

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte culinario y Turismo

Espárragos y Sabor

Agustín Fernando Páliz Palomeque

Arte culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito

para la obtención del título de

Licenciado en Arte Culinario & 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

Espárragos y Sabor

Agustín Fernando Páliz Palomeque

Nombre del profesor, Título académico Sebastián Navas, M. Sc, Administración Culinaria
e innovación

Quito, 13 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: Agustín Fernando Páliz Palomeque

Código: 00129582

Cédula de identidad: 171634518-4

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

El espárrago es una verdura que tiene mucha historia con sus primeros vestigios encontrados en el antiguo Egipto, con el intento de conquista romana el espárrago llegó abriéndose camino por Europa otorgándole un puesto importante en la dieta de los romanos. El espárrago se caracteriza por presentar varios beneficios para la salud de las personas que los consumen, es un alimento rico en vitaminas y minerales. Por ser poco conocido las preparaciones realizadas con espárrago son escasas siendo mayormente utilizados como guarnición o acompañante de un género a parte incluso siendo posible un sinnúmero de elaboraciones muy a parte de las ya conocidas. Pablo Arenas es una de las parroquias donde se comercializa el espárrago siendo muy importante para la economía del sector. Existen varios tipos de espárragos que tienen características únicas de cada especie.

Palabras clave: Espárrago, Menú, Aguacate, Beneficios, Salud.

ABSTRACT

Asparagus is a vegetable that has a lot of history with its first traces found in ancient Egypt, with the attempt of Roman conquest, asparagus made its way through Europe, giving it an important position in the diet of the Romans. Asparagus is characterized by presenting several health benefits for the people who consume it, it is a food rich in vitamins and minerals. As it is little known, the preparations made with asparagus are scarce, being mostly used as a garnish or companion of a separate genre, even though a number of elaborations are possible, quite apart from those already known. Pablo Arenas is one of the parishes where asparagus is commercialized, being very important for the economy of the sector. There are several types of asparagus that have unique characteristics for each species.

Keywords: Asparagus, Menu, Avocado, Benefits, Health.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
DESARROLLO DEL TEMA	9
El Espárrago:.....	9
El aguacate:	13
DESARROLLO / ELABORACIÓN DE MENÚ	15
Espárragos con jamón serrano	18
Carpaccio de espárragos y remolachas cósmicas.....	19
Salmón ahumado con flan salado de espárrago	20
Cremoso de limón y espárrago.	21
CONCLUSIONES.....	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23
ANEXO A: Carta del Menú.....	24
ANEXO B: Espárragos con jamón serrano	25
ANEXO C: Carpaccio de espárragos y remolachas cósmicas	26
ANEXO D: Salmón ahumado y flan de espárragos.....	27
ANEXO E: Cremoso de limón y espárragos.	28
ANEXO F: Lista de jueces	29

INTRODUCCIÓN

Dentro de la cultura ecuatoriana podemos encontrar la utilización de diversas frutas y verduras, algunas de ellas son de mucha ayuda para las personas por los beneficios que pueden ser obtenidos al consumirlos ya sea cocidos o en crudo, pero que, de una u otra forma son todavía muy desconocidas. Como es el caso del espárrago que es una verdura que tiene muchas ventajas, pero que es muy desconocido dentro del territorio nacional. El motivo de este trabajo de investigación es el dar a conocer al espárrago con todas las bondades que puede presentar y que son de gran ayuda para las personas, además de tener un sabor peculiar. Siendo el espárrago un producto que se conforma principalmente de agua, el exceso de agua en las plantaciones puede llegar a matar a la esparraguera por la humedad que se presenta, es una planta muy delicada que requiere algunos cuidados especialmente al momento de empezar su crecimiento.

El espárrago, al no ser un producto nativo, pudo acoplarse bien en Ecuador ya que el clima que se puede encontrar es único en el mundo y ayuda a que la mayoría, si no son todas, las frutas y verduras prosperen sin mayores contratiempos por luz o calor. Además, el suelo es muy rico en nutrientes y minerales razón por la cual este país es un verdadero edén por la cantidad y la calidad de las frutas y verduras que se pueden conseguir sin que el espárrago sea la excepción.

DESARROLLO DEL TEMA

El Espárrago:

El espárrago es una hortaliza que tiene mucha historia pero que a pesar de ser muy antiguo es todavía desconocido en el país, incluso con los beneficios que puede llegar a aportar para las personas al consumirlo. Este alimento de origen natural puede ser muy útil para las personas por la cantidad de vitaminas y minerales que presenta en su estructura, además en la gastronomía puede ser un producto muy utilizado por su sabor especial.

Dentro de la gastronomía, este producto puede llegar a ser muy versátil si se lo sabe preparar. Los sabores que presenta pueden ser combinados fácilmente con otros productos como es el caso del aguacate, o las remolachas, que crean un plato de un delicioso sabor y de una espectacular presencia que va a ser muy vistoso para abrir el apetito del comensal. Por el contrario, si la preparación no es buena los sabores del espárrago pueden llegar a invadir en paladar del comensal con tonos no tan placenteros.

El espárrago tiene una larga historia, cuyos primeros rastros fueron encontrados desde el antiguo Egipto por las escrituras halladas en las paredes de los templos en donde se podían apreciar manojos de plantas que son fácilmente reconocibles como espárragos. De igual manera, los espárragos llegaron a tener mucha importancia para los romanos, que los consumían con mucha frecuencia, y gracias a ellos pudo extenderse por toda Europa. (Infoagro, 2020).

La esparraguera es una planta perenne la cual produce pequeños tallos llamados turiones o espárragos, el conjunto de sus raíces es conocido como garra que puede llegar a crecer mucho para buscar agua en la tierra, al cortar los espárragos se estimula a la esparraguera para que crie más turiones. Existen dos métodos por los cuales se puede producir un arbusto de espárragos, el primer método es por medio de semillas que tienen un tiempo aproximado de un año antes de

poder cosechar el producto por primera vez. Por otro lado, existe el segundo método que consiste en conseguir las garras que son las raíces de la esparraguera y sembrarlas para acortar el tiempo de espera para la cosecha. (Portal Fruticola, 2016)

La temperatura es uno de los factores que mayor incidencia tiene para el comportamiento de la esparraguera, cuando las temperaturas superan los 10 °C es cuando los turiones empiezan a crecer, lo que hace que el clima que se puede encontrar en el país sea perfecto para el crecimiento del arbusto de espárrago, de igual manera, el suelo en el cual es plantada la esparraguera debe ser suelto y el agua debe ser fácilmente drenada para evitar la formación de hongos en la planta, es necesario que el contenido orgánico en el suelo sea medio alto. (Moreira & Gonzáles, 2002)

Existen tres tipos distintos de espárragos, encontramos el espárrago triguero que es el espárrago que puede ser encontrado de manera salvaje, es un tanto más delgado y es de carne un poco más firme. Por otro lado, encontramos los espárragos blancos que son un tipo de espárrago al cual no le ha llegado la luz del sol y por lo tanto no produce clorofila ni tampoco realiza fotosíntesis y esta variedad tiene un poco más de hidratos de carbono por porción, y por último encontramos los espárragos verdes que son los más sembrados y son más gruesos que los espárragos trigueros, y su color suele cambiar de verde a violeta.

Dentro del territorio ecuatoriano, una de las parroquias que realiza la siembra y producción del espárrago se llama Pablo Arenas que se encuentra ubicado en el cantón San Miguel de Urcuquí, desde este lugar salen los camiones con el producto que debe ser distribuido para los distintos supermercados y tiendas de la ciudad de Quito y sus alrededores. El clima que se puede encontrar dentro de esta parroquia es óptimo para que los espárragos puedan darse durante todo el año sin tener necesidad de que existan las distintas estaciones ya conocidas.

El espárrago presenta varios tipos de elementos que son beneficiosos para las personas, entre algunos de los componentes con mayor importancia es el ácido fólico que es esencial para las mujeres que se encuentran en gestación. El ácido fólico ayuda a que los niños nazcan sin malformaciones o deficiencias de cualquier tipo, para los niños pequeños también es recomendable por ayudar en su crecimiento, “Las mujeres que están embarazadas o podrían quedar embarazadas toman ácido fólico para prevenir un aborto espontáneo y los defectos del tubo neural.” (medlineplus.gov, 2020)

Por otro lado, en el espárrago podemos encontrar distintos tipos de vitaminas que son beneficiosas para las personas, dentro de su estructura se pueden encontrar algunos elementos que ayudan a las personas como son: la vitamina B1 o también llamada tiamina que ayuda a que los carbohidratos se conviertan en energía, la vitamina B2 o también conocida como riboflavina ayuda al crecimiento del cuerpo, la vitamina B3 o también conocida como Niacina ayuda a que el aparato digestivo funcione correctamente al igual que la piel y los nervios. La vitamina C que es un antioxidante, ayuda a mantener la boca saludable, la vitamina E que es un antioxidante ayuda en la formación de glóbulos rojos en las personas. (medlineplus, 2019)

Otro elemento de suma importancia para los humanos es el manganeso que es un mineral esencial en los niños en los cuales se le atribuye el estar involucrado en la formación y el crecimiento de los huesos, también ayuda a que exista una correcta transformación del colesterol, de los carbohidratos y de las proteínas, la ingesta de manganeso también ayuda a las personas que tienen osteoporosis. (medlineplus.gov, 2020)

El potasio que es uno de los minerales más importantes para el correcto funcionamiento del cuerpo, ayuda a regular los latidos en el corazón además de controlar el funcionamiento de los músculos, la ingesta de este mineral debe ser controlada porque si se encuentra demasiado potasio en el cuerpo, se puede experimentar sensaciones de debilidad y adormecimiento pero,

por el contrario, si la concentración de potasio es baja se corre el riesgo de sufrir un paro cardíaco, el espárrago es uno de los alimentos que tiene bajo porcentaje de potasio haciendo que sea un alimento perfecto para las personas que sufren de nefropatía, ya que los riñones son los que controlan la cantidad de potasio que circula por la sangre. (Kidney.org, 2017)

Desde hace mucho tiempo también es muy conocido que el espárrago tiene propiedades diuréticas por la gran cantidad de agua que presenta en su estructura, lo que ayuda a las personas a eliminar cualquier exceso ya sea de vitaminas o minerales que tenga dentro del sistema por la orina, también ayuda a las personas que puedan llegar a retener líquidos. (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2020).

Una de las propiedades más importantes que tienen los espárragos es un antioxidante conocido como glutatión, que es la unión de tres aminoácidos, la glicina, la cisteína y el ácido glutámico y que ayuda mucho al organismo a mantenerse sano en contra de enfermedades como el cáncer, asimismo, los espárragos ayudan a las personas a protegerse de los rayos UV. (Barahona, 2009)

De igual manera y por tratarse de un producto natural, el espárrago tiene algunos agentes externos que son dañinos para la esparraguera y que puede resultar en la destrucción del arbusto de espárrago como son: el gusano del alambra que se comen las raíces y las yemas tiernas de la esparraguera, se la puede evitar con el olor del ajo sembrado cerca del espárrago, el gusano blanco que es muy agresivo llegando incluso a destruir a la esparraguera por la cantidad de ataques que pueden provocar, los miriápodos por otro lado hacen pequeños huecos en los espárragos, para evitar esta plaga es necesario eliminar los tallos antiguos. La mosca del espárrago sumamente agresiva con la planta llegando a secar por completo al arbusto y por último podemos encontrar el pulgón del espárrago que pueden ser encontrados en los tallos y las ramas del arbusto. (Pleasant, 2015)

Es necesario conocer un poco más sobre los otros ingredientes que tienen importancia por lo bien que combinaron con el espárrago y forman parte de los platos, para de esta manera tener una mejor idea de los sabores que resultaron de las pruebas realizadas para la elaboración del menú, el aguacate es uno de los productos importantes utilizado para la elaboración del menú por ser un producto de cosecha nacional.

El aguacate:

Es el fruto del árbol llamado aguacatero, su lugar de origen es centro américa, donde se han encontrado vestigios de cultivos desde la época de los aztecas, fue introducida a Europa por los españoles y a Brasil por los portugueses, es una planta de clima cálido con su fruto en forma de pera, que es la única parte comestible de la planta, tiene una semilla redonda muy grande, su pulpa es de color verde claro cremosa y aceitosa con una piel gruesa de color verde oscuro. (regmurcia.com, 2020)

Por su disposición genética el aguacate se puede dividir en tres grandes grupos que a su vez se dividen en varios subgrupos que son los siguientes:

- **Raza Mexicana:** Presenta una elevada resistencia al frío, originario de la parte central de México con una temperatura óptima de crecimiento que varía entre los 5 °C y los 17 °C. El color de su fruto varía entre el verde claro y el morado oscuro que parece negro, es de las variedades que menos azúcar presenta en su estructura.
- **Raza Guatemalteca:** esta raza se da mejor en zonas subtropicales, sus hojas son más grandes que las del grupo anterior (Raza Mexicana).
- **Raza Antillana:** Es la raza que soporta menos el frío y sus frutos son de gran tamaño con una alta concentración de azúcares. La variedad de aguacate conocido como Fuerte es originario de Atlixco en México, es un árbol que resiste el frío, y

es uno de los aguacates más cultivados alrededor del mundo, su cascara es fácil de pelar, la pepa es de tamaño medio, su pulpa es de color amarillo pálido, es muy comercial. (CORPOICA, 2008)

DESARROLLO / ELABORACIÓN DE MENÚ

Para la elaboración de las recetas que conforman el menú fue necesario realizar una extensa investigación, ya que, no existen recetas en las que el espárrago sea la estrella del plato. Por esta razón se fueron acoplando distintas preparaciones encontradas de manera individual para lograr un equilibrio en el sabor y texturas de cada plato. Fue un arduo trabajo para lograr encontrar preparaciones que vayan de acuerdo con la idea de dar el protagonismo al producto, muchas de las recetas que a continuación se encuentran fueron inventadas por la falta de información que existe del espárrago, uno de los problemas más grandes al momento de crear las distintas preparaciones fue el de la elaboración para el postre, ya que el sabor que presenta el espárrago es muy definido y fácilmente reconocible, lo que hace que sea muy difícil el poder combinarlo con sabores dulces. A continuación, se puede encontrar una explicación de cómo fueron pensados los platos para su posterior degustación:

La elaboración de la receta de los espárragos con jamón serrano se dio ya al buscar una forma en la que el espárrago no pierda sus propiedades ni su jugosidad pero que se sienta más crujiente y con diferente textura, las recetas encontradas para realizar este plato fueron elaboradas en el continente europeo por lo que tuve la necesidad de adaptarlas a los ingredientes que podemos encontrar en nuestro país pero que también es muy versátil para poder adaptarse a los sabores que sean requeridos por el comensal. De igual manera es una receta que tiene preparaciones poco convencionales como es el caso de la espuma de aguacate, la cual tuvo que pasar por varias pruebas para ver si el sabor y la consistencia eran las indicadas para acompañar a los espárragos y para la presentación del plato.

El plato del carpaccio fue elaborado de forma que los ingredientes con los que está formado sean lo más naturales posibles manteniendo su sabor, su textura y sus propiedades

internas para cada producto que fue utilizado a esto se le agrega la idea de presentar un plato que sea bonito a la vista además de sabroso al paladar.

Para el salmón ahumado, se buscó la mejor forma de presentar y de darle cocción al salmón sin que este quede crudo o muy seco. La idea de ahumar el salmón se dio al ir buscando técnicas que no sean comunes de realizar en una casa normal, como son el hacer la preparación a la plancha o al grill de los cuales ya se sabe cuál va a ser el resultado al final de la preparación. Al irlo ahumando suavemente se logra conservar tanto los jugos como los sabores del salmón además que le agrega un sabor extra que es el de la madera de Cherry, el ahumado que se realizó le otorgó un aroma un tanto dulce sin llegar a ser muy agresivo como para quedarse en el paladar del comensal. Por otro lado, el flan salado de espárrago se realizó de tal forma que el salmón se acople a los sabores del espárrago para que se combinen evitando que lleguen a pelear entre los distintos géneros utilizados para la elaboración del plato, lo que ayuda a que las sensaciones producidas sean completamente placenteras para la persona que lo está consumiendo. Por último, su guarnición de brotes y zanahorias aportan frescura, textura y color al plato.

El cremoso de limón y espárrago, luego de varias pruebas para poder realizar un postre que sea de la altura de un restaurante gourmet como es el Marcus, se presentó la oportunidad de experimentar mucho con los sabores y las texturas, realizando distintas preparaciones se lograron mezclas que no parecían que iban a combinar pero que llegaron a sorprender por lo bien que se acoplaron tanto en sabores como en texturas.

Entre las pruebas realizadas se llegó a hacer una leche de espárrago, la cual no combinaba con los otros ingredientes del plato por presentar un sabor demasiado invasivo al paladar. Por otro lado, se realizó un almíbar con el espárrago que sorprendentemente se pudo acoplar fácilmente con el dulce del azúcar lo que le otorgó un sabor completamente diferente, el limón que fue utilizado en la mezcla se llegó a combinar de manera que los sabores se acoplaron

perfectamente lo que provocó que el cremoso sea ligero con una suave textura. De igual manera se realizaron varias pruebas de sabor para comprobar que el crumble de chocolate era la mejor opción para acompañar al cremoso anteriormente elaborado.

Espárragos con jamón serrano

Realizado por:	Agustín Páliz
Tipo:	Entrada 1
Porciones:	4 pax

Ingredientes:

Espuma de Aguacate:

200gr Aguacate
100gr Crema de leche
2gr Sal
1gr Pimienta negra
Gotas de limón

Espárragos envueltos:

200 gr Espárragos frescos
100 gr jamón serrano
100 gr Harina
100 gr Apanadura
1 huevo

Preparación:

Espuma de Aguacate:

- Pelar el aguacate y añadirlo al vaso de licuadora con la crema de leche.
- licuar hasta que este liso y sin grumos.
- Rectificar sabores y terminar con unas gotas de limón.
- Colocar la mezcla en el sifón y reservar en el frío.

Espárragos envueltos:

- Precalentar el horno a 190 °C
- Lavar bien los espárragos y secarlos con papel absorbente.
- Envolver los espárragos secos con el jamón serrano.
- Enharinar los espárragos envueltos, pasarlos por huevo y terminarlos con la apanadura previamente salpimentada.
- Hornear por 10 - 12 minutos.

Carpaccio de espárragos y remolachas cósmicas

Realizado por:	Agustín Páliz
Tipo:	Entrada 2
Porciones:	4 pax

Ingredientes:

Carpaccio de espárragos y remolachas cósmicas:

100 gr Espárragos Verdes
100 gr Remolachas Cósmicas

Salsa de mostaza:

50 gr Mostaza
100 gr Miel de abeja
25 ml Aceite de oliva
50 ml Vinagre blanco
5 gr Sal
3 gr Pimienta negra

Preparación:

Salsa de mostaza:

- Colocar la mostaza, la miel, el vinagre y el aceite en un recipiente y mezclar bien.
- Rectificar sabores con sal y pimienta.

Carpaccio de espárragos y remolachas Cósmicas

- Precalentar el horno a 100 °C.
- Lavar y secar bien los espárragos y las remolachas.
- Cubrir con papel aluminio las remolachas y llevarlas al horno por 30 minutos.
- Laminar los espárragos y reservar.
- Sacarlas las remolachas del horno, pelarlas y laminarlas.
- Blanquear los espárragos en agua hirviendo por 30 segundos.
- Emplatar y servir la salsa frente al comensal.

Salmón ahumado con flan salado de espárrago

Realizado por:	Agustín Páliz
Tipo:	Plato Fuerte
Porciones:	4 pax

Ingredientes:

Salmon ahumado:

200 gr Salmón
5 gr sal
2 gr Pimienta negra
Viruta de madera (Cherry).

Flan salado de espárrago:

100 gr Espárragos frescos
250 gr Crema de leche
10 gr Harina
5 gr Sal
3 gr Pimienta negra
2 huevos

Preparación:

- Colocar la viruta en un ahumador o en su defecto en la base de una olla vieja.
- Colocar la sal y la pimienta al salmón, y lo colocamos sin que tenga contacto con la base de la olla.
- Ahumar por 40 minutos.

Flan de espárragos:

- Cocinar los espárragos en agua con sal hasta que estén blandos.
- Precalear el horno a 180 °C.
- Enharinar un molde grande o varios pequeños.
- Sacar del fuego y enfriar los espárragos.
- Colocar los espárragos y los huevos en el tazón de la batidora y procesarlos por un minuto.
- Agregar la crema de leche y la harina y procesar hasta que todos los ingredientes se unan.
- Rectificar sabores con sal y pimienta.
- Colocar la mezcla en el/los moldes.
- Hornear a 180 °C por 30 minutos.
- Servir con una guarnición de brotes y zanahorias cósmicas con un poco de aceite de oliva.

Cremoso de limón y espárrago.

Realizado por:	Agustín Páliz
Tipo:	Postre
Porciones:	4 pax

Ingredientes:

Caramelo de espárrago:

100 gr espárragos verdes
250 gr Azúcar
125 ml Agua

Crumble de chocolate:

100 gr Harina
75 gr azúcar Morena
75 gr Cocoa en Polvo amarga
100 gr Mantequilla sin sal

Cremoso de limón:

100 ml Caramelo espárrago
50 gr Jugo de limón
100 ml Leche entera
50 ml Leche condensada
5 gr Gelatina sin sabor

Preparación:

Caramelo de espárrago:

- Colocar el azúcar y el agua en una olla hasta que se derrita.
- Colocar los espárragos cortados en el almíbar.
- Dejar 30 minutos a llama baja.

Crumble de chocolate:

- Colocar los ingredientes directamente en la batidora con el escudo.
- Mantenerlo hasta que se junten los polvos.
- Dejar reposar por 8 horas.
- Cortamos el peso necesario de la masa.
- Horneamos a 180°C.

Cremoso de limón:

- Hidratar la gelatina y reservar.
- Colocar el caramelo de espárragos con la leche, la leche condensada, y el jugo de limón en un recipiente para procesarlo hasta que quede con una consistencia cremosa.
- Calentar y añadir la gelatina.
- Dejar reposar por una hora en el refrigerador.

CONCLUSIONES.

- El espárrago es una hortaliza poco conocida a nivel nacional.
- Las elaboraciones con espárragos pueden ser de sal o de dulce.
- El espárrago presenta varios beneficios para quien lo consume.
- El espárrago puede llegar a ser muy versátil al momento de elaborar un menú.
- El espárrago puede ser el protagonista del plato y no solamente la guarnición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barahona, S. (Junio de 2009). *Discovery DSALUD*. Obtenido de <https://www.dsalud.com/reportaje/esparragos-antioxidantes-y-antitumorales/>
- CORPOICA. (2008). RAZAS DE AGUACATE. En *TECNOLOGÍA PARA EL CULTIVO DEL AGUACATE* (págs. 24-44). Antioquia: CORPOICA.
- Infoagro. (14 de Noviembre de 2020). *Infoagro*. Obtenido de https://www.infoagro.com/documentos/el_cultivo_del_esparrago__parte_i_.asp
- Kidney.org. (2 de Marzo de 2017). *NATIONAL KIDNEY FOUNDATION*. Obtenido de <https://www.kidney.org/es/atoz/content/potassium>
- Medlineplus. (2 de Febrero de 2019). *medlineplus.gov*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>
- Medlineplus.gov. (8 de Agosto de 2020). <https://medlineplus.gov/>. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/1017.html>
- Medlineplus.gov. (24 de Abril de 2020). *medlineplus.gov*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/druginfo/natural/182.html>
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (12 de Diciembre de 2020). Obtenido de https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/esparragos_tcm30-102454.pdf
- Moreira, M., & Gonzáles, W. (2002). Manejo Agronómico y Análisis Económico del Cultivo de Espárrago para Condiciones Tropicales. En *Botánica, Morfología y fisiología en condiciones tropicales* (págs. 13 - 19). Rodrigo Facio: Universidad de Costa Rica.
- Pleasant, B. (23 de Julio de 2015). *Vía Orgánica*. Obtenido de <https://viaorganica.org/el-cultivo-del-esparrago/>
- Portal Fruticola. (01 de Diciembre de 2016). *portalfruticola.com*. Obtenido de <https://www.portalfruticola.com/noticias/2016/12/01/manual-del-cultivo-del-esparrago/#:~:text=En%20cuanto%20al%20clima%20el,por%20semillas%2C%20pl%C3%A1ntulas%20o%20garras.&text=Con%20las%20pl%C3%A1ntulas%20y%20garras,al%20a%C3%B1o%20de%20haberlas%20plant>
- regmurcia.com. (16 de Noviembre de 2020). *Region de Murcia Digital*. Obtenido de https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2715&r=ReP-23699-DETALLE_REPORTAJESPADRE

ANEXO A: Carta del Menú



¡Espárragos y Sabor!

AGUSTÍN PÁLIZ

Primera Entrada

ESPÁRRAGOS CON JAMON SERRANO
Espárragos envueltos con jamón serrano al horno
Servido con una espuma de aguacate



Segunda Entrada

CARPACCIO DE ESPÁRRAGOS Y REMOLACHAS
CÓSMICAS
Espárragos y remolachas laminadas muy fino
Servido con una salsa de mostaza y miel



Plato Fuerte

SALMON AHUMADO
Salmon ahumado con viruta Cherry con flan
salado de espárragos
Servido con una guarnición de brotes picantes y
zanahorias cósmicas.



Dulce final

CREMOSO DE LIMON CON ESPÁRRAGO
Cremoso de limón elaborado con un caramelo de
espárragos, acompañado con un crumble de
chocolate



ANEXO B: Espárragos con jamón serrano



ANEXO C: Carpaccio de espárragos y remolachas cósmicas



ANEXO D: Salmón ahumado y flan de espárragos.



ANEXO E: Cremoso de limón y espárragos.



ANEXO F: Lista de jueces

- CHEF MARIO JIMÉNEZ
- CHEF ESTEBAN TAPIA
- SEBASTIÁN NAVAS