

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**“Instituto de Arte Culinario”**

**Proyecto Restaurante Marcus Apicius**

Menú Nacional: **Rescate de Técnicas Culinarias Ancestrales en la Gastronomía Tungurahuense.**

**Guillermo Rafael Hernández Morales**

**Homero Miño, Chef, Director de Tesis**

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de

Licenciado en Arte Culinario

Quito, diciembre 2012

**Universidad San Francisco de Quito**

**Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario**

**Carrera: Licenciatura en Arte Culinario**

**Hoja de Aprobación de Tesis  
Proyecto Estudiantil  
“Menú Nacional presentado a la venta en el Restaurante Marcus  
Apicius”**

**Autor  
Guillermo Hernández 24423**

Homero Miño, Chef  
Director de Tesis

---

Claudio Ianotti  
Coordinador de Arte Culinario

---

Mauricio Cepeda  
Decano del Colegio de  
Hospitalidad y Arte Culinario

---

Quito, diciembre de 2012

© DERECHOS DE AUTOR

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

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

-----

Nombre: Guillermo Rafael Hernández Morales

C. I.: 1804551586

Fecha: 14 de diciembre de 2012

## **Dedicatoria**

A mis padres Guillermo, Leonor y mi hermana Catalina.

## **Agradecimiento**

A Dios por iluminarme y bendecirme día a día.

A mi familia por siempre darme todo su respaldo, amor y cariño.

A todos mis profesores por los conocimientos impartidos en tantas horas de clases.

A mis compañeros y amigos con quienes he compartido momentos bueno y malos a lo largo de la carrera.

## **RESUMEN**

Las Técnicas Culinarias Ancestrales de la Provincia de Tungurahua tuvieron gran desarrollo a través de la historia, poseen múltiples influencias y todavía se utilizan en algunos hogares de la Provincia. El desarrollo de la gastronomía ha hecho que se vayan perdiendo estas técnicas, la obligación como tungurahuense en rescatarlas. En este trabajo se encontrará información acerca del tipo de técnicas ancestrales, historia e influencias geográficas y sociales. Además se encontrará la estandarización de un menú mejorando su presentación y balance nutricional pero conservando su sabor y elaboración típica.

## **ABSTRACT**

Ancestral culinary techniques of Tungurahua Province had great development throughout history, have multiple influences and they still used in some homes in the Province. The development of gastronomy has made the loose of these techniques, and the required to Tungurahua people is rescue them. In this paper we find information about the type of ancient techniques, history, geographical and social influences. In addition you will find a menu standardizing and improving your presentation but nutritional balance maintaining flavor and typical development.

## INDICE.

INTRODUCCIÓN.....	9
1. TEMA:.....	10
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
2.1. Planteamiento del problema.....	10
2.2. Formulación del problema.....	10
2.3. Sistematización del problema.....	10
3. OBJETIVOS.....	11
3.1 General.....	11
3.2 Específicos.....	11
4. JUSTIFICACIÓN.....	12
5. MARCO DE REFERENCIA.....	13
5.1 Soporte Geográfico.....	13
5.2 Soporte Histórico.....	13
5.3 Soporte Cultural.....	15
5.4 Gastronomía del Sitio.....	15
6. MARCO TEÓRICO.....	17
6.1 Técnicas de cocción y utensilios Ancestrales.....	17
6.1.1 Pachamanka.....	17
6.1.2 Cocción en paila de Bronce.....	18
6.1.3 El mortero de piedra.....	18
6.1.4 Tiesto.....	19
6.1.5 Embutido artesanal.....	19
7. MENÚ PROPUESTO. (ANEXO 1).....	19
7.1 Descripción del Menú. (ANEXO 1).....	20
7.1.1 Primera Entrada “Camino a Aguaján” (ANEXO 2).....	20
7.1.2 Segunda Entrada “A media cuadra del Terminal” (ANEXO 3).....	21
7.1.3 Fuerte “Encanto Ambateño” (ANEXO 4).....	22
7.1.4 Postre (Dulces Recuerdos) (ANEXO 5).....	22
7.1.5 Para terminar (ANEXO 6).....	22
7.2 Detalle de Métodos de Cocción Empleadas.....	23
7.2.1 Cocción en seco, cocción en medio aéreo o por concentración.....	23
7.2.1.1 Al horno.....	23
7.2.1.2 A la plancha.....	23
7.2.1.3 Al vacío.....	23
7.2.2 Cocción por medio líquido o húmedo.....	23
7.2.2.1 Hervir.....	23
7.2.2.2 Blanquear.....	24
7.2.2.3 Cocción al vapor.....	24
7.2.2.4 Cocción en Caldo.....	24
7.2.3 Cocción en medio graso.....	24
7.2.3.1 Freír.....	24



7.2.3.2	Rehogar.....	25
7.2.3.3	Saltear.....	25
7.2.3.4	Dorar.....	25
7.2.4	Cocción Mixta.....	25
7.2.4.1	Guisar.....	25
8.	EJECUCIÓN DEL MENÚ.....	26
8.1	Análisis Gastronómico.....	26
8.2	ANÁLISIS FINANCIERO.....	27
9.	METODOLOGÍA.....	28
9.1	Tipo de estudio.....	28
9.2	Método de investigación.....	28
9.3	Técnicas de recolección de datos.....	29
9.3.1	Fuentes primarias.....	29
9.3.2	Fuentes secundarias.....	29
9.4	Procesamiento de datos.....	29
9.5	Encuesta Aplicada. (ANEXO 11).....	30
9.5.1	Población y Tamaño de la Muestra.....	30
9.5.2	Objetivo de la Investigación de Campo.....	30
9.5.3	Tabulación e Interpretación de los Resultados.....	30
10.	CONCLUSIONES.....	33
11.	RECOMENDACIONES.....	34
12.	<b>BIBLIOGRAFÍA.</b> ....	35
13.	ANEXOS.....	36

## INTRODUCCIÓN

El mundo gastronómico está compuesto por una amplia variedad de culturas y costumbres. Estos elementos son de gran importancia para consolidar la identidad de los pueblos. En Ecuador las costumbres y tradiciones gastronómicas nacen del núcleo familiar. Los procedimientos en la elaboración de platos son transmitidos de generación en generación. Lamentablemente, la vida que los ecuatorianos llevamos en la actualidad es muy diferente a la que llevaron nuestros ancestros, donde se destinaba gran parte del día a la elaboración de los alimentos, las cocciones eran cocciones largas que proporcionaban a las preparaciones texturas y sabores autóctonos.

La globalización y la innovación tecnológica han hecho que las cocciones antiguas se vayan perdiendo y sean reemplazadas por algunos equipos sofisticados que agilitan diversas cocciones pero no mantienen texturas y sabores típicos. Los fines de semana están dejando de ser el punto de reunión familiar, las tradiciones ahora se las practica menos y conforme pasan los años estamos perdiendo nuestra identidad y adoptando prácticas ajenas a las que tradicionalmente estábamos acostumbrados.

Rescatar las técnicas culinarias ancestrales de la gastronomía tungurahuese es el inicio de todo un proceso el cual concluirá con el conocimiento acerca de los procedimientos gastronómicos ancestrales. Desarrollar menús con balance nutricional y estética en la presentación también será parte de esta maravillosa experiencia.

## 1. TEMA:

“Rescate de Técnicas Culinarias Ancestrales en la Gastronomía Tungurahuese”.

## 2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 2.1. Planteamiento del problema

La influencia del entorno en cuanto a la forma de preparar los alimentos han hecho que poco a poco las tradiciones culinarias ancestrales se vayan olvidando o se distorsionen de generación en generación. Acciones como el consumo de comida rápida han ayudado al desprendimiento de estas prácticas ancestrales en nuestra sociedad.

### 2.2. Formulación del problema

¿Cómo lograr rescatar los sabores tradicionales mediante la investigación de técnicas ancestrales culinarias de la gastronomía tungurahuese?

### 2.3. Sistematización del problema

¿En qué consiste la Gastronomía Tradicional de la Provincia de Tungurahua?

¿Qué Técnicas Culinarias Ancestrales se debe mantener para que las recetas de la Gastronomía Tungurahuese conserven su sabor auténtico y tradicional?

¿Cuáles son los costos y rentabilidad de un menú tradicional de la Provincia de Tungurahua presentado y vendido en el Restaurante Marcus Apicius?

¿Qué tan buena acogida tiene la propuesta de un menú tungurahuese que conserve sus técnicas ancestrales en los clientes del Restaurante Marcus Apicius

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 General

Mantener las Tradiciones Ancestrales Culinarias rescatando los sabores típicos en la gastronomía de Tungurahua.

#### 3.2 Específicos

- Analizar el uso de técnicas ancestrales en la elaboración de platos típicos de la Provincia de Tungurahua.
- Considerar mejoramientos de presentación, porciones, estética, equilibrio y balance nutricional en los platos presentados.
- Determinar costos, rentabilidad y aceptación en los clientes de un menú tradicional tungurahuense.

#### 4. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación servirá para rescatar las prácticas de nuestros ancestros en cuanto al mundo gastronómico se refiere, creando una mejor identidad cultural de la población tungurahuese y enseñando a quien esté interesado en aprender acerca de cultura gastronómica en la Provincia.

Los resultados que se obtendrán proveerán de información para las siguientes generaciones y de esta manera se conocerá, mantendrá y mejorará el proceso utilizado en la producción de las diferentes elaboraciones.

## 5. MARCO DE REFERENCIA

### 5.1 Soporte Geográfico.

La Provincia de Tungurahua, situada en la sierra central ecuatoriana tiene como capital la ciudad de Ambato, “Posee una superficie de 3.334 Km<sup>2</sup> y se encuentra a 2.557 metros de altura, es la provincia más pequeña del Ecuador, representando el 1,24% de la superficie nacional y una densidad poblacional de 134,9 Hab/Km<sup>2</sup>”<sup>1</sup>. El clima en la Provincia de Tungurahua es templado seco, existe sequía en los meses de junio y septiembre, la temperatura anual oscila entre los 14 y 17 °C. Además tiene tres microclimas: Tropical Interandino que comprende desde los 1000 metros hasta los 1800 metros de altura, con una temperatura promedio de 20 °C, Templado Sub andino que comprende desde los 2500 metros hasta los 3200 metros de altura, con temperaturas de 10 a 15 °C y Frío Andino que comprende desde los 3500 metros hasta los 4600 metros de altura con temperaturas entre 0 y 10 °C. La Provincia cuenta con 300 elevaciones registradas, siendo las principales: Volcán Tungurahua, Carihuayrazo, Casahuala, Pilishurco, Limpes y Puñalica.

La Provincia de Tungurahua está dividida en nueve cantones: Ambato, Baños, Cevallos, Pelileo, Quero, Píllaro, Tisaleo, Patate y Mocha.

### 5.2 Soporte Histórico.

La Provincia de Tungurahua fue fundada el 3 de Julio de 1861. En el territorio donde se encuentra ubicada esta Provincia sucedieron muchos

acontecimientos importantes. Cuando se fundó la ciudad de Quito en 1534 y se empleó el sistema de encomiendas, las tierras de Tungurahua caracterizadas por su fertilidad fueron ocupadas para cultivos agrícolas. En 1539 se inició la fundación de Ambato, Mocha y Baños; posteriormente Píllaro, Pelileo, Patate, Quero y Tisaleo. El Fray Luis López de Solís erigió la parroquia eclesiástica de Ambato. En su principio fue parte del Corregimiento de Riobamba. “El 19 de octubre de 1756, el Virrey de Nueva Granada le otorgó el título de Villa, que le fue confirmado por su majestad el rey Carlos III de España el 1 de septiembre de 1759, llamándola Villa de San Juan de Ambato”. En el año de 1797 la Villa Ambato sufrió un terremoto, fue ahí cuando dejó llamarse Villa pasó a ser una dependencia de Riobamba, ya en ese entonces Ambato era un importantísimo punto de comunicación entre la Costa y la Sierra.

En la Independencia, Ambato al estar en el camino real fue una de las primeras ciudades en conseguirla, gracias a personajes representativos de la época como fueron: los hermanos Vicente, Teresa y Francisco Flor, Joaquín y Lizardo Lalama, Teodoro Barreto, Vicente Guerrero, Joaquín Riera, Ignacio Martínez y Tomás Sevilla.

En el año de 1824, el 25 de junio, la Ley de División Territorial de Colombia lo nombró a Ambato cantón de la Provincia de Chimborazo, años después, un 3 de julio de 1860 se creó la Provincia de Ambato y un año más tarde se la nombró Provincia de Tungurahua por el Volcán Tungurahua situado en este lugar.

Ambato sufrió su último terremoto en el año de 1947, un viernes 5 de agosto donde murieron más de 5000 personas, en 1951, un 17 de febrero se creó en Ambato “la Fiesta de las Frutas y las Flores” como una iniciativa integradora para

los ambateños y tungurahueses, en estas festividades que coinciden con el Carnaval se presentan los elementos culturales más representativos de la Provincia entre los que está su Gastronomía, llapingachos, morcillas, tamales, librillos, etc están al alcance de propios y extraños.

### 5.3 Soporte Cultural

Culturalmente la provincia de Tungurahua tiene mucha influencia de varias poblaciones que se han ubicado en este territorio a lo largo de la historia.

De las culturas registradas, la primera con nombre y registro es la cultura Panzaleo que se desarrolló desde los 500 A.C. hasta los 1500 D.C. Todavía en la época de la colonia se hablaba la lengua de los Panzaleos que era parecida pero no igual que la Kichwa. La lengua Kichwa fue traída por los Incas. Después con la conquista española las costumbres europeas comenzaron a dar fruto una mezcla especial a la cual se la llama Mestizaje, el arte, la música, etc.

### 5.4 Gastronomía del Sitio.

Tungurahua, al estar situada en la región interandina del Ecuador tuvo desde sus primeros pobladores, cosechadores de papas y maíz, estos fueron miembros de la cultura Panzaleos. Los siguientes que aportaron tradiciones gastronómicas al territorio que ahora es Tungurahua fue la cultura Inca. Según la historiadora peruana Rosario Olivares, los Incas ya poseían grandes banquetes, no acostumbraban a comer en exceso pero bebían hasta embriagarse, tomaban la



chicha de maíz fermentada, lo acostumbraban hacer después de sus banquetes y lo hacían durante toda la noche. Supuestamente para tener un mejor contacto y enlace con sus dioses.

El conquistador español Pedro Pizarro, relata en sus escritos que cuando se introdujo en la cultura Inca, observó restos de animales como aves, aunque los Incas no acostumbraban comer carne, lo hacían únicamente en ocasiones especiales. Según el historiador tungurahuese Julio Pazos, asegura en su libro “El Sabor de la Memoria” que los habitantes del siglo XVI quienes ya estaban influenciados por los españoles tuvieron una gastronomía que mezclaba los productos de la zona con los productos que los españoles traían para ellos como eran: cerdos, ovejas, conejos y gallinas.

Los platos que se fueron desarrollando en este sitio fueron: el maíz tostado en tiesto, el choclo, el mote y diversos tipos de chicha que acompañaban las comidas. Después se desarrollaron las harinas entre las que estaban disponibles: Harinas de haba, alverja y cebada. Las papas con cáscara, los mellocos, ocas, alverjas, fréjol y demás nutrientes de la zona se ofrecían después de las denominadas “mingas”. Para ocasiones familiares, la población de esos entonces cocinaba el caldo de cuy acompañado con papas cocidas. El consumo de ají machacado en piedra también es una costumbre en la Provincia de Tungurahua, con el pasar de los años se le ha ido incorporando productos como la col, cebolla y manteca de cerdo.

Actualmente a la cocina de Tungurahua se la puede definir como una comida criolla ya que posee una mezcla muy interesante entre los productos de la zona con productos que a lo largo de la historia como se ha explicado anteriormente se han incorporado a la vida cotidiana de los tungurahuenses.

## 6. MARCO TEÓRICO

### 6.1 Técnicas de cocción y utensilios Ancestrales.

Técnicas culinarias ancestrales es la denominación que se da a las prácticas intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población. Actualmente, el mundo gastronómico mundial tiene un desarrollo tecnológico muy importante, pero que para muchos quienes aman las tradiciones está reemplazando las prácticas ancestrales y evitando que estas se hereden de generación en generación.

Al realizar una ruta de investigación de campo por los principales lugares de comida típica en Tungurahua se ha podido ver varias técnicas culinarias y utensilios ancestrales, las cuales se han heredado de las abuelas, de quienes nacieron y crecieron practicando este tipo de costumbres gastronómicas.

#### 6.1.1 Pachamanka

Es una forma de cocción ancestral la cual consiste en hacer un hueco en la tierra y en este poner piedras previamente calentadas en la brasa,

antiguamente se cocinaban algunos tubérculos como mellocos, habas, papas, ocas, etc. Tapándolas con hojas de achira y tierra.

#### 6.1.2 Cocción en paila de Bronce.

La Paila de bronce es una herramienta de la cocina ecuatoriana, especialmente en la Sierra, esta se caracteriza por tener una excelente conducción de temperatura, tanto de calor como de frío ya que el bronce es una aleación entre cobre y estaño. Los principales platos típicos que se elaboran en las pailas de bronce son: Los helados de paila, la fritada y en algunos lugares como en el camino a Aguaján, población rural de Ambato se pudo observar cómo con gran ingenio desde hace muchos años se elaboran los tamales en la paila de bronce, cocinándolos por medio de calor húmedo, poniendo en la paila paja e incorporando agua. Esto fue sustituido por la tamalera, pero la aromatización obtenida por la paja no se la consigue en una tamalera común.

#### 6.1.3 El mortero de piedra.

En la Provincia de Tungurahua, es un utensilio culinario que se lo utiliza hasta la actualidad en cada hogar tungurahuese, ancestralmente, se conseguía este utensilio en las orillas de los ríos. Al contrario de la licuadora, “magic bullet” y demás accesorios modernos, el mortero de piedra muele los ingredientes de tal forma que no destruye completamente la textura inicial y al no ser acero, o algún tipo de metal, el sabor no varía

drásticamente, los ingredientes que generalmente son molidos en piedra son: ajo, ají y maní.

#### 6.1.4 Tiesto.

Se usa sobre un fogón y turpas ó piedras calientes, con la finalidad de tostar granos y así obtener harinas. Además, en este tipo de material se realizan otras preparaciones como tortillas de maíz, trigo, bonitísimas, etc.

#### 6.1.5 Embutido artesanal.

El embutido artesanal es una técnica ancestral que consiste en rellenar con un refrito a la tripa del cerdo, estirándola de tal forma que tenga forma de servicio.-

### 7. MENÚ PROPUESTO. (ANEXO 1).

En la Cava del Restaurante Marcus, el día miércoles 29 de octubre de 2012, frente al Panel conformado por los Chefs: Homero Miño, Mario Jiménez, Omar Monteros y David Harrington se realizó la degustación del Proyecto del Menú Ecuatoriano “Vivencias de mi Infancia”, elaborado por el estudiante Rafael Hernández. Los resultados obtenidos fueron muy buenos. Obteniendo una calificación de 24,8/25.

Seguidamente, en la semana del 4 al 9 de septiembre del 2012, se vendieron 27 menús a \$19,75 cada uno, adicional se vendió una primera entrada con un precio

de \$4,50. En base a las requisiciones realizadas el costo real de menú fue de \$ 4,93 y el costo teórico basado en las recetas estándar fue de \$3,03. El ingreso obtenido por ventas fue de \$537,75, el costo total real de \$132,87, logrando una utilidad de \$404,88. El Food Cost porcentual fue de 24,7%. Con esto demostramos que el Food Cost es rentable a pesar de las bajas que se tuvieron que hacer por falta de venta, ya que se utilizó productos que son muy baratos en el mercado ecuatoriano. Como resultado las ganancias fueron muy buenas.

## 7.1 Descripción del Menú. (ANEXO 1).

El Menú “Vivencias de mi infancia”, presentado el 29 de octubre del presente año, fue el rescate de sabores tradicionales de la provincia de Tungurahua, de sitios populares donde se pueden encontrar los auténticos aromas, sabores, procedimientos de elaboración, ingredientes y demás acciones que proporcionan un conjunto de elementos haciendo de nuestra gastronomía respetable y agradable al paladar.

### 7.1.1 Primera Entrada “Camino a Aguaján” (ANEXO 2).

Es la propuesta de un tamal lampreado de pollo y cerdo, acompañado de ají criollo.- El nombre dado a este plato se lo hizo en memoria a los diferentes locales que existen en el camino “Vía Flores” en Aguaján, este sitio se encuentra ubicado en la parte centro oeste de la ciudad

de Ambato, los tamales se los hace en paila de bronce colocando en la base de la paila, paja y cocinados sobre leña a fuego lento, proporcionando calor húmedo por medio de periódicos chorros de agua.

Los tamales tienen algunas elaboraciones en su interior, preparaciones interesantes como: la elaboración de la fritada, esta es mechada y se la realiza en paila de bronce. El bronce al ser una aleación de cobre y estaño, es un excelente conductor de calor y esto proporciona temperatura constante en la cocción. El ají criollo fue machacado en un mortero de piedra, de esta manera se consiguió obtener una textura que solo la molienda en piedra puede proporcionar.

#### 7.1.2 Segunda Entrada “A media cuadra del Terminal” (ANEXO 3)

El tradicional ají de librilla preparado a fuego lento.- El librilla elaborado a media cuadra del terminal de Baños, es un lugar donde se puede encontrar la autentica sazón criolla y la perfecta forma de cocinarlo, un ícono gastronómico en la provincia de Tungurahua.

Al librilla se lo cocina por 9 horas a fuego lento para lograr la textura suave que se desea, actualmente la mayoría de lugares que lo preparan, realizan la cocción por medio de olla de presión (1 hora y 45 minutos)

### 7.1.3 Fuerte “Encanto Ambateño” (ANEXO 4)

Este plato es el conjunto de recetas representativas de la ciudad de Ambato: Morcilla artesanal, llapingachos y chorizo ambateño con sus guarniciones clásicas.

La elaboración de las morcillas requiere de mucha responsabilidad. Las tripas de cerdo si no son bien tratadas pueden originar graves enfermedades, El uso de hierbas aromáticas como la menta, la hierba buena y la hierba luisa son de gran importancia para la elaboración de estas morcillas, además se la debe dejar por una noche sumergida en limón y sal. Frotar las tripas con harina de castilla absorbe todos los restos impuros que puede tener la tripa en su interior.

### 7.1.4 Postre (Dulces Recuerdos) (ANEXO 5)

Deliciosas roscas de viento servidas con tomate de árbol en almíbar, dulce de membrillo y zapallo con leche.- Es el conjunto de sabores tradicionales de Ambato, son dulces que se los encuentra en las tiendas más antiguas, elaboraciones que poco a poco van desapareciendo. Este plato conserva el sabor tradicional con una presentación un poco más sofisticada.

### 7.1.5 Para terminar (ANEXO 6)

Esta combinación de chocolate amargo en leche y queso de hoja, hará explotar en la boca los sabores que se complementan entre sí,

experimentando el sabor tradicional de la parroquia de Huachi Chico ubicada en la parte sur del cantón Ambato.

## 7.2 Detalle de Métodos de Cocción Empleadas.

### 7.2.1 Cocción en seco, cocción en medio aéreo o por concentración.

#### 7.2.1.1 Al horno.

Es la cocción que se la realiza suministrando calor seco, este tipo de cocción generalmente se la utiliza cuando queremos obtener una corteza dorada del producto y en su interior una moderada jugosidad.

#### 7.2.1.2 A la plancha.

Esta cocción se basa en tener una placa de superficie lisa o estirada, generalmente está fabricada de hierro fundido o de cromo, la cocción en sí consiste en alcanzar altas temperaturas teniendo al alimento dorado por fuera, mientras se va cocinando en su interior guardando sus jugos.

#### 7.2.1.3 Al vacío.

Este método consiste en someter cualquier alimento envasado al vacío a una temperatura determinada y por un tiempo preestablecido, con el fin de obtener un alimento con textura deseada casi perfecta. Se utiliza equipos como empacadora al vacío y termo circulador.

### 7.2.2 Cocción por medio líquido o húmedo.

#### 7.2.2.1 Hervir.

Consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en líquido en ebullición durante cierto tiempo, este dependerá de los alimentos a



cocinar. Este tipo de cocción es saludable ya que se evita el uso de grasas pero como desventaja provoca la pérdida de vitaminas.

#### 7.2.2.2 Blanquear.

Someter por un corto período de tiempo en el agua en ebullición, se debe cortar la cocción con agua con hielos.

#### 7.2.2.3 Cocción al vapor.

Es un método de cocción que consiste en cocinar los alimentos únicamente con vapor de agua, sin sumergirlos en el agua misma ni en aceite, para esto se utiliza recipientes con agujeros, en estos se coloca arriba de una olla que tiene agua hirviendo. Es muy popular por ser un método de cocción muy saludable ya que los alimentos al vapor pierden menos nutrientes que si son hervidos

#### 7.2.2.4 Cocción en Caldo.

El caldo se lo obtiene de la cocción de un género cárnico, para que el caldo no sea turbio se debe espumar las impurezas en la primera ebullición, después dejarlo hervir sin turbulencia, seguidamente se lo enfría y por último se lo clarifica con la denominada “torta para clarificar”. La cocción en caldo ayuda a que los alimentos adquieran el sabor del género cárnico del que está hecho.

### 7.2.3 Cocción en medio graso.

#### 7.2.3.1 Freír

Es una de las formas más rápidas y sabrosas pero menos saludables ya que provoca que los alimentos absorban parte de esta grasa, convirtiéndole en una comida mucho más calórica. Freír consiste en

sumergir los alimentos en una materia grasa caliente, a una temperatura cercana a los 180 °C.

#### 7.2.3.2 Rehogar.

Es la acción de sofreír un alimento a baja temperatura y con poco aceite durante el tiempo necesario para cocer justo antes de adquirir color. Cuando se sofríe la cebolla también se llama Acitronar. Consiste principalmente en el uso de poco aceite, solo el medio graso necesario para sofreír el alimento, el procedimiento se realiza a fuego medio con el recipiente tapado, se cuece hasta el punto de dorar antes de mojar con caldo o salsa. La finalidad es conseguir que los alimentos que se sofríen pierdan agua y absorban el sabor de la grasa al tiempo que se cuecen ligeramente.

#### 7.2.3.3 Saltear.

Es el método de cocción en el que se utiliza solamente la cantidad de grasa necesaria, exponiéndolo a fuego muy alto, se lo utiliza en períodos muy cortos de tiempo y para preparaciones cortas e inmediatas.

#### 7.2.3.4 Dorar.

Esta cocción consiste en dejar al alimento en color dorado, color áureo, se emplea generalmente en carnes asadas, se emplea un medio graso como puede ser aceite, mantequilla y a muy alta temperatura.

### 7.2.4 Cocción Mixta.

#### 7.2.4.1 Guisar.

Es una cocción mixta que combina la cocción en medio graso y la cocción en medio acuosa, seguidamente se tapa la preparación y por último se realiza una cocción lenta y prolongada.

## 8. EJECUCIÓN DEL MENÚ.

### 8.1 Análisis Gastronómico

Una de las principales características de una población es su gastronomía. Esta es el resultado de la evolución que ha tenido el pueblo durante toda su existencia, aquí se ven reflejadas las diferentes influencias que han vivido durante su historia. Generalmente la mezcla de dos o más culturas han dado como resultado nuevas tendencias gastronómicas, Tungurahua no es la excepción y en su forma de alimentarse claramente se ven las influencias obtenidas tanto de los Panzaleos, Incas, precolombinos, españoles e inmigraciones internas y externas.

Tungurahua, por su excelente ubicación geográfica fue utilizada muchas veces para campamentos especialmente en la época colonial. Tiene influencia española y por supuesto indígena, la mezcla de estas dos culturas han hecho que la gastronomía de Tungurahua se caracterice por el uso de granos como el maíz, habas, alverjas y cárnicos como Cuy, librilla, cerdo, res, oveja.

Se observa claramente como productos tan tradicionales como el “Chorizo ambateño” se asemeja mucho al chorizo español. Condimentos dulces como el anís estrellado, la canela, la pimienta dulce el clavo de olor, son especias que están presentes en dulces, mermeladas, coladas, etc.

## 8.2 ANÁLISIS FINANCIERO.

Food cost individual.

Costo primera entrada (Camino a Aguaján)	\$ 0,66 (ANEXO 6)
Costo segunda entrada (A media cuadra del terminal)	\$ 1,30 (ANEXO 7)
Costo plato fuerte (Delicia Ambateña)	\$ 1,08 (ANEXO 8)
Costo Postre (Dulces Recuerdos)	\$ 0,24 (ANEXO 9)
Costo Chocolate (Para Terminar)	\$ 0,22 (ANEXO 10)

Se obtuvieron los siguientes resultados:

- Costo real por menú:	\$4,93	
- Costo teórico por menú:	\$3,50	
- Ingreso por ventas:	\$537,75	100%
- Costo menús vendidos:	\$97,71	18,17%
- Costo Bajas	\$ 35,16	6,53%
- Utilidad:	\$404,88	75,29%

El costo real por menú fue de \$4,93, y el costo teórico por menú de \$3,50, existiendo una diferencia de \$1,43, esto se debe a que los costos subieron debido a las bajas que se tuvo que dar por falta de venta del menú. El costo en porcentaje es de 24,7%, es un porcentaje aceptable y está dentro de los parámetros adecuados teniendo en cuenta que el food cost ideal debe ser menor al 35%.

## 9. METODOLOGÍA

### 9.1 Tipo de estudio

Según el nivel de medición y análisis de la investigación se clasifica en:

- Descriptivo, porque consisten en caracterizar la gastronomía de Tungurahua, con el fin de establecer su estructura.
- Correlacional, debido a que considera la relación de las variables dependiente e independiente.

Según su objeto de estudio:

- Aplicado, porque trata de solucionar presentaciones, porciones, estética y balance nutricional, aportando a un mejoramiento.

Según su fuente de información:

- De Campo, es considerado así porque se realiza en el lugar de los hechos, en este caso visitando los sitios originarios de los platos presentados.

### 9.2 Método de investigación

- Se utiliza el método de Observación porque percibe rasgos existentes en el objeto de conocimiento, en este caso la gastronomía de Tungurahua.
- Adicionalmente se emplea el método experimental, porque se pone a prueba formas de mantener sabores tradicionales con técnicas culinarias ancestrales.

- También se utilizó de encuestas para ver una perspectiva de quienes son partícipes del mejoramiento y mantenimiento de la cocina ecuatoriana

### 9.3 Técnicas de recolección de datos

#### 9.3.1 Fuentes primarias

Información obtenida mediante entrevistas a familiares que tienen conocimiento acerca de la gastronomía de Tungurahua ya que han crecido en esta Provincia y desde muy corta edad aprendieron el proceso y forma de preparar los alimentos y platos autóctonos.

#### 9.3.2 Fuentes secundarias

Libros de Gastronomía Ecuatoriana, Revista de la Ruta Gastronómica de la Provincia de Tungurahua y su cultura.

### 9.4 Procesamiento de datos

- Recolectar información sobre el tema
- Analizar la información primaria y secundaria y determinar su contribución a la investigación.
- Diseñar la propuesta en base al estudio realizado por medio de una encuesta a quienes están estudiando gastronomía

## 9.5 Encuesta Aplicada. (ANEXO 11)

### 9.5.1 Población y Tamaño de la Muestra.

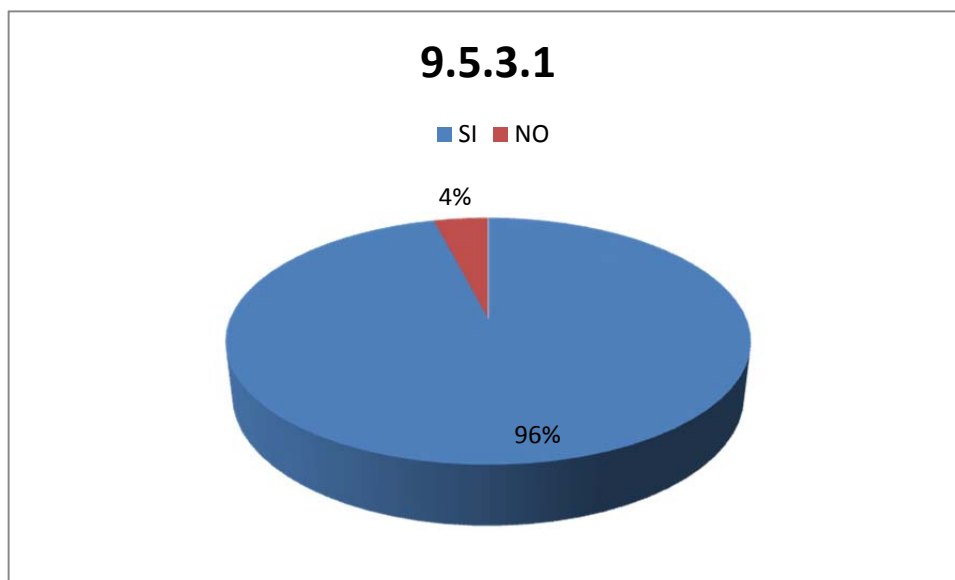
La población fue tomada del Colegio de Arte Culinario y Hospitalidad. A personas vinculadas con la gastronomía académica, estudiantes, profesores y empleados. Personas entre 18 y 61 años de edad. Teniendo como resultado una población de 548.

### 9.5.2 Objetivo de la Investigación de Campo.

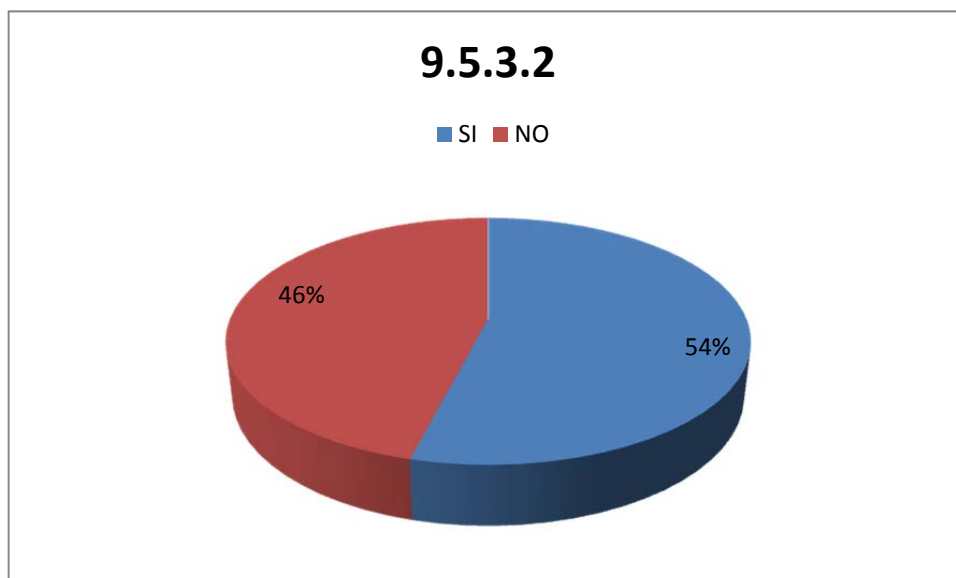
Determinar por medio de encuestas cuál es el razonamiento, conocimiento y valoración de los profesores y estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito acerca de las técnicas culinarias ancestrales de nuestro país.

### 9.5.3 Tabulación e Interpretación de los Resultados.

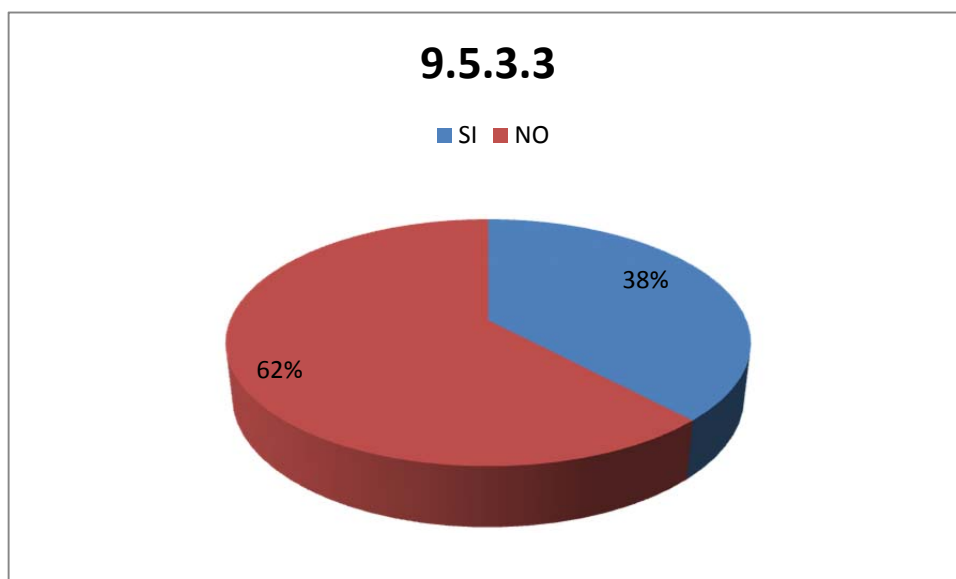
#### 9.5.3.1 ¿Cree usted que el rescate de Técnicas las tendencias?



#### 9.5.3.2 ¿Cree que las tendencias culinarias actuales se inclinan al uso de prácticas gastronómicas ancestrales?

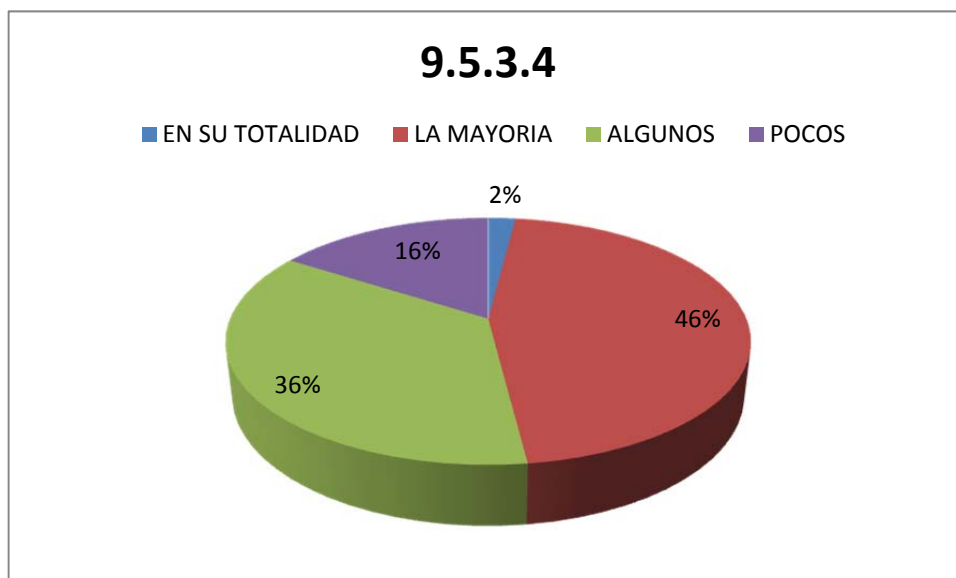


9.5.3.3 ¿Considera que la gastronomía ecuatoriana tiene el avance necesario en cuanto a mejoramiento de técnicas culinarias se refiere?

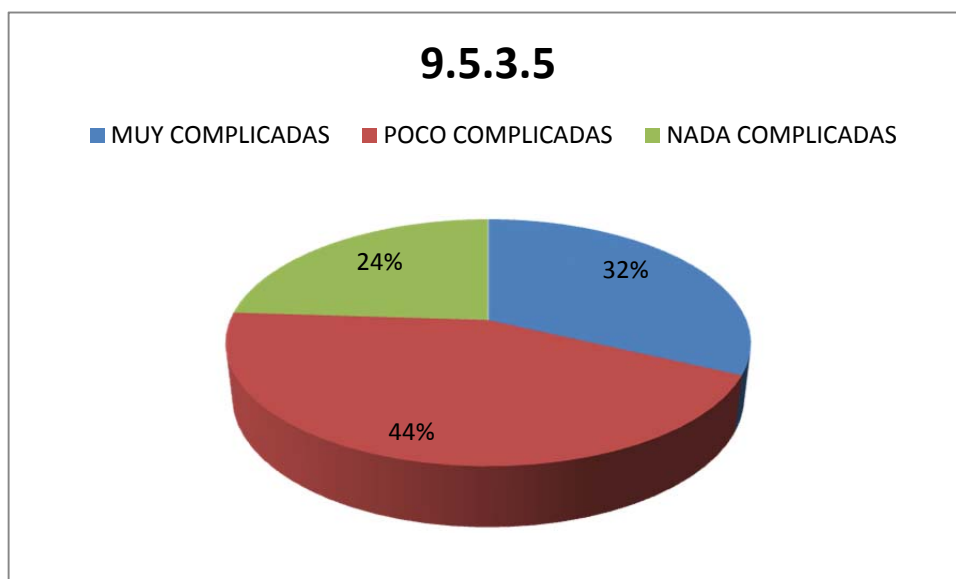


9.5.3.4 ¿Cree que los profesionales gastronómicos ecuatorianos tienen conocimientos de las técnicas de sus antepasados?





9.5.3.5 En cuanto a dificultad. Piensa que las técnicas culinarias de nuestros ancestros son:



## 10.CONCLUSIONES

- En la cocina ecuatoriana, especialmente en la Sierra, se ve una gastronomía muy laboriosa, las cocciones han sido rústicas con largas horas de cocción, la forma en la que se preparan los alimentos se las debe realizar con mucho cuidado con aseo y buenas prácticas de mano factura. El proyecto Marcus ha servido para rescatar los sabores tradicionales del Ecuador, conservando la forma de preparación, sabor, aromas pero además implementando la estilización del plato con un balance nutricional apropiado que ayude a mejorar el trato de los alimentos conforme un profesional gastronómico lo debe realizar.
- La gastronomía tradicional criolla de la Provincia de Tungurahua es rentable, ya que se la elabora con productos propios de la zona que se los puede conseguir a bajo precio. El convertir estos productos tiene gran mérito en vista de que sus procesos son algunas veces complicados y demandan largos períodos de tiempo en su preparación.
- En el punto de venta (Restaurante Marcus Apicius), la oferta del menú del estudiante fue mayor a la demanda por parte de sus clientes. La Gastronomía ecuatoriana no tiene gran demanda en lugares Gourmet.

## 11. RECOMENDACIONES

- En la elaboración de morcillas tanto de dulce como de sal se ve cuán complicado llega a ser dejarlas aptas para el consumo humano, es por esta razón que después de realizar esta acción algunas veces, recomiendo el uso de harina y sal para quitar las impurezas de la tripa y además al unir hierbas como la menta, la hierba buena y la hierba luisa se logra un aromatización muy interesante.
- La conservación de la morcillas se la logra de mejor manera elaborando una muy buena cantidad, cocinándolas previamente en caldo de res y refrigerándolas antes de freírlas, esto asegura que el momento de freírlas no se desarmarán, también la temperatura a la que se fríe debe ser baja (250°F) para no provocar turbulencia y que las morcillas se desarmen.
- El manejo de los alimentos se los debe hacer de una forma muy estricta, siempre deben estar etiquetados con nombre y fecha para evitar cualquier confusión, también el manejo de temperaturas correctamente evitará la putrefacción de los elaborados.
- Los Llapingachos al tener huevo crudo, se los debe hacer a diario, así no provocaremos dañar el producto y siempre se conservará la calidad.

## 12.BIBLIOGRAFÍA.

Asociación de Chefs del Ecuador. El Toque Ecuatoriano. Quito: Editorial Taquina, 2011.

Linea Gastronomica Brals. Lo Mejor de la Gran cocina Ecuatoriana. Guayaquil: Brals, 2011.

Gisslen Wayne. Professional Cooking. United States. Waley ED, 2009.

López, Mónica. Guía Gastronómica de Tungurahua. Ambato: Mónica López, 2012.

Gastronomía & Cía. Los Métodos de Cocción. 21 Ago. 2008. 5 Nov 2012

<<http://www.gastronomiaycia.com/2008/08/21/los-metodos-de-coccion/>>

Nestlé Ecuador S.A. Recorriendo por los Sabores del Ecuador. Quito, Cuvi. 2001

Gobierno Provincial de Tungurahua. Historia. 28 Sep. 2010. 21 Ago. 2012

<<http://www.tungurahua.gob.ec/provincia/historia>>

Hervé, This. The Science of the Oven. Columbia University Press.2009.

## 13. ANEXOS

## ANEXO 1.

**TUNGURAHUA**  
***“Vivencias de mi Infancia”***

*Primera Entrada*  
***“Camino a Aguaján”***  
*Tamal lampreado de pollo y cerdo, acompañado del típico ají criollo.*

*Segunda Entrada*  
***“A media cuadra del Terminal”***  
*Tradicional ají de librilla preparado a fuego lento.*

*Fuerte*  
***“Encanto Ambateño”***  
*Morcilla artesanal, llapingachos y chorizo ambateño con sus  
guarniciones clásicas.*

*Postre*  
***“Dulces Recuerdos”***  
*Deliciosas rosas de viento servidas con tomate de árbol en almíbar, dulce  
de membrillo y zapallo con leche.*

*Para terminar...*  
***“Chocolate caliente, queso de hoja y chokolatines”.***

*Menú: Rafael Hernández*

## ANEXO 2.



## ANEXO 3.



ANEXO 4.



ANEXO 5.



## RECETA DE COSTO

<b>Numero de Receta: 1</b>		<b>Plato: CUADRADO 24</b>		
<b>Rendimiento:</b>	1 PORCION	<b>Cant Porción:</b>	1	
<b>Uso:</b>	PRIMERA ENTRADA	<b>Tam Porción:</b>	0,140 Kg.	
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>CAMINO A AGUAJÁN</b>		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,060	Masa tamal	1,26	0,08
Kg	0,020	pollo mechado	6,38	0,13
Kg	0,020	fritada mechado	16,64	0,33
Kg	0,015	huevo	0,12	0,00
Kg	0,001	cilantro	5,88	0,01
kg	0,001	aji	1,76	0,00
Kg	0,002	pasa	3,22	0,01
Kg	0,003	aceituna	7,75	0,02
uni	1,000	hoja de achira	0,06	0,06
Kg	0,020	Mermelada de Ají		
1. Colocar todos los ingredientes con excepción de la mermelada de ají al interior de la hoja.				
2. Realizar el dobles clásico del tamal.				
3. Cocinar en la tamalera el Tamal por 10 minutos aproximadamente				
4. Emplatar con un brocheado de mermelada de ají en la base del plato				
5. Colocar ají de chochos en un salsero pequeño junto al tamal.				
			<b>TOTAL</b>	<b>0,64</b>



## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 1.1.</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1 kg			<b>Fecha:</b>	
<b>Uso:</b> Primera entrada.			<b>Cant Porción:</b> 15	
<b>Punto de venta: MARCUS</b>			<b>Tam Porción:</b> 60 gr	
			Masa del Tamal.	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,500	Harina de Maiz	0,71	0,36
Kg	0,150	Manteca de cerdo	3,86	0,58
Kg	0,150	Mantequilla	1,85	0,28
uni	0,100	Yemas de huevo	0,12	0,01
Kg	0,008	Sal	0,48	0,00
Kg	0,004	Pimienta Negra	8,60	0,03
ml	0,180	Caldo del Pollo.	0,00	0,00
1. Mezclar todos los ingrediente.				
2. Amasar con la ayuda de una Kitchen Aid.				
3. Reservar emplastado con Film.				
			<b>TOTAL</b>	<b>1,26</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 1.2</b>				
<b>Fecha:</b>				

<b>Rendimiento:</b>	1 kg	<b>Cant Porción:</b>	50
<b>Uso:</b>	Relleno	<b>Tam Porción:</b>	20 gr
<b>Punto de venta:</b>	<b>MARCUS</b>	Pollo mechado	

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	2,000	Pollo	2,62	5,24
Kg	0,200	cebolla blanca	1,40	0,28
Kg	0,100	cebolla paiteña	1,57	0,16
Kg	0,080	ajo	3,23	0,26
Kg	0,050	cilantro	5,88	0,29
Kg	0,008	comino	16,66	0,13
Kg	0,005	pimienta negra	4,32	0,02
ml	4,000	Agua		

1. Cocinar el pollo con todos los ingredientes.

2. Desmenuzar finamente el pollo cocinado

3. Enfriar, envasar y etiquetar.

**TOTAL** **6,38**

#### RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 1.3.</b>			
<b>Rendimiento:</b>	1 Kg.	<b>Fecha:</b>	
<b>Uso:</b>	Relleno	<b>Cant Porción:</b>	25
<b>Punto de venta:</b>	<b>MARCUS</b>	<b>Tam Porción:</b>	20gr
		Fritada Mechada	

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	1,000	Pierna de cerdo	6,83	6,83
Kg	0,050	Ajo	3,23	0,16
Kg	0,100	Cebolla blanca	1,40	0,14
Kg	0,250	Manteca de cerdo	3,86	0,97
Lt	0,175	Cerveza pilsener	0,46	0,08
Kg	0,030	Ají	1,76	0,05
Kg	0,010	Sal	0,48	0,00
Kg	0,005	Comino	16,66	0,08
Lt	1,000	Agua		
1. Colocar todos los ingredientes con excepción de la manteca en una paila de bronce y cocinarlos a fuego medio				
2. Una vez cocidos y reducido el líquido, colocar la manteca y dorarlos.				
3. Enfriar, y con la ayuda de un tenedor mechar la fritada.				
4. Enfriar, envasar y etiquetar.				
			<b>TOTAL</b>	<b>8,32</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 1.4</b>				
<b>Rendimiento:</b>	1 Kg	<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b>	Decorativo	<b>Cant Porción:</b>		50
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b>	0,02 Kg.	
		Mermelada de ají		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL

Kg	0,300	Ají Nacional		
Kg	0,500	Tomate de Árbol		
Kg	0,080	Cilantro		
Kg	0,020	Sal Fina		
Lt	0,050	Limón		
Kg	0,200	Azúcar		
Lt	0,200	Agua		
1. Quitar las semillas del ají, reservar la mitad y la otra picar en brunoise fino				
2. Licuar la mitad del ají con el tomate de árbol y el agua. Cernir y reservar				
3. Picar finamente el cilantro, reservar.				
4. Reducir el jugo de tomate de árbol con ají y el azúcar hasta obtener punto mermelada				
5. Mezclar la reducción, el ají en brunoise y el cilantro				
6. Enfriar en baño maría inversa, envasar, etiquetar y reservar.				
<b>TOTAL</b>				<b>0,00</b>

#### RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 1.5.</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1 Kg		<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b> Complementario		<b>Cant Porción:</b>		50
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b> 0,02 Kg.		
		<b>Ají de Chocos</b>		
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>PRECIO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg	0,200	Ají Nacional		
Kg	0,500	Tomate de Árbol		

Kg	0,080	Cilantro		
Kg	0,020	Sal Fina		
Lt	0,050	Limón Meyer		
Kg	0,200	Cebolla Blanca		
Lt	0,100	Agua		
Kg	0,200	Chocos pelados		
1. Quitar las semillas del ají, moler con la ayuda de un mortero de piedra.				
2. Licuar el tomate de árbol con el agua, reservar.				
3. Picar finamente el cilantro y la cebolla blanca, reservar.				
4. Mezclar todo los elaborados anteriores más el jugo del limón y los chochos pelados.				
5. Envasar, etiquetar.				
<b>TOTAL</b>				<b>0,00</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Numero de Receta: 2.</b>		<b>PLATO: Rectangular y Sopero de barro.</b>		
<b>Rendimiento:</b> 0,180 Kg.		<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b> SEGUNDA ENTRADA		<b>Cant Porción:</b> 1		
<b>Punto de venta:</b> MARCUS		<b>Tam Porción:</b> 0,180 Kg.		
		<b>A MEDIA CUADRA DEL TERMINAL.</b>		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,050	Librillo cocido y cortado	16,92	0,85
Kg	0,010	Refrito	2,50	0,03
Kg	0,010	Maní molido	1,27	0,01
ml	0,150	Leche	0,80	0,12

Kg	0,003	Orégano	5,76	0,02
Kg	0,002	Sal	0,48	0,00
Kg	0,001	Pimienta	4,32	0,00
Kg	0,030	Papa	0,78	0,02
uni	0,5	Huevo	0,12	0,06
Kg	0,025	Lechuga criolla	0,56	0,01
Kg	0,02	Ají de maní		
1. Sofreir el refrito con el maní molido.				
2. Añadir las papas Parisiane y el librillo.				
3. Añadir la leche y cocinar por 3 minutos.				
4. Montar esta preparación en el plato de barro y decorar con el huevo, lechuga y el ají de maní .				

<b>TOTAL</b>	<b>1,12</b>
--------------	-------------

#### RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 2.1.</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1 Kg		<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b> Complementario.		<b>Cant Porción:</b>		100
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b>		10 gr
		<b>REFRITO</b>		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,900	Cebolla Blanca	1,4	1,26
Kg	0,090	Aceite de achiote	2,34	0,21
Kg	0,025	comino	16,60	0,42
Kg	0,060	cilantro	5,88	0,35
Kg	0,150	ají	1,76	0,26

1. En un sartén de fondo grueso calentar el achiote	
2. Sofreír todos los ingredientes hasta que la cebolla se cristalice.	
3. Enfriar, envasar y etiquetar.	
<b>TOTAL</b>	<b>2,50</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 2.2.</b>				
<b>Receta:</b>		<b>Fecha:</b>		
<b>Rendimiento:</b>	1 Kg	<b>Cant Porción:</b>	20	
<b>Uso:</b>		<b>Tam Porción:</b>	0,050 Kg	
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		Librillo cocido		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	5	Librillo	3,27	16,35
Kg	0,18	Cebolla Blanca	1,40	0,25
Kg	0,06	sal	0,48	0,03
Kg	0,05	perejil	2,54	0,13
Kg	0,05	Ajo	3,23	0,16
1. Lavar el librillo con hierba buena, hierba luisa, menta, limón y sal.				
2. Cocinar el librillo desde agua fría, desechar esta primera agua al primer hervor.				
3. En la segunda agua, colocar la cebolla blanca, perejil, ajo y sal				
4. Cocinar el librillo por lo menos 4 horas a fuego medio, hasta obtener una textura suave.				
5. Enfriar, cortar en dados medianos, envasar y etiquetar.				
Nota: Para agilizar la cocción del librillo, esta se la puede hacer en una olla a presión por aproximadamente 45				

minutos
<b>TOTAL</b> 0,57

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 2.3.</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1 Kg		<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b> Complementario		<b>Cant Porción:</b> 50		
<b>Punto de venta:</b> MARCUS		<b>Tam Porción:</b> 0,02 Kg.		
<b>Ají de maní.</b>				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,300	Ají Nacional		
Kg	0,250	Maní molido		
Kg	0,080	Perejil		
Kg	0,020	Sal Fina		
Lt	0,050	Cebolla Blanca		
Kg	0,200	Agua		
1. Quitar las semillas del ají, moler con la ayuda de un mortero de piedra.				
2. Licuar el maní molido con el agua, reservar.				
3. Picar finamente el perejil y la cebolla blanca, reservar.				
4. Mezclar todo los elaborados anteriores, rectificar la sal.				
5. Envasar, etiquetar.				
<b>TOTAL</b>				<b>0,00</b>



## RECETA DE COSTO

<b>Numero de Receta: 3</b>		<b>PLATO: CUADRADO 29</b>
<b>Rendimiento:</b>	1	<b>Fecha:</b>
<b>Uso:</b>	PLATO FUERTE	<b>Cant Porción:</b>
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b> 0,25 Kg.
		<b>DELICIA AMBATEÑA</b>

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,090	Llapingacho	1,8	0,16
Kg	0,055	Morcilla dulce	4,60	0,25
Kg	0,055	Morcilla de sal	4,67	0,26
Kg	0,050	Ensalda Porción	1,53	0,08
Kg	0,020	Lechuga	0,56	0,01
Kg	0,040	Chorizo Ambateño	5,50	0,22
Kg	0,025	Aguacate	1,76	0,04
Uni.	1	Huevo		

1. Dorar las morcillas, el chorizo ambateño y llapingachos.

2. Freir el huevo a fuego bajo

3. Cortar el aguacate en media luna.

4. Emplatar.

**TOTAL**

**1,02**

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 3.1.</b>		<b>Página:</b>		
<b>Rendimiento:</b>	1 Kg	<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b>		<b>Cant Porción:</b>	20	
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b>	0,05 Kg	
		<b>Morcilla Dulce</b>		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,300	Tripa lavada	5,6	1,68
Kg	0,200	Hígado	5,60	1,12
Kg	0,200	Corazón	5,60	1,12
Kg	0,100	Cebolla blanca	1,40	0,14
Kg	0,100	Cebolla perla	1,57	0,16
Kg	0,040	Ajo	3,23	0,13
ml.	0,020	Aceite de achiote	2,34	0,05
Kg	0,006	Comino	16,66	0,10
Kg	0,006	Pimienta negra	4,32	0,03
Kg	0,100	Panela molida	1,18	0,12
Kg	0,060	Pasas	3,22	0,19
Kg	0,200	Arroz cocido	1,07	0,21
Carrete	1	Hilo de bridar		
1. Lavar las tripas con abundante agua, sal y harina.				
2. Dejar por 8 horas sumergidas en limón, hierba luisa, hierba buena y menta. Enjuagar y reservar.				
3. Realizar un refrito con los demás ingredientes. Reservar.				
4. Rellenar las tripas con la ayuda de un embudo el refrito.				
5. Hacer nudos cada 2,5 cm de tripa rellena, creando las morcillas.				
6. Porcionar, empacar y etiquetar.				
			<b>TOTAL</b>	<b>1,12</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 3.2</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1Kg		<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b>		<b>Cant Porción:</b> 20		
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b> 0,050 Kg		
		<b>MORCILLA DE SAL</b>		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,300	Tripa Lavada	5,6	1,68
Kg	0,200	Arroz	1,07	0,21
Kg	0,160	Alverjas	2,62	0,42
Kg	0,240	Chicharrón	7,24	1,74
Kg	0,100	Cebolla Blanca	1,40	0,14
Kg	0,040	Ajo	3,23	0,13
ml	0,020	Aceite de Achiote	2,34	0,05
Kg	0,008	Comino	16,66	0,13
Kg	0,006	Pimienta	4,32	0,03
Kg	0,010	Sal	0,48	0,00
Kg	0,010	Cilantro	5,88	0,06
Kg	0,200	Col	0,39	0,08
1. Lavar las tripas con abundante agua, sal y harina.				
2. Dejar por 8 horas sumergidas en limón, hierba luisa, hierba buena y menta. Enjuagar y reservar.				
3. Realizar un refrito con los demás ingredientes. Reservar.				
4. Rellenar las tripas con la ayuda de un embudo el refrito.				
5. Hacer nudos cada 2,5 cm de tripa rellena, creando las morcillas.				
6. Porcionar, empacar y etiquetar.				
			<b>TOTAL</b>	<b>4,67</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 3.3.</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1 Kg		<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b> GUARNICIÓN		<b>Cant Porción:</b> 20		
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b> 50 gr		
		<b>ENSALADA</b>		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,200	Cebolla Paitaña	1,57	0,31
Kg	0,200	Tomate	0,90	0,18
Kg	0,200	Zanahoria Juliana	0,45	0,09
Kg	0,200	Remolacha	0,45	0,09
Kg	0,100	cilantro	5,88	0,59
Kg	0,050	Aceite Vegetal	2,16	0,11
Kg	0,100	Limón Sutil	1,27	0,13
Kg	0,006	Sal	0,48	0,00
Kg	0,006	Pimienta negra	4,32	0,03
1. Cortar la cebolla piteña, zanahoria, remolacha en juliana y el tomate en concasse.				
2. Blanquear los cortes de zanahoria y remolacha.				
3. Hacer un encurtido con todos los ingredientes.				
4. Envasar, etiquetar y conservar a una temperatura de 4 °C.				
			<b>TOTAL</b>	<b>1,53</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Numero de Receta: 3.4</b>		<b>Página:</b>		
<b>Receta:</b>		<b>Fecha:</b>		
<b>Rendimiento:</b>	1 Kg	<b>Cant Porción:</b>	10	
<b>Uso:</b>	Guarnición	<b>Tam Porción:</b>	0,090 Kg	
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>LLAPINGACHO</b>		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,5	Papa Chola	0,78	0,39
Kg	0,5	Papa Cecilia	1,21	0,61
Kg	0,08	Cebolla Blanca	1,40	0,11
MI	0,015	Aceite de Achiote	2,34	0,04
Kg	0,05	Manteca de cerdo	3,86	0,19
Kg	0,05	Queso Fresco	9,20	0,46
1. Pelar cocinar y pasar por un chinoise la papa.				
2. Hacer un refrito con la cebolla blanca, aceite de achiote y manteca de cerdo.				
3. Mezclar la papa triturada con el refrito y el queso rallado				
4. Formar porciones de 30 gr. En forma de pequeñas bolas.				
5. Empacar y etiquetar.				
			<b>TOTAL</b>	<b>1,80</b>

## RECETA DE COSTO

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,04	Rosca de viento	1,3	0,05
Kg	0,02	Dulce de Menbrillo	1,79	0,04
Kg	0,025	Zapallo con leche	0,92	0,02
Kg	0,01	Reducción Mortiño	3,64	0,04
Kg	0,015	tomate en almibar	0,99	0,01
Kg	0,005	canela en Rama	7,70	0,04
1. Montar el plato conforme a la fotografía anexa.				
			<b>TOTAL</b>	<b>0,20</b>

RECETA: 4.

PLATO RECTANGULAR CON SHOT.

Rendimiento: 1

Fecha:

Cant Porción: 1

Uso: POSTRE

Tam Porción: 0,120 Kg.

Punto de venta: MARCUS

DULCES RECUERDOS

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 4.1.</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1kg		<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b>		<b>Cant Porción:</b> 25		
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b> 40		
		Roscas de Viento		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,232	Harina de Trigo	0,42	0,10
Kg	0,125	Manteca de Cerdo	3,86	0,48
Kg	6,000	Huevos	0,12	0,72
Lt	0,500	Agua	0,00	0,00
1. Hervir el agua con la manteca.				
2. Una vez hervida hechar el harina, cocinar la masa hasta que se seque un poco				
3. Mezclar con el escudo en la Kitchen Aid y añadir los huevos uno por uno				
4. Maguear en forma de roscas y hornear a 160 °C por 25 minutos.				
			<b>TOTAL</b>	<b>1,30</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 4.2.</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1 Kg		<b>Fecha:</b> 19/06/2008		
		<b>Cant Porción:</b> 50		

<b>Uso:</b>	Decorativo.	<b>Tam Porción:</b>	0,02 Kg.	
<b>Punto de venta:</b>	MARCUS	<b>REDUCCIÓN DE MORTIÑO</b>		
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>PRECIO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg	0,900	mortiño	3,87	3,48
Kg	0,180	azucar	0,87	0,16
Kg	0,150	agua	0,00	0,00
1. Cocinar todos los ingredientes por 25 minutos aproximadamente.				
2. Colar por un chinoise fino y reducir un poco más hasta obtener la textura de reducción				
3. Enfriar, envasar y etiquetar.				
<b>TOTAL</b>				<b>3,64</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta:</b>	4.3	<b>Página:</b>		
<b>Rendimiento:</b>	1 Kg.	<b>Fecha:</b>	19/06/2008	
<b>Uso:</b>		<b>Cant Porción:</b>	40	
<b>Punto de venta:</b>	MARCUS	<b>Tam Porción:</b>	0,025 Kg	
		<b>TOMATE DE ÁRBOL EN ALMIBAR.</b>		
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>PRECIO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg	0,500	Tomate de Arbol	1,21	0,61
Kg	0,350	azucar	0,87	0,30
Kg	0,010	anis estrellado	7,68	0,08
Kg	0,350	agua	0,00	0,00
1. Preparar un almíbar con el azúcar y el agua. Enfriar y reservar.				
2. Cortar los tomates de árbol en sextos. Reservar.				
3. Poner los tomates, el almíbar y el anis estrellado en una funda al vacío. Cocinarlos por 23 min a 68 °C.				
4. Enfriar, porcionar y etiquetar.				
<b>TOTAL</b>				<b>0,99</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta:</b>	4.4	<b>Página:</b>		
<b>Rendimiento:</b>	1 Kg	<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b>	Postre	<b>Cant Porción:</b>	40	
<b>Punto de venta:</b>	MARCUS	<b>Tam Porción:</b>	0,025	
		<b>ZAPALLO CON LECHE</b>		
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>PRECIO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg.	0,500	Zapallo	0,39	0,20
Kg.	0,250	Leche	0,80	0,20



Kg.	0,015	Canela	7,70	0,12
Kg.	0,015	Pimienta Dulce	7,49	0,11
Kg.	0,300	Agua	0,00	0,00
Kg.	0,25	Panela	1,18	0,30
1. Cocinar el zapallo hasta que esté suave. Licuarlo				
2. Infusionar las especies, endulzar y incorporar la leche.				
3. Licuar y pasar por chinoise fino.				
4. Enfriar, porcionar y etiquetar.				
			<b>TOTAL</b>	<b>0,92</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Subreceta: 4.5</b>				
<b>Rendimiento:</b> 1 Kg.		<b>Fecha:</b>		
<b>Uso:</b> Potre.		<b>Cant Porción:</b> 50.		
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b> 0,020 Kg.		
<b>DULCE DE MEMBRILLO.</b>				
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>PRECIO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg	0,300	Membrillo	4,901	1,47
Kg	0,150	Agua	0,00	0,00
Kg	0,012	Clavo de Olor	10,13	0,12
Kg	0,150	Azucar	0,87	0,13
Kg	0,050	limón Sutil	1,27	0,06
1. Pelar, el membrillo, quitarle las semilla y cocinarlo con el agua y el azucar.				
2. Licuar la cocción y reducir con infusión de especies.				
3. Pasar la preparación por un chinoise fino.				
			<b>TOTAL</b>	<b>1,79</b>

## RECETA DE COSTO

<b>Numero de Receta: 5</b>		<b>Página:</b>		
<b>Rendimiento:</b>		<b>Fecha:</b> 19/06/2008		
<b>Uso:</b>		<b>Cant Porción:</b>		
<b>Punto de venta: MARCUS</b>		<b>Tam Porción:</b>		
<b>receta: CHOCOLATE AMBATEÑO</b>				

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,01	CHOCOLATE AMBATEÑO	7	0,07
Lt	0,05	LECHE	0,80	0,04
Kg	0,008	AZUCAR	0,87	0,01
Kg	0,001	CANELA RAMA	7,70	0,01
Kg	0,001	PIMIENTA DULCE	7,49	0,01
Kg.	0,01	Queso de hoja		
1. Fundir el chocolate con muy poco agua. 2. Incorporar el azúcar y la leche 3. Infusionar las especias. Cernir y servir bien caliente acompañado del queso de hoja				
			<b>TOTAL</b>	<b>0,13</b>