

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Nómada ruta del sol

David Eduardo Caicedo Cabrera

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de Licenciado en Gastronomía

Quito, 20 de julio del 2020

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
USFQ**

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Nómada ruta del sol

David Eduardo Caicedo Cabrera

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastián Alonso Navas Borja
MSc Administración e Innovación
Culinaria**

Quito, 20 de julio del 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 el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: David Eduardo Caicedo Cabrera

Código: 00133124

Cédula de identidad: 1750119016

Lugar y fecha: Quito, julio 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UNPUBLISHED DOCUMENT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

“Nómada ruta del sol” es un capítulo de viaje por varias playas de la costa del Ecuador, que precisa recalcar la belleza de su gastronomía, así como busca enfocar la historia en una breve investigación de las culturas precolombinas nómadas y semi nómadas que habitaron estas playas, la herencia gastronómica, sus técnicas para la obtención de alimento, su adecuada preparación y su debida conservación.

De la misma manera procura dar una retroalimentación de cada playa que fue visitada a lo largo del viaje como una guía para impulsar el turismo a sus lectores y el amor por viajar, junto con ello se busca dar un resumen de los platos típicos más emblemáticos y variaciones dependiendo del lugar de su elaboración, finalizando con la presentación del menú que el viajero pudo recopilar en su trayecto.

Palabras clave: nómada, ruta, sol, cultura, playas, trayecto, viajero, precolombina, turismo.

ABSTRACT

“Nómada Ruta del Sol” is a chapter on a journey through various beaches on the coast of Ecuador, which needs to emphasize the beauty of its gastronomy, as well as seeking to focus the story on a brief investigation of the pre-Columbian nomadic and semi-nomadic cultures that inhabited these beaches, gastronomic heritage, its techniques for obtaining food, its proper preparation and proper conservation.

In the same way, it tries to give a feedback of each beach that was visited throughout the trip as a guide to boost tourism to its readers and the love of traveling, along with this it seeks to give a summary of the most emblematic typical dishes and Variations depending on the place of its elaboration, ending with the presentation of the menu that the traveler could collect on his way.

Key words: nomad, route, sun, culture, beaches, route, traveler, pre-Columbian, tourism.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	12
DESARROLLO DEL TEMA MENÚ REGIONAL	13
Concepto.....	13
Historia de las culturas nómadas y semi nómadas precolombinas de la costa ecuatoriana.	14
Culturas de la costa posteriores a las culturas nómadas y semi nómadas precolombinas.	18
Ruta de la Spondylus.....	20
Ruta del sol.....	21
Salinas	21
Ballenita.....	22
Playa rosada	22
Ayangué.....	22
Valdivia	23
Montañita.....	23
Olón.....	23
Salango	23
Parque nacional Machalilla.....	24
Puerto cayo	24
Manta.....	24
Crucita	25
Canoa.....	25
Pedernales	25
Cojimés.....	26
Mompiche.....	26
Muisne.....	26
Atacames	27
Gastronomía, platos típicos y variedades.	27
Ceviche.....	27
Tonga.....	30
Cocadas	30
Encocados	31
Encebollados.....	31
Bolón de verde	32
Sal prieta.....	32
Corviche	32
Muchín	33
Arroz marinero.....	33

Utensilios y técnicas culinarias principales	34
Mortero	34
Bateas	34
Molinillo	34
Horno manabita.....	35
Tiesto.....	35
Comal	36
Ingredientes principales del menú.....	36
Chillangua:.....	36
Maní:	36
Plátano:.....	37
Yuca:	37
Limón mandarina:	38
Coco:	38
Pulpo:	39
Langosta:	39
Pinchagua:	39
Cangrejo azul:	39
Propuesta de menú.....	40
Menú Nómada ruta del sol	40
Recetas y procedimiento	41
Primera entrada	41
Segunda entrada	47
Plato fuerte.....	52
Postre.....	55
Conclusiones	61
Referencias bibliográficas	62
Anexos	67
Recetas estándar:.....	67
Primera entrada	67
Segunda entrada	67
Plato fuerte.....	68
Postre.....	68
Total	68
Fotos de platos:.....	69
Primera entrada	69
Segunda entrada	69

Plato fuerte.....	70
Postre.....	70
Anexo A Primera entrada.....	67
Anexo B Segunda entrada.....	67
Anexo C Plato fuerte.....	68
Anexo D Postre.....	68
Anexo E Total.....	68
Anexo F Foto primera entrada.....	69
Anexo G Foto segunda entrada.....	69
Anexo H Foto Plato fuerte.....	70
Anexo I Foto postre.....	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Menú.....	40
Tabla 2 Primera entrada	41
Tabla 3 Pulpo a la parrilla	41
Tabla 4 Mantequilla de cascaras de camaron	42
Tabla 5 Hilos de yuca.....	43
Tabla 6 Chimichurri de chillangua	44
Tabla 7 Meloso de langosta.....	45
Tabla 8 Caldo de cascaras de camaron	46
Tabla 9 Segunda entrada	47
Tabla 10 Tonga de pollo.....	47
Tabla 11 Ceviche de pinchagua.....	48
Tabla 12 Seco de pollo.....	49
Tabla 13 Salsa de maní	50
Tabla 14 Ají manaba.....	51
Tabla 15 Patacones	51
Tabla 16 Fuerte	52
Tabla 17 Enconcado de cangrejo azul.....	52
Tabla 18 Meloso de concha.....	53
Tabla 19 Caldo de cascaras de camaron	54
Tabla 20 Postre	55
Tabla 21 Helado de limon mandarina	55
Tabla 22 Cocadas.....	56
Tabla 23 Torrijas de yuca.....	57
Tabla 24 Flan de coco y naranja.....	58

Tabla 25 Alfajor.....	59
Tabla 26 Compota de piña.....	60

INTRODUCCIÓN

El concepto de nómada gastronómico para el autor de este escrito comenzó con la idea de libertad, paz y cierto capricho asociado con el fin de alejarse de las normas sociales una vez impuestas para un régimen de vida. La pasión por viajar y degustar manjares únicos desde siempre fue una inspiración a descubrir nuevos mundos y nuevas aventuras que sin pensarlo darían inicio a un deleite gastronómico y cultural de este maravilloso país. “Nómada ruta del sol”, es tan solo un capítulo de diversos viajes en moto a lo largo del Ecuador, en los cuales se ha tenido la oportunidad de rescatar un diverso número de recetas ancestrales de familias que supieron dar acogida al viajero por las noches o cada vez que necesitaba una ayuda, un consejo o una guía, dado que en cada viaje no existía un lugar preciso para llegar y se enfocaba en acampar y pasar la noche en donde el camino le permitiese, siempre confiado en la bondad de las personas y en la única creencia de que antes de conocer cualquier otro país se debe conocer desde el corazón hasta la raíz del país que lo vio nacer.

“Nómada Ruta del sol” es un viaje cultural y gastronómico que abarca gran parte de la costa ecuatoriana mas no en su totalidad. Sin embargo es un capítulo de viaje que busca denotar la diversidad cultural en una época ancestral y sus aportaciones tanto a la agricultura como a la cerámica y gastronomía, sus tradiciones, sus creencias, sus estilos de vida y la manera en la que cuidan y respetan la naturaleza, así como los productos que utilizan para su alimentación tanto animales como vegetales y las maneras en las que los consiguen sea esta por medio de la caza, recolección, agricultura y sus respectivos tiempos de siembra como de cosecha. De la misma manera se busca profundizar en la investigación de los ingredientes principales de cada plato que formara parte del menú.

DESARROLLO DEL TEMA MENÚ REGIONAL

Concepto

El propósito de este capítulo de nómada gastronómico es resaltar una pequeña parte de las costas de nuestro maravilloso país en el cual las aventuras, cuentos, paisajes, personajes y manjares fueron tan exuberantes que resulta imposible no dar a conocer al mundo por lo menos una pequeña parte de cada una de las experiencias vividas, he inspirar a los lectores a viajar y degustar de la cultura y gastronomía tan maravillosa que existe en Ecuador. Este capítulo de la vida de este viajero abarca recorridos desde Playas, Mar Bravo, Punta Carnero, Salinas, Playa Rosada, Ayangue, Montañita, Olón, Parque Nacional Machalilla, Agua Blanca, Puerto Cayo, Manta, Canoa, Pedernales, Mompiche y Esmeraldas. Ciertamente mucho para dar a conocer en un solo menú, pero la idea se enfocó en resaltar por lo menos una técnica, un producto o una experiencia de cada lugar y unirlos con el fin de sentir al degustar en el paladar de cada comensal la brisa del mar y la calidez humana y familiar que existió en este viaje.

Este capítulo de nómada gastronómico busca dar una guía de los lugares, su cultura y gastronomía familiar, que en la actualidad está siendo opacada y cuyas tradiciones se están perdiendo por falta de interés de un mundo moderno, he incluso por la falta de conocimiento del mismo. Al generalizar y dar a conocer un plato como único de toda la región se pierde la esencia, el encanto y la sazón que cada pueblo o localidad pone al mismo plato debido a que este es realizado con diferentes técnicas y diferentes productos que aportan una singularidad específica para cada lugar en donde se prepara. Siendo así muy diferente el mismo plato entre cada poblado, dependiendo de las enseñanzas de sus antepasados y de los gustos adquiridos a lo largo de la historia. Cabe recalcar que mucha de la información que se presentara en este escrito es proveniente de

un estudio de campo en el cual las fuentes primordiales fueron las familias y adultos mayores que dieron acogida al viajero en sus casas y compartieron con él tanto su comida y hospedaje, así como sus historias y anécdotas transmitidas de generación en generación.

Historia de las culturas nómadas y semi nómadas precolombinas de la costa ecuatoriana.

Ecuador es un país muy singular y mágico ubicado en América del Sur, atravesado por la línea equinoccial lo cual le otorga características únicas en el mundo, poseyendo así una gran diversidad tanto en flora como en fauna. Ecuador cuenta con cuatro regiones cada una tan maravillosa y única como las otras, se divide en región insular, región litoral, región interandina y región amazónica, por el momento nos enfocaremos solo en una parte de la región litoral, en la cual se abarcará las provincias de Esmeraldas, Manabí, Santa Elena, Guayas y El Oro.

Antes de hablar de geografía, es preciso tocar el tema de los primeros pobladores previo a la colonización, los cuales de por sí eran grupos de cazadores nómadas que se agrupaban y se dedicaban a la cacería. Para esto es preciso antes de hablar de la región litoral mencionar su inicio en la región andina en donde “Los vestigios más antiguos de asentamientos humanos se encuentran en los valles altoandinos. En el sitio de El Inga, en la zona del Ilaló, cerca de Quito” (Mora, 2002) , estos cazadores también se dedicaban y sobrevivían de la recolección de frutos y vegetales, sus asentamientos siempre resultaban temporales ya que eran cuevas o construcciones muy simples apropiadas para la época del año en la que se encontraban.

Al ser estos primeros pobladores grupos de nómadas se encontraban siempre en constante viaje en busca de comida, así como de objetos que pudiesen utilizar para la

creación de armas funcionales específicas para la caza, construcción o medicina. Como lo menciona Don José poblador de la zona urbana de Santa Elena, al viajero, en una amena conversación junto a la cocina de leña mientras se calentaba la merienda que brindarían al viajero en una noche de tantas en su viaje. Estos nómadas con el paso del tiempo, grupos de los mismos provenientes de la región andina, se fueron adentrando en climas más cálidos que permitiesen un estilo de vida y de viaje con menores cargas de equipamiento, así como en la búsqueda de una manera más fácil de adquisición de alimentos, basándose en una movilidad cíclica, y adentrándose más un territorio cálido con mayor fuente de alimentos y climas no tan precarios para su supervivencia. En el Ecuador “los vestigios de los primeros grupos humanos que ocuparon el litoral del actual territorio ecuatoriano se han localizado en el extremo occidental de la península de Santa Elena” (Patrimonio, 2013) .

“La cultura Las Vegas es el complejo arqueológico más antiguo que se conoce en la costa del Ecuador (10.800 a 6.600 a.p.). La interpretación de la evidencia arqueológica indica un sistema económico efectivo enfocado en parte en recursos marítimos” (Karen Stothert, 2014)

Estos grupos de nómadas subsistían además de lo anteriormente mencionado, del marisqueo, la recolección de crustáceos, peses y moluscos, en las orillas del océano y los manglares que hoy ya han desaparecido “En el pasado existieron abundantes manglares, hoy desaparecidos debido al levantamiento tectónico y a la intervención humana” (Stothert, K, 1988), los grupos de nómadas dada su inventiva y necesidad fabricaban “según hallazgos arqueológicos sus propios anzuelos a base de huesos de pescado y espinas de cactus, así como sus balsas artesanales a base de troncos de balsa amarrados juntos que les permitían adentrarse en el océano.” (Patrimonio, 2013)

Tras el descubrimiento de la agricultura muchos de estos grupos de cazadores nómadas se fueron erradicando en lugares específicos dado que la agricultura proporcionaba un método de subsistencia para toda una comunidad, estos grupos de nómadas que comenzaban a erradicarse en un solo lugar comenzaron a inventar diferentes técnicas de cultivo. “Se desarrollaron técnicas agrícolas complejas como terrazas de cultivo y canales de irrigación. La yuca, el maíz, y luego la papa fueron, entre otros, los productos que comenzaron a cultivarse sistemáticamente” (Mora, 2008) . Lo cual permitió un aumento en la población de estas comunidades y un cierto tipo de estabilidad para las mismas, lo que conllevó a la inventiva de métodos de construcción así como de asignaciones de trabajo y dio paso a la creación de artefactos más elaborados tales como las vasijas de cerámica, entre estas culturas alfareras se puede encontrar a “la cultura Valdivia que radica entre los años 3500 a 1800 a.C.” (Mora, 2008) , famosa por su destreza con la cerámica, así como por la concha spondylus la cual poseía una gran relevancia tanto mercantil como ceremonial, ya que era asociada a la purificación y a la vitalidad,

“El Spondylus y los objetos elaborados con su concha constituyeron uno de los bienes más importantes en el intercambio a larga distancia entre las tierras altas andinas y la costa del Pacífico americano, circuitos que también incluían alimentos, minerales, tejidos, y otros bienes de valor” (César Lodeiros, 2018)

La cultura Valdivia en Ecuador se localizó en las provincias de Santa Elena, Guayas, Manabí, Los Ríos y El Oro, fue la primera en dar paso al sedentarismo en el litoral ecuatoriano con asentamientos permanentes en base a una organización de tipo tribal,

“es importante destacar que esta cultura, en sus diversas fases, muestra una sociedad que había alcanzado ya una especialización

en la producción, con separación entre pescadores y agricultores y otros grupos que explotaban otras áreas del medio ambiente.”

(Mora, 2008)

Regulaban su vida a través de relaciones de reciprocidad y lazos de parentesco, que aseguraban la supervivencia del grupo, esta cultura dio paso al desarrollo en la misma región a la cultura Machalilla debido a un movimiento poblacional que ocupó territorios más amplios los cuales mantuvieron muchos rasgos culturales, y su destreza con la cerámica, así como con la agricultura. “Su datación corresponde a un periodo comprendido entre los años 1.500 y 1.000 a.C. Geográficamente ocupó territorios de la actual provincia de Manabí y el norte de la provincia de Santa Elena.” (Avilés, 2008). Para este punto de la historia esta cultura ya mantenía un lazo de comercio con diversas culturas andinas y de la Amazonía,

“De esta época son también las primeras referencias de *Spondylus* en la cordillera andina, como los hallazgos en el yacimiento ecuatoriano de Cerro Narrío (1400 a.C.), con conchas completas, cuentas de collar, pendientes y orejeras de *Spondylus* (Blower, 1995; Bruhns, 2003)” (César Lodeiros, 2018).

Así mismo esta cultura profundizó en la inventiva de la pesca en aguas profundas, “utilizaban, redes para la pesca en la orilla y anzuelos hechos de madreperla para las aguas profundas.” (Avilés, 2008). En cuestión de cerámica esta cultura también profundizó en su inventiva dado que según hallazgos arqueológicos se han encontrado “cuencos, ollas, platos, botellas con pico alto y cilíndrico, botellas con asa de estribo. La pasta de la cerámica es más fina que la de la Valdivia con un elaborado acabado exterior constituido por un engobe rojo” (Avilés, 2008).

Otra cultura adyacente a la cultura Valdivia fue la cultura chorrera la cual data de los años 1000 a.C. a 100 a.C. esta cultura “ocupó la zona de la provincia de Santa Elena, en la parte baja de la cuenca del río Guayas, y la ribera oriental del río Babahoyo, en la provincia de Los Ríos. También se extendieron hacia las provincias de Manabí y Esmeraldas.” (Nicolás Larco, 2017). Esta cultura al igual que la cultura Machalilla poseía un lazo de comercio con culturas andinas y de la Amazonia más sus características más importantes datan en la agricultura “como el sistema de cultivo de roza y el de las albarradas” (Nicolás Larco, 2017), y en la cerámica ya que “se caracterizó por la cuidadosa atención al detalle y por el acabado de las piezas. Sus técnicas decorativas incluyen policromía, pintura iridiscente, pintura negativa, inciso y grabado de motivos simbólicos.” (Nicolás Larco, 2017),

Culturas de la costa posteriores a las culturas nómadas y semi nómadas precolombinas.

La historia de la costa ecuatoriana y sus culturas es impresionantemente amplia y tratar con cada una de ella perdería el hilo conductor del tópico nómada de este escrito, ciertamente cada una de ellas formó parte de lo que hoy en día representa la cultura y tradición de los pueblos y pobladores de cada lugar, mas es preciso dar una breve retroalimentación de las mismas sin abarcar exuberantemente en la historia de cada una. Entre estas culturas precolombinas posteriores a las culturas nómadas y semi nómadas podemos encontrar a la cultura Bahía se desarrolló en los años 500 a.C. a 650 d.C. la cual se encontraba en la parte centro y sur de la provincia de Manabí que respecto a su zona climática el cultivo del maíz resultaba ser un cultivo primordial para esta cultura, “Se presume que su organización social se basó en una élite dominada por Chamanes e

importantes comerciantes. Sus objetos demuestran un predominante culto al agua.”
(Nicolás Larco, 2017).

También tenemos a la cultura Jama-Coaque la cual data de los años 500 a.C. a 1531 d.C. “habitó las zonas comprendidas entre el cabo de San Francisco, en Esmeraldas; hasta el norte de Manabí.” (Avilés, 2008), su cultura y su ubicación indicaban de una sociedad estratificada.

La cultura Guangala se desarrolló en los años 100 a.C. a 800 d.C. se ubicaba al norte de Manabí ubicándose en las provincias de Santa Elena y el Golfo de Guayaquil, era una cultura muy agradecida con la naturaleza y lo resaltaban es sus cerámicas y su innovación en la alfarería, “Su alfarería muestra técnicas de pintura iridiscente, policromado y bruñido. Son recurrentes las formas polípodas, parecidas a raíces o tubérculos.” (Nicolás Larco, 2017).

La cultura Tolita data de los años 600 a.C. a 400 d.C. esta cultura se ubicaba desde la bahía de San Mateo en Ecuador hasta territorio colombiano en el río Saija en la región de Tumaco, “Tuvo su asentamiento principal en el estuario del río Santiago, en Esmeraldas, y su nombre se debe a una de las islas que se encuentran en la desembocadura de dicho río” (Avilés, 2008), esta cultura posee una gran relevancia en el ámbito nacional por sus grandes avances en diferentes áreas como la orfebrería, el tallado de piedras preciosas, enfocando su economía básicamente en la agricultura.

La cultura Manteña se desarrolló en los años 500 a.C. a 1530 d.C. esta cultura se asentó desde el Golfo de Guayaquil a Bahía de Caráquez en Manabí, y en el interior hasta la zona de Santo Domingo de los Colorados, su economía se basaba en la pesca y en la agricultura en la cual aportaron grandes avances tecnológicos, “con el uso de terrazas en las laderas. En los cerros cultivaron maíz, yuca, tabaco, cacao y algodón” (Nicolás Larco, 2017).

Ruta de la Spondylus

La ruta de la spondylus es un conjunto de carreteras que rodean la región litoral del pacífico, estas carreteras abarcan desde el centro y norte de Perú, la región litoral de Ecuador desde Loja hasta Esmeraldas y la parte sur de Colombia, sectores en los cuales las culturas prehispánicas recolectaban la concha spondylus la cual es un

“molusco bivalvo, perteneciente a la familia Spondylidae, propio de las aguas cálidas del Océano Pacífico... Se caracteriza por sus vistosos rayos que resaltan en medio de su llamativa coloración en tonos de amarillo, naranja, rojo y morado, que contrasta con el blanco de su interior.” (Selenia Larenas, 2008)

Esta concha poseía un valor económico, cultural y social ya que “se elaboraron adornos personales como collares, brazaletes y pectorales que fueron utilizados por las élites prehispánicas en su vestimenta para expresar su posición social” (César Lodeiros, 2018) y ceremonial debido a que “Sus valvas han servido como materia prima para la elaboración de objetos religiosos que fueron utilizados en rituales y ofrendas donde se expresaba las creencias que intercomunicaban el mundo humano y el sobrehumano” (César Lodeiros, 2018). Además de ello, estas conchas eran asociadas con la fertilidad ya que cuando las temperaturas del mar subían y se acercaba la época de lluvias existía un aumento en la aparición de estas conchas, así como ocurre con el fenómeno del niño en las costas del norte de Perú o en la península de Santa Elena en Ecuador. Las culturas asociaban a que “su aumento en determinada época del año pudo servir como indicador en el calendario agrícola, señalando el comienzo de la cosecha” (César Lodeiros, 2018). Con las conchas spondylus se podían elaborar diversos utensilios que en épocas antiguas resultaban de gran utilidad para estas culturas en tiempos de dificultades climáticas, así como la construcción de las albarradas las cuales

“son cercados construidos con muros de tierra capaces de acumular agua de lluvia o la de pequeños cauces de agua, especialmente durante el Fenómeno de El Niño, para asegurar un depósito de agua dulce en lugares áridos como la península de Santa Elena.” (César Lodeiros, 2018)

Ruta del sol

La ruta del sol en Ecuador, es parte de la ruta de la spondylus, pero no conforma toda su extensión, debido a que solamente se enfoca en las provincias de Santa Elena, Manabí y Esmeraldas, todas estas zonas poseen un maravilloso paisaje así como una playas impresionantes, la calidez de su gente no queda exenta ya que son personas muy amables y siempre dispuestas a ayudar o aconsejar a quien lo requiera, existen un sin número de lugares por conocer en esta ruta mas nos ocuparía un libro entero describir cada lugar, por ello es preciso hacer un resumen corto de los principales puntos para recorrer en la ruta del sol los cuales son los siguientes:

Salinas

Salinas se encuentra en la provincia de Santa Elena, a 150 km de Guayaquil, posee un clima que oscila entre los 20°C - 29°C, es una ciudad muy conocida por turistas tanto nacionales como extranjeros por su modernidad en cuanto a grandes condominios y hoteles a la orilla del mar, así como por sus gastronomía tradicional la cual posee un coso elevado en comparación con otras provincias pero es realmente deliciosa y sus atractivos turísticos tales como el malecón, la chocolatera y la lobería, los meses mas propicios para visitarla son de diciembre a mayo.

Ballenita

Ballenita es una playa ubicada a 10 minutos de Salinas, es una playa muy tranquila ya que no posee gran cantidad de centros de diversión ni edificaciones de gran tamaño, su clima oscila entre los 21°C a 33°C, su palaya al bajar la marea tiene a formar pequeñas piscinas naturales, sus pobladores son gente tranquila, usualmente pescadores artesanales y personas que se dedican a la gastronomía, la cual es muy apetecible y tradicional, los meses más propicios para visitarla son de diciembre a mayo, pero si se quiere apreciar las ballenas se debe ir los meses de julio a septiembre.

Playa rosada

Playa rosada posee como característica principal el color de su arena la cual le dio su peculiar nombre, se encuentra ubicada entre las comunas de Palmar y Ayangue. Es una playa con naturaleza virgen y es muy cuidada por sus pobladores, los meses propicios para visitarla son de enero a abril, en ocasiones se tiene la oportunidad de ver tortugas marinas. La entrada a esta playa tiene el costo de un a dos dólares, y la comida es elaborada por pobladores de la zona.

Ayangue

Ayangue es una playa perfecta para descansar, su mar es muy tranquilo y de agua clara con muy pocas olas. Es una playa con mediana cantidad de pescadores artesanales, se caracteriza por sus corales vírgenes lo cual la hace perfecta para amantes del buceo, se ubica entre las comunas de San Pedro y Palmar. Sus costas dan la opción a una gastronomía muy variada y tradicional y su temperatura oscila entre los 25°C, una de sus principales atracciones es el Cristo sumergido con los brazos abiertos.

Valdivia

Valdivia, como su nombre lo menciona, es la cuna de la cultura Valdivia lo cual es su principal característica y lo destaca en cada espacio de su comuna. Los pobladores se dedican a la pesa, alfarería y a las artesanías. Posee un clima seco que oscila entre los 25°C, entre sus principales lugares turísticos se encuentra el Eco museo y el acuario, se encuentra a 10 km de montaña.

Montañita

Montañita es muy conocida por turista nacionales y extranjeros por sus grandes olas, así como por su estilo de vida fiestero. Es un lugar apropiado para viajeros ya que no se precisa de mucho dinero para divertirse y conocer, posee un clima templado que oscila entre los 24°C a 27°C, el sustento de los pobladores radica en las artesanías, música y gastronomía.

Olón

Olón es un pueblito de pescadores con playa extremadamente hermosas y extensa de 3 km. Muy conocido por los turistas por el santuario en honor a la virgen de la estrella de mar que lloro lágrimas de sangre y es muy alabada por los pobladores. Se encuentra a 6 km de Manglaralto y es un pueblito muy económico, sus pobladores sobresalen en base a las artesanías y a su gastronomía.

Salango

Salango está ubicado a 30 minutos de Puerto López, es un pueblito de pescadores cuya temperatura oscila entre los 25°C a 29°C, su mayor atracción turística es la isla de Salango la cual posee 4 km de playas, esta isla posee gran relevancia ceremonial para

diversas culturas precolombinas, además de una gran diversidad de flora y fauna, otro de sus grandes atractivos es el café que elaboran con agricultores artesanales el cual posee un aroma y sabor únicos en todo el Ecuador.

Parque nacional Machalilla

El Parque nacional Machalilla es un área protegida ubicada entre las comunidades de Puerto López y Puerto Cayo, posee una gran diversidad de ecosistemas, así como una gran diversidad de flora y fauna, sus principales atractivos turísticos radican en la observación de ballenas y de restos arqueológicos en la comuna de Agua Blanca, su clima oscila entre los 23°C a 25°C.

Puerto Cayo

Puerto Cayo es una playa muy conocida por el avistamiento de ballenas en los meses de junio a septiembre, se encuentra ubicada al sur de Manabí a una hora de Manta, Posee una playa con arena pedrosa pero limpia, es un lugar muy tranquilo para relajarse y disfrutar el mar cuyas aguas son tranquilas y cristalinas, el sustento de sus habitantes radica en la gastronomía, artesanías y pesca.

Manta

El cantón de Manta es algo muy singular posee playas muy llamativas y únicas como son la playa El Murciélago y la playa Tarqui las cuales son playas muy limpias y de gran extensión, en cantón de Manta es el más poblado de todo Manabí y también es conocido como “la puerta del Pacífico” debido a su puerto marítimo que recibe tanto cruceros turísticos como embarcaciones inmensas para importación y exportación de productos de gran importancia para la economía local y nacional. Su clima oscila entre

los 15°C a 31°C, el sustento de sus habitantes radica en el turismo, su gastronomía y las artesanías, así como en el puerto marítimo, definitivamente una playa sin igual.

Crucita

Crucita es un pueblito de pescadores ubicada a 40 km de Manta, con una playa muy bonita y extensa ya que cuenta con 13 km de playa, en donde se aprecian puestas de sol impresionantes. Sus principales atractivos radican en sus actividades turísticas como los vuelos en parapente y alas delta, su gastronomía es impresionante y se puede degustar de un auténtico ceviche de pinchagua que te deja sin aliento por su delicia, su clima oscila entre los 20°C a 30°C.

Canoa

Canoa es una playa ubicada en el cantón de San Vicente, con una extensión de 17 km de playa, y un clima que oscila entre los 25°C a 29°C. Es conocida por su playa de arena blanca y su mar tranquilo, pero con olas muy grandes perfectas para turistas que gustan de practicar deportes como el surf. Se encuentra rodeada de vegetación que impacta y atrae a muchos amantes de la naturaleza, no posee una gran cantidad de comercio por lo cual es perfecta para relajarse en las mañanas y tardes, mas posee una gran vida nocturna con fiestas y bares para todo gusto.

Pedernales

Pedernales es una playa muy conocida por haber sido asentamiento de la cultura precolombina Jama Coaque, su nombre proviene de la piedra pedernal que existió en grandes cantidades en el cauce de su río. Posee una playa con arena pedrosa y un mar con aguas muy tranquilas y cristalinas. Uno de sus principales atractivos turísticos es la

exuberante biodiversidad en cuanto a fauna y flora, su clima varía entre tropical y subtropical.

Cojimíes

Cojimíes se encuentra en la provincia de Esmeraldas y esta estratégicamente ubicada por la naturaleza posee un clima semi húmedo en la playa y húmedo en las montañas. Tiene una gran extensión de arena y es perfecta para relajarse debido al poco comercio y turismo en la zona además de poseer 22 km de playa, está formada por la desembocadura del río Mache al Océano Pacífico, entre sus principales atracciones turísticas se encuentra la visita a la isla del amor y la observación de ballenas jorobadas en los meses de julio a septiembre.

Mompiche

Mompiche ubicada la provincia de Esmeraldas es una de las más conocidas por turistas nacionales y extranjeros debido a sus playas de arena blancas con una extensión de 21 km y a su mar tranquilo, pero con olas enormes que alcanzan el 1km de largo. Además, de poseer un exuberante bosque tropical para amantes de la naturaleza, su clima oscila entre los 21°C a 32°C, posee una gran biodiversidad de flora y fauna, y su gastronomía es impresionante, así como la calidez de sus pobladores no tiene igual.

Muisne

Muisne es una playa ubicada al norte de la provincia de Esmeraldas, con una extensión de 8 km y, su clima oscila entre los 21°C a 31°C. Posee una belleza única en sus playas con una gran extensión de arena blanca, sus principales atractivos turísticos son la isla de los pájaros y sus manglares en los cuales existe una exuberante biodiversidad en

cuanto a flora y fauna. Su gastronomía es muy peculiar y única ya que posee en perspectiva del viajero uno de los mejores si es que no es el mejor encocado de cangrejo azul que ha probado en sus viajes.

Atacames

La playa de Atacames se encuentra ubicada en la provincia de Esmeraldas, posee una extensión de 6 km, con un clima que oscila entre los 21°C a 32°C, posee una impresionante infraestructura hotelera que contrasta con un arquitectura rudimentaria de restaurantes y bares a orilla del mar, es muy conocida por su riqueza en cuanto a folclor afroecuatoriano, y a su gran vida nocturna de fiesta, posee una gran biodiversidad de fauna y flora, es una playa muy apreciada por sus cabañas típicas, música y gastronomía tradicional.

Gastronomía, platos típicos y variedades.

La gastronomía costeña es realmente inmensa, sus platos típicos, así como sus formas de preparación son únicas de cada región y conllevan un origen único tanto ancestral como mestizo, resultaría extremadamente largo poder enumerar y dar a conocer una pequeña parte de cada plato típico, por lo cual se realizará un breve resumen de los platos más emblemáticos y sus variedades en la cultura ecuatoriana.

Ceviche

El ceviche es una de las insignias de platos típicos en el Ecuador, su origen es incierto, pero existen varias teorías que lo trascienden a la época de la colonización debido a que, en aquellos tiempos al no existir métodos de refrigeración, el marinado con limón y sal era muy común para la preservación de alimentos. En cada país y región en donde se lo

prepara es diferente ya que influyen mucho el tiempo de mestizaje que tuvieron en la época de la colonia, he inclusive debido a según el piso climático y el medio ambiente en el que se encuentra adopta diferentes sabores, texturas y preparaciones. El ceviche se puede realizar de diversos ingredientes tales como el pescado, pulpo, calamar, concha, pata de burra, langosta, cangrejo, centolla, pangora, chochos, palmito, etc. Los ingredientes más comunes para la preparación del ceviche ecuatoriano son, el culantro, limón, cebolla, jugo de naranja, aceite, ají, y tomate, aunque como se mencionó en cada región en donde se lo prepara se le aporta uno u otro ingrediente o preparación que los convierten en algo único de esa zona, usualmente se lo acompaña con patacones, chifles, canguil, camote o yuca.

Las variedades en cuanto al ceviche ecuatoriano son los siguientes:

Ceviche de pescado de Jipijapa

El ceviche de Jipijapa en el cual se utilizan pescado como el mero, picudo, corvina o dorado, y se le agrega maní quebrado o sal prieta y no lleva tomate ni jugo de naranja.

Ceviche de pescado (Manta)

Otra de las variedades es el ceviche de pescado de manta el cual es el más conocido llevando los ingredientes usuales, pero sin jugo de naranja ni maní o sal prieta, y le aporta un toque especial el hecho de que el pescado no es cocinado, sino que solamente es marinado.

Ceviche de pescado (Portoviejo)

El ceviche de Portoviejo obtiene su peculiaridad ya que se les incorpora a sus ingredientes habituales salsa de tomate y mostaza.

Ceviche de pescado (Esmeraldas)

El ceviche de pescado de Esmeraldas es semejante al de manta, su mayor diferencia es que en este ceviche el pescado es cocinado, no lleva jugo de naranja.

Ceviche de Pinchagua (Manabí / Santa Elena)

El ceviche de pinchagua posee su característica al cocinar el pescado para quitarle las espinas, refrigerarlo y laminarlo para posteriormente marinarlo, se le añade ingredientes tales como el pimiento verde, aguacate y maní tostado.

Ceviche de calamar (Interior de Manabí)

El ceviche de calamar es proveniente de poblados en el interior de manta y su característica principal es que se les añade a sus ingredientes pimiento verde y rojo, pepinillo, laurel y mostaza sin jugo de naranja.

Ceviche de camarón litoral

El ceviche de camarón del litoral posee su singularidad debido a que se cocinan los camarones y se reserva el caldo en el que se cocinaron para potenciar el sabor del ceviche, además de incorporar jugo de naranja y perejil.

Ceviche de camarón (hoteles sierra)

Los ceviches de camarón de los hoteles de la sierra tienen la característica principal de añadir salsa de tomate, perejil y tabasco en sus preparaciones.

Ceviche de concha Esmeraldas

El ceviche de concha de esmeraldas se caracteriza por llevar las conchas y su jugo sin ningún tipo de cocción ni de marinado, solamente mezclándolo con jugo de limón cebolla perla, tomate, perejil, aceite, sal y pimienta.

Ceviche de cangrejo

La característica del ceviche de cangrejo es el marinado de su carne en jugo de limón y jugo de naranja acompañado de cebolla perla y cebolla paitaña, perejil, culantro y cubos de tomate.

Tonga

La tonga es un envuelto en hoja de plátano sahumada compuesto de arroz, plátano frito, salsa de maní y seco de pollo. Este plato típico de la cultura manabita, tiene su origen en la época de la colonización, específicamente en la época de los caucheros españoles cuando junto con pobladores de la zona iban a recolectar el látex que usarían para diferentes elaboraciones, la madres y hermanas de los caucheros procuraban en preparar los almuerzos de sus esposos y hermanos con el fin de que puedan ser fáciles de transportar y no se destruyan a lo largo del viaje. De esta manera es como nació la tonga la cual al sahumar la hoja de plátano conservaba los sabores tanto del seco de pollo como de la sala de maní y los mantenían comprimidos a las tongas amarradas con las fibras de las mismas hojas de plátano en un solo paquete fácil de transportar.

Cocadas

Las cocadas son un dulce emblemático de las costas ecuatorianas ya que se las puede encontrar en cualquier poblado como parte de su gastronomía. Las cocadas son elaboradas a base de coco rallado, azúcar, leche y huevo, en ciertos casos con jugo de limón, poseen una textura crocante y muy dulce con filamentos de coco que se pueden sentir al degustar. El coco, al ser proveniente de Asia tras varios años de comercialización mercantil y por los diversos usos que tenía se fue apropiando de muchos lugares a lo largo del mundo. Con respecto a las cocadas estas son provenientes

de España en donde se las elaboraba como una especie de pastel de coco a base de dulce de coco y panela o azúcar, existen 4 tipos de cocadas, la blanca, negra, de huevo y de horno.

Encocados

El encocado es un plato típico de la provincia de Esmeraldas, su ingrediente principal es el coco, el encocado original lleva entre sus ingredientes filetes de pescado, cebolla perla, ajo, aceite de achiote, pimienta verde, chillangua, limón, tomate, sal, comino y pimienta; aunque estos ingredientes pueden variar según el sector en el que se elabore, algunos lugares no le ponen tomate y prefieren poner plátano maduro, siempre depende del sector en donde se elabora; las recetas originales se remontan al continente africano y son celosamente guardadas y transmitidas por familias de generación en generación, tras la construcción de trenes, caminos y carreteras muchas recetas del encocado se fueron trasladando para las provincias de Pichincha, Imbabura, Azuay e incluso para la amazonia.

Encebollados

El encebollado es uno de los platos típicos de la costa con mayor acogida a lo largo de todo el Ecuador, este plato lleva como ingredientes base, pescado, yuca, tomate, cebolla paiteña, culantro, perejil y ají. Sus orígenes son inciertos más una de sus teorías traslada su inicio a la cultura precolombina valdivia en donde se cocinaba el pescado en ollas de cerámica en leña, a lo cual tras la colonización el plato se mestizo y los pobladores combinaron esta preparación ancestral junto con la yuca y otros productos traídos por los colonizadores. En aquella época se lo conocía con el nombre de picante de pescado debido a su preparación con sal, lo cual dio inicio a los puestos llamados picanterías que eran los primeros en vender como plato principal el encebollado.

Bolón de verde

El bolón de verde es uno de los platos insignia del desayuno de la costa ecuatoriana, se menciona en su historia que en las costas de Ecuador se acostumbraba a tomar café con patacones, pan de yuca o bolón de verde antes de que el trigo llegara. Existen dos variedades, la más conocida es el bolón de verde con queso y la otra es el bolón de chicharon el cual lleva trozos de carne y grasa de cerdo fritas en lugar del queso rallado. La base principal del bolón de verde es el plátano verde el cual se lo sofríe ligeramente sin dorarlos posteriormente se lo sazona con ají, comino y sal, luego se los machaca mientras estén calientes hasta formar una masa gruesa y se les da forma incorporando el relleno que se desee, finalmente se termina la fritura en aceite caliente hasta que estén crujientes y dorados. Sus orígenes al igual que otros platos son inciertos varias teorías los ubican tanto en Cuba como en Perú, así como en Sierra Leona y Ghana.

Sal prieta

La sal prieta es una preparación tradicional de la provincia de Manabí se la conoce mayormente por ser una excelente acompañante para el plátano asado, aunque se la consume con diferentes preparaciones, este producto se elabora a base de maní y maíz tostado y molido, al cual se le agrega achiote, sal, cilantro y pimienta. Su origen es incierto pero la teoría mas cercana se localiza a culturas precolombinas, los pobladores dependiendo de sus recetas ancestrales añaden a los ingredientes ya mencionados cebolla blanca y dientes de ajo finamente picados y se cocinan los ingredientes en un comal a fuego lento por pocos minutos.

Corviche

El corviche es un plato típico de la costa ecuatoriana y se prepara a lo largo de la misma con pocas variaciones entre cada lugar. Su origen recae sobre la provincia de Manabí,

entre sus ingredientes principales se encuentra el plátano verde, maní, comino y pescado o cualquier marisco a elección. El corviche se prepara rallando el verde y después majándolo, se le agrega maní tostado molido y comino molido amasando hasta obtener una masa suave. Para el relleno se utiliza pescado o mariscos dependiendo de los gustos de quién lo prepare, este relleno se lo elabora a base de un refrito con cebolla y culantro. Finalmente, se lo fríe o se lo hornea según sea la terminación deseada.

Muchín

Los muchines así como los bolones de verde son muy apreciados a la hora del desayuno en las costumbres costeñas, su elaboración es realmente simple mas conlleva mucha tradición en su haber. Los ingredientes principales para la elaboración de los muchines es yuca, sal y mantequilla, para el relleno tradicional son queso, huevo, cebolla blanca y cilantro. En su preparación primero se cocina la yuca sin corazón con un poco de sal por 30 minutos, se la retira del agua y se la maja con mantequilla, se la rellena con una mezcla sofrita de queso, huevo duro, cebolla blanca y cilantro, y se los fríe hasta que obtengan el dorado deseado.

Arroz marinero

El arroz marinero es un plato muy tradicional de las zonas costeras no solamente en Ecuador, pero a lo largo de toda Latinoamérica. Sus ingredientes principales son arroz y mariscos, pero a diferencia de la paella española que posee gran similitud para la elaboración del arroz marinero se utiliza grano de arroz largo y no corto lo cual por motivos del almidón evita que el arroz termine muy meloso como en la paella y para dar color no se utiliza azafrán sino que se utiliza aceite de achoten, además de que en la paella se incorpora ingredientes como pollo y chorizo dependiendo de la paella lo cual no va en el arroz marinero. En cuestión de mariscos, en el arroz marinero se acostumbra usar camarones, conchas, mejillones, calamares, vieiras, almejas y cualquier pescado o

marisco que desee el cocinero. Con respecto a sus demás ingredientes lleva cebolla blanca, ajo, cilantro, pimienta, comino, sal y pimienta.

Utensilios y técnicas culinarias principales

Mortero

El mortero es utensilio ancestral utilizado para majar diversos ingredientes con propósitos culinarios específicos, estos ingredientes pueden ser especias, raíces, flores, hojas, maíz, yuca, maní, cacao, ají, sal, café, frejol, tagua, entre otros. Su origen data de tribus neolíticas mas su uso y popularidad trasciende hasta tiempos actuales. Existen diferentes materiales para la elaboración del mortero como son la cerámica, el mármol o el plástico, pero el más conocido y utilizado es el elaborado a base de piedra ya que es mucho más resistente a los golpes prolongados que los demás.

Bateas

Las bateas son un tipo de recipiente hondo y largo elaborado por culturas precolombinas a base de madera, la cual era tallada con el fin de otorgarle una forma oblonga o circular la cual tenía diferentes usos gastronómicos tales como para amasar las tortillas de maíz y de yuca, para rallar el verde, para la realización de panes y bolones he incluso para la elaboración de quesos. La elaboración de bateas hoy en día es un arte casi extinto mas muy pocas familias siguen transmitiendo estos conocimientos de generación en generación, hoy en día se elaboran bateas con la madera del pepino colorado, del zapote, de balsa y de boyá.

Molinillo

El molinillo es un instrumento de madera utilizado como batidor por diferentes culturas, este utensilio sirve para mezclar los ingredientes de una preparación de manera uniforme y homogénea evitando que queden restos en fondo del recipiente, también

aporta espuma la cual conserva las características organolépticas de la preparación. En la costa ecuatoriana su uso era principalmente para molinear las menestras o los sangos. Se lo fabrica con las ramas del bototillo o del muyuyo, ancestralmente en la parroquia de Chone como Don Jacinto le cuenta al viajero se lo fabrica escogiendo una rama central de un árbol en la que nacen cinco ramas, se las deja secar y se las corta para elaborar el molinillo.

Horno manabita

Los hornos manabitas son artefactos hecho a base de barro con estructuras de madera y caña guadua. Su origen data de las culturas precolombinas de Valdivia y Machalilla. Hoy en día estos hornos son muy comunes en zonas rurales de la provincia de Manabí, poseen un estilo de caja elevada que funciona como estufa, en el medio de esta caja se coloca una vasija de barro propicia al tamaño de la caja, mientras que en la parte baja y en los alrededores se coloca tierra y restos de barro. Sobre el fuego se coloca varillas de hierro para que den soporte a las ollas.

Tiesto

Los tiestos son utensilios elaborados a base de arcilla por alfareros cuyo aprendizaje de los mismo es herencia de familia. Para su elaboración se mezcla la arcilla con agua hasta obtener una masa a la cual se le da forma redonda y se le golpea con una piedra, posteriormente se coloca en un molde donde se deja reposar por un día entero para proseguir a hornearlas en un horno especial. Los tiestos en palabras de Doña Rosa y su hija le cuentan al viajero que eran usados en la antigüedad para tostar granos y asar las tortillas de maíz y que su origen trasciende a la cultura manteña.

Comal

Los comales son utensilios de barro más hondos que el tiesto, pero con una similar fabricación, en los cuales se tostaban el maní, el maíz y el café además servía para la elaboración de arroz. Su uso era muy amplio ya que incluso servían para conservar alimentos perecibles necesarios de refrigeración, como lo era la carne la cual era fileteada en lonjas delgadas, se salaba y se colocaba una sobre la otra, así tenían un tiempo de vida más largo de hasta 8 días.

Ingredientes principales del menú.

Chillangua:

La chillangua o culantro de monte se cultiva en climas tropicales a una temperatura de 26°C. La Chef Camila, cocinera colombiana de un pequeño restaurante llamado “La Caleta” en Mompiche le supo explicar al viajero que la chillangua es originaria de la amazonia y su nombre fue dado por comunidades afrocolombianas del Cauca y Nariño, y fue adoptada por afros ecuatorianos especialmente en la provincia de Esmeraldas, posee un sabor semejante al culantro. En cuanto a sus propiedades nutricionales la chillangua posee una alta concentración de caroteno, calcio, hierro y vitaminas A, B1, B2, C; su uso medicinal se enfoca en tratamientos artesanales medicinales para la diabetes, la presión arterial y las reumas.

Maní:

El maní pertenece a la familia de las fabáceas, se cree que su origen se encuentra en Brasil o en Ecuador. Existen diversos tipos de maní cuyas semillas son grandes y pequeñas, las semillas grandes son usualmente utilizadas tostadas como frutos secos y en confitería, por otro lado, las semillas pequeñas son mayormente utilizadas para la elaboración de manteca y aceite, el cual se considera una grasa vegetal de buena

calidad. El maní es un alimento muy nutritivo, ya que sus semillas contienen in 50% de grasas y un 30% de proteínas así mismo es una fuente muy buena de vitamina B, y de niacina por lo que protege al organismo de problemas cutáneos, digestivos y nerviosos.

Plátano:

El plátano o banano es una fruta verde en su estado inmaduro o amarilla en su estado maduro proveniente de la platanera la cual es una planta herbácea cuyo bulbo tiene capacidad de rebrote cada año. Pertenece a la familia de las musáceas, presente en el trópico y sub trópico en 6 géneros y 220 especies. Pueden llegar a medir entre 3 a 6 metros de altura. El plátano, también conocido como verde tiene tres variedades, barraganete, dominico y maqueño, se produce en el litoral y en zonas de clima cálido que oscilan una temperatura de 26°C.

No se tiene una fecha precisa de la llegada de este producto a América, pero se sabe que sus orígenes se sitúan en el Asia Meridional, y se cree que llegó a las Canarias en el siglo XV en el segundo viaje de Cristóbal Colón triado desde las Islas Canarias. Una vez instalado en las costas ecuatorianas tuvo la misma relevancia que el maíz, la yuca y el maní para la gastronomía ancestral.

Yuca:

La yuca o también llamada mandioca es un tubérculo originario del área tropical de América, en todo el mundo existen más de 700 especies pertenecientes a la familia de las euforbiáceas, sus restos arqueológicos dan un origen incierto entre México, Guatemala, El Salvador, Honduras, Ecuador y Perú. La yuca es un alimento pobre en proteínas y grasas debido a que está compuesta en más de un 90% de almidón, y aporta en pequeñas cantidades vitaminas B, C, calcio y potasio, de la misma manera posee un muy bajo contenido de fibra, aunque es una fuente de polifenoles y taninos benéficos

para el organismo, y es rico en hidratos de carbono. Su uso en la gastronomía es muy amplio debido a que no implica una gran dificultad para su preparación ya que solo hay que retirarle la cascara para utilizarla como se desee.

Limón mandarina:

El limón mandarina es un híbrido entre la mandarina *Citrus Reticulata* y el limón *Citrus*, posee un sabor muy ácido pero dulce y tiene una cascara verde con puntos anaranjados y pulpa anaranjada; pertenece a la familia de las Rutaceae del género *Citrus*, fue introducido a la región insular en el siglo XIX y su origen data de la India, entre sus beneficios se encuentra un alto contenido de vitamina C, y es curativa en casos de acné, indigestiones, obesidad, entre otros. Su fruto posee un diámetro de entre 3 a 6 cm, una de sus cualidades es que su floración es continua en un ciclo de manera perenne; su uso en la gastronomía es muy amplio ya que aporta unas cualidades únicas a las preparaciones con gustos muy peculiares.

Coco:

El coco es el fruto del árbol cocotero el cual es un árbol frutal tropical con orígenes asiáticos, este árbol palmera pertenece a la familia de las arecaceae, se cultiva en todos los países tropicales, es un árbol muy alto que puede llegar a medir 30 metros de altura, precisa de climas húmedos y de fuertes vientos para polinizar sus flores y que crezcan adecuadamente. El coco es de cascara gruesa y peluda, su pulpa es blanca y aporta gran cantidad de calorías, 342 calorías por cada 100 gramos, posee propiedades antioxidantes, es rico en fibra y en minerales tales como el magnesio, fosforo, potasio, hierro, regula la presión sanguínea y disminuye los triglicéridos, es rico en vitaminas E, C y B. algunos productos que se obtiene del coco son aceite, manteca, leche y harina.

Pulpo:

Los pulpos son animales marinos de la familia de los moluscos cefalópodos que carecen de esqueleto, habita en las aguas tropicales y templadas de todos los océanos, posee una cabeza bulbosa, ocho tentáculos con potentes ventosas en su interior y dos ojos saltones, posee tres corazones y un cerebro, así como gran habilidad de camuflaje y de defensa al poder expulsar su tinta. El pulpo es rico en proteínas y omega 3, es de baja concentración calórica, es rico en nutrientes como el yodo, calcio, potasio y diversas vitaminas, además de que aporta una gran cantidad de niacina.

Langosta:

La langosta es un crustáceo decápodo, habita en los fondos rocosos no tan profundos escondido entre las rocas, puede pesar entre 700gr a 7 kl y su dimensión es de 25 a 50 cm. En cuanto a su valor nutricional aporta por cada 100 gr 88 kcal, posee ácidos grasos poliinsaturados y una media concentración de fibra, aporta vitaminas del grupo A, B, C, E. y minerales en gran cantidad tales como el calcio, fosforo, magnesio, potasio, selenio y sodio. Su carne es muy jugosa y en la gastronomía es muy apetecida.

Pinchagua:

La pinchagua es perteneciente a la familia de las sardinas, es un pescado plano de piel lisa y carne de textura consistente, se pesca en mares tropicales de América, África occidental y en la región del Indo Pacifico a pocas profundidades, llegan a medir entre 30 cm y siempre viajan en cardumen, poseen gran cantidad de huesos, aporta un alto nivel de proteína.

Cangrejo azul:

El cangrejo azul es un crustáceo cuyo alimento principalmente son las hojas del manglar y la vegetación de la zona, se ubica en su mayoría al norte de la provincia de

Esmeraldas, se caracteriza por su caparazón azul, vientre anaranjado y patas rojas, su carne es blanca y suave, aporta gran cantidad de calorías, así como de minerales como el sodio, calcio, magnesio, potasio, hierro; aporta vitaminas de la familia A, B, C, D. Para la gastronomía es un manjar muy apetecido dado sus diferentes usos en ceviches, encocados, sopas y ensaladas.

Propuesta de menú

Menú Nómada ruta del sol

Tabla 1 menú

Entrada 1
Pulpo a la parrilla con mantequilla de camarones, hilos de yuca y chimichurri de chillangua, acompañado de meloso de langosta a base de caldo de camarón.
Entrada 2
Mini tonga de pollo de campo acompañado con ají manaba y ceviche de pinchagua con patacón deshidratado
Fuerte
Encocado de cangrejo azul y centolla a la parrilla, acompañado de un meloso de concha a base de caldo de camarón.
Postre
Helado en flor de limón mandarina, acompañado de cocadas, torrijas de yuca, flan de coco y naranja, alfajor y compota de piña.

Recetas y procedimiento

Primera entrada

Tabla 2 primera entrada

Entrada 1
Pulpo a la parrilla con mantequilla de camarones, hilos de yuca y chimichurri de chillangua, acompañado de meloso de langosta a base de caldo de camarón.

Pulpo a la parrilla

Tabla 3 pulpo a la parrilla

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,050	Cebolla perla
kg	0,050	Cebolla puerro
kg	0,050	Zanahoria
kg	0,050	Apio
kg	0,020	Sal
kg	0,020	Pimienta
kg	0,150	Pulpo (bebe)
Lt	0,040	Vino tinto

Procedimiento:

- Realizar un mirepoix con la zanahoria, el apio, la cebolla perla y la cebolla puerro.
- En una olla colocar el mirepoix, el vino tinto, sal y pimienta y 1.5 litros de agua.
- Sumergir el pulpo en la olla con agua hirviendo y retirarlo cuando esta vuelva a ebullición.
- Sumergir inmediatamente el pulpo en agua con hielo.

- Realizar el mismo proceso por 2 veces más, hasta que sus tentáculos formen churos.
- Colocar el pulpo nuevamente en la misma agua a ebullición y cocinar hasta que el pulpo este al dente.
- Retirar el pulpo del agua y dejarlo enfriar naturalmente.
- Una vez el pulpo este al clima, cortarlo y bañarlo con mantequilla de cascara de camarón.
- Calentar la parrilla a 180 °C.
- Colocar el Pulpo con mantequilla de cascara de camarón y esperar a que se dore.
- Tener cuidado y no sobre cocinar el pulpo, solo hasta que se dore y se impregne el sabor de la mantequilla.

Mantequilla de cascara de camarón

Tabla 4 mantequilla de cascara de camaron

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,100	Mantequilla
kg	0,020	Cebollín
kg	0,020	Albahaca
kg	0,020	Eneldo
kg	0,020	Perejil
kg	0,020	Ajo
Kg	0,200	Cascara de camarón

Procedimiento:

- Picar el ajo, perejil, albahaca y cebollín finamente sin repicar.

- En un sartén caliente colocar un poco de mantequilla y dorar ligeramente el ajo junto con el cebollín.
- Agregar al sartén las cascaras de camarón y dorar hasta que estas se pongan de color rojo, con cuidado de que se doren demasiado.
- Incorporar al sartén la albahaca y el perejil remover, apagar el fuego y dejar reposar unos minutos.
- En un mortero colocar toda la preparación anterior y moler hasta generar una pasta.
- En un bowl derretir el resto de mantequilla a baño maría he incorporar la preparación de cascaras de camarón.
- Una vez unificado dejar reposar hasta que este a temperatura ambiente.
- Una vez a temperatura ambiente pasar la mezcla por un colador para eliminar residuos y reservar hasta su uso.

Hilos de yuca

Tabla 5 hilos de yuca

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
Kg	0,100	Yuca
Lt	0,080	Aceite de fritura

Procedimiento:

- Lavar y pelar la yuca.
- Cortar la yuca con un espiralizador.
- Colocar los hilos de yuca en agua con hielo.
- Calentar en una olla el aceite a punto fritura.

- Colocar los hilos en la olla con aceite y esperar a que adquieran el color y la fritura deseada.
- Retirar los hilos del aceite y colocarlos en un plato con papel absorbente y reservar.

Chimichurri de chillangua

Tabla 6 chimichurri de chillangua

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,025	Cebolla perla
kg	0,010	Ajo
kg	0,025	Cebolla blanca larga
kg	0,010	Ají
kg	0,035	Chillangua
kg	0,030	Albahaca
kg	0,030	Maní
kg	0,025	Limón
Lt	0,025	Vinagre
Lt	0,050	Aceite de oliva
Lt	0,020	Vino Tinto

Procedimiento:

- Con el ají, lavar, retirar las pepas y cortar en brunoise fino, reservar.
- Cortar la cebolla perla, cebolla larga y ajo en brunoise fino y reservar.
- Cortar la albahaca y la chillangua en chiffonade y reservar.
- En un sartén caliente tostar el maní a punto medio, retirarlo del sartén esperar a que este a temperatura ambiente y picarlo sutilmente, no hasta que este en polvo y tampoco que estén trozos muy grandes.
- Extraer el jugo de limón y reservar.

- En un bowl, incorporar el vinagre y vino tinto junto con el jugo de limón, incorporar el ají, las cebollas, el ajo, el maní, la albahaca y la chillangua mesclar suavemente sin destruir los ingredientes he incorporar poco a poco el aceite de oliva la cantidad necesaria.

Meloso de langosta

Tabla 7 meloso de langosta

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,030	Cebolla perla
kg	0,030	Pimiento verde
kg	0,020	Chillangua
kg	0,010	Ajo
kg	0,020	Limón
kg	0,050	Arroz
kg	0,005	Sal
kg	0,005	Pimienta
Lt	0,020	Aceite de achote
Lt	0,040	Leche de coco
kg	0,200	Langosta

Procedimiento:

- Lavar y retirar las semillas del pimiento y cortarlo en brunoise, reservar.
- Cortar la cebolla perla y el ajo en brunoise, reservar.
- Cortar la chillangua en chiffonade y reservar.
- Lavar el limón y rallar la cascara sin partes blancas.
- Extraer el jugo de limón y reservar.
- Lavar la langosta y extraer la carne sutilmente sin dañarla y reservar.
- Sazonar la carne de langosta con un poco de limón, sal y pimienta, reservar en frío.

- En una olla colocar aceite de achote y dorar la cebolla, ajo y pimienta sutilmente.
- Agregar a la olla el caldo de cascaras de camarón, agregar el arroz y cocinar a fuego medio.
- Un poco antes de que esté listo el arroz agregar la leche de coco y la langosta junto con la chillangua en chiffonade, rectificar sal y pimienta, esperar a que termine la cocción, retirar del fuego y reservar.

Caldo de cascaras de camarón

Tabla 8 caldo de cascaras de camaron

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,030	Cebolla perla
kg	0,030	Cebolla paiteña
kg	0,020	Ajo
kg	0,010	Cilantro
kg	0,020	Apio
kg	0,100	Cascaras de camarón
Lt	0,050	Leche de coco

Procedimiento:

- Cortar la cebolla perla, paiteña y apio en dados medianos y reservar
- Costar el ajo en corte batalla y reservar.
- Cortar el cilantro finamente sin repicar y reservar.
- En una olla colocar agua, las cascaras de camarón y los vegetales junto con la leche de coco y cocer hasta que reduca un 25%, retirar del fuego y reservar a temperatura ambiente

- Licuar todo junto una vez que este a temperatura ambiente, y pasar por un cernidor para eliminar residuos y reservar.

Segunda entrada

Tabla 9 segunda entrada

Entrada 2
Mini tonga de pollo de campo acompañado con ají manaba y ceviche de pinchagua con patacón deshidratado

Tonga de pollo

Tabla 10 tonga de pollo

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,080	Arroz
kg	0,020	Plátano maduro
kg	0,005	Cilantro
kg	0,030	Hoja de plátano

Procedimiento:

- Lavar y secar la hoja de plátano con mucho cuidado evitando generar grietas.
- En un sartén con un poco de aceite freír el plátano cortado en lonjas, reservar.
- Cocer el arroz en agua y reservar.
 - o Para el montaje
 - Colocar en el centro de la hoja de plátano arroz, seco de pollo desmenuzado con su salsa, maduro frito y salsa de maní.
 - Envolver y amarra con la fibra de la hoja de plátano.
 - Cocer al vapor hasta que compacte.

- Reservar.

Ceviche de pinchagua

Tabla 11 ceviche de pinchagua

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
Kg	0,050	Cebolla paitaña
Kg	0,060	Limón
Kg	0,020	Cilantro
Kg	0,050	Tomate riñón
Kg	0,030	Pimiento verde
Kg	0,050	Aguacate
Kg	0,035	Maní
Kg	0,015	Ajo
Kg	0,005	Pimienta
Kg	0,005	Sal
kg	0,150	Filete de pinchagua (reemplazado con wahoo)
Lt	0,050	Aceite de oliva

Procedimiento:

- Limpiar las pinchaguas, cortar la cabeza, sacar las vísceras y lavar.
- Cocinar la pinchagua a baño maría por 10 minutos y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Retirar la piel y las espinas de la pinchagua, filetear y reservar.
- Extraer el jugo de limón y marinar los filetes de pinchagua por un minuto de 2 horas.
- Lavar y retirar las semillas del pimiento, cortarlo en brunoise y reservar.
- Lavar y retirar las semillas del tomate, cortarlo en dados pequeños y reservar.
- Cortar la cebolla en brunoise fino y reservar.
- En un sartén dorar el maní sutilmente y reservar a temperatura ambiente.
- Cortar el culantro finamente sin repicar y reservar.

- En un bowl poner los filetes de pinchagua junto con su marinado y agregar el pimiento, tomate y cebolla, mezclar sutilmente.
- Agregar en el bowl anterior aceite y rectificar sal y pimienta
- Espolvorear el culantro antes de servir y acompañarlo con laminas de aguacate y maní tostado.

Seco de pollo

Tabla 12 seco de pollo

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,050	Cebolla perla
kg	0,020	Ajo
kg	0,040	Tomate
kg	0,030	Pimiento rojo
kg	0,030	Pimiento verde
kg	0,050	Naranjilla
kg	0,010	Comino
kg	0,020	Culantro
kg	0,010	Perejil
kg	0,005	Sal
kg	0,005	Pimienta
Lt	0,020	Aceite de achote
Lt	0,050	Cerveza
kg	0,150	Pollo

Procedimiento:

- 24 horas antes de la preparación aliñar el pollo con ajo, cebolla, pimiento sin semillas y tomates licuados, sal y pimienta, reservar en refrigeración.
- Lavar y retirar las semillas de los pimientos y cortarlos en brunoise, reservar.
- Cortar la cebolla y el ajo en brunoise, reservar.
- Cortar el tomate en dados pequeños y reservar.
- Cortar el culantro y perejil finamente sin repicar.

- Lavar y pelar la naranjilla, licuarla con poco de agua y cernirla, reservar.
- En una olla con aceite de achote dorar el pollo, agregar las cebollas, ajo, pimientos y tomate, agregar agua, cerveza y la naranjilla y cocinar hasta que el pollo este al dente.
- Bajar el fuego a medio y rectificar sal y pimienta, agregar el culantro y perejil y dar un último hervor.
- Retirar del fuego y reservar.

Salsa de maní

Tabla 13 salsa de maní

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,050	Cebolla blanca larga
kg	0,020	Culantro
kg	0,030	Maní
kg	0,030	Huevo
kg	0,005	Sal
kg	0,005	Pimienta
Lt	0,030	Aceite de achote
Lt	0,080	Leche

Procedimiento:

- Picar la cebolla y el culantro finamente sin repicar.
- En un sartén tostar sutilmente el maní y dejarlo enfriar a temperatura ambiente.
- Una vez frío el maní, licuarlo junto con la leche y reservar.
- Cocinar el huevo hasta que este duro, pelar y picar finamente, reservar.
- En una olla colocar aceite de achote y rehogar la cebolla, agregar el maní con leche y dejar reducir hasta que espese, bajar el fuego a medio y agregar el huevo, el culantro y rectificar sal y pimienta, retirar del fuego y reservar.

AjÍ manaba

Tabla 14 ajÍ manaba

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,050	Cebolla blanca larga
kg	0,030	AjÍ ratón
kg	0,030	AjÍ uña de pava
kg	0,030	Zanahoria
kg	0,010	Sal
kg	0,005	Pimienta
kg	0,015	Cilantro
kg	0,030	Plátano maduro
Lt	0,050	Vinagre de plátano

Procedimiento:

- Lavar y retirar las semillas del ajÍ uña de pava y del ajÍ ratón, cortar en corte batalla y reservar.
- Cortar la cebolla, zanahoria y plátano maduro en corte batalla y reservar.
- En una licuadora agregar todos los ingredientes y licuar, si es necesario agregar un poco de agua, hasta obtener una pasta uniforme, reservar.

Patacones

Tabla 15 patacones

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,050	Plátano verde barraganete
Lt	0,100	Aceite de fritura

Procedimiento:

- Pelar y cortar el plátano verde a lo largo de 1.5 cm cada rodaja.
- En una olla colocar el aceite y llevarlo a punto de fritura.

- Agregar al aceite las rodajas de plátano verde y realizar la primera fritura hasta que este sutilmente dorados.
- Retirar los plátanos del aceite, esperar unos minutos y aplastarlo hasta que de la forma querida.
- En bowl colocar agua con sal y pimienta.
- Sumergir las rodajas de plátano aplastadas en el agua con sal y pimienta y volver al aceite para su última fritura.
- Una vez estén dorados completamente y crocantes, retirar del aceite y reservar hasta su uso.

Plato fuerte

Tabla 16 fuerte

Fuerte
Encocado de cangrejo azul y centolla a la parrilla, acompañado de un meloso de concha a base de caldo de camarón.

Encocado de cangrejo azul y centolla a la parrilla

Tabla 17 encocado de cangrejo azul

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
Kg	0,050	Cebolla perla
Kg	0,010	Comino
Kg	0,030	Chillangua
Kg	0,010	Ajo
Kg	0,030	Limón
Kg	0,050	Plátano verde barraganete
Kg	0,040	Plátano maduro
Kg	0,010	Sal
Kg	0,005	Pimienta
Lt	0,050	Aceite de achote
Lt	0,080	Leche de coco

Unidad	0,500	Cangrejo azul (reemplazo con cangrejo rojo)
Unidad	1	Centolla (reemplazo con tenaza de pangora)

Procedimiento:

- Lavar, matar y limpiar los cangrejos dejando solo sus patas y el pecho del carapacho.
- Lavar y limpiar la pata de centolla y reservarla.
- Cortar la cebolla y el ajo en brunoise y reservar.
- Retirar la cascara del plátano maduro, cortarlos en lonjas y reservar.
- Retirar la cascara del plátano verde, rallarlo y reservar.
- Cortar la chillangua en chiffonade y reservar.
- Extraer el jugo de limón y reservar.
- En una olla colocar aceite de achote y sofreír la cebolla con el ajo, agregar la ralladura de plátano verde y las lonjas de plátano maduro, dorar sutilmente.
- Agregar a la mezcla anterior los cangrejos junto con un poco de caldo de cascara de camarón y un toque de limón.
- Una vez estén semi cocidos, agregar la leche de coco y la chillangua, terminar la cocción a fuego bajo.
- Rectificar sal y pimienta y reservar.

Meloso de concha

Tabla 18 meloso de concha

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,050	Cebolla perla
kg	0,030	Pimiento verde
kg	0,030	Chillangua

kg	0,015	Ajo
kg	0,030	Limón
kg	0,080	Arroz
kg	0,010	Sal
kg	0,005	Pimienta
Lt	0,040	Aceite de achote
Lt	0,050	Leche de coco
Unidad	4	Concha negra

Procedimiento:

- Lavar y retirar las semillas del pimiento y cortarlo en brunoise, reservar.
- Cortar la cebolla perla y el ajo en brunoise, reservar.
- Cortar la chillangua en chiffonade y reservar.
- Lavar el limón y rallar la cascara sin partes blancas.
- Extraer el jugo de limón y reservar.
- Lavar las conchas y reservar.
- En una olla colocar aceite de achote y dorar la cebolla, ajo y pimiento sutilmente.
- Agregar a la olla el caldo de cascara de camarón, agregar el arroz y cocinar a fuego medio.
- Un poco antes de que esté listo el arroz agregar la leche de coco y la sangre de las conchas junto con la chillangua en chiffonade, rectificar sal y pimienta, esperar a que termine la cocción y agregar las conchas, retirar del fuego y reservar.

Caldo de cascara de camarón

Tabla 19 caldo de cascara de camaron

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,030	Cebolla perla

kg	0,030	Cebolla paitaña
kg	0,020	Ajo
kg	0,010	Cilantro
kg	0,020	Apio
kg	0,100	Cascaras de camarón
Lt	0,050	Leche de coco

Procedimiento:

- Cortar la cebolla perla, paitaña y apio en dados medianos y reservar
- Costar el ajo en corte batalla y reservar.
- Cortar el cilantro finamente sin repicar y reservar.
- En una olla colocar agua, las cascaras de camarón y los vegetales junto con la leche de coco y cocer hasta que reduca un 25%, retirar del fuego y reservar a temperatura ambiente
- Licuar todo junto una vez que este a temperatura ambiente, y pasar por un cernidor para eliminar residuos y reservar.

Postre

Tabla 20 postre

Postre
Helado en flor de limón mandarina, acompañado de cocadas, torrijas de yuca, flan de coco y naranja, alfajor y compota de piña.

Helado de limón mandarina

Tabla 21 helado de limon mandarina

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,050	Azúcar
kg	0,020	Huevos

kg	0,020	Glucosa atomizada
kg	0,001	Estabilizante para Helado
kg	0,040	Limón mandarina
Lt	0,060	Crema de leche
Lt	0,195	Leche entera

Procedimiento:

- Separa las claras y las yemas de los huevos y reservar por separado.
- Lavar el limón mandarina y rallar su cascara sin partes blancas, reservar.
- Extraer el jugo del limón mandarina y reservar.
- En una olla calentar la leche y la crema de leche a 85°C, retirar del fuego y dejar en infusión con la ralladura de limón mandarina por 2 minutos.
- Cernir la preparación anterior y mezclar sutilmente los polvos.
- Con la preparación anterior elaborar una crema inglesa con las yemas de los huevos incorporando muy sutilmente en chorro fino el jugo de limón mandarina, tener mucho cuidado para que no se corte la preparación.
- Una vez lista la crema mezclar con un mixer de inmersión y dejar madurar por 24 horas.
- Colocar la preparación en la máquina de helado hasta obtener la consistencia deseada.

Cocadas

Tabla 22 cocadas

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,115	Azúcar
kg	0,060	Huevos
kg	0,015	Mantequilla
kg	0,150	Coco fresco
kg	0,030	Limón

Lt	0,125	Leche entera

Procedimiento:

- Rallas y el coco y reservar.
- Separa las claras y las yemas de los huevos y reservar.
- Lavar el limón y rallar su cascara, reservar.
- Extraer el jugo de limón y reservar.
- En una paila de bronce poner a fuego la leche con el azúcar y cocer batiendo constantemente, hasta que espese.
- En la preparación anterior agregar el coco rallado, hervir hasta que llegue a los 120 °C.
- Agregar la mantequilla y retirar del fuego.
- En un bowl batir las yemas de huevo junto con el jugo de limón.
- Con un chorro fino incorporar la mezcla anterior a la mezcla de las cocadas y llevar al fuego sin dejar de batir, hasta que el dulce se desprenda de la paila.
- Sacar del fuego el contenido de las cocadas y seguir batiendo hasta que se enfríe a temperatura ambiente y dar la forma deseada.

Torrijas de yuca

Tabla 23 torrijas de yuca

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,050	Azúcar
kg	0,060	Huevos
kg	0,050	Mantequilla
kg	0,100	Yuca
kg	0,015	Sal
kg	0,050	Panela
kg	0,010	Canela

Lt	0,100	Aceite para fritura

Procedimiento:

- Quitar la cascara de la yuca y rallarla finamente.
- En un bowl colocar los huevos y batirlos.
- Derretir la mantequilla a baño maría.
- Incorporar en el bowl azúcar, sal panela, canela, y mantequilla, mesclar hasta que forme una pasta suave
- En un sartén colocar un poco de aceite y freír las torrijas sutilmente.

Flan de coco y naranja

Tabla 24 flan de coco y naranja

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,030	Naranja
kg	0,060	Huevos
kg	0,030	Mantequilla
kg	0,100	Coco fresco
kg	0,030	Limón
Lt	0,060	Leche condensada
Lt	0,050	Leche de coco

Procedimiento:

- Pre calentar el horno a 175 °C.
- Rallar el coco y reservarlo.
- Lavar y secar la naranja y el limón.
- Rallar la cascara del limón y la naranja sin partes blancas.
- Poner la mantequilla a temperatura ambiente.

- Mezclar con una batidora de velocidad baja a media los huevos, la leche de coco, leche condensada, coco rallado, ralladura de limón y de naranja, y la mantequilla.
- Colocar la mezcla en moldes apropiados y hornear a baño maría hasta que la mezcla cuaje.
- Retirar del horno y dejar que los flanes se enfríen a temperatura ambiente.
- Una vez fríos, retirar de los moldes y servir.

Alfajor

Tabla 25 alfajor

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,060	Harina
kg	0,015	Maicena
kg	0,040	Mantequilla
kg	0,060	Huevos
kg	0,040	Azúcar impalpable

Procedimiento:

- Extraer y dividir las claras y las yemas y reservar por separado.
- Poner la mantequilla a temperatura ambiente.
- Precalentar el horno a 160°C.
- En un bowl tamizar la harina junto con la maicena y el polvo de hornear.
- En otro bowl con una batidora a velocidad media batir las yemas de los huevos y la mantequilla.
- Incorporar en el bowl anterior la mezcla de harina, maicena y polvo de hornear, y batir hasta obtener una masa suave y homogénea.
- Poner sobre una superficie plana la masa y con un rodillo extenderla.

- Cortar con la circunferencia deseada los alfajores.
- Hornear los alfajores hasta que estén ligeramente dorados.
- Dejar enfriar y unirlos con el relleno deseado.

Compota de piña

Tabla 26 compota de piña

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
kg	0,060	Piña
kg	0,030	Panela
kg	0,010	Canela
kg	0,005	Laurel
kg	0,005	Pimienta dulce
kg	0,005	Cardamomo
kg	0,005	Cedrón
Lt	0,080	Leche

Procedimiento:

- Pelar y picar la piña en cubos medianos.
- En una olla poner a hervir agua junto con pimienta dulce y laurel
- Incorporar la piña a la olla anterior hasta que la piña este suave, retirar y reservar.
- En una olla a fuego medio poner la leche junto con la canela, panela, cardamomo y cedrón sin dejar que llegue a ebullición, pero esperando a que se impregne los sabores en la leche
- En la misma olla de la leche bajar a fuego bajo he incorporar la piña hasta que esté completamente suave.
- Retirar del fuego y reservar a temperatura ambiente.

Conclusiones

La cultura ecuatoriana está conformada por todo lo que nuestros ancestros vivieron y aprendieron en todos sus viajes, es nuestro deber respetarla y conocerla para honrar sus memorias. Sin duda este capítulo de “nómada ruta del sol” fue un acertijo debido a tanta información que se precisó en resumir, más fue una experiencia de vida y de viaje única que cambio mi perspectiva y mi filosofía de vida respecto a tantos acontecimientos que nos llevaron a lo que somos hoy en día.

El haber realizado este menú en esta época incierta de pandemia resultó ser un reto del cual se aprendió mucho y estoy seguro que me será de gran utilidad para futuros proyectos en mi vida. Agradezco de todo corazón a mi madre y a mis hermanas que me dieron su apoyo incondicional en todo el proceso de esta aventura, a la personas que me brindaron acogida en cada viaje y me supieron dar un plato de comida junto con sus historias y anécdotas que no hubiese encontrado en ningún libro. Los guardaré por siempre en mi mente y mi corazón, y espero la vida me permita volver a verlos en un próximo viaje.

Referencias bibliográficas

- Arboles frutales. (2014). *Cocotero: todo lo que debes saber*. Obtenido de arbolesfrutales.org: <https://arbolesfrutales.org/cocotero-todo-lo-que-debes-saber/>
- Arroyo, W. L. (s.f.). *Producción y Procesamiento de Chillangua*. Obtenido de Bancodeideas.gob.ec/: <http://www.bancodeideas.gob.ec/proyecto/view?data=aWQ9MTEzMjQ%3D>
- Avilés, E. (2008). *Cultura Chorrera*. Obtenido de <http://www.encyclopediadelecuador.com/>: <http://www.encyclopediadelecuador.com/historia-del-ecuador/cultura-chorrera/>
- Avilés, E. (2008). *Cultura Jama Coaque*. Obtenido de <http://www.encyclopediadelecuador.com/>: <http://www.encyclopediadelecuador.com/historia-del-ecuador/cultura-jama-coaque/>
- Avilés, E. (2008). *Cultura Machalilla*. Obtenido de <http://www.encyclopediadelecuador.com/>: <http://www.encyclopediadelecuador.com/historia-del-ecuador/cultura-machalilla/>
- Avilés, E. (2008). *Cultura Tolita*. Obtenido de <http://www.encyclopediadelecuador.com/>: <http://www.encyclopediadelecuador.com/historia-del-ecuador/cultura-tolita/>
- Bermúdez., S. (2017). *Encebollado: el origen*. Obtenido de revistamundodiners.com: <https://revistamundodiners.com/encebollado-el-origen/#:~:text=%E2%80%9CEl%20encebollado%20tiene%20su%20nacimiento%20y%20la%20cocina%E2%80%9D%2C%20cuenta>.
- Blank, T. T. (2017). *Guía Completa De Viaje Por La Ruta Del Spondylus En Ecuador*. Obtenido de <https://traveltoblank.com/>: <https://traveltoblank.com/es/viaje-por-la-ruta-del-spondylus-ecuador/>
- blog.vive1. (2014). *La pinchagua*. Obtenido de blog.vive1.com: <http://blog.vive1.com/pinchagua-pezu-ecuador-manta>
- Cabrera, J. M. (2015). *Manabí, la diosa fértil que le regaló al mundo el corviche de Ayampe*. Obtenido de <https://gk.city/>: <https://gk.city/2015/03/13/manabi-la-diosa-fertil-que-le-regalo-al-mundo-el-corviche-ayampe/#:~:text=Ceviche%2C%20corviche%2C%20o%20%E2%80%93simplemente,quechua%2C%20quiere%20decir%20pescado%20tierno.&text=El%20corviche%2C%20como%20todo%20lo,verde%2C%20es>
- Carpefres Manta. (2013). *pinchagua*. Obtenido de [carpefresmanta.com](http://www.carpefresmanta.com): <http://www.carpefresmanta.com/pinchagua.html>
- César Lodeiros, J. S. (2018). *BREVE HISTORIA DEL SPONDYLUS EN EL PACÍFICO SURAMERICANO: UN SÍMBOLO QUE RETORNA AL PRESENTE*. Obtenido de <https://www.interciencia.net/>: https://www.interciencia.net/wp-content/uploads/2018/12/871-LODEIROS-43_12.pdf
- Deik, E. (2011). *Ceviche de Camaron estilo Ecuatoriano*. Obtenido de <https://www.emiliodeik.cl/>: <https://www.emiliodeik.cl/receta/ceviche-de-camaron-estilo-ecuatoriano>
- Dillon, D. (2019). *RUTA DEL SOL*. Obtenido de <https://www.rutadelsol.com.ec/>: <https://www.rutadelsol.com.ec/copia-de-la-libertad>
- El Comercio. (2009). *Para el café. Muchines de yuca*. Obtenido de [elcomercio.com](http://www.elcomercio.com): <https://www.elcomercio.com/actualidad/cafe-muchines-yuca.html>
- EL TELÉGRAFO . (2015). *Playa Rosada en la Ruta Spondylus*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/>:

- <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/recovecos/1/playa-rosada-en-la-ruta-spondylus>
- El telegrafo. (2016). *El ceviche, un plato que se adapta a cualquier región*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec>:
<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/de7en7/1/el-ceviche-un-plato-que-se-adapta-a-cualquier-region>
- El Telegrafo. (2016). *La sal prieta es la compañera inseparable del plátano asado*. Obtenido de [eltelegrafo.com](https://www.eltelegrafo.com):
<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/la-sal-prieta-es-la-companera-inseparable-del-platano-asado#:~:text=La%20sal%20prieta%20es%20uno,platos%20de%20la%20gastro nom%C3%ADa%20manabita.&text=Regalado%2C%20adem%C3%A1s%20de%20hablar%20sobre,%2C%20>
- El Universo. (2018). *Historia con sabor: Bolón de verde*. Obtenido de [eluniverso.com](http://www.eluniverso.com):
<https://www.eluniverso.com/guayaquil/2018/10/05/nota/6986735/historia-sabor-bolon-verde>
- El Universo. (2018). *Historia con sabor: Encebollado*. Obtenido de [eluniverso.com](http://www.eluniverso.com):
<https://www.eluniverso.com/guayaquil/2018/10/07/nota/6987152/historia-sabor-encebollado>
- El Universo, M. E. (2019). *La Ruta del Sol Ecuador - Mapa de atractivos turísticos Ruta del Spondylus*. Obtenido de <http://www.forosecuador.ec/>:
<http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/viajes-y-turismo/176703-la-ruta-del-sol-ecuador-mapa-de-atractivos-tur%C3%ADsticos-ruta-del-spondylus>
- Elcomercio. (2015). *La chillangua pone sabor en el encebollado de Esmeraldas*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/>:
<https://www.elcomercio.com/tendencias/chillangua-ingrediente-encebollado-esmeraldas-rogermoreira.html>
- Espantoso, J. C. (2018). *Ruta del Spondylus: tras el sol*. Obtenido de <https://entrelaberintos.wordpress.com/>:
<https://entrelaberintos.wordpress.com/2018/04/17/ruta-del-spondylus-tras-el-sol/#:~:text=La%20Ruta%20del%20Spondylus%20recorre,riquezas%20naturales%20y%20desarrollo%20comercial>
- Espinoza, L. R. (2014). *Manbí y su comida milenaria*. Obtenido de [munayi.uleam.edu.ec/](http://www.munayi.uleam.edu.ec/): <http://www.munayi.uleam.edu.ec/wp-content/uploads/2019/01/Manab%C3%AD-y-su-Comida-Milenaria.pdf>
- Galo Valarezo, S. B. (2004). *Una breve historia del espacio ecuatoriano*. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/>:
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Ecuador/iee/20121116022503/modulo2.pdf>
- goraymi. (2012). *Receta Bolón de verde*. Obtenido de [goraymi.com](http://www.goraymi.com):
<https://www.goraymi.com/es-ec/galapagos/recetas/receta-bolon-verde-aw3n8hep0>
- goraymi. (2012). *Receta de arroz marinero*. Obtenido de [goraymi.com](http://www.goraymi.com):
<https://www.goraymi.com/es-ec/galapagos/recetas/receta-arroz-marinero-ai51rnxs3>
- Goraymi. (2018). *Cultura Ecuador*. Obtenido de <https://www.goraymi.com/>:
<https://www.goraymi.com/es-ec/ecuador/historias/cultura-ecuador-amznbfga1>
- goraymi. (2018). *Receta Encocado de pescado*. Obtenido de [goraymi.com](http://www.goraymi.com):
<https://www.goraymi.com/es-ec/esmeraldas/recetas/receta-encocado-pescado-abe7ea482>

- goraymi. (2019). *Ruta del Spondylus*. Obtenido de <https://www.goraymi.com/https://www.goraymi.com/es-ec/ecuador/rutas-paseos/ruta-spondylus-adau13ul1>
- Goraymi. (2019). *Spondylus Ecuador*. Obtenido de <https://www.goraymi.com/https://www.goraymi.com/es-ec/ecuador/rutas-paseos/ruta-spondylus-adau13ul1>
- GOTTAU, G. (2018). *Las propiedades de la yuca*. Obtenido de <https://www.vitonica.com/https://www.vitonica.com/alimentos/yuca-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina#:~:text=La%20yuca%2C%20tambi%C3%A9n%20llamada%20mandioca,muy%20bien%20con%20poca%20agua>.
- Graciela. (2015). *Historia del Mortero*. Obtenido de gracescooking.com/historia-del-mortero/
- Karen Stothert, Y. K. (2014). *UN NUEVO ACERCAMIENTO AL ESTUDIO DE HERRAMIENTAS LÍTICAS DE LA CULTURA MILENARIA “LAS VEGAS” SANTA ELENA, ECUADOR. A NEW APPROACH TO THE STUDY OF LITHIC TOOLS OF ANCIENT LAS VEGAS CULTURE. SANTA ELENA ECUADOR*. Obtenido de https://www.researchgate.net/https://www.researchgate.net/publication/318000028_UN_NUEVO_ACERCAMIENTO_AL_ESTUDIO_DE_HERRAMIENTAS_LITICAS_DE_LA_CULTURA_MILENARIA_LAS_VEGAS_SANTA ELENA_ECUADOR_A_NEW_APPROACH_TO_THE_STUDY_OF_LITHIC_TOOLS_OF_ANCIENT_LAS_VEGAS_CULTURE_SANTA ELENA_ECUA
- kelaia. (2016). *Limón Mandarina*. Obtenido de plantas.facilísimo.com/limon-mandarina_820971.html
- La Hora. (2016). *Fabricación de bateas de madera, tradición de una familia baneña*. Obtenido de lahora.com.ec/https://www.lahora.com.ec/noticia/1101980067/fabricacin-de-bateas-de-madera-tradicin-de-una-familia-banea
- La Hora. (2019). *El arte y la tradición para elaborar tiestos de arcilla se mantiene en Cotacachi*. Obtenido de lahora.com.ec/https://lahora.com.ec/noticia/1102267999/el-arte-y-la-tradicion-para-elaborar-tiestos-de-arcilla-se-mantiene-en-cotacachi-
- Llosa, X. J. (2013). *LA COCADA*. Obtenido de tintaypanela.wordpress.com/https://tintaypanela.wordpress.com/tag/historia-de-la-cocada-ecuatoriana/#:~:text=La%20historia%20de%20la%20cocada,en%20Venezuela%20es%20una%20bebida.&text=Esta%20torta%20de%20coco%20se,se%20las%20conoce%20en%20Espa%C3%B1a.
- Manabita, E. A. (2017). *La tonga, de almuerzo del campesino manabita*. Obtenido de elantojomanabita.com/https://elantojomanabita.com/la-tonga-de-almuerzo-del-campesino-manabita/
- Miranda, M. (2019). *Beneficios de incluir pulpo en tu dieta*. Obtenido de www.miarevista.es/https://www.miarevista.es/salud/fotos/todo-lo-que-debes-saber-del-pulpo-para-incluirlo-en-tu-dieta#:~:text=El%20pulpo%20es%20una%20buena,controlar%20la%20presi%C3%B3n%20arterial%20alta.&text=Vitamina%20A%2C%20B1%2C%20B3%2C,%20cobre%2C%20manganeso%20y%2
- Mora, E. A. (2002). *ECUADOR: PATRIA DE TODOS*. Obtenido de www.uasb.edu.ec/http://www.uasb.edu.ec/UserFiles/File/ecuador%20patria%20enrique%20ayala.pdf

- Mora, E. A. (2008). *RESUMEN DE HISTORIA*. Obtenido de <http://repositorio.uasb.edu.ec/>:
<http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/836/1/AYALAE-CON0001-RESUMEN.pdf>
- National Geographic. (1996). *PULPOS*. Obtenido de [nationalgeographic.com](http://www.nationalgeographic.com.es/animales/pulpos):
<https://www.nationalgeographic.com.es/animales/pulpos>
- Nicolás Larco, J. L. (2017). *CULTURAS DE LA COSTA ECUATORIANA*. Obtenido de Culturas de la costa ecuatoriana. Retos de la Ciencia, 1(2) pp. 108-113.:
<https://retosdelaciencia.com/Revistas/index.php/retos/article/download/119/68>
- obraspublicas. (2013). *RUTA DE LA SPONDYLUS MAPA*. Obtenido de <https://www.obraspublicas.gob.ec/>: <https://www.obraspublicas.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/07/002-Ruta-del-spondylus.pdf>
- Patrimonio, M. d. (2013). *Las Vegas (8800 – 4600 a.C.)*. Obtenido de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/>:
<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/las-vegas-8800-4600-a-c/>
- Penelo, L. (2018). *Coco: valor nutricional, beneficios, propiedades y cómo saber cuando está en su punto*. Obtenido de lavanguardia.com:
<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180702/45479995942/fruta-coco-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html#:~:text=Entre%20las%20m%C3%BAltiples%20beneficios%20del,%2C%20C%2C%20y%20B>
- Pescaderías Coruñesas. (2008). *Langosta*. Obtenido de pescaderiascorunesas.es:
<https://www.pescaderiascorunesas.es/mariscos/langosta>
- Pinchevsky, M. (2019). *El cebiche ecuatoriano tiene su historia de mestizaje*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/>:
<https://www.eluniverso.com/larevista/2019/02/24/nota/7201958/cebiche-ecuatoriano-tiene-su-historia-mestizaje>
- PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE SANTO DOMINGO. (2014). *ENCOCADO*. Obtenido de Sabores del Ecuador:
<https://sabores-del-ecuador.webnode.es/products/encocado/>
- Pujol, L. (2018). *ARROZ MARINERO // ARROZ CON MARISCOS*. Obtenido de lanacion.com.ec: <https://lanacion.com.ec/arroz-marinero-arroz-con-mariscos/>
- Ramos, P. (2014). *El horno manabita garantiza el sabor de los alimentos*. Obtenido de [Elcomercio.com](http://elcomercio.com): <https://www.elcomercio.com/actualidad/hornomanabita-alimentos-gastronomia-tradicion.html#:~:text=Los%20hornos%20manabitas%20son%20construidos,funciona%20a%20manera%20de%20estufa.&text=Madera%20de%20desecho%20y%20cortezas,fuego%20que%20cocinar%C3%A1%20los%>
- Rojo, V. (2019). *La historia del molinillo*. Obtenido de gastronomadas.com:
<https://gastronomadas.com.mx/la-historia-del-molinillo/>
- Romero, O. G. (2015). *Orígenes e historia del arte precolombino en Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/>:
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/6805/1/78%20ORIGENES%20E%20HISTORIA%20DEL%20ARTE%20%C2%B4RECOLOMBINA.pdf>
- Selenia Larenas, S. T. (2008). *Sobre Spondylus*. Obtenido de <https://www.uasb.edu.ec/>:
<https://www.uasb.edu.ec/web/spondylus/sobre-spondylus>
- slowfood. (2019). *Cangrejo azul: el guardián de los manglares de Esmeraldas*. Obtenido de slowfood.com: <https://www.slowfood.com/es/cangrejo-azul-el-guardian-de-los-manglares-de-esmeraldas/>

- Turismo, M. d. (2019). *Spondylus, símbolo de gran importancia en el Ecuador*.
Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/>:
<https://www.turismo.gob.ec/spondylus-simbolo-de-gran-importancia-en-el-ecuador/>
- Valentina Martínez, T. W. (s.f.). *El horno manabita*. Obtenido de Academia.edu/:
https://www.academia.edu/6726223/EL_HORNO_MANABITA_UN_CASO_DE_ESTUDIO_DE_INTERACCIONES_DE_SABERES_ARQUEOLÓGICOS_Y_ETNÓGRAFICOS_EN_LA_PROVINCIA_DE_MANABITA
- viajandox. (2007). *Playa de Mompiche*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/muisne/playa-de-mompiche-A1395>
- viajandox. (2016). *Crucita*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/portoviejo/crucita-A380>
- viajandox. (2016). *Montañita Ecuador*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/santa-elena/montanita-A634>
- viajandox. (2016). *Olón*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/santa-elena/olon-A645>
- viajandox. (2016). *Playa de Atacames*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/atacames/playa-de-atacames-A2054>
- viajandox. (2016). *Playa de Ayangue*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/santa-elena/playa-de-ayangue-A646>
- viajandox. (2016). *Playa de Muisne*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/muisne/playa-de-muisne-A1394>
- viajandox. (2017). *Canoa*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/san-vicente/canoa-A2792>
- viajandox. (2017). *Cojimíes*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/pedernales/cojimies-A2329>
- viajandox. (2017). *Isla Salango*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/puerto-lopez/isla-salango-A256>
- viajandox. (2017). *Manta, Ecuador "La Puerta del Pacífico"*. Obtenido de
<https://ec.viajandox.com/>: <https://ec.viajandox.com/manabi/manta-ciudad-turismo-playa-arena-sol-mar-clima-imagenes-C148>
- viajandox. (2017). *Valdivia*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/>:
<https://ec.viajandox.com/santa-elena/valdivia-A644>
- viajandox. (2019). *Pedernales "Un Paraíso en la Mitad del Mundo"*. Obtenido de
<https://ec.viajandox.com/>: <https://ec.viajandox.com/manabi/pedernales-cojimies-ciudad-turismo-historia-clima-imagenes-fotos-C151>
- Zauzich, I. (2013). *¿POR QUÉ MORTERO DE PIEDRA?* Obtenido de
<http://morterodepiedra.com/>: <http://morterodepiedra.com/por-que-mortero-de-piedra/#:~:text=El%20mortero%20de%20piedra%20es,sus%20alimentos%20y%20medicinas%20naturales.>

Anexos

Recetas estándar:

Primera entrada

Entrada 1			
UNIDAD	CANTIDAD	PLATOS	COSTO TOTAL
Porcion	1	Pulpo a la parrilla	\$ 0,98
Porcion	1	Mantequilla de cascara de camaron	\$ 0,16
Porcion	1	Hilos de yuca	\$ 0,04
Porcion	1	Chimichurri de chillangua	\$ 0,13
Porcion	1	Meloso de langosta	\$ 1,06
Porcion	1	Caldo de cascara de camaron	\$ 0,09
	1	COSTO TOTAL	\$ 2,46

anexo A Primera entrada

Segunda entrada

Entrada 2			
UNIDAD	CANTIDAD	PLATOS	COSTO TOTAL
Porcion	1	Tonga de pollo de campo	\$ 0,19
Porcion	1	Ceviche de pinchagua	\$ 0,74
Porcion	1	Seco de pollo	\$ 0,08
Porcion	1	Salsa de mani	\$ 0,02
Porcion	1	Aji Manaba	\$ 0,04
Porcion	1	Patacones	\$ 0,04
	1	COSTO TOTAL	\$ 1,11

anexo B Segunda entrada

Plato fuerte

Fuerte			
UNIDAD	CANTIDAD	PLATOS	COSTO TOTAL
Porcion	1	Encocado de cangrejo azul y centolla a la parrilla	\$ 1,56
Porcion	1	Meloso de concha	\$ 1,32
Porcion	1	Caldo de cascaras de camaron	\$ 0,09
	1	COSTO TOTAL	\$ 2,97

anexo C Plato fuerte

Postre

Entrada 2			
UNIDAD	CANTIDAD	PLATOS	COSTO TOTAL
Porcion	1	Helado de limon mandarina	\$ 0,33
Porcion	1	Cocadas	\$ 0,08
Porcion	1	Torrijas de yuca	\$ 0,07
Porcion	1	Flan de coco y naranja	\$ 0,08
Porcion	1	Alfajor	\$ 0,04
Porcion	1	Compota de piña	\$ 0,09
	1	COSTO TOTAL	\$ 0,69

anexo D Postre

Total

MENU COSTA			
UNIDAD	CANTIDAD	PLATOS	COSTO TOTAL
Porcion	1	Entrada 1	\$ 2,46
Porcion	1	Entrada 2	\$ 1,11
Porcion	1	Fuerte	\$ 2,97
Porcion	1	Postre	\$ 0,69
	1	COSTO TOTAL	\$ 7,22
		PRECIO DE VENTA ESTANDAR	\$ 25,00

anexo E Total

Fotos de platos:**Primera entrada**

anexo F Foto primera entrada

Segunda entrada

anexo G Foto segunda entrada

Plato fuerte



anexo H Foto plato fuerte

Postre



anexo I Foto postre