Kilogramos	0,025	VINAGRE BANANO	\$ 10,00	\$ 0,250
Kilogramos	0,003	SAL CRISAL	\$ 0,45	\$ 0,001
Kilogramos	0,040	LIMON SUTIL	\$ 1,31	\$ 0,052
Kilogramos	0,030	CEBOLLA BLANCA	\$ 1,60	\$ 0,048
Kilogramos	0,005	CILANTRO TIERNO FRESCO	\$ 1,50	\$ 0,008
Rendimiento Total Litros	0,180			\$ 1,97
Costo por Litro	1			\$ 10,94
Costo por Porción	1			\$ 0,27

Receta:	EMULSION DE PEREJIL Y CILANTRO			
Uso:	TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE	Cant Porción/kilogramos:	0,025	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,050	CILANTRO TIERNO FRESCO	\$ 1,50	\$ 0,075
Kilogramos	0,050	PEREJIL LISO	\$ 1,58	\$ 0,079
Kilogramos	0,005	CRISAL	\$ 5,50	\$ 0,028
Kilogramos	0,005	PIMIENTA MOLIDA BLANCA	\$ 13,23	\$ 0,066
Kilogramos	0,100	ACEITE GIRASOL	\$ 2,89	\$ 0,289
Kilogramos	0,002	XANTANA	\$ 125,00	\$ 0,250
Rendimiento Total Litros	0,200			\$ 0,79
Costo por Litro	1			\$ 3,93
Costo por Porción	1			\$ 0,10

TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE				
1 Pax				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo	Total
MINI BOLÓN DE VERDE	1	PORCIÓN	0,10	0,10
CREMOSO DE MANI	1	PORCIÓN	0,14	0,14
MINI BOLÓN DE PINTÓN	1	PORCIÓN	0,14	0,14
AJI DE PEPAS DE ZAPALLO	1	PORCIÓN	0,27	0,27
MINI BOLÓN DE MADURO	1	PORCIÓN	0,13	0,13
EMULSION DE PEREJIL	1	PORCIÓN	0,10	0,10
COSTO TOTAL				\$ 0,8904

Plato fuerte

Receta:	PANZA DE RES COCIDA			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,150	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,150	RES PANZA	\$ 5,36	\$ 0,804
Kilogramos	0,010	LIMÓN SUTIL	\$ 2,45	\$ 0,024
Kilogramos	0,010	CEBOLLA PERLA	\$ 1,68	\$ 0,017
Kilogramos	0,003	AJO PELADO	\$ 5,71	\$ 0,017
Kilogramos	0,010	SAL	\$ 5,50	\$ 0,055
Kilogramos	0,002	PEREJIL LISO	\$ 1,58	\$ 0,003
Kilogramos	0,002	CEBOLLIN	\$ 5,00	\$ 0,010
Kilogramos	0,002	ESTRAGON	\$ 0,52	\$ 0,001
Kilogramos	0,050	MANI C/SAL	\$ 7,46	\$ 0,373
Kilogramos	0,100	AGUA		\$ -
Rendimiento Total Litros	0,100			\$ 1,30
Costo por Litro	1			\$ 13,05
Costo por Porción	1			\$ 1,96

Receta:	GUATITA			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	1,000	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,050	PAPA CHOLA	\$ 1,68	\$ 0,084
Kilogramos	0,010	ACEITE ACHIOTE	\$ 4,05	\$ 0,041
Kilogramos	0,003	SAL CRISAL	\$ 0,45	\$ 0,001
Kilogramos	0,150	PANZA DE RES COCIDA	\$ 13,05	\$ 1,957
Rendimiento Total Litros	0,200			\$ 2,08
Costo por Litro	1			\$ 10,42
Costo por Porción	1			\$ 2,08

Receta:	ENSALADA CRIOLLA			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	1,000	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,020	LECHUGA	\$ 0,30	\$ 0,006
Kilogramos	0,050	TOMATE	\$ 0,32	\$ 0,016
kilogramos	0,020	AGUACATE PELADO	\$ 3,73	\$ 0,075
Kilogramos	0,100	NARANJA NACIONAL	\$ 0,45	\$ 0,045
Kilogramos	0,005	MIEL	\$ 10,71	\$ 0,054
Kilogramos	0,005	SAL CRISAL	\$ 0,45	\$ 0,002
Rendimiento Total Litros	0,100			\$ 0,20
Costo por Litro	1			\$ 1,97
Costo por Porción	1			\$ 0,20

Receta:	HUEVO POCHADO			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,050	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Unidad	1,000	HUEVOS	\$ 0,11	\$ 0,113
Kilogramos	0,500	AGUA		\$ -
Kilogramos	0,005	VINAGRE	\$ 9,68	\$ 0,048
Rendimiento Total Kilogramo	0,050			\$ 0,16
Costo por Kilogramo	1			\$ 3,23
Costo por Porción	1			\$ 0,16

Receta:	GARNISH			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,010	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Unidad	1,000	FLORES FOLLAJES VAR	\$ 1,50	\$ 1,500
Rendimiento Total Kilogramo	0,100			\$ 1,50
Costo por Kilogramo	1			\$ 15,00
Costo por Porción	1			\$ 0,15

Receta:	ARROZ			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,080	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,050	ARROZ	\$ 0,66	\$ 0,0332
Kilogramos	0,100	AGUA		\$ -
Kilogramos	0,003	SAL	\$ 5,50	\$ 0,0165
Kilogramos	0,003	ACEITE	\$ 1,45	\$ 0,0043
Rendimiento Total Kilogramo	0,080			\$ 0,054
Costo por Kilogramo	1			\$ 0,67
Costo por Porción	1			\$ 0,05

PLATO FUERTE				
1 Pax				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo	Total
GUATITA	1	PORCIÓN	2,08	2,08
ENSALADA CRIOLLA	1	PORCIÓN	0,20	0,20
HUEVO POCHADO	1	PORCIÓN	0,16	0,16
GARNISH	1	PORCIÓN	0,15	0,15
ARROZ	1	PORCIÓN	0,05	0,05
COSTO TOTAL				\$ 2,6463

Postre

Receta:	BIZCOCHO DE FRUTA DE PAN			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,030	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,042	MANTEQUILLA S/SAL	\$ 4,90	\$ 0,206
Kilogramos	0,010	AZÚCAR	\$ 0,80	\$ 0,008
Kilogramos	0,034	HUEVOS	\$ 0,11	\$ 0,004
Kilogramos	0,070	FRUTA DE PAN	\$ 2,00	\$ 0,140
Kilogramos	0,050	LECHE EVAPORADA	\$ 3,66	\$ 0,183
Kilogramos	0,067	LECHE CONDENSADA	\$ 4,53	\$ 0,304
Kilogramos	0,025	HARINA TRIGO	\$ 0,70	\$ 0,018
Litro	0,002	POLVO HORNEAR	\$ 3,49	\$ 0,007
Rendimiento Total Litros	0,275			\$ 0,87
Costo por Litro	1			\$ 3,16
Costo por Porción	1			\$ 0,09

Receta:	GLASEADO			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,015	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,025	AZÚCAR	\$ 0,80	\$ 0,020
Kilogramos	0,019	GLUCOSA	\$ 1,26	\$ 0,024
Kilogramos	0,013	COCOA POLVO AMARGA	\$ 9,92	\$ 0,129
Kilogramos	0,013	MANTEQUILLA S/SAL	\$ 4,90	\$ 0,064
Unidades	0,050	COBERTURA 58%	\$ 10,50	\$ 0,525
Kilogramos	0,003	GELATINA S/SABOR	\$ 13,12	\$ 0,039
Rendimiento Total Kilogramos	0,123			\$ 0,80
Costo por Kilogramo	1			\$ 6,51
Costo por Porción	1			\$ 0,10

Receta:	BIZCOCHO GLASEADO			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	1,000	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Porcion	1,000	BIZCOCHO DE FRUTA DE	\$ 0,09	\$ 0,095
Porcion	1,000	GLASEADO	\$ 0,10	\$ 0,098
Costo por Porción	1			\$ 0,19

Receta:	GANACHE MONTADA DE CHOCOLATE BLANCO			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,030	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Porcion	0,055	CREMA DE LECHE	\$ 7,72	\$ 0,425
Porcion	0,048	CHOCOLATE BLANCO	\$ 9,87	\$ 0,474
Kilogramos	0,110	CREMA DE LECHE	\$ 7,72	\$ 0,850
Rendimiento Total Kilogramos	0,213			\$ 1,75
Costo por Kilogramo	1			\$ 8,21
Costo por Porción	1			\$ 0,25

Receta:	COBERTURA DE MANI			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,010	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Porcion	0,063	COBERTURA 40%	\$ 11,57	\$ 0,729
Porcion	0,010	ACEITE GIRASOL	\$ 2,89	\$ 0,029
Kilogramos	0,015	MANÍ TOSTADO SIN SAL	\$ 4,96	\$ 0,074
Rendimiento Total Kilogramos	0,088			\$ 0,83
Costo por Kilogramo	1			\$ 9,45
Costo por Porción	1			\$ 0,09

Receta:	PULPA DE MANDARINA			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	1,000	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	1,000	MANDARINA	\$ 1,15	\$ 1,152
Rendimiento Total Kilogramos	0,320			\$ 1,15
Costo por Kilogramo	1			\$ 3,60

Receta:	SORBETE DE MANDARINA			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,035	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,200	AGUA		\$ -
Kilogramos	0,070	AZÚCAR	\$ 0,04	\$ 0,003
Kilogramos	0,060	GLUCOSA	\$ 4,85	\$ 0,291
Kilogramos	0,020	GLUCOSA ATOMIZADA	\$ 4,85	\$ 0,097
Kilogramos	0,001	ESTABILIZANTE HELADO	\$ 17,44	\$ 0,017
Unidades	0,250	PULPA DE MANDARINA	\$ 3,60	\$ 0,900
Rendimiento Total Kilogramos	0,550			\$ 1,31
Costo por Kilogramo	1			\$ 2,38
Costo por Porción	1			\$ 0,08

Receta:	ARROZ CON LECHE			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,040	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,050	ARROZ	\$ 1,19	\$ 0,060
Kilogramos	0,050	AZÚCAR	\$ 0,80	\$ 0,040
Litro	0,250	LECHE L	\$ 0,75	\$ 0,188
Kilogramos	0,030	PASAS	\$ 3,46	\$ 0,104
Kilogramos	0,001	SAL CRISAL	\$ 0,45	\$ 0,000
Kilogramos	0,005	CANELA	\$ 61,88	\$ 0,309
Kilogramos	0,010	MANTEQUILLA S/SAL	\$ 4,90	\$ 0,049
Litro	0,002	ESENCIA VAINILLA	\$ 8,25	\$ 0,017
Unidad	1,000	HUEVOS	\$ 0,11	\$ 0,113
Rendimiento Total Litros	0,220			\$ 0,88
Costo por Litro	1			\$ 4,00
Costo por Porción	1			\$ 0,16

Receta:	TUILLE			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,008	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,050	AZUCAR	\$ 0,80	\$ 0,040
Kilogramos	0,050	LECHE COCO	\$ 7,32	\$ 0,366
Kilogramos	0,025	MANTEQUILLA S/SAL	\$ 4,90	\$ 0,123
Kilogramos	0,025	HARINA TRIGO	\$ 0,70	\$ 0,018
Rendimiento Total Kilogramos	0,150			\$ 0,55
Costo por Kilogramo	1			\$ 3,64
Costo por Porción	1			\$ 0,03

Receta:	SALPICÓN DE PIÑA, MANGO CON LIMON Y CILANTRO			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	1,000	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Kilogramos	0,030	PINA	\$ 0,73	\$ 0,022
Kilogramos	0,030	MANGO	\$ 1,84	\$ 0,055
Kilogramos	0,010	LIMÓN SÚTIL	\$ 1,31	\$ 0,013
Kilogramos	0,005	CILANTRO	\$ 1,50	\$ 0,008
Kilogramos	0,005	PIMIENTA NEGRA EN GR	\$ 7,69	\$ 0,038
Kilogramos	0,050	LADY FRUIT	\$ 6,36	\$ 0,318
Rendimiento Total Kilogramos	0,130			
Costo por Porción	1			\$ 0,45

Receta:	GARNISH			
Uso:		Cant Porción/kilogramos:	0,010	
Punto de venta:	MARCUS RESTAURANTE			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	PRECIO	TOTAL
Unidad	1,000	FLORES FOLLAJES VARIO	\$ 6,49	\$ 6,488
Rendimiento Total Kilogramos	0,100			\$ 6,49
Costo por Kilogramo	1			\$ 64,88
Costo por Porción	1			\$ 0,65

POSTRE				
1 Pax				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo	Total
BIZCOCHO GLASEADO	1	PORCIÓN	0,19	0,19
GANACHE MONTADA DE CH	1	PORCIÓN	0,09	0,09
COBERTURA DE MANI	1	PORCIÓN	0,09	0,09
SORBETE DE MANDARINA	1	PORCIÓN	0,08	0,08
ARROZ CON LECHE	1	PORCIÓN	0,16	0,16
TUILLE	1	PORCIÓN	0,03	0,03
SALPICÓN DE PIÑA, MANGO	1	PORCIÓN	0,45	0,45
GARNISH	1	PORCIÓN	0,65	0,65
COSTO TOTAL				\$ 1,7571

ANEXO C

Requisición

SAN FRANCISCO FOODSERVICE - USFQ GROUP		PRACTICAS V MARCUS
Issue Request	usf	04/11/2020 14:41

Issue Request : LA2011-00040 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 13/11/2020
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : MENU DEGUSTACIÓN IDENT. CULINARIA / ERIKA OCHO
 Status : Requested

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
61009	4,35	CAMARON PELADO 36-40	Kilogram	0,15	0,15	10,30	1,54
31060	6,18	SAL CRISAL	Kilogram	0,09	0,09	0,46	0,04
83008	0,49	AJI ROJO NACIONAL	Kilogram	0,03	0,03	1,30	0,03
83029	22,88	CEBOLLA PAITENA	Kilogram	0,10	0,10	1,40	0,14
83013	13,60	APIO FRESCO	Kilogram	0,03	0,03	0,87	0,03
40013	1,97	CILANTRO TIERNO FRESCO	Kilogram	0,07	0,07	1,50	0,10
85045	0,00	CORVINILLA FILETE	Kilogram	0,15	0,15	6,74	1,01
44027	14,15	LIMON SUTIL	Kilogram	0,23	0,23	1,31	0,30
44029	10,52	MANGO	Kilogram	0,23	0,23	1,84	0,42
83085	42,35	TOMATE FRESCO	Kilogram	0,14	0,14	0,98	0,14
83074	12,30	PLATANO VERDE DOMINIC	Kilogram	0,20	0,20	0,80	0,16
1019	0,00	ACEITE VEGETAL BIDON	Liter	0,30	0,30	1,45	0,43
83003	7,11	AGUACATE	Kilogram	0,15	0,15	2,14	0,32
83106	0,00	PACK BROTES HORTALIZAS	Each	0,03	0,03	1,50	0,05
14022	1,70	CERDO LONJA-GRASA	Kilogram	0,10	0,10	3,12	0,31
83010	2,60	AJO PELADO	Kilogram	0,05	0,05	5,70	0,29

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
44aM	5.15	CEBOLLA BLANCA	Kilogra	0.07	0.07	1.60	0.11
8JC'4	0.2	PIÑATA\01 JOMI C	K	01	1		
11lm,	0	PLATINO NEROE CO II CUESO	m	0.1C		0	0
			Kiloo,a	0.5	as	1	0.40
						0.0	
						0.0	
2		IAHIC	m	0.001	001		
1007		ACEITE ACHIOTE	m	003	OOJ		0.2
5i'O'1		LECKEL,		OJO	OJO	0.75	0.2J
ncrit.		XAITT	K,lojn	OCO	0.00	12.00	0.25
41)151		Dcx: PePA 7APIIU.O	Kilog,, m	007	0C-T	HC	U:0
R.IIOe		CA. AHAB,	K,log,i m	001	001	1	OOe
8500		VINAURE EIA..AWO	Lit	00	0.		0:za
..oirte		48PERE.E. IGO	k.	000	DCI.	0	0.08
1 C		CC PL1.11Et I'.B..ICA 10'-1111\	Kibr,, m	OGO	0.CO	1194	Q.CG
1013		C-11,t,CEITE GIRAS		010	1,11)	2.1-9	C
,ewl		5 ESPIVIZ."	/	0j0	1,30	S	e
8J(J10		45 1 C "Ef!V.	K1"9,l m	D	OOI		0,04
0011.		CE80t.LJ1ol	Klb1'i	0,01	001	5.00	ore
(.1)015		0,00 EST ESCO	K!OO'e	0,01	01	8.00	0:14
		11,00&>J>A Ct,OU.	K	0,10	,:10	0.58	0
58018		LECKUGA OW-l>t	i	0,0	tl,,B	'61)	010
44042		6.4S N-RAN.IA t.ACI W.	KJg'	0 111	0, O	0.5	00S
5		IIEL O E ABE	KJg-1 "	0,01	: 1	659	t'07

Item No.	SOH Item	Unit	Req. Qty	Qty	Pr	5M ti
33028	1 CEEOU.J.61.>NCA	m	0.07	0.07	1.65	0.11
.....) .6S PL.ATANOil.AOutO tx)MIIC',;	lt*IOV !!!	0"	010	,00	000
8JCI-1	1?:>Pu.f.-.M)VERDE eot.1,C	m	i .10	0,10	000	!!!
90;132	02SCfJES01'.AH/rJM m	MS	00<.....	00	
000	W & W ANFISA ACHE TO FE	m K, bgr".i	0"8	0<'1	,00
S;Oq	00 LCHEL	u, ,	OJQ	0.03	000	!!! 0.:2 0.2]
nOO,	0.H!)(K,A,"V,	!!!!!! m	■ °,		12;:00	0.25
•, t:19	000PEPA ZA.1"LI0	007	OJji	1\$.	'." "
•••••	O.iO A.11 WI,LBA	!!!!!! m	M2'	••••,	i,7-1	■ ■ °, °,
115009	OCi l.'11',-.(V!ES.1.4WO	••••• m	••••	••••••••••		,0 .0
!!!!!!).48 PERE-LLISO	m		0.1*	!!!	0,00
31051!	C(IPU.11fHTA9'..AACA ...CJDA	°°°°° m	°°°°	000	00
1013	Q ACI:IT'eGIRA.SOL	!!!!	0.10	■ ° ■	°,	°°°°
1'027	MSRESPN'ZA	■	O;10	°°•	°°°°	' .61
83000	4i,HC=&OL>'.A.i"Eff:l.A	m °°°°° m	,0 03	DO,	'." "	0,04
°°°°°	O. CE80t.UN	°°°°° m	0.01	om	'." "	ore
40(11!	0,00ES:TAAGONFRESCO	°°°°° m	0.01	0.0i	'." "	••••
°°°°°	11 ,00PAPACiOI>	°°°°° m	0,10	1-10	Q.!!!	
5'019	(iMLECI-!UG-'- ()W.W.	l(j"7,			:'&ll	.0 10
•••••	6.-1 NA,iV,NJA NACI i-1.	!!!!!! m	0,10	0.10	0.-1	0" "
!!!!	1,;MMELOeABEIA	••••• m	-0.01	:.11	6.69	' ° ° °

Item No.	QOH	Item	Unit	Req.	Qty	Qty	Price	Total
45017	2.00	PASAS	Kilogra m	0.03	0.03		3.46	0.10
31018	0.58	CANELA RAMA	Kilogra m	0.01	0.01		21.53	0.11
37006	0.00	ESENCIA VAINILLA NEGRA	Liter	0.00	0.00		8.24	0.02
36062	4.00	LECHE COCO	Liter	0.05	0.05		7.32	0.37
44051	1.40	PIÑA HAWAIANA	Kilogra m	0.03	0.03		0.68	0.02
31054	0.48	PIMIENTA NEGRA GRANO	Kilogra m	0.00	0.00		7.89	0.02
36061	0.00	LADY FRUIT	Kilogra m	0.05	0.05		6.36	0.32
42002	0.00	FLORES FOLLAJES VARIOS	Each	0.03	0.03		1.50	0.05
36072	2.20	MANI C/SA,	Kilogra m	0.02	0.02		7.46	0.11
Total:							17.82	

ANEXO D

Menú



Recorriendo la región litoral o costa ecuatoriana

Menú

Entrada fría

Ceviche de camarón manabita

Elaborado con leche de tigre de mango, deconución sal prieta, rodajas de aguacate y chifles.

Entrada caliente

Trilogía de bolones de verde

Mini bolones de verde, pintón y maduro, acompañados de cremoso de maní, emulsión de perejil y cilantro; y aji se semillas de papallo.

Plato fuerte

Guatita cocinada a baja temperatura a las finas hierbas

Plato típico de la costa, elaborado con técnicas de la cocina moderna, acompañado de arroz, huevo pochado, papas torneadas y ensalada fresca.

Postre

Mix de postres y frutas típicas de la costa

Mini cake de fruta de pan con glaseado de chocolate, cubierto con crocante de maní, acompañado de sorbete de mandarina, arroz con leche, tuill de coco y salpicón de frutas tropicales.

*Erika Ochoa
Noviembre, 2020*