

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

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

**Gastrochallenge, 4ta edición: “It’s a Wrap”**

**Restaurante de comida rápida y sana**

**Proyecto de investigación**

**Fátima Belén Dueñas Bravo**

**María José Terán Endara**

**Administración de Empresas de Hospitalidad y Arte Culinario y  
Administración de Alimentos y Bebidas**

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención de título de  
Licenciada en Administración de Empresas de Hospitalidad y Licenciada en Arte  
Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, 18 de julio de 2016

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO DE HOSPITALIDAD, ARTE CULINARIO Y TURISMO

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Gastrochallenge, 4ta edición: "It's a Wrap"**

**Fátima Belén Dueñas Bravo**

**María José Terán Endara**

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Claudio Ianotti, Chef Especializado en  
carnicería, charcutería, cocina italiana

Firma del profesor

---

Quito, 18 de julio de 2016

## 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.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Fátima Belén Dueñas Bravo

Código: 00107807

Cédula de Identidad: 1720947850

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: María José Terán Endara

Código: 00111409

Cédula de Identidad: 1002668042

Lugar y fecha: Quito, julio de 2016

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a la Universidad San Francisco y al CHAT, que me dieron la oportunidad de participar en este concurso. De igual manera quiero agradecer a mi familia por su ayuda y apoyo durante el funcionamiento de It's a Wrap. También a todos nuestros amigos de gastronomía que nos ayudaron en su tiempo libre. Gracias a mi equipo, especialmente a Fátima, que sin ella no lo habría logrado.

María José Terán

En primer lugar, quisiera agradecer a mis padres por permitirme estudiar en esta universidad. También a la Universidad San Francisco por brindarnos la oportunidad de emprender nuestro negocio. A familiares y amigos cercanos que estuvieron presente brindando el apoyo incondicional y finalmente a María José, quien fue mi compañera en este proyecto.

Fátima Dueñas

## RESUMEN

En esta 4ta edición del concurso de Gastrochallenge, nació “It’s a Wrap”. El proyecto se realizó con la colaboración de distintos colegios de la Universidad San Francisco de Quito, en el que se formó un equipo de 7 participantes quienes formamos esta idea. Es un restaurante de comida rápida en el que se sirven wraps de sal y de dulce, limonadas y chips. Este trabajo presenta toda la investigación realizada sobre historia y antecedentes de los productos. Al mismo tiempo muestra el concepto, desarrollo y recetas que permitieron que este proyecto funcione durante un mes dentro de la universidad.

## **ABSTRACT**

The fourth edition of the Gastrochallenge contest saw the birth of “It’s a Wrap”. The project was carried out by a team of seven students from different Schools within the Universidad San Francisco de Quito. The project consists of a fast food restaurant that serves savory and sweet wraps, lemonades, and chips. This paper will present the entirety of the research carried out on the history and background of the products. Furthermore, it will outline the concept, development, and recipes that allowed this project to run successfully for a month at the University.

## Tabla de contenido

Tabla de Anexos: .....	9
Introducción Gastrochallenge .....	10
Integrantes .....	11
Funciones: .....	12
Horarios.....	15
Concepto .....	17
Servicio.....	18
Historia.....	19
Wrap: .....	19
Antecedentes: .....	20
Wrap-Bobby Valentine: .....	26
Historia Tortilla:.....	27
Menú.....	30
“C’ mmon” - Estados Unidos: .....	30
“Órale Guey” México:.....	33
“Que fue Ve” Ecuador: .....	35
“Trofi”-Grecia: .....	38
“Bohjana” India: .....	41
“It’s a Wrap”- “Sweet-Zip”: .....	45
“Its a Wrap-Pomme”: .....	45
Chips:.....	47
Bebidas:.....	47
Recetas Estándar .....	48
Wraps de sal:.....	48
Wraps de dulce .....	60
Mix de chips: .....	63
Bebidas:.....	64
Costos.....	67
Estimación diaria de ventas.....	68
Resumen de ventas: .....	68
Resumen de ingresos, egresos y aporte: .....	69

Redes Sociales .....	70
Auspicios .....	71
Conclusiones: .....	72
Experiencia:.....	73
Referencias.....	74
Anexos.....	79



## Tabla de Anexos:

Anexo 1: Logo It's a Wrap.....	79
Anexo 2: Envoltura Adhesiva.....	79
Anexo 3: Plano mobiliario .....	80
Anexo 4: Render 1.....	80
Anexo 5: Render 2 .....	81
Anexo 6: Render 3 .....	81
Anexo 7: Local terminado .....	82
Anexo 8: Menú.....	82
Anexo 9: Wrap .....	83
Anexo 10: Bohjana .....	83
Anexo 11: Trofi.....	84
Anexo 12: Limonadas .....	84
Anexo 13: Chips.....	85

## Introducción Gastrochallenge

“It`s a Wrap”, fue una pequeña empresa de comida que tuvo su origen en la Universidad San Francisco de Quito, durante el primer periodo del año “Semestre 2015-2016”. Este emprendimiento fue el resultado del concurso llamado “Gastrochallenge”. Ante todo, se debe comprender de que se trata esta competencia; en primer lugar, se entiende al evento “Gastrochallenge” como la actividad donde alumnos exclusivamente de la Universidad San Francisco de Quito que representan a distintos colegios, en este caso el “CADE” (Colegio de Administración y Economía), “CADI” (Colegio de Arquitectura y Diseño Interior), “COCOA”-Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas y finalmente el “CHAT” (Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo). Por consiguiente, se formaban varios grupos conformados por dos alumnos de cada colegio y así crear una idea de un “restaurante” que pueda generar impacto en el mundo estudiantil. La idea más original y organizada sería presentada ante un panel representado por los directivos más importantes de cada área, su labor sería analizar cada propuesta ya sea la parte financiera, arquitectónica y gastronómica y finalmente al grupo ganador se le otorgaría un lugar de comida donde funcionaba anteriormente un restaurante que posee las instalaciones necesarias para el correcto funcionamiento.

Después de varias presentaciones, el grupo ganador fue “Its a Wrap” y posteriormente se daría paso a su apertura al público y normal funcionamiento como punto de venta dentro de la USFQ. Cumpliendo con los requisitos, normativa y reglamento del evento

gastronómico Gastrochallenge, “Its a Wrap” dio inicio a finales de octubre y culmino al final del mes de noviembre de 2015.

## Integrantes

- **CADE:** Laura Botero y Lizeth Pérez, estudiantes de Finanzas.
- **CADI:** Ana Milena Paredes y Belén Sevilla, estudiantes de Arquitectura.
- **COCOA:** Claudia Velasco, estudiante de Publicidad.
- **CHAT:** María José Terán Endara, estudiante de Hospitalidad y Fátima Dueñas estudiante de Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Funciones:

CADE:

Su participación se vería reflejada en el manejo financiero, es decir que sus responsabilidades consistían en:

- Toda la parte de pérdidas y ganancias
- Análisis de costos de alimentos con las representantes del CHAT
- En base a los costos, colocar un precio razonable para la venta de los productos.
- Costos arquitectónicos y de diseño con las representantes del CADI
- Costos de publicidad con la representante de COCOA
- Además de buscar auspiciantes que contribuyeran al negocio en su respectiva área
- Demostrar si la propuesta de negocio era viable y hacer las debidas y pertinentes proyecciones que corroborarían los estudios de mercado.
- Una vez empezado el negocio su mayor responsabilidad sería la parte de apertura, cierre y el cuadro de caja además de llevar al día los registros de ganancias.

CADI:

Su contribución al proyecto sería toda la parte de “diseño arquitectónico” del negocio, por lo que su enfoque y tareas radicarían en:

- Crear los distintos ambientes, colores, espacios, mueblería que vaya acorde con el concepto de “It’s a Wrap”; para que así los comensales se sientan en espacios cómodos para el consumo.

- De igual manera, buscar auspiciantes que apoyarían y respaldarían la construcción.
- Además, su participación se vería reflejada en el resultado de la construcción final del lugar, con los cambios ofrecidos.
- Durante el funcionamiento de la empresa, también se encargarían de la verificación y mantenimiento del local y buscar cualquier reemplazo para los objetos que pudieran sufrir algún daño.

#### COCOA:

En este caso, sus responsabilidades serían por la parte de comunicación, publicidad, plan de marketing, etc. En este caso, sus labores abarcarían en:

- La elección de colores, nombre del proyecto, nombre y significado de los platillos junto con las representantes del CHAT, empaques, envolturas que vayan de acuerdo con logística del menú y propuesta.
- De manera similar estaría encargada de promociones y premios para los consumidores.
- Finalmente, también se vería en el plan de expectativa y marketing tiempo antes de la apertura del negocio.

#### CHAT:

Las representantes del Colegio de Arte Culinario y Hospitalidad, estarían a cargo:

- De la creación de un menú que pueda crear impacto y acogida en la población estudiantil.

- A partir de eso se realizarían distintas pruebas de menú y finalmente, se daría paso a la elaboración de recetas estándar de bebidas, platos fuertes y postres que estarían de acuerdo con el concepto de “Its a Wrap”.
- Igualmente, junto con la representante de COCOA, se decidirían los nombres de los platillos que como bien ya se indicó precedentemente, sería con el fin de que siga un concepto que tenga coherencia con la propuesta.
- En adición, junto con la parte de finanzas estarían a cargo de la parte de costos y requisiciones de alimentos para cada venta.
- Recibir los alimentos y la verificación del estado en que se entregaban y mantenimiento
- Asimismo, un factor importante estaría finalmente en la elaboración del “Mise en Place” de los diversos platillos del menú aplicando los métodos de cocción adecuados y posteriormente a su preservación para garantizar calidad al cliente.

Finalmente, se puede decir que cada colegio además de haber cumplido con las labores mencionadas previamente, se le asignaría tareas y otras ocupaciones en específico para el desarrollo y progreso del local; por ende, cada área necesitaba la presencia de todas y la aceptación, ya que toda opinión y era tomada en cuenta, así como cada acción y actividad era de suma importancia para que el funcionamiento del local sea en su máxima expresión. De esta manera, también todas las áreas eran responsables en actividades compartidas como:

- Apertura del local que incluía limpieza, acomodación de sillas y mesas con sus respectivos artículos.
- Tener las bebidas envasadas para mayor eficiencia al momento de la venta
- Abrir caja para el comienzo de ventas.
- Previsión de comida y bebidas
- Mantenimiento y limpieza durante las ventas y transcurso del día
- Atención debida a los clientes, de proveer un buen servicio, generar calidad, aprecio y experiencias diferentes en los clientes.
- Cierre de caja y limpieza, guardar sillas y mesas del local para el uso del siguiente día.

Se debe destacar que era un grupo donde había sentimiento de unidad, ayuda, colaboración, compañerismo que se veía reflejado a pesar de las adversidades e imprevistos que se presentaban como reto cada día. Así se mantenía unidad y el enfoque y meta final sería la realización del proyecto como tal.

## Horarios

El horario se hizo en base a la disponibilidad de tiempo de cada estudiante, ya que se debía cumplir también los horarios de clase. Asimismo, para mayor eficiencia se analizaron las diferentes ventajas y desventajas de la presencia de cada alumna en distinto momento del día. De igual manera, se obtuvo la ayuda de estudiantes de Arte Culinario que realizaban como materia "Prácticas Culinarias". Entre ellos Nicolás Rodríguez, Anahí Alemán y Luis Estrella, estudiantes de Arte Culinario y Administración de Alimentos y

Bebidas, cabe recalcar que gracias a su ayuda se logró una mayor eficiencia en la producción y movimiento del local.

- Horario de atención: “11:00 a.m. a 16:00 p.m.”



## Concepto

It's a Wrap, es un restaurante que busca incorporar diferentes sabores o platos tradicionales de distintos países, envueltos en una tortilla de trigo o crepe. Lo que It's a Wrap ofrece, es un plato con un sabor que esté ligado a diferentes regiones, pero con una presentación innovadora.

It's a Wrap es una expresión que se usa frecuentemente en inglés para expresar que una tarea fue terminada de manera exitosa. Se decidió utilizar esta expresión para expresar que el trabajo realizado iba a ser exitoso y al mismo tiempo porque contiene la palabra "wrap", que es el producto principal.

El diseño de logo es el nombre, acompañado por dos líneas envolventes que pretenden crear la ilusión de una envoltura alrededor de las letras. De esta manera el logo simula un Wrap. Los colores principales son tomate y verde, ya que estos son colores frescos, llamativos y que buscan abrir el apetito. Al mismo tiempo, dan una sensación de acogimiento y bienestar.

El nombre de cada uno de los ítems en el menú es una expresión o palabra de las diferentes culturas escogidas. En el caso de los wraps de dulce, los nombres son un juego de palabras como "Sweet Zip", o el ingrediente principal, como "Pomme".

Cada wrap o crepe está envuelto en papel cera y al mismo tiempo sellado con un adhesivo que contiene un color, logo, y nombre del wrap. Los vasos para las bebidas también llevan una etiqueta con el logo, y de igual manera las cajas de cartón para los chips constan con el logo de It's a Wrap.

Todos los integrantes tienen un uniforme que es una camiseta verde o tomate con el logo por delante y su nombre por detrás.

## Servicio

It's a Wrap es un restaurante quick service, de esta manera lo que se busca es un servicio más simple que brinde rapidez y una circulación ágil. El cliente tiene la oportunidad de elegir su wrap de un menú que va a estar expuesto en una de las paredes del restaurante, cancelarlo en caja, retirar su pedido. El propósito de realizar un servicio de esta manera, ayudó a adaptarse al espacio del local y también al tipo de comida que dispone. El producto podrá ser consumido dentro del local o también afuera. El diseño del restaurante fue pensado con un espacio libre delante de la caja y con espacio suficiente entre las mesas para que esta manera no se acumule la gente al momento de realizar su pedido. De igual manera, se dejaron libres múltiples salidas para que la gente pueda circular libremente.

## Historia

### Wrap:

Proviene del término inglés el cual se traduce como “abrigarse” de igual manera, hace referencia a la envoltura o el material que recubre y protege a los alimentos. En términos más explícitos se describe a “al ingrediente culinario que permite hacer un sándwich o bocadillo envuelto, generalmente un pan fino, redondo y plano” (ABC Color, 27 de abril de 2013)

Se conoce al “Wrap” como una variedad de “sándwich” que se compone básicamente de rellenos típicos de sándwich, destacan sabores de hierbas aromáticas, verduras, semillas entre otros, los cuales generan distintas texturas al “Wrap”. Por otra parte, se añade la proteína previamente elaborada, adicionalmente esta comida se ve envuelta por un pan de harina de trigo originalmente; no obstante puede ser de cualquier cereal o pan blando en algunos casos como “pan pita” un tipo de pan de textura suave, elaborada a base de harina levemente leudada manejada comúnmente en el Mediterráneo y Medio Oriente y por otro lado se encuentra el “lavash” que son una variedad de panes a base de harina, agua, sal etc., muy utilizados en países como Irán y Armenia. De manera adicional, estas variedades de panes se caracterizan por una cocción en sartén o plancha, más no en horno. Finalmente, se le entrega al comensal el “wrap” recubierto por una envoltura que facilita el transporte y el consumo.

## Antecedentes:

La historia de este producto posee raíces o antecedentes incluso antes de los años 1900 por parte de mexicanos (tortillas de maíz), griegos, mediterráneos, turcos etc.

### México Burrito

El Burrito Mexicano se comprende como “un plato originario de la ciudad fronteriza de Ciudad Juárez, México. Consiste en una tortilla grande de harina de trigo que envuelve diversos tipos de relleno, como carne, frijoles, queso, verduras, o la combinación de éstos junto a revueltos de verduras” (EcuRed, 4 de julio de 2016)

En la historia de la tortilla existen dos posibles teorías según Jeffery M. Pilcher en “Planet Taco”, donde presenta la primera declaración en donde menciona que la tortilla de harina sería una invención de los indios chimichecas que se vieron obligados a realizar y fabricar debido a sus preferencias; sin embargo, la otra hipótesis que se presenta es en la que la tortilla de harina es una evolución de la receta mediterránea donde se elaboraba a base de cereales, mijo, trigo, cebada, etc. Sea cual sea el caso, existen registros de molinos de trigo en Nuevo León desde el siglo XVII. “La tortilla de harina es el máximo invento de la conquista del norte; el símbolo de la civilización del chichimeca, de la unión serrana, desértica, de al menos tres culturas. Y el burrito es el gran vástago de la tortilla de harina, su hijo más inteligente y sabroso” (Ruvalcaba, A. Univisión, 14 de enero de 2016).

En otro orden de las cosas, se menciona que durante la guerra en la “Revolución Mexicana” (1910-1921), en la Ciudad de Juárez se menciona a Juan Méndez que poseía un puesto de comida y se ingenió para que la comida no se enfrié introduciéndola en una tortilla

y por la gran demanda de esta comida, utilizo un burro para poder movilizar y transportar a los diferentes lugares cruzando ríos y otros parajes, por ende su fama creció y en muchos lugares se referían a la “comida del burrito” y de ahí surge su denominación tan característica que actualmente se conoce. Asimismo, los ingredientes tradicionales son jitomates, cebolla o chalotes, pimiento rojo, fréjol, chile jalapeño, ajo, comino etc.

Igualmente, se reconoce que el origen también proviene del sur de Estados Unidos, en donde civiles mexicanos que se establecieron allí pudieron dar un toque y variar el “burrito”, por ejemplo, en México se usa la tortilla de maíz mientras que en Estados Unidos se usa la tortilla de trigo, además de la cocina fusión “Tex-Mex” entre la cocina tejana y mexicana, entre otras.

En los Estados Unidos fue en 1900, donde hizo su primera aparición y fue oficialmente mencionado en 1930 en un menú de un restaurante hispano llamado “El Cholo Spanish Café” en los Ángeles, en 1964 en California se lo comenzó a fabricar como alimento congelado y en 1970 se comenzó a dar el “burrito” con variaciones como desayuno. Un dato curioso es que no es hasta 1958 que el término “burrito”, aparece oficialmente en el diccionario en inglés de Oxford.

Gyro -Grecia:

El término “Gyro” proviene de la palabra en griego “gheereezo” que quiere decir “giro”. En otras palabras, el “gyro” consiste en una variedad de sándwich donde la proteína primordial es la carne. En este platillo, a la carne se le aplica una previa preparación donde se la marina y se la deja reposar para que adquiera sabor y de igual manera se le somete a una previa cocción en el horno para luego cortar en láminas y así finalmente colocarlas

dentro de pan pita. Se presume que arribó a Grecia en 1922, a través de los refugiados entre ellos griegos y armenios donde la mayoría provenía de Estambul y Esmira. Al establecerse mucha gente se convirtió en comerciante por lo que en cada esquina se podría encontrar este platillo. Después de la Segunda Guerra Mundial, este plato se extendió y abarco a Europa llegando a Australia y posteriormente a Estados Unidos. Después de muchas teorías se puede decir que la cocina griega es compleja y por lo tanto el “gyro” no es más que el resultado de muchas generaciones llegando hasta la época de Alejandro Magno, donde los soldados se caracterizaban por asar las carnes y comerlas a través de pinchos acompañándoles con esta variedad de pan de poca leuda. De manera similar, la proteína que puede ser de vaca, cerdo, cordero, etc., es cocida de manera vertical en un asador especial; finalmente los ingredientes que se añaden y complementan este platillo son pepino, cebolla, tomate y la salsa “tzatziki” muy reconocida por la mezcla de yogur de oveja o cabra mezclado con pepino, ajo, sal, aceite de oliva, vinagre de vino tinto; algunas versiones en Estados Unidos le agregan jugo de limón, menta o perejil.

Souvlaki-Grecia:

Otro de los platos similares al gyro es el “Souvlaki”; la palabra proviene del diminutivo “souvla” que quiere decir “división”, cabe mencionar que es una combinación con el vocablo en latín “subula”. Su origen se remonta en tiempos de la antigua Grecia, donde se lo denominaba con otros términos es decir “obeliskos” que posee similar significado al de “souvla”. Radica en la preparación de carne, pan y la manera en la que se sirve, certificada según Ateneo en su “Deipnosophistae” en donde se lo llamaría el plato de “kandaulos”. Cabe destacar que en la antigua Grecia este platillo era uno de los más aclamados en

tiempos arcaicos. Por otro lado, las excavaciones realizadas en la isla griega de Santorini, es decir Akrotini; el aclamado profesor Christos G. Doumas, encontraron una variedad de parrillas y barbacoas de pinchos que datan del siglo XVII A.C. y de la misma forma durante el periodo bizantino existen registros que demuestran que vendedores ambulantes y comerciantes vendían el “slouvlakia” con pita en Constantinopla. Posteriormente, en 1951 aparecen las primeras tiendas donde además se le empezó añadir diversas salsas, aderezos e incluso actualmente se le agrega papas fritas.

#### Doner Kebab-Turquía:

Este tipo de comida envuelta, es muy reconocida a nivel mundial y posee gran similitud con los burritos, gyros, shawarmas, etc. La palabra “doner” quiere decir carne troceada sazonadas con hierbas y especias locales, a la cual se le inserta en un asador y luego se le aplica una cocción al grill de manera vertical. Originalmente se compone solamente de carne de cordero, no obstante, en Estambul se le mezcla con carne.

Con respecto a los orígenes e historia, muchos antropólogos afirman que la cocina en esta zona comienza hace unos 2500 años aproximadamente; aunque no hay pruebas de la fecha exacta en la que se consumió el primer kebab, se puede conjeturar que a partir de ese momento se comenzó a emplear las distintas maneras de cocción con fuego en esa cultura. Ahora bien, se entiende que la palabra sumeria “kabuba”, abarca la cocina en brasa y en árabe significa “freír carne”, hoy en día en Turquía se entiende como a la plancha o parrilla en pincho de manera vertical.

#### Shawarma-Árabe-Medio Oriente:

El Shawarma es una preparación que consiste en un tipo de carne de arabia-levantino, que puede ser ave, cordero, o carne de res en algunos casos de manera mixta, de manera adicional se les coloca de manera vertical en un asador especial y pueden ser cocinados durante todo el día; mientras se sigue cocinando se va cortando para que caigan virutas de carne. Usualmente se lo sirve en plato como sándwich o con una envoltura es acompañado generalmente por tabbouleh, pan de Taboon, humus, sésamo, entre otros.

Se dice que este platillo tan famoso, proviene del medio Oriente en el año 1243 D. C. en árabe posee un similar significado al de los turcos “girar”.

Sándwich:

Otra de las tendencias gastronómicas que influencio al nacimiento del wrap, es el “sándwich” ya que es una de las maneras rápidas y más populares de llevar comida, posee una preparación fácil además de cubrir los alimentos con una multiplicidad de panes que van dependiendo de las preferencias de los consumidores y esto a su vez s lo que diferencia de un wrap ya que este lleva tortilla.

La historia del sándwich se remonta al siglo XVIII, con el personaje muy característico llamado John Montagu el cuarto conde de la generación “Sándwich”. La historia cuenta que Montagu poseía una gran afición e incluso adicción por el juego de cartas, fue tal su devoción por el juego que podía pasar horas sin tener consciencia del tiempo que transcurría; por eso en 1762 se menciona que ordeno a sus sirvientes que le pasaran pan con algún tipo de carne que se pudiera servir de manera fría y que luego le cortaran en la mitad para facilitar el consumo, para así evitar las interrupciones de los juegos; fue tal su fama y gran aceptación que pronto conocidos y posteriormente el mundo comenzó a



ordenar la comida de esa manera. Aunque esta es la historia más conocida, mientras avanzan los años se van descubriendo registros que demuestran los “primeros sándwiches” “El primer registrado fue por el famoso rabino, Hilel, que vivió durante el 1er siglo A.C. Empezó la costumbre en Pascua intercalando una mezcla de nueces picadas, las manzanas, especias y vino entre dos matzohs a comer con hierbas amargas. El relleno entre las matzohs sirve como un recordatorio del sufrimiento de los judíos antes de su liberación de Egipto y representó el mortero utilizado por los judíos en su trabajo forzado de la construcción de edificios egipcios. Debido a que era la primera persona conocida para ello, y debido a su influencia y prestigio en el judaísmo palestino, esta práctica se añadió a la Seder y el sándwich Hillel fue nombrado después de él” (Stradley, L. What`s cooking America, 2004).

## Wrap-Bobby Valentine:

Una vez que se mencionaron los antecedentes, se puede concluir el que “wrap” no es más que el resultado de muchas mezclas entre culturas, comida, historia, etc. No es sino hasta la década de los 80, que un señor llamado Bobby Valentine se destaca por ser uno de los personajes más excéntricos del mundo del béisbol, es un gerente muy distintivo y que se atreve a salir de lo regular y romper con los estándares establecidos. Por lo que sigue, en 1980 Valentine abre “Bobby Valentine’s Sports Gallery Café”, un bar deportivo que pertenece y es operado en su ciudad natal de Stamford. Según Valentine, cuando uno de sus clientes pidió un “club sándwich” al mismo tiempo sucedía que la tostadora de la barra se rompió, por ende, Valentine se le ocurrió la idea de envolver los ingredientes dentro de una tortilla, de manera similar a un burrito o enchilada. La idea generó éxito y llegó a ser conocido como una envoltura o “Wrap”, que sigue siendo popular hoy en día en la mayoría de los establecimientos de comida. “Yo estaba cocinando y miré a las tortillas que estaban allí, ” dijo Valentine. Agarré a uno y poner todos los ingredientes de un club sándwich en la tortilla la enrollé y fundí un poco de queso en la parte superior para evitar que la tortilla se abra y dije: Dile, que no tenemos sándwiches hoy, pero este es un club Mex.” (Valentine, B, Delish. 22 de febrero de 2012). Cabe mencionar, que Valentine es perfectamente consciente de que no fue el primero en incorporar comida dentro de una tortilla, no obstante, fue el primero en envolver alimentos e ingredientes americanos dentro de una tortilla y así dar un giro a la comida rápida.

## Historia Tortilla:

Uno de los ingredientes más importantes del “wrap” es la tortilla de trigo. Por definición se entiende que la tortilla como “una preparación gastronómica que tiene diferentes características según el país. En este caso es una torta aplanada hecha con maíz o harina de trigo que se cocina en rescoldo, se la puede servir como acompañante o para rellenar con alimentos” (DEL, Real Academia Española, 2016). Por otra parte, la tortilla o “tlaxcallim” era la comida primordial de los Aztecas ya que originalmente la tortilla de maíz es considerada como alimento bajo en grasa y sodio, no obstante, posee calcio, potasio y fibra. Cuando se hace referencia a la tortilla de maíz, su historia posee siglos de historia comenzando con la “biblia” mexicana el “Popol Vuh” en el que se relata que Quetzalcóatl descendió al Míticán conocido como el lugar donde yacían los muertos, tomó los huesos del hombre y de mujer y luego fue a ver a la diosa “Coatlicue”, quien molió el maíz conjuntamente con los huesos y con eso se dio origen a la humanidad. Los registros demuestran que la siembra y manipulación del maíz comienza hace 1500 a 500 años A.C. Es considerado como el pan diario de la dieta de los mexicanos y acompañante principal en América Central. Su elaboración no contiene levaduras, es visualmente plana y redonda, en adición posee una textura delgada. En tiempos antiguos, se la elaboraba a base de granos de maíz que se cocinaban en agua con óxido de calcio, consecutivamente se limpian y se muelen hasta obtener una pasta, luego se divide en porciones más pequeñas para luego darles su forma característica; se la consume recién producida. La historia de la tortilla comienza antes del año 500 A.C. en Oaxaca; para finales del periodo 1500 y 500 conocido como “Etapa de Villas”, en este momento surgen los “comales” o

recipientes de cocina tradicional que se utilizaba como plancha, es una pieza cuyo material proviene del barro al que se le aplican técnicas de alfarería, conserva una forma circular y llana alrededor de unos 30 centímetros. En los principales registros, existen datos que denotan a la tortilla como “pan”, de ahí su terminología determinada por Francisco López de Gomara como “Tlaxcallan”, cuya traducción quiere decir pan cocido o pan de casa, haciendo referencia a la ciudad Tlaxcala actualmente el origen procede del “náhuatl” como “tlaxcalli tlán”, es decir tortilla.

En el año 1542, junto con la conquista se introduce la siembra de trigo, sin embargo, al no encontrar los recursos necesarios para la fabricación del pan, los españoles deciden elaborar en Sonora el “zaruki” una mezcla de trigo quebrado y agua que por consiguiente se vuelve tortilla de harina. Por otra parte, en 1591 en Santiago del Saltillo, en Nueva Vizcaya se funda los pueblos de San Esteban en la Nueva Tlaxcal lo que ahora se conoce como Estado de Coahuila, era muy influenciada por los españoles y muestran registros de manipulación de trigo desde el siglo XVI.

Cabe mencionar que el dato más relevante y exacto es del reo Gerónimo Camargo, en el Pueblo de Parras hace una declaración el 15 de enero de 1734 “El otro día se fueron para el Barral a reconocer a la Voca de los Tres Ríos y fueron a salir a Castaño; y que allí toparon a un soldado de Cuaguilla llamado Miguel Ramón, y que les preguntó de dónde venían, y le dixerón que iban de Parras y que a todos los conosió y les dio tortillas de arina como a oras de almorsar. Y que el dicho soldado se vino para el Saltillo...” (Corona, S. Historia Cocina, febrero de 2008). El nombre “tortilla” proviene de manera similar de la época de

la conquista, ya que los españoles designaron este nombre debido al parecido geométrico y también por la manera en la que se cocinaba.

A continuación, en el año 1849 se genera la aparición en el Norte de México y Sur de Texas, un platillo que utilizaba como base a la tortilla a la cuales se la rellenaba de carne a la cual se la denominaría más tarde como "Burrito". Por el año 1947, en Estados Unidos aparece la primera marca de tortillas de harina de trigo; consecutivamente en los años 60, se fabricaban tortillas de manera más rápida en máquinas escasamente desarrolladas, como consecuencia y con el avance y desarrollo tecnológico en 1972 se crea la primera máquina que fabrica tortillas; once años después, en el año de 1983 las tortillas se empiezan a vender y llegan hasta Europa comenzando en Inglaterra y finalmente en 1993 llega a Asia sobretodo en China donde también comienza la manufactura de la tortilla de trigo.

La fama de este producto fue de manera masiva que ahora en la actualidad su popularidad supera a otros panes étnicos como los beagles en Estados Unidos, muffins en Inglaterra y de igual manera al pan pita en regiones del Medio Oriente. Hoy en día, a la tortilla se volvió tan versátil que se la sirve como reemplazo para el pan de pizza, de hot-dogs, sándwich, lasaña, pitas y finalmente agregarle cualquier relleno.

## Menú

“Its a Wrap”, se compone la envoltura de los alimentos en una tortilla de trigo o crepe. El menú que se estableció se lo realizó en base a las tendencias gastronómicas que actualmente se están generando alrededor del mundo, conjuntamente utilizando como base principal las preferencias y gustos de los comensales, como prefieren comer o ingerir los alimentos dentro de un establecimiento como la “Universidad”. Por lo que sigue, se determinaron los productos en base a ciertos platos mundialmente conocidos y característicos de una variedad de países en específico. Como tal, se quería abarcar a diferentes clientes, con diferentes expectativas y oportunidad de probar la comida de manera distinta. Los sabores escogidos pertenecen a los países de India, México, Ecuador, Grecia, Estados Unidos.

“C´mmon” - Estados Unidos:

“La gastronomía de Estados Unidos se caracteriza por ser práctica o de fácil preparación y por tener un fuerte vínculo con sus corrientes migratorias... Es decir, como se formó un país y se conformó por inmigrantes de diversos orígenes, de ahí el nacimiento de la cocina de los Estados Unidos tiene un gran parecido a la historia de su gente” (Viaje Jet, 7 de noviembre de 2010)

Este “Wrap” representa a la cultura y comida típica de los Estados Unidos. El plato se compone por la tortilla “pulled pork” o cerdo desmechado, además del “coleslaw” o col preparada acompañada por una salsa y crocantes de cebollas.

## **Barbecue**

Para poseer una mayor comprensión de lo que comprende al “Pulled Pork”, se debe comprender la cocina “Barbecue” o cocina a la “Barbacoa”. La palabra “Barbecue” proviene de la palabra “barabicu” del lenguaje de una tribu del Caribe conocida como “Taino” y también de “Timucua” en Florida. Se puede decir que es una “tradición culinaria de cocinar la carne a través de fuego indirecto con el calor de la madera durante largos periodos de tiempo...el sabor resultante es la combinación de humo, jugos de la carne, grasa, y cualquier especia o sazón que se le haya añadido” (Suddath, C. Time, 3 de julio de 2009). Se dice que las primeras tribus de origen indígena a las cuales se las denominó “española (Hispaniola)” por parte de Cristóbal Colón, habían desarrollado un estilo de cocina donde la carne recibía el calor de la llama de manera indirecta a través de madera verde. Registros indican que los españoles se referían a este proceso como “barbacoa”, además a medida que los exploradores avanzaban hacia el norte llevaron consigo este método de cocina, por lo que en 1540 en Tupelo Mississippi la tribu Chicksaw junto con Hernando de Soto, prepararon “pulled pork” o cerdo desmechado para una gran festividad, finalmente con el tiempo se trasladó hasta el norte de Virginia.

## **Pulled Pork**

En esencia, consiste en cocinar la carne a través del ahumado, sobre un fuego o llama baja durante largos periodos de tiempo hasta alcanzar un estado en el que se puede desprender la carne del hueso con la mano. El corte del hombro de cerdo o cortes mixtos, a veces se hace referencia como el “Boston Butt” o parte trasera, que se utiliza

comúnmente para cocinar carne mechada. Aunque básicamente el nombre conseguido se deriva por la acción de ser capaz de tirar de la carne de cerdo ahumada con la mano, otras formas, tales como el rebanado, picado y triturado también se refiere a menudo. La historia del “Pulled Pork”, tiene origen en el sur de Estados Unidos, en tiempos difíciles donde el cerdo fue el único animal que quedó de ganado, eventualmente se desarrollaron los diversos métodos de cocción y diversidad de platillos muy típicos del sur.

### **Salsa BBQ**

Dicha salsa es una de las más famosas, reconocidas y aclamadas por el público a nivel mundial. La historia de esta salsa comienza en el siglo 15, donde registros demuestran que Cristóbal Colón trajo consigo una salsa para cocinar “Alpaca” o llama de pequeña estatura. A partir de los siguientes 200 años esta dicha salsa comienza a tomar forma y evolucionar. El estilo básico de esta salsa fue realizada en Carolina del Sur, donde los ingredientes base principales son la “salsa de mostaza” que provenía de los alemanes para ser más exactos de la familia Bessigner, además la salsa de “vinagre y pimienta” que la habían traído las familias escocesas sobretodo la familia “Brown”, por otra parte se menciona a la “pasta ligera de tomate” que básicamente es una variación de la salsa de vinagre y pimienta a la cual se le añade salsa de tomate esto ocurrió aproximadamente en los años 1900 y finalmente la “pasta densa de tomate” esta salsa fue popularizada por la compañía “Kraft Foods”. Posteriormente fue evolucionando produciéndola en grandes cantidades y comercializándola por primera vez en 1923 por Louis Mall, no obstante, se distribuyó oficialmente en 1951 por la compañía mundialmente conocida como Heinz.



## **Coleslaw**

Es una de las ensaladas más famosas del mundo, su nombre proviene de la terminología alemana “kool” que significa col y “sia” que quiere decir ensalada, finalmente la palabra “koolsia” se traduce como ensalada de col. Se dice que finales del siglo 17 y principios del siglo 18, Nueva York se inundó de holandeses haciéndose llamar como la “Nueva Ámsterdam”, consigo trajeron una receta de ensalada de repollo fría. Curiosamente al momento de denominarla “kool” mucha gente pensó que hacía referencia a la palabra “cool” que en inglés quiere decir frío. Por otro lado, el término “slaw” se refiere no sólo a repollo sino también a ensalada fría, dulce, salado, caliente, etc. Existen variaciones en Italia, Rusia, Ucrania, Inglaterra, Alemania, pero la más conocida es la de Estados Unidos que comprende col, mostaza, mayonesa, crema agria, azúcar, zanahoria, etc.

## **Crocante-Fritura**

Freír es considerado como un método de cocción donde los alimentos sufren cambios químicos, físicos debido a las altas temperaturas que se someten a través de la grasa. Esta técnica fue creada en Egipto hace 2500 años A.C. y se fue perfeccionando con el paso de los años. Actualmente se puede someter cualquier tipo de grasa o aceite a niveles altos de temperatura como manteca de cerdo o vegetal, aceites como de canola o maíz entre otros. En este caso, solo se cambia la textura de la cebolla haciéndola más crocante a través de estos procesos de cocción para generar otro tipo de textura.

“Órale Guey” México:

“Los sabores, aromas y texturas de la cocina tradicional mexicana son una grata sorpresa para los sentidos, especialmente los productos exóticos como los gusanos de maguey, hormigas y chapulines fritos. La inigualable fusión de sabores en platillos como el mole y las tradicionales salsas mexicanas es un deleite para los paladares más exigentes” (Visit México, s.f.)

Este Wrap, pretendía representar a México y uno de sus grandes platillos que es el “Taco al Pastor”, cabe mencionar que este platillo es sin duda uno de los más aclamados en su país y a nivel mundial. Junto con el “pico de gallo” acompañante muy característico de la cocina mexicana que complementa muy bien con lo que se refiere a un “Taco al Pastor”. Para comenzar, cuando se refiere “Al Pastor” quiere decir el estilo; en este caso los mexicanos adaptaron el estilo libanes de cordero al momento de asar reemplazándola con cerdo, en otras palabras, es la adaptación árabe del “shawarma”. Esto se debe a la migración libanesa que se dio a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, cuando el Imperio Otomano se desestabilizaba, por otro lado, debido a este traslado, en 1930 había tiendas de shawarma en todo rincón, y fue esto lo que originó en la ciudad de Puebla en el año 1960, la creación de este plato. En sí, el “Taco al Pastor” está hecho de tiras finas de cerdo que fueron marinadas con especias y chiles con anterioridad y posteriormente fueron añadidas en un “trompo” para que se cocine de manera vertical al igual que en países de Medio Oriente. Sus ingredientes son el cerdo, ajo, chile, zumo de naranja, cebolla, especias como comino, orégano, pimienta etc.

### **Pico de Gallo**

Es una de las “ensaladas” más populares de México; básicamente es tomate, cebolla, hojas de cilantro, jalapeños todo finamente picado y además se le añade limón y finalmente sal. Existen varias teorías acerca de cómo surgió el nombre “pico de gallo”, algunos mencionan que es debido al picor que este produce, otros por el tipo de corte en cubos pequeños y esto hace referencia a la comida de gallo, finalmente otros relatan que es debido a que demuestra vida, color; representando así a su país.

“Que fue Ve” Ecuador:

“El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, siendo así la gastronomía ecuatoriana se caracteriza por una gran variedad de sabores y aromas los cuales se funden en un elemento esencial llamado calidad. Esta cocina es una mezcla entre la tradición de sus antiguos pobladores y las culturas que con el paso de los tiempos han ido haciéndose un hueco en el territorio de este país” (Ecu World, 1997-2010)

Dentro de la creación de menú, se debía implementar a la gastronomía ecuatoriana que demuestra mezcla, historia, sabores, etc. Por eso después de un análisis se determinaron ciertos platos que combinados se complementarían y generarían una gran composición de sabores, texturas, etc. Por eso este “wrap” se compone de “Carnes Coloradas”, “Mote”, “Agrio” y finalmente “Aguacate”.

### **Carnes Coloradas**

En Imbabura aproximadamente a dos horas de Quito, se encuentra la ciudad de Cotacachi muy famosa por la producción de “Carnes Coloradas”. Comúnmente se lo sirve con “Chicha de Jora”; originalmente se lo prepara con carne de cerdo a la cual se marina con ajo, cerveza, cebolla, achiote, comino, orégano, y posee una lenta cocción hasta que forma un color dorado. Su origen es gracias a Esther Moreno de Unda, quien nativa de la ciudad transmitió el legado de la receta generación tras generación hasta llegar a su nieta llamada Cynthia González Unda. Todo comenzó en los años 80 donde por situaciones económicas, se decidió prepara carne para vender, González comenta: “Mi abuelo era arriero en la zona de Intag en la provincia de Imbabura por lo que pasaba varias semanas fuera de casa, entonces mi abuelita tenía que trabajar para educar a sus hijos y mi bisabuela le dio la idea de cocinar el plato. Primero hacía cecina la carne de cerdo, la adobaba y la cocinaba al carbón, para luego servirla acompañada con maíz tostado en tiesto de barro y ají”, comenta González.” (González, C. 2 de agosto de 2015) Con el paso de los años, su plato se convirtió en un éxito que incluso comenzó a recibir premios convirtiéndose en símbolo de la región.

### **Mote**

El Mote es un ingrediente muy característico del Ecuador, proviene de la palabra “quichua” “mut” se lo conoce así ya que abarca a la mayoría de granos que se cocinan en agua. En Ecuador se reconoce su máxima producción en Azuay y se dice que este ingrediente va de la mano con la cultura y el paladar, ya que son la firma de dicha provincia debido a la fama de los grandes cultivos y su agricultura, alimentación, etc. Las

recetas más reconocidas que se fabrican a partir de este ingrediente son “Mote Pillo”, “Mote con Chicharrón”, “Mote Guisado”, etc.

### **Agrio**

Esta preparación es considerada como una salsa muy típica que usualmente acompañado al plato conocido como “el Horando”, “Pernil” y hasta “Fritada”, es decir carnes de cerdo en su mayoría. Se puede decir de manera adicional, que esta salsa se caracteriza por ser una variedad de vinagreta o aderezo cítrico. Es también considerado como curtido de cebolla y cebolla. Otros ingredientes que llevan son pimientos, cilantro, perejil y panela o azúcar morena que le da esas tonalidades dulces que contrastan con el agrio.

### **Aguacate**

Este ingrediente es fruto del aguacatero, o árbol de la familia de las Lauráceas que además comparte raíces con la canela, laurel etc. Originario de México y en el país se cultivan algunas diversidades como el guatemalteco, mexicano y antillano; cabe mencionar que el aguacate que más acogido es el guatemalteco con una producción del 80% en Guayllabamba, al norte de Pichincha al sur del Carchi. En la cocina ecuatoriana, ha servido como acompañante en recetas más conocidas que encontramos este ingrediente es en el “Locro”, “Carnes Coloradas”, “Yaguar locro” Como entradas para servir camarón o atún.

“Trofi”-Grecia:

“La cocina griega es cocina básicamente mediterránea con todo lo que eso conlleva para la salud, aparte está muy influenciada por la italiana y por tránsitos y viejas rutas, como la de Oriente Medio, es decir, un toque árabe y de los Balcanes, lo que la convierte en una cocina mediterránea con un toque internacional muy interesante para el paladar y el comer sano” (En Buenas Manos, s.f.)

Dicho “Wrap” pretende encerrar alguno de los alimentos, preparaciones y conceptos más característicos de la cocina griega. Este está compuesto por una variación de la salsa “tsatsuki” muy famosa y reconocida mundialmente a base de yogur. De igual manera, como proteína está el pollo con una sazón que no opaca a los demás ingredientes y preparaciones. Asimismo, es acompañado para crear una textura crujiente y refrescante la “espinaca”.

## **Yogur**

Por definición se entiende que este producto “se obtiene de la fermentación de la leche por microorganismos específicos (streptococcus, thermophilus y lactobacilos bulgaricus) ...

La acción de estas bacterias desencadena un proceso microbiano por el cual la lactosa (el azúcar de la leche) se transforma en ácido láctico. A medida que el ácido se acumula, la estructura de las proteínas de la 33 leche va modificándose (van cuajando), y lo mismo ocurre con la textura del producto. Existen otras variables, como la temperatura y la composición de la leche, que influyen en las cualidades particulares de los distintos productos resultantes” (Textos Científicos, 23 de junio de 2007).

En otro orden de las cosas, se dice que, en tiempos antiguos, los clanes del Este, eran ambulantes y conservaban la leche de vacas, ovejas, caballos y camellos en recipientes fabricados a base de partes corporales de animales ya sean estómagos, pieles, vientres, etc. Los registros demuestran, que dichas tribus del Este fueron responsables por el esparcimiento de del yogur en las áreas Mediterráneas. En los primeros escritos y libros árabes se menciona a esta preparación a la cual se refieren como “un manjar sabroso que se sirve en fiestas, en suntuosos banquetes” (Madrigal, A. 4 de abril de 2013). Asimismo, se dice que los que verdaderamente dieron a conocer en la gastronomía europea el “yogur” fueron los tártaros a través de sopas agrias, kéfir, entre otras. La denominación de “Yogur” proviene de la palabra “Yogumark” cuyo significado se refiere a “espesar mezclando”, proviene de la terminología turca por lo cual dicen que el verdadero origen es de esa zona, Aunque, son los búlgaros quienes también se adjudican el descubrimiento de dicha preparación y se referían como “jaurt”. Otros registros muestran que el nacimiento del yogur se da en Anatolia en el año 500 a. C. En 1542 llega a Francia, bajo el gobierno del rey François I, durante su gobierno sufría de serios problemas digestivos el sultán del Imperio Otomano “Suleiman el Magnífico”, aliado de los franceses en aquellos tiempos decide enviar yogur explicando los grandes beneficios de este producto. Igualmente, en el Imperio Otomano se registraron la utilización del yogur como medicamento para limpiar la sangre, prevención de la tuberculosis, ayudar a enfermedades intestinales y a la conciliación de sueño. También, se menciona que después de la Primera Guerra Mundial, la migración realizada por los griegos y balcánicos

la popularizan más y le dieron su firma como “el mejor del mundo”, se lo comenzó a añadir a salsa, ensaladas, espesantes para sopas frías etc.

En la cocina griega conocida mundialmente como “Tzatziki”, esta elaboración tiene como ingrediente principal al yogur al cual se le añade el pepino cortado finamente o en brunoise, además se le añade eneldo, sal, jugo de limón, pimienta y aceite de oliva. Durante las invasiones persas, cuando llegaron a India tomaron control de estas tierras durante el periodo 1526 hasta 1827; por lo que los indios cocinaban para las grandes familias de élite, no obstante, al no estar acostumbrados a los sabores y especias fuertes de la india, la solución fue una preparación conocida como “raita” una mezcla de yogur con pepino que refrescaba los paladares de los persas.

## **Pollo**

Se dice que este tipo de carne se relaciona con el ser humano desde tiempos de neolíticos, de manera más exacta desde que los seres humanos se destacaban en la caza y la agricultura. Los primeros investigaciones históricas demuestran las primeras apariciones de esta ave en India hace ya 4000 años. Sin embargo, las domesticaciones de este animal se dan en lugares como China, Egipto y Creta 1400 A. C. En el continente europeo dicha domesticación se da en años posteriores (700 A, C,) Esto se dio a través de los Celtas antes de la conquista de los romanos. En la historia de la evolución del hombre, el gallo ha figurado como símbolo ya sea en el Imperio Romano representando a Marte, en la religión cristiana representando la resurrección de Cristo. Para el siglo XIX, se la destaca en las grandes escuelas de cocina en Francia, premiándola y posicionándola en lugares de



categoría. Después con la “Gripe Aviar” y su demanda decayó notablemente, gracias a los avances en la medicina se controló a esta enfermedad y se logró regularizar y alzar su consumo.

### **Espinaca**

Su primer cultivo se dio en China y también se la conoce como “Spinacia Oleracea”, en el siglo XI los españoles la llevaron a su país y desde ahí se expandió por toda Europa. “Sería una vez reconquistada la mayor parte de la península y gracias a las cruzadas cuando, durante los siglos XV y XVI, llegarían las plantaciones a zonas de Holanda, Inglaterra o Francia, aumentando así el consumo...Más tarde se introduciría en el continente americano de la mano de los europeos, pero sería a partir de los años 20-30 del siglo XX cuando se convertiría en un alimento muy popular al descubrirse sus excelentes propiedades nutritivas” (Región de Murcia, s.f.) Su plantación se da en zonas cercanas a la costa o territorios templados, se forma un tallo ramificado de unos 15 cm de ahí sus hojas de color verde oscuro y brillante que se consume y posee un sabor ácido y agradable.

### **“Bohjana” India:**

“La gastronomía de la India ha estado muy influenciada por todas esas civilizaciones que a lo largo de toda su historia han colonizado este país...Lo primero que pensamos de la gastronomía india son las especias, los sabores picantes y las verduras, y lo cierto es que es lo más característico, siempre teniendo en cuenta la enormidad de este país y la cantidad de estilos diferentes según las regiones” (Viaje por India, 2016)

El "Wrap" en esta ocasión, pretende englobar los sabores exóticos que representan a la cultura, tradición e historia de India. Por consiguiente, las preparaciones que incluyen este plato son el pollo al curry, en adición una salsa llamada "chutney" en este caso de mango y finalmente quinua.

### **Curry**

La historia comienza hace ya 4500 años, donde la palabra "curry" se deriva del término "Kari" del "Tamil" lenguaje étnico de las antiguas poblaciones. En el siglo XVII con la llegada de las conquistas británicas, se le denominó "curry", ya que los ingleses no conocían a fondo la gastronomía de los pueblos hindús, es decir que para los ingleses "curry" englobaba toda mezcla que lleve cebolla, cúrcuma, ajo, pimientos, chiles, cilantro, comino, y otras especias, además la denominación en inglés hacía referencia a lo que es un "estofado" y en la India cualquier plato a base de curry se lo servía con arroz. Hoy en día se entiende que el curry es básicamente la mezcla de ají, albahaca, alcaravea, azafrán, canela, cardamomo, cebolla, apio, cilantro, cúrcuma, fenogreco, jengibre, mostaza, pimienta cayena, pimienta y en algunos casos hay variaciones que llevan tamarindo.

### **Chutney**

Por definición se comprende que el "Chutney" es equilibrio entre ácido y dulce, una confitura o compota que se fabrica a partir de frutas o verduras cocidas en vinagre. Proviene de la palabra "chanti" que abarca a lo que son "especias fuertes". Por otro lado, la palabra "chutney" fue dado por los británicos quienes apreciaron esta salsa durante las campañas de las Indias Orientales y del Raj. Las especias que comúnmente se utilizan en

estas elaboraciones son el clavo, canela, jengibre, curry, chile, mostaza, azúcar, vinagre y la fruta. En Gran Bretaña se adopta esta receta ya que allí aprecian las jaleas y mermeladas, por ende, en 1947 se comienza a comercializar en jarros.

### **Mango**

El mango es la fruta nacional por excelencia de India, sus registros de uso datan desde los años 1566 y 1605 D. C. donde se cuenta que el emperador mongol “Akbar” mando a plantar 100 000 árboles de dicha fruta en donde ahora es Darbhanga. Es tan popular en la historia de India, que inclusive en la religión se puede observar como la diosa Ambika esa sentada sobre un árbol de mango, además está Ganesha que mantiene en su mano una fruta de mango que representa la perfección e igualmente sirve para hacer ofrendas a la diosa Sarawati. “La pasión por el mango se culmina en un festival que se lleva celebrando en Delhi desde 1987. Durante dos días, este festival hace la boca agua a sus visitantes con las distintas variedades, además de servir como plataforma para que vendedores y compradores puedan estar al tanto del sector” (Open Eyes, s. f.) Hoy en día India, es considerada como la mayor productora de esta fruta, posee características nutricionales como magnesio, vitaminas A y C, altas concentraciones de hidratos de carbono, alto en hierro, fibra, fósforo, calcio, etc. Es una de las tres frutas reales junto con el plátano y la sandía.

### **Quinoa**

La “quinoa” es un alimento muy importante dentro de algunos países de Sudamérica como Ecuador. Aquí este alimento va de la mano con la evolución dentro de la historia. E

n primer lugar se menciona que los pueblos aborígenes ingerían de manera frecuente este alimento; era preferido por los Cañarís por lo que la cultivaban y con la llegada de los españoles también se continuo cultivando en el siglo XVI, No obstante, los primeros registros muestran que ya se consumía este alimento desde los años 300-500 A. C. se muestra que existen dos variaciones de este alimento como la “Blanca”, redonda y chata, su cultivo se genera en territorios fríos y se lo consume con arroz; otra variedad es la “Colorada”, redondo que se lo consume tostándolo y como resultado revienta. Es de gran importancia ya que en el 2001 el Ministerio de Agricultura y el Programa Mundial de Naciones Unidas, decidieron implementar este alimento en la ingesta diaria debido a sus propiedades completas y nutricionales. La quinua posee hidratos complejos, además ácidos omega 6 y omega 3, también fosforo, calcio, hierro, potasio, zinc, vitamina E y vitaminas de complejo B.

Dentro del menú se determinaron también preparaciones de dulce. Aquí se quería utilizar ingredientes conocidos y populares guardando el mismo concepto de “wrap” al ser envuelto por un tipo de masa que en este caso sería la “crepe”. A estos se los denominó “Sweet Zip” y “Pomme”.

### **Crepe**

Esta preparación muy reconocida proviene del latín “crispus” cuyo significado se traduce a “crespo”. Los datos de su origen provienen de tiempos medievales en la zona de Britania al noroeste de Francia, entre el Canal Inglés hacia el norte de la Bahía de Biscay hasta el sur. En la antigüedad, se referían a esta elaboración como “galette” que significa

“pasteles planos”. En el siglo XX por primera vez se realizan crepes a base de harina de trigo blanco, debido a los altos precios que poseía el trigo sarraceno. A las crepes de harina de trigo blanco, se les añadió huevos, leche, mantequilla entre otros; la masa obtenida era más suave y ligera al contrario que la de trigo sarraceno. Cada país la ido adaptándola con sus distintas preparaciones e ingredientes como en Italia que se la conoce como “crespelle”, en Hungría se la conoce como “palacsintas”, en Israel se denominan “blintzes”, en Escandinavia se las llama “plattars”, en Rusia “blini” y en Grecia “krepes”.

“It’s a Wrap”- “Sweet-Zip”:

### **Pudding de Chocolate**

La palabra “pudding” proviene del latín “botellus” que quiere decir “pequeña salsa”. En el caso del “Pudding de Chocolate”, se indica que en el año 1730 se consumía “natilla de chocolate”, en el siglo XIX era degustadas por la alta sociedad.

“Its a Wrap-Pomme”:

Este postre se compone por la masa de crepe y de relleno manzana cocinada en canela y azúcar y de manera adicional helado de vainilla.

### **Helado**

“Los orígenes de helados se sabe que se remontan hasta el siglo II A.C. Sabemos que Alejandro Magno disfrutó de la nieve y el hielo con sabor a miel y néctar. Las referencias bíblicas también muestran que el rey Salomón era aficionado a las bebidas con hielo durante la cosecha. Durante el Imperio Romano, Nerón Claudio César con frecuencia envió corredores en las montañas de nieve, que luego fue con sabor a frutas y jugos” (International Dairy Foods Association, 2016)

Con el paso del tiempo, Marco Polo volvió a Italia con una receta similar al “sorbete” que posteriormente se transformaría en helado en el siglo XVI. En el siglo XVII, en Inglaterra ya había registros de que se consumía esta elaboración con Carlos I. En 1553 en Francia se introduce el helado con Catalina de Medici al volverse esposa de Enrique II. En 1660 se convierte en un postre para que consuma el público en general y es gracias a Procopio quien introduce a la receta la leche, nata, mantequilla, huevos en Café Procope, la primera cafetería en París. En 1744 llega a América y en el 1777 se anuncia en Nueva York. Se dice que George Washington gasto alrededor de \$200 en helado y que además Thomas Jefferson poseía su propia receta, finalmente en 1813 “Dolley Madison” ofreció un helado de fresa en la Casa Blanca en un banquete inaugural Durante la II Guerra Mundial se convirtió en el símbolo y en los años 70 se logró comercializar y fabricar en cantidades industriales para repartir en tiendas, supermercados, etc.

### Chips:

Los chips se componen de frituras que se realizan de manera artesanal a partir de papa y remolacha, que sirven de acompañante para el “wrap” y dar un toque diferente, mientras se complementan en sabor.

### Bebidas:

Las bebidas que se presentaron son una variedad que se basó en la “limonada”, “Según el historiador Clifford A. Wright el agua de limón, mejor conocida como limonada, nació en el Antiguo Egipto. Algunos papiros encontrados en El Cairo dan indicio que desde el siglo X ya se comercializaba una bebida a base de jugo de limón y azúcar. También existen libros de cocina árabes del siglo XIII en los que se encuentran recetas para bebidas a base de jarabe de limón. Se pueden encontrar algunas variaciones en la costa del Mediterráneo y Mongolia que convertían a la limonada en una bebida ligeramente embriagante” (López, J. 10 de marzo de 2014).

Por ende, después de un análisis de sabores que se complementa con el plato:

- Limonada Imperial
- Limonada de Guayusa
- Limonada de Fresa
- Limonada de Hierbaluisa

## Recetas Estándar

### Wraps de sal:

#### 1. BOHJANA

<b>RECETA:</b>	<b>BOHJANA</b>			
<b>CANTIDAD:</b>	1.00			
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Costo por unidad</b>	<b>Costo Total</b>
porcion	1.000	Quinoa de coco	0.142	0.142
porcion	1.000	chutney mango	0.350	0.350
poricon	1.000	pollo curry	0.268	0.268
kg	0.600	TORTILLA TRIGO 10 PULG X 10 UND	2.757	1.654
kg	0.050	Cilantro tierno fresco	7.600	0.380
			<b>COSTO TOTAL</b>	2.795
			<b>COSTO POR PORCION</b>	2.795

<b>RECETA:</b>	<b>BOHJANA VEGETARIANO</b>			
<b>CANTIDAD:</b>	1.00			
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Costo por unidad</b>	<b>Costo Total</b>
porcion	1.000	Quinoa de coco	0.142	0.142
porcion	1.000	chutney mango	0.350	0.350
poricon	1.000	garbanzos curry	0.156	0.156
kg	0.060	TORTILLA TRIGO 10 PULG X 10 UND	2.757	0.165
kg	0.005	Cilantro tierno fresco	7.600	0.038
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.852
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.852

#### SUBRECETAS BOHJANA



QUINUA DE COCO			
0.763	kg	CANTIDAD PORCION:	0.075
10.17			
Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
0.286	Quinoa	\$3.29	\$ 0.94
0.300	Leche Entera	\$1.09	\$ 0.33
0.003	Sal Crisal	\$0.32	\$ 0.00
0.010	Coco Rallado	\$18.00	\$ 0.18
		<b>COSTO TOTAL</b>	\$ 1.45
		<b>COSTO POR PORCION</b>	\$ 0.14

## PREPARACIÓN:

- Lavar la quinua varias veces en agua fría hasta que el agua deje de ser turbia.
- Poner a cocinar la quinua en leche, hasta que este cocinada y crocante.
- Mezclar la quinua cocinada con el coco rallado y corregir con sal.

CHUTNEY MANGO			
0.153	kg	CANTIDAD PORCION:	0.04
3.83			
Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
0.353	Mango	3.325	1.174
0.060	Azucar	0.816	0.049
0.002	Ajo entero	3.610	0.007
0.010	Jenjibre	3.230	0.032
0.040	Vinagre Blanco	0.504	0.020
0.001	Sal Crisal	0.321	0.000
0.001	Pimienta negra molida	11.925	0.012
0.001	Aji polvo	6.300	0.006
0.001	Clavo de olor entero	21.600	0.022
0.001	Canela Polvo	14.850	0.015
		<b>COSTO TOTAL</b>	1.337
		<b>COSTO POR PORCION</b>	0.350

## PREPARACIÓN:

- Cortar en mango en dados pequeños
- Picar el ajo y rallar el jengibre con la ayuda de un microplane.
- Poner los ingredientes en una olla con el ají, clavo de olor, sal, pimienta, canela, azúcar y vinagre, dejar reducir hasta que se concentren los sabores.
- Una vez que quede una pasta homogénea, corregir los sabores y dejar enfriar.

Pollo curry			
0.16	kg	CANTIDAD PORCION:	0.06
2.67			
<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Costo por unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0.230	Pollo Vacio	2.707	0.623
0.002	curry polvo nacional	21.103	0.042
0.010	Ajo pelado	5.035	0.050
0.001	Sal Crisal	0.321	0.000
		<b>COSTO TOTAL</b>	<b>0.715</b>
		<b>COSTO POR PORCION</b>	<b>0.268</b>

#### PREPARACIÓN:

- Limpiar y cortar en presas el pollo entero, poner en una lata de horno.
- Marinar con ajo, sal, pimienta, curry y aceite.
- Cocinar en el horno por 40 min. En 200°C.
- Esperar a que esté en una temperatura manejable y desmenuzar.

## BOHJANA VEGETARIANO

## SUBRECETA

RECETA:	Garbanzo Curry			
RENDIMIENTO	0.16	kg	CANTIDAD PORCION:	0.06
CANTIDAD:	2.67			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.120	Garbanzo seco	2.700	0.324
kg	0.002	curry polvo nacional	21.103	0.042
kg	0.010	Ajo pelado	5.035	0.050
kg	0.001	Sal Crisal	0.321	0.000
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.417
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.156

## PREPARACIÓN:

- Cocinar el garbanzo hasta que este suave.
- Saltear el garbanzo en un sartén con el ajo, curry y sal.

## 2. TROFI

RECETA:	TROFI			
CANTIDAD:	1.00			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
porcion	1.000	Salsa Yogurt	0.136	0.136
porcion	1.000	Pollo Griego	0.257	0.257
kg	0.030	Espinaca	1.140	0.034
kg	0.060	TORTILLA TRIGO 10 PULG X 10 UND	2.757	0.165
kg	0.005	ACEITUNA N. KALAMATA	8.500	0.043
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.635
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.635

## SUBRECETAS TROFI

RECETA:	Salsa Yogurt			
RENDIMIENTO	0.123	kg	CANTIDAD PORCION:	0.03
CANTIDAD:	4.10			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
litro	0.250	Yogurt natural el pino	1.920	0.480
kg	0.030	Pepinillo Fresco	0.665	0.020
kg	0.002	Eneldo	28.500	0.057
kg	0.001	Sal Crisal	0.321	0.000
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.557
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.136

## PREPARACIÓN:

- Cortar el pepinillo en brunoise.
- Picar el eneldo.
- Mezclar el yogurt con pepinillo, eneldo y condimentar con sal y pimienta al gusto.

RECETA:	Pollo Griego			
RENDIMIENTO	0.16	kg	CANTIDAD PORCION:	0.06
CANTIDAD:	2.67			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.230	pollo vacio	2.707	0.623
kg	0.010	Ajo pelado	5.035	0.050
kg	0.001	Sal Crisal	0.321	0.000
kg	0.001	Pimienta negra molida	11.925	0.012
			COSTO TOTAL	0.685
			COSTO POR PORCION	0.257

#### PREPARACIÓN:

- Limpiar y cortar en presas el pollo, poner en una bandeja de horno.
- Marinar el pollo con ajo, sal, aceite y pimienta.
- Cocinar por 40 min a 200°C.
- Esperar a que este a una temperatura manejable y desmenuzar el pollo.

## 3. ORALE GUEY

RECETA:	ORALE GUEY			
CANTIDAD:	1.00			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
porcion	1.000	Marinado de Cerdo	1.044	1.044
porcion	1.000	Pico de gallo	0.282	0.282
kg	0.060	TORTILLA TRIGO 10 PULG X 10 UND	2.757	0.165
kg	0.020	Piña	0.950	0.019
			<b>COSTO TOTAL</b>	1.510
			<b>COSTO POR PORCION</b>	1.510

## SUBRECETAS ORALE GUEY

RECETA:	Pico de Gallo			
RENDIMIENTO	0.27	kg	CANTIDAD PORCION:	0.04
CANTIDAD:	6.75			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.167	Tomate Fresco	0.950	0.159
kg	0.900	Cebolla Perla	1.590	1.431
kg	0.280	Limon Meyer	1.090	0.305
kg	0.001	Cilantro tierno fresco	7.600	0.008
			<b>COSTO TOTAL</b>	1.902
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.282

## PREPARACIÓN:

- Picar en brunoise fino el tomate y la cebolla.
- En un recipiente mezclar los ingredientes con el zumo de limón, cilantro picado, sal y pimienta.

RECETA:	Marinado de cerdo			
RENDIMIENTO	0.2	kg	CANTIDAD PORCION:	0.08
CANTIDAD:	2.50			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.216	Cerdo Pierna S/H	7.7592	1.676
kg	0.120	Piña	0.950	0.114
kg	0.174	Naranja	1.000	0.174
kg	0.001	Comino	5.850	0.006
kg	0.139	Cebolla Perla	1.590	0.221
Lt	0.035	Vinagre	0.504	0.018
kg	0.122	Tomate Fresco	0.950	0.116
kg	0.016	Chile Jalapeño Fresco	13.300	0.213
kg	0.002	Oregano seco	5.400	0.011
kg	0.001	Achiote pasta	6.965	0.007
kg	0.005	Ajo entero	3.610	0.018
kg	0.010	Sal	3.668	0.037
			<b>COSTO TOTAL</b>	2.610
			<b>COSTO POR PORCION</b>	1.044

#### PREPARACIÓN:

- En una licuadora hacer una pasta con todos los ingredientes, hasta que adopte una textura espesa y homogénea.
- Cortar el cerdo en trozos medianos.
- Marinar los pedazos con la pasta.
- Cocinar al vacío, en el steamer a 72°C entre 8 y 10 horas.

## 4. C'MMON

RECETA:	C'MMON			
CANTIDAD:	1.00			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
porcion	1.000	Cerdo BBQ	0.779	0.779
porcion	1.000	Cole Slaw	0.035	0.035
kg	0.060	TORTILLA TRIGO 10 PULG X 10 UND	2.757	0.165
kg	0.005	Cebolla perla	1.590	0.008
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.988
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.988

## SUBRECETAS C'MMON

RECETA:	Cerdo BBQ			
RENDIMIENTO	0.095	kg	CANTIDAD PORCION:	0.1
CANTIDAD:	0.95			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.16	Cerdo pierna S/H	7.7592	1.241
kg	0.095	Salsa BBQ (aula)	4.4197	0.420
Lt	0.050	Cerveza Pilsener desechable	0.8800	0.044
Lt	0.015	Salsa inglesa WORCESTERSH	17.2297	0.258
Lt	0.035	Vinagre	0.5080	0.018
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.740
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.779

## PREPARACIÓN:

- En una olla poner la salsa BBQ y corregir agregar salsa inglesa, cerveza y vinagre.
- Corregir los sabores con sal y pimienta.
- Cocinar a fuego lento hasta que los sabores se hayan concentrado e incorporado.
- Cortar el cerdo en trozos medianos.
- Marinar los pedazos con la salsa.



- Cocinar al vacío, en el steamer a 72°C entre 8 y 10 horas.

RECETA:	Cole slaw			
RENDIMIENTO	0.16	kg	CANTIDAD PORCION:	0.06
CANTIDAD:	2.67			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.070	Col	0.523	0.037
kg	0.050	Zanahoria Amarilla	0.450	0.023
Lt	0.015	Yogurt Natural El Pino	1.920	0.029
Kg	0.001	Perejil Liso	5.700	0.006
Kg	0.001	Sal	0.321	0.000
			COSTO TOTAL	0.094
			COSTO POR PORCION	0.035

#### PREPARACIÓN:

- Picar la col en tiras medianas y rallar la zanahoria.
- Picar el perejil.
- Mezclar la col, zanahoria y perejil con yogurt.
- Corregir la sal y pimienta.

## 5. QUE FUE VE

RECETA:	QUE FUE VE			
CANTIDAD:	1.00			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
porcion	1.000	Carne Colorada	0.444	0.444
porcion	1.000	Mote colorado	0.451	0.451
porción	1.000	Agrio	0.282	0.282
kg	0.060	Aguate	2.470	0.148
kg	0.060	TORTILLA TRIGO 10 PULG X 10 UND	2.757	0.165
			<b>COSTO TOTAL</b>	1.490
			<b>COSTO POR PORCION</b>	1.490

## SUBRECETAS QUE FUE VE

RECETA:	Carne colorada			
RENDIMIENTO	0.253	kg	CANTIDAD PORCION:	0.06
CANTIDAD:	4.22			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.004	Ajo entero	3.6100	0.014
kg	0.005	Achiote pasta	6.9652	0.035
Lt	0.025	Cerveza Pilsener desechable	0.8800	0.022
kg	0.190	Res Lomo de falda	8.8300	1.678
kg	0.054	Cebolla paiteña	1.5900	0.086
kg	0.035	Limon Meyer	1.0450	0.037
			<b>COSTO TOTAL</b>	1.871
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.444

## PREPARACIÓN:

- En una licuadora, formar una pasta con el ajo, achiote, cebolla, limón, y cerveza.
- Cortar el lomo en dados medianos, poner sal y pimienta.
- Marinar los cubos con la pasta de achiote y saltear.

RECETA:	Mote Colorado			
RENDIMIENTO	0.176	kg	CANTIDAD PORCION:	0.07
CANTIDAD:	2.51			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.200	Mote cocinado	5.2250	1.045
kg	0.010	Achiote pasta	6.9652	0.070
kg	0.005	Ajo entero	3.6100	0.018
			COSTO TOTAL	1.133
			COSTO POR PORCION	0.451

## PREPARACIÓN:

- Picar el mote cocinado en trozos más pequeños.
- Saltear en un sartén con achiote, ajo, sal y pimienta.

RECETA:	Agrio			
RENDIMIENTO	0.27	kg	CANTIDAD PORCION:	0.04
CANTIDAD:	6.75			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.167	Tomate Fresco	0.000	0.000
kg	0.900	Cebolla Perla	3.392	3.052
kg	0.280	Limon Meyer	1.090	0.305
	0.001	Cilantro tierno fresco	3.713	0.004
	0.100	PANELA MOLIDA	1.215	0.122
	0.100	VINAGRE BLANCO	0.504	0.050
			COSTO TOTAL	3.533
			COSTO POR PORCION	0.523

## PREPARACIÓN:

- Picar en brunoise pequeño el tomate y la cebolla.
- Picar el cilantro.
- En un recipiente mezclar la cebolla y el tomate con el zumo de limón, panela, vinagre, sal y pimienta.

## Wraps de dulce

## CREPES:

RECETA:	Crepes			
RENDIMIENTO	0.36		CANTIDAD PORCION:	0.03
CANTIDAD:	12.00			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
unidades	2.000	Huevos	0.100	0.200
ml	0.300	Leche	1.090	0.327
kg	0.040	Azucar	0.816	0.033
kg	0.125	Harina de Trigo	0.757	0.095
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.654
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.055

## PREPARACIÓN:

- Mezclar con un batidor todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

## 1. SWEET ZIP

RECETA:	SWEET ZIP			
CANTIDAD:	1.00			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
porcion	1.000	Pudin Chocolate	0.272	0.272
porcion	1.000	Crepe	0.055	0.055
kg	0.050	Frutilla	4.000	0.200
kg	0.050	Platano seda	1.045	0.052
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.578
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.578

## SUBRECETA SWEET ZIP

RECETA:	Pudin Chocolate			
RENDIMIENTO	0.53	kg	CANTIDAD PORCION:	0.06
CANTIDAD:	8.83			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.200	COBERTURA 55%	10.340	2.068
kg	0.055	Azucar	0.816	0.045
litro	0.230	Leche Entera	1.090	0.251
kg	0.010	Maicena	3.668	0.037
			COSTO TOTAL	2.400
			COSTO POR PORCION	0.272

## PREPARACIÓN:

- Poner en una olla la leche con el chocolate y el azúcar.
- Una vez derretido e incorporados los ingredientes, aumentar la maicena y seguir mezclando a fuego lento hasta que tome una textura más compacta.
- Poner en un recipiente y dejar enfriar.

## 2. POMME

RECETA:	POMME			
Unidades:	1.00			
	0.05			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
porcion	1.000	Dulce de manzana	0.436	0.436
porcion	1.000	Crepe	0.055	0.055
lt	0.015	Helado B&R Vainilla	8.020	0.120
			<b>COSTO TOTAL</b>	<b>0.611</b>
			<b>COSTO POR PORCION</b>	<b>0.611</b>

## SUBRECETAS POMME

RECETA:	Dulce de manzana			
RENDIMIENTO	0.12	kg	CANTIDAD PORCION:	0.077
CANTIDAD:	1.56			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.160	Manzana roja	3.7050	0.593
kg	0.002	Canela	14.8500	0.030
kg	0.010	Mantequilla sin sal	5.2700	0.053
kg	0.005	Azucar morena	0.9800	0.005
			<b>COSTO TOTAL</b>	<b>0.680</b>
			<b>COSTO POR PORCION</b>	<b>0.436</b>

## PREPARACIÓN:

- Cortar en dados pequeños la manzana pelada.
- En una olla realizar un caramelo con azúcar morena, mantequilla y canela.
- Poner a cocinar las manzanas en el caramelo.

## Mix de chips:

RECETA:	Mix de Chips			
RENDIMIENTO	3.00		CANTIDAD PORCION	0.100
CANTIDAD	30.00			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.100	Papa Chola	0.950	0.095
kg	0.100	remolacha	0.855	0.086
kg	0.001	Sal Crisal	0.321	0.000
ml	0.400	ACEITE GIRASOL	2.482	0.745
			COSTO TOTAL	0.925
			COSTO POR PORCION	0.308

## PREPARACIÓN:

- Calentar el aceite en una freidora.
- Laminar la papa y remolacha en finas laminas.
- Freír en porciones pequeñas evitando que se peguen.
- Retirar sobre un papel absorbente y poner la sal.

Bebidas:

### 1. LIMONADA NATURAL

<b>RECETA:</b>	Limonada Natural			
<b>RENDIMIENTO</b>	2.50	litros	<b>Cantidad Porción</b>	0.400
<b>CANTIDAD</b>	6.25	unidades		ml
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Costo por unidad</b>	<b>Costo Total</b>
kg	0.450	Limon Meyer	1.045	0.470
kg	0.125	Azucar	0.816	0.102
kg	0.200	Hielo	0.238	0.048
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.620
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.248

PREPARACIÓN:

- Extraer el zumo de los limones.
- Mezclar con el azúcar.
- Añadir agua y hielo.

### 2. LIMONADA IMPERIAL

<b>RECETA:</b>	Limonada imperial			
<b>RENDIMIENTO</b>	2.50	litros	<b>CANTIDAD PORCIÓN</b>	0.400
<b>CANTIDAD</b>	6.25	vasos		ml
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Costo por unidad</b>	<b>Costo Total</b>
kg	0.450	Limon Meyer	1.045	0.470
kg	0.125	Azucar	0.816	0.102
kg	0.200	Hielo	0.238	0.048
ml	0.700	GUITIG X 700 ML	1.496	1.047
			<b>COSTO TOTAL</b>	1.667
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.667

PREPARACIÓN:



- Extraer el zumo de los limones.
- Mezclar con el azúcar.
- Añadir agua mineral y hielo.

### 3. LIMONADA DE FRESA

<b>RECETA:</b>	Limonada Fresa			
<b>RENDIMIENTO</b>	2.50	litros	<b>CANTIDAD PORCIÓN</b>	0.400
<b>CANTIDAD</b>	6.25	vasos		ml
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Costo por unidad</b>	<b>Costo Total</b>
kg	0.450	Limon Meyer	1.045	0.470
kg	0.125	Azucar	0.816	0.102
kg	0.200	Hielo	0.238	0.048
kg	0.100	PULPA FRUTILLA	2.650	0.265
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.885
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.354

#### PREPARACIÓN:

- Extraer el zumo de limón y combinar con la pulpa de frutilla.
- Mezclar hasta que este líquido y agregar el azúcar.
- Añadir agua y hielo.

### 4. LIMONADA DE HIERBALUISA

<b>RECETA:</b>	Limonada Hierbaluisa			
<b>RENDIMIENTO</b>	2.50	litros	<b>CANTIDAD PORCIÓN</b>	0.400
<b>CANTIDAD</b>	6.25	vasos		ml
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Costo por unidad</b>	<b>Costo Total</b>
kg	0.450	Limon Meyer	1.045	0.470
kg	0.125	Azucar	0.816	0.102
kg	0.200	Hielo	0.238	0.048
kg	0.010	HIERBA LUISA	10.000	0.100
			<b>COSTO TOTAL</b>	0.720
			<b>COSTO POR PORCION</b>	0.288

## PREPARACIÓN:

- Dejar infusionar en una olla con agua a la hierbaluisa.
- Una vez que el agua tenga un sabor concentrado, dejar enfriar.
- Extraer el zumo de limón, mezclar con el agua de hierbaluisa y azúcar.
- Agregar agua y hielo si es necesario.

## 5. TE DE GUAYUSA

RECETA:	Te Guayusa			
RENDIMIENTO	2.50	litros	CANTIDAD PORCIÓN	0.400
CANTIDAD	6.25	vasos		ml
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo por unidad	Costo Total
kg	0.120	Guayusa	5.000	0.600
kg	0.125	Azucar	0.816	0.102
			COSTO TOTAL	0.702
			COSTO POR PORCION	0.281

## PREPARACIÓN:

- Infusionar en una olla con agua la guayusa.
- Una vez que el sabor este concentrado retirar del fuego y filtrar con la ayuda de un colador.
- Agregar agua y hielo si es necesario.
- Se puede aumentar un poco de zumo de limón al gusto.

## Costos

Item	Costo	Precio (sinIVA)	Food Cost %
BOJHANA (Wrap Indu)	\$ 0.96	3.21	30%
BOJHANA VEG. (Wrap Indu Vegetariano)	\$ 0.85	2.84	30%
TROFI (Wrap Griego)	\$ 0.63	2.12	30%
ORALE GUEY (Wrap Mexicano)	\$ 1.51	5.03	30%
C'MMON (Wrap Americano)	\$ 0.99	3.29	30%
QUE FUE VE (Wrap Ecuatoriano)	\$ 1.49	4.97	30%
SWEET ZIP (Wrap Chocolate)	\$ 0.58	1.93	30%
POMME (Wrap Dulce de Manzana)	\$ 0.61	2.04	30%
Limonada Natural	\$ 0.25	0.83	30%
Limonada Imperial	\$ 0.67	2.22	30%
Limonada Fresa	\$ 0.35	1.18	30%
Limonada Hierballuisa	\$ 0.29	0.96	30%
Te de Guayusa	\$ 0.28	0.94	30%
Mix Chips	\$ 0.31	1.03	30%

Se decidió estandarizar el precio de todos los wraps a \$3.50, el de las bebidas a \$1.50 y realizar un combo de wrap, bebida, y chips por \$5.00. Igualmente, los wraps de dulce se estandarizó a \$2.50.

## Estimación diaria de ventas

Producto	Precio de venta	Unidades	Ventas
BOJHANA (Wrap Indu)	\$ 3.50	7	\$ 24.50
BOJHANA VEG. (Wrap Indu Vegetariano)	\$ 3.50	3	\$ 10.50
TROFI (Wrap Griego)	\$ 3.50	7	\$ 24.50
ORALE GUEY (Wrap Mexicano)	\$ 3.50	7	\$ 24.50
C'MMON (Wrap Americano)	\$ 3.50	7	\$ 24.50
QUE FUE VE (Wrap Ecuatoriano)	\$ 3.50	7	\$ 24.50
SWEET ZIP (Wrap Chocolate)	\$ 2.50	5	\$ 12.50
POMME (Wrap Dulce de Manzana)	\$ 2.50	5	\$ 12.50
LIMONADA NATURAL	\$ 1.10	10	\$ 11.00
LIMONADA IMPERIAL	\$ 1.10	10	\$ 11.00
LIMONADA DE FRESA	\$ 1.10	10	\$ 11.00
LIMONADA DE HIERBALUISA	\$ 1.10	10	\$ 11.00
TE DE GUAYUSA	\$ 1.10	10	\$ 11.00
COMBO	\$ 5.00	25	\$ 125.00
<b>TOTAL</b>		<b>123</b>	<b>\$ 338.00</b>

## Resumen de ventas:

RESUMEN DE VENTAS 2015								
IT'S A WRAP								
FECHA	EFFECTIVO	IVA	DINERS	OTROS INGR / SOBRANT	TOTAL	TIRILLA	VENTAS SIN IVA	DIFERENCIA
09-nov-15	\$ 369.31	\$ 48.98	\$ 88.80	\$ 0.08	\$ 458.11	\$ 458.03	\$ 409.05	\$ 0.08
10-nov-15	\$ 306.75	\$ 52.68	\$ 185.35	\$ (0.50)	\$ 492.10	\$ 492.60	\$ 439.92	\$ (0.50)
11-nov-15	\$ 402.50	\$ 54.32	\$ 105.90	\$ -	\$ 508.40	\$ 508.40	\$ 454.08	\$ -
16-nov-15	\$ 317.55	\$ 51.50	\$ 180.00	\$ 16.60	\$ 497.55	\$ 480.95	\$ 429.45	\$ 16.60
17-nov-15	\$ 181.25	\$ 37.35	\$ 180.40	\$ 12.35	\$ 361.65	\$ 349.30	\$ 311.95	\$ 12.35
18-nov-15	\$ 163.75	\$ 27.66	\$ 95.37	\$ 0.22	\$ 259.12	\$ 258.90	\$ 231.24	\$ 0.22
19-nov-15	\$ 320.95	\$ 50.98	\$ 156.00	\$ -	\$ 476.95	\$ 476.95	\$ 425.97	\$ -
20-nov-15	\$ 329.80	\$ 46.95	\$ 111.86	\$ 2.81	\$ 441.66	\$ 438.85	\$ 391.90	\$ 2.81
23-nov-15	\$ 192.85	\$ 38.31	\$ 168.19	\$ 3.49	\$ 361.04	\$ 357.55	\$ 319.24	\$ 3.49
24-nov-15	\$ 201.80	\$ 28.81	\$ 82.70	\$ 14.80	\$ 284.50	\$ 269.70	\$ 240.89	\$ 14.80
25-nov-15	\$ 214.50	\$ 33.32	\$ 97.27	\$ 0.12	\$ 311.77	\$ 311.65	\$ 278.33	\$ 0.12
26-nov-15	\$ 219.30	\$ 36.71	\$ 124.15	\$ -	\$ 343.45	\$ 343.45	\$ 306.74	\$ -
27-nov-15	\$ 257.88	\$ 36.74	\$ 85.69	\$ -	\$ 343.57	\$ 343.57	\$ 306.83	\$ -
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 3,478.19</b>	<b>\$ 544.31</b>	<b>\$ 1,661.68</b>	<b>\$ 49.97</b>	<b>\$ 5,139.87</b>	<b>\$ 5,089.90</b>	<b>\$ 4,545.59</b>	<b>\$ 49.97</b>

## Resumen de ingresos, egresos y aporte:

<b>TOTAL INGRESOS</b>		
VENTAS NETAS (*)	\$	4,545.59
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA (**)</b>	\$	<b>2,699.20</b>
<b>UTILIDAD BRUTA EN VENTAS</b>	\$	<b>1,846.39</b>
<b>GASTOS NO OPERACIONALES</b>		
REPOSICIÓN MENAJE DETERIORO (***)	\$	15.00
COMISIONES TARJETAS DE CRÉDITO	\$	66.80
<b>TOTAL GASTOS NO OPERACIONALES</b>	\$	<b>81.80</b>
<b>RESULTADO ANTES DEL APORTE</b>	\$	<b>1,764.59</b>
10% APORTE PRÓXIMO GASTRO CHALLENGE	\$	176.46
<b>RESULTADO NETO</b>	\$	<b>1,588.13</b>
<b>DEVOLUCIÓN FONDO GASTRO (*****)</b>	\$	<b>-</b>
<b>VALOR A ENTREGAR</b>	\$	<b>1,588.13</b>

Food Service	Aporte próximo gastrochallenge
\$ 437.69	562.31

(\*) VENTAS DIARIAS CONCILIADAS CON LA TIRILLA MENOS IVA

(\*\*) CONCILIADO Y LIQUIDADO DIARIAMENTE CON LAS SALIDAS DE BODEGA

(\*\*\*) SOLO APLICA SI NO SE DEVUELVE EXACTAMENTE EL MENAJE ENTREGADO PARA EL CONCURSO AL PRECIO DE FACTURA

(\*\*\*\*\*) FONDO QUE LE FUE ENTREGADO AL INICIO DEL CONCURSO Y CORRESPONDEN AL APORTE DEL EQUIPO ANTERIOR

## Redes Sociales

### 1. Facebook:



### 2. Snapchat:



### 3. Instagram:



# Auspicios



## Conclusiones:

- It's a Wrap fue un negocio que, si alcanzó su punto de equilibrio, pero al mismo tiempo no tuvo los resultados esperados y deseados por los integrantes. Es una idea innovadora y diferente, que brindó a la Universidad San Francisco una alternativa de comida rápida y saludable para los estudiantes que tienen poco tiempo para almorzar o quieren su comida para llevar.
- Su desarrollo permitió a sus participantes tener una perspectiva de los procesos y requerimientos necesarios para abrir un local de comida rápida. Estos implican mucha investigación sobre productos, desarrollo de recetas, planificación de costos, propuestas de diseños arquitectónicos, y marketing.



## Experiencia:

En mi experiencia personal, el gastrochallenge tiene enseñanzas positivas y negativas, como tal fue un proyecto que me demostró la cruda realidad de afrontar la responsabilidad de un restaurante. Lamentablemente el tener una modalidad de trabajo completo y a la vez estudiar demandaba mayor exigencia, además de que mi compañera María José y yo éramos las que nos encarábamos en la mayor parte de la cocina y producción. En referencia al resto del equipo, la falla de comunicación y organización por personas no vinculadas en el medio, creaba una mala organización. La Universidad también no proveía con equipos y suplementos de cocina que estén a la altura de un restaurante y la demanda de la operación que también nos generaba retrasos y dificultades al momento de la venta.

Fátima Dueñas

Participar en el Gastrochallenge fue una experiencia positiva, pero al mismo tiempo bastante negativa. Me ayudó mucho a darme cuenta de que objetivos tengo en mi futuro profesional, en el que definitivamente no se encuentra abrir un restaurante. No puedo negar que aprendí muchas cosas en este proyecto, como organización, trabajo en equipo, solución rápida de problemas, y sobre todo a manejar el tiempo correctamente. Pero al mismo tiempo fue un trabajo muy duro que no recomiendo combinar con un horario cargado de clases.

María José Terán

## Referencias

- ABC, (27 de abril de 2013), *La Evolución del Sandwich*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/gastronomia/la-evolucion-del-sandwich-564406.html>
- ASPIC, (28 de mayo de 2015), *La Historia de las Crepas*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.aspic.edu.mx/articulos/la-historia-de-las-crepas/>
- Botanical, (1999-2016), *Propiedades de la Fresa*, Extraído el 10 de julio de 2016, <http://www.botanical-online.com/fresa.htm>
- Botanical, (1999-2016), *Espinacas*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.botanical-online.com/espinacas.htm>
- Corona. S. (febrero 2008), *Historia Cocina, Esas Media Hermanas Mexicanas Llamadas "Tortillas"*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/mexico/tortillas.htm>
- Cruz, A. Valera, J. (4 de marzo de 2016), *Caribbean New Digital, El Mango: Sus Propiedades Nutritivas y Los Beneficios para las Salud*, Extraído el 11 de julio de 2016 <http://www.caribbeannewsdigital.com/noticia/el-mango.-sus-propiedades-nutritivas-y-los-beneficios-para-la-salu>
- Culinary Lore, (20 de mayo de 2012), *Coleslaw*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.culinarylore.com/food-history:where-does-coleslaw-come-from>
- Dagar Fruit, (s.f.), *Las Frutas, Descripción de la Manzana*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://comprarfruta.es/manzana.html>
- Directo al Paladar, (23 de julio de 2008), *Como Hacer Leche de Coco en Casa*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/como-hacer-leche-de-coco-en-casa-receta>
- Directo al Paladar, (1 de octubre de 2016), *Tzatziki griego: Receta de Aperitivo*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.directoalpaladar.com/recetas-de-aperitivos/tzatziki-griego-receta-de-aperitivo>
- Down to Earth, (s.f.), *A Brief Story of Yogurt*, Extraído el 11 de Julio de 2016, <http://downtoearth.danone.com/2013/01/31/a-brief-history-of-yogurt/>
- Directo al Paladar, (s.f.), *¿Qué es el Yogur Griego?*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/que-es-el-yogur-griego>
- DLE, (2016), *Tortilla*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://dle.rae.es/?id=a8Po3Pr>
- Ecu Red, (s.f.), *Chutney*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.ecured.cu/Chutney>

- Eco agricultor, (s.f.), *Las Propiedades Nutricionales del Plátano*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.ecoagricultor.com/el-platano-o-banana-sus-beneficios-y-propiedades/>
- Ecuaworld, (1997-2010), *Cocina Ecuatoriana*, Extraído el 11 de julio de 2016, [http://www.ecuaworld.ec/cocina\\_ecuatoriana.htm](http://www.ecuaworld.ec/cocina_ecuatoriana.htm)
- Ecu Red, (s.f.), *Tortilla Mexicana*, Extraído el 11 de julio de 2016, [http://www.ecured.cu/Tortilla\\_mexicana](http://www.ecured.cu/Tortilla_mexicana)
- El Comercio, (29 de enero de 2011), *El Aguacate tiene diferentes formas y sabores*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/aguacate-diferentes-formas-y-sabores.html>
- Food Reference, (1990-2016), *Chutney Origins*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.foodreference.com/html/artchutney.html>
- Fundación del Corazón (s.f.), *Lácteos*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/leche-yogur-y-queso.html>
- García, A. (7 de mayo de 2013), *Sal, Conoce la Historia del Curry Indio*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.sal.pr/2013/05/07/conoce-la-historia-del-curry-indio/>
- Gastronomía y Cia, (30 de junio de 2008), *¿Qué es el Chutney?*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://gastronomiaycia.republica.com/2008/06/30/que-es-el-chutney/>
- Gastronomía y Cía, (17 de enero de 2013), *¿Qué es un Wrap?* Extraído el 12 de julio de 2016, <http://gastronomiaycia.republica.com/2013/01/17/que-es-un-wrap/>
- Geerts, E. (1 de diciembre de 2010), *Kebap History*, Extraído el 12 de julio de 2016, <https://www.theistanbulinsider.com/know-your-doner-kebab-history-overview-and-selected-dishes/>
- Geiling, N. (18 de julio de 2013), *The Evolution of American Barbecue*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.smithsonianmag.com/arts-culture/the-evolution-of-american-barbecue-13770775/?no-ist>
- Geragos, T. (30 de diciembre de 2011), *The Daily Meal, What is Pulled Pork?*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.thedailymeal.com/what-is-pulled-pork>
- Gottau, G. (1 de noviembre de 2013), *Todo Sobre la Quinoa: Propiedades, Beneficios y su Uso en la Cocina*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-la-quinoa-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina>
- High, L. (2016), *South Carolina Barbecue Association, A Very Brief History of the Four Types of Barbecue Found in USA*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.sccbarbecue.com/index.php/2014-01-26-09-56-40>

- Heisey, M. (13 de agosto de 2015), *A Factual and Emotional History of Burrito*, Extraído el 11 de julio de 2016, [https://broadly.vice.com/en\\_us/article/a-factual-and-emotional-history-of-the-burrito](https://broadly.vice.com/en_us/article/a-factual-and-emotional-history-of-the-burrito)
- Ifood, (s.f.), *Pulled Pork*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://ifood.tv/pork/pulled-pork/about>
- InDepthinfo, (2007-2016), *A History of Curry*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.indepthinfo.com/curry/history.shtml>
- International Dairy Foods Association, (2016), *The History of Ice Cream*, Extraído el 12 de Julio de 2016, <http://www.idfa.org/news-views/media-kits/ice-cream/the-history-of-ice-cream>
- Jamarah, (2016), *Shawarma History*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.jamrahrefaurant.com/shawarma-history/>
- La Hora, (2011), *La Herencia del Sabor de las Carnes Coloradas*, Extraído el 11 de julio de 2016.  
[http://lahora.com.ec/index.php/movil/noticia/1101440834/la\\_herencia\\_del\\_sabor\\_de\\_las\\_carnes\\_coloradas.html](http://lahora.com.ec/index.php/movil/noticia/1101440834/la_herencia_del_sabor_de_las_carnes_coloradas.html)
- Laylita, (s.f.), *Agrio Ecuatoriano*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://laylita.com/recetas/2012/11/08/agrio-ecuatoriano/>
- La Salud Familiar, (s.f.), *Freír*, Extraído el 1 de julio de 2016, <http://lasaludfamiliar.com/caja-de-cerebro/conocimiento-4252.html>
- López, J. (10 de marzo de 2014), *La Historia de la Limonada*, Extraído el 13 de julio de 2016, <http://culturacolectiva.com/la-historia-de-la-limonada/>
- Madrigal, A. (3 de febrero de 2013), *Historia de un Yogur*, Extraído el 11 de julio de 2016, [http://www.huffingtonpost.es/andres-madrigal/historia-de-un-yogur\\_b\\_2438168.html](http://www.huffingtonpost.es/andres-madrigal/historia-de-un-yogur_b_2438168.html)
- Medicina Natural, (s.f.), *Banano, Descripción del Fruto y Taxonomía*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://naturalmedicina.net/platano.html>
- México Produce, (s.f.), *La Tortilla: Una Tradición Muy Nutritiva*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.mexicoproduce.mx/articulos/tortilla.html>
- Monique`s Crepes, (2014), *History of Crepes*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.moniquescrepes.com/a-brief-history-of-crepes/>
- Norte Digital, (17 de septiembre de 2015), *Pico de Gallo de México Para el Mundo*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://nortedigital.mx/pico-de-gallo-de-mexico-para-el-mundo/>
- Open Eyes, (s.f.), *Mango, Fruta de la India*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://openeyesproject.com/mango-fruta-de-la-india/>

- Open Sandwich (2016), *Origin of Sandwich*, Extraído el 12 de julio de 2016, [http://www.open-sandwich.co.uk/town\\_history/sandwich\\_origin.htm](http://www.open-sandwich.co.uk/town_history/sandwich_origin.htm)
- Pérez, C. (2008-2015), Natursan, *Leche de Coco : Beneficios y Propiedades Sorprendentes*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.natursan.net/leche-de-coco-beneficios-y-propiedades-sorprendentes/>
- Región Murcia Digital, (s.f.), *Espinacas*, Extraído el 12 de julio de 2016, [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20448-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20448-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
- Olver, L. (5 de febrero de 2015), Food Time Line, *Puddings, Custard & Creams*, Extraído el 12 de julio de 2016, (<http://www.foodtimeline.org/foodpuddings.html>)
- Región Murcia Digital, (s.f.), *Pollo*, Extraído el 11 de julio de 2016, [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-22449-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-22449-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
- Roule Galette, (2016), *History of the Crepes and the Galettes*, Extraído el 11 de Julio de 2016, <http://www.roulegalette.com.au/crepe-and-galette>
- Ruvalcaba. A. (14 de enero de 2016), *La Historia que no Sabías del Burrito*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.univision.com/estilo-de-vida/comida-mexicana/la-historia-que-no-sabias-del-burrito>
- Suddath, C. (3 de julio de 2009), Time, *A Brief History of Barbecue*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://time.com/3957444/barbecue/>
- Spieget, A. (21 de noviembre de 2016), *Taco Al Pastor, Story of Origin May Surprise You*, Extraído el 12 de julio de 2106, [http://www.huffingtonpost.com/2014/11/21/tacos-al-pastor-origin\\_n\\_6192788.html](http://www.huffingtonpost.com/2014/11/21/tacos-al-pastor-origin_n_6192788.html)
- Stradley, L. (2004), *History of Sandwiches, America's Favorite Sandwiches*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://whatscookingamerica.net/History/SandwichHistory.htm>
- Study Country, (1999-2016), *Gastronomy in the United States*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.studycountry.com/guide/US-gastronomy.htm>
- Tannenbaun, K. (22 de febrero de 2012), *Who Invented the Wrap?*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.delish.com/food/news/a37361/bobby-valentine-invented-the-sandwich-wrap/>
- Textos Científicos, (s.f.), *Qué es el Yogur*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.textoscientificos.com/alimentos/yogur/que-es-yogur>
- Tsolokidou, S. (31 de julio de 2012), *Slouvaki*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://greece.greekreporter.com/2012/07/31/souvlaki-the-origins-of-greek-fast-food/>

- Viaja Jet, (s.f.), *Gastronomía Estados Unidos*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.viajejet.com/gastronomia-estados-unidos/>
- Viaje por India, (2016), *Gastronomía*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.viajeporindia.com/india/gastronomia/gastronomia.html>
- Vida Sana y Fácil, (2009-2014), *Manzana, Propiedades y Beneficios*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.vidasanafacil.com/manzana-propiedades-y-beneficios>
- Visit Greece, (2014), *Gastronomy*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.visitgreece.gr/en/gastronomy>
- Visit Mexico, (s.f.), *Gastronomía*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.visitmexico.com/es/gastronomia-mexicana>
- Watson. K. (2 de septiembre de 2015), *Shawarama: Taco al Pastor Culinary Ancestor*, Extraído el 12 de julio de 2016, <http://www.bbc.com/news/magazine-33993719>
- Wordpress, (9 de junio de 2014), *The Apprentice Chef, History of Tzatziki*, Extraído el 12 de julio de 2016, <https://apprenticechef2082.wordpress.com/2014/06/09/history-of-tzatziki/>
- Word Press, (26 de julio de 2011), *The History and Origin of BBQ Sauce*, Extraído el 12 de julio de 2016, <https://tonibbqsauce.wordpress.com/2011/07/26/the-history-and-origin-of-bbq-sauce/>
- Woys, W. (2003), *Encyclopedia of Food and Culture, Chutney*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://www.encyclopedia.com/topic/Chutney.aspx>
- Yucatán, (12 de febrero de 2014), *Historia de los Tacos al Pastor*, Extraído el 11 de julio de 2016, <http://yucatan.com.mx/gastronomia/cocina-mexicana/historia-de-los-tacos-al-pastor>

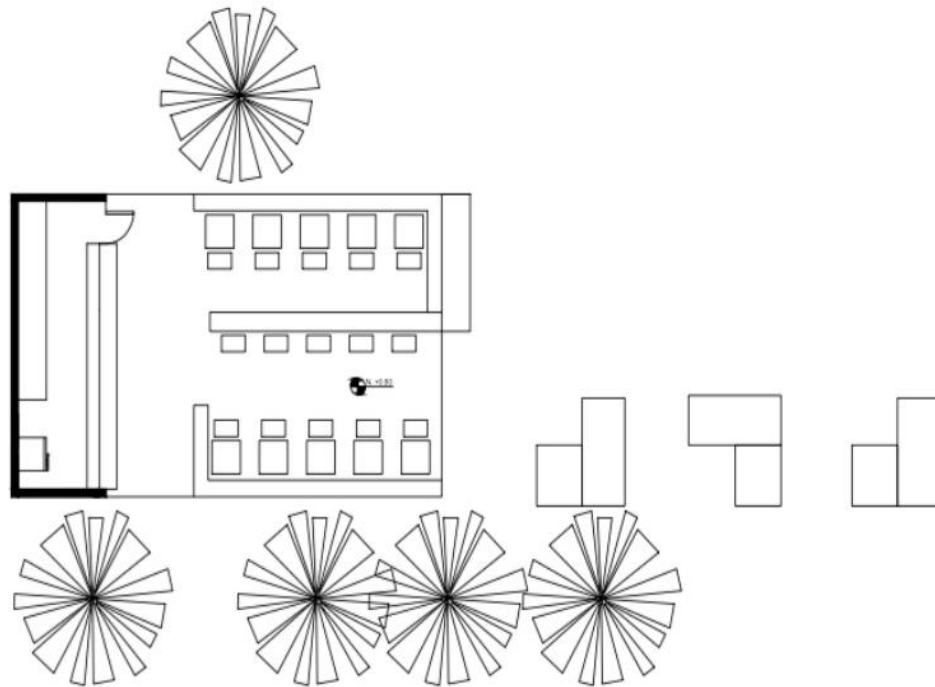
## Anexos



Anexo 1: Logo It's a Wrap



Anexo 2: Envoltura Adhesiva



Anexo 3: Plano mobiliario



Anexo 4: Render 1





Anexo 5: Render 2



Anexo 6: Render 3



Anexo 7: Local terminado

<p><b>C'MON</b></p> <p>Tortilla, BBQ Pork, 🇺🇸 Coleslaw, Cebollas crocantes \$3.50</p>	<p><b>ÓRALE GUEY</b></p> <p>Tortilla, Cerdo al pastor, piña, pico de gallo \$3.50</p>	<p><b>BHŌJANA</b></p> <p>Tortilla, Pollo al Curry/Garbanzo Quinoa, Chutney de mango \$3.50</p>
<p><b>TROFÍ</b></p> <p>Tortilla, Pollo, Aoeitunas, Espinaca, Salsa Griega \$3.50</p>	<p><b>QUE FUE VE</b></p> <p>Tortilla, Carne colorada, Mote, Aguacate, agrio \$3.50</p>	<p><b>SWEET ZIP</b></p> <p>Tortilla de naranja, Pudín de chocolate, Banana, Fresa \$2.50</p>
<p><b>COMBO</b></p> <p>Wrap + Bebida + Chips \$5.50</p>	<p><b>BEBIDAS</b></p> <p>Guayusa Limonada de Fresa Limonada Natural Limonada Imperial Limonada Hierbaluisa \$1.10</p>	<p><b>POMME</b></p> <p>Tortilla de naranja, Dulce de Manzana, Helado de Vainilla \$2.50</p>

Anexo 8: Menú



*Anexo 9: Wrap*



*Anexo 10: Bohjana*



Anexo 11: Trofi



**ENVOLVIENDO  
SABORES**

Anexo 12: Limonadas



**ENVOLVIENDO SABORES**



*Anexo 13: Chips*