

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Cocina Tradicional Ecuatoriana

Proyecto de investigación

Estefanía Alexandra Montenegro Solórzano

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

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

Quito, 21 de diciembre de 2016

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

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Cocina Tradicional Ecuatoriana

Estefanía Alexandra Montenegro Solórzano

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Rafael Villota, Master en Hospitalidad

Firma del profesor

Quito, 21 de diciembre 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:

Estefanía Alexandra Montenegro Solórzano

Código:

00112221

Cédula de Identidad:

1720070091

Lugar y fecha:

Quito, 21 diciembre de 2016

RESUMEN

El siguiente trabajo de titulación tiene como finalidad presentar la gastronomía ecuatoriana desde un punto de vista específico: el viaje a la playa. Bajo este concepto se desarrolla un menú que representa el recorrido de este viaje, mostrando la razón de cada uno de los platos, una investigación de los mismos y de los productos que cada uno involucra en sus recetas. El objetivo es dar a conocer una pequeña parte de la cocina ecuatoriana utilizando recetas tradicionales con distintas técnicas culinarias y presentándolas de una manera moderna. Además es importante generar conciencia de la gran diversidad culinaria que el país posee y a su vez recuperar las recetas, cultura e identidad que se están perdiendo día a día.

Palabras Claves: gastronomía ecuatoriana, productos, recetas, tradición.

ABSTRACT

The next titling work has the purpose of presenting the Ecuadorian gastronomy from a specific point of view: the trip to the beach. Under this concept a menu that represents the route of this trip is developed, showing the reason for each of the dishes, an investigation of the same and the products that each involves in their recipes. The objective is to make known a small part of Ecuadorian cuisine using traditional recipes with different culinary techniques and presenting them in a modern way. It is also important to raise awareness of the great culinary diversity that the country has and to recover the recipes, culture and identity that are being lost day by day.

Key words: ecuadorian gastronomy, products, recipes, traditional.

CONTENIDO

Justificación	8
Reseña Gastronómica	9
Semana de menú	9
MARCO TEÓRICO	10
Gastronomía en el Ecuador	10
Influencias en la gastronomía ecuatoriana	11
Platos típicos	13
Fiestas populares	21
TRABAJO MARCUS	23
Menú	23
Explicación e investigación	24
INFORME CUANTITATIVO	43
Reporte de ventas	43
Copias de transferencias y requisiciones	44
Devoluciones	51
Food Cost Teórico vs Food Cost Real	52
Utilidad neta del menú	54
CONCLUSIONES	54
REFERENCIAS	55
ANEXOS	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Platos típicos de la Costa	14
Tabla 2: Platos típicos de la Sierra	16
Tabla 3: Platos típicos de la Amazonía.....	17
Tabla 4: Platos típicos de Galápagos	18

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de titulación tiene como objetivo realizar un menú tradicional nacional; ecuatoriano, de cuatro cursos como mínimo. La idea fundamental del mismo es reflejar el conocimiento de los productos y platos nacionales combinados con las técnicas de cocción aprendidas durante la carrera. Una vez aprobado el menú por el panel de degustación se presenta el reto de ponerlo a la venta durante una semana en el restaurante gourmet de la Universidad San Francisco de Quito, Marcus. Durante esta semana la idea es demostrar organización al momento de realizar el mise en place, limpieza dentro del área de trabajo y un buen manejo de la cadena de frío para que los alimentos se mantengan en un buen estado.

El menú que se decidió realizar tiene como concepto el viaje a la playa tomando en cuenta como el punto de partida es la ciudad de Quito, capital del Ecuador. La idea del mismo nace con la finalidad de representar uno de los viajes más típicos del país especialmente para la época de las vacaciones; particularmente el viaje a la playa representa la ilusión de descanso, diversión, salir de la rutina, entre otros.

Justificación

El concepto seleccionado para desarrollar este menú tiene dos razones principales:

La primera es de carácter personal ya que se relaciona con mi familia y nuestro primer viaje juntos. Dicho viaje representa una unidad entre la Sierra y la Costa que son las dos regiones que identifican a mi familia dado que mi padre es serrano, de Tulcán y mi madre es costeña, de Guayaquil.

La segunda razón es resaltar de una manera diferente la cocina nacional y relacionarla con algo que de una u otra manera llega al corazón y memoria de los quiteños, y las paradas gastronómicas que el mismo implica.

Reseña Gastronómica

Ecuador es un país muy rico, diverso en diferentes productos y además es muy privilegiado ya que gracias a su ubicación geográfica tiene un clima similar durante todo el año; lo cual le permite a la tierra generar los mismos productos durante todo el año. Probablemente los ecuatorianos se han acostumbrado a este gran privilegio y no le dan la importancia que deberían; sin embargo se debe reconocer que existen varios factores que hacen que el Ecuador sea único en su riqueza culinaria que proviene de tradiciones ancestrales.

Semana de menú

El nombre del menú es “Rumbo a la Playa” y sale a la venta en el restaurante Marcus desde el martes 27 de septiembre hasta el domingo 02 de octubre del año 2016. Para poder tener este menú a la venta se realizó una degustación previa que tuvo lugar una semana antes; exactamente el miércoles 21 de septiembre.

MARCO TEÓRICO

Gastronomía en el Ecuador

Ecuador ha sido un país de cazadores, recolectores y pescadores de manera que siempre buscó tener productos frescos y naturales. Con el paso del tiempo los pobladores ecuatorianos empezaron a explorar el mundo de la agricultura, la domesticación de animales e incluso el intercambio de productos entre las tres principales regiones de Ecuador Continental: Costa, Sierra y Amazonía. (Jaramillo, 2012)

La gastronomía ecuatoriana ha logrado mantener muchas de sus recetas y de sus productos nativos, sin embargo, hay que tener muy en cuenta que la alimentación en el país tanto de manera cultural como nutricional ha sufrido varios cambios como resultado los tiempos actuales.

En la actualidad se está poniendo mucho interés en recuperar nuestra identidad gastronómica a través de la investigación nutricional de productos nativos, recordando que las recetas tradicionales y ancestrales cuentan una historia y muestran la cultura del país. Los chefs han puesto un granito de arena en este proceso de recuperar identidad a través de la gastronomía, gracias al desarrollo de recetas tanto dulces como saladas y las dan a conocer a través de diferentes medios que pueden ser virtuales, en conferencias, entre otros. El objetivo final de este proceso es que cada familia pueda recuperar productos y recetas típicas que son ricas y con un gran valor nutricional.

La idea y el propósito macro de este proceso es dar a conocer la gastronomía ecuatoriana a nivel internacional dejando una huella marcada con los platos típicos del lugar.

Influencias en la gastronomía ecuatoriana

La cocina ecuatoriana ha tenido varias influencias a lo largo de la historia gastronómica del país, sin embargo existen dos grandes culturas que han tenido un mayor impacto en la gastronomía ecuatoriana. La cultura inca y los conquistadores de España; son precisamente quienes han logrado influenciar y generar un cambio significativo en la cocina nacional; tanto en productos como en técnicas de cocción. Los Incas fueron quienes lograron que el Ecuador formara parte de su gran imperio, el Tahuantinsuyo durante un periodo de aproximadamente sesenta a setenta años. Luego de este tiempo se dio inicio a la conquista española, la misma que empezó en definitiva con la captura y muerte del inca Atahualpa en 1533. (Lalama, 2011)

La primera gran influencia tiene relevancia ya que fueron los incas quienes introdujeron ciertos productos, artefactos y técnicas culinarias. De hecho en esta época tuvo cabida el incidente del lago de sangre o “Yahuarcocha”.que lleva este nombre debido a la masacre dada en esta laguna ubicada en la ciudad de Ibarra. El enfrentamiento se dió entre el Imperio Inca y dos tribus rebeldes ecuatorianas. Tomando en cuenta el término “yahuar” que en quechua significa sangre se lo puede relacionar con uno de los platos típicos del país, el Yahuarlocro; en el mismo se puede ver la utilización del vocablo que se refiere a una sopa elaborada con carne de borrego y servida con la sangre del mismo (PUCE) a manera de guarnición con aguacate y tomate riñón.

La actividad culinaria estaba relacionada directamente con el cocinero o el llamado “huaycuy camayoc” quien se dedicaba a atender al representante del Inca, esto en el caso de la realeza. En cambio, en las viviendas de la sociedad eran las mujeres quienes se encargaban de la cocina. Desde ese tiempo, siglo XV, se clasificaron los utensilios de la cocina para facilitar el trabajo dentro de la misma. La clasificación era

de la siguiente manera: los utensilios que entraban en contacto con el fuego como las ollas y los tiestos; y los que no entraban en contacto con el fuego como los cántaros y las piedras de moler. (Pazos, 2008)

La segunda gran influencia que se manifiesta en el país es la de los conquistadores españoles. Los tratados de la cocina española dividen tres clases de comida según la clase social. Primero se encontraba la comida de los reyes en la cual se podía encontrar morcillas blancas, mondongo, lenguas y sesos. Luego se encontraba la comida de la burguesía en la cual se servían menestras y cocidos generalmente. (Pazos, 2008). En la mesa de los burgueses siempre existían tres cursos: la sopa, el plato fuerte que usualmente incluía carne de cerdo o de vaca y finalmente el postre. Se puede resaltar que en la actualidad se mantiene esa misma estructura dentro de la comida de los ecuatorianos especialmente en el almuerzo. Finalmente, estaba la comida del pueblo que por lo general incluía pan y tortas, es importante mencionar que con el paso del tiempo se les permitió comer cereales y féculas andinas. A finales del siglo XVI varias de las mujeres españolas entraron en los claustros y con ellas nace la famosa tradición de los helados y dulces elaborados en los conventos.

Los españoles de igual forma introdujeron ciertos productos tanto cárnicos como vegetales y además ciertas técnicas de cocción. Entre las técnicas introducidas se puede mencionar la cocción a vapor y la fritura en sartén; además trajeron los molinos con agua que resultaron ideales para los cereales tales como la cebada, el trigo y el maíz. El adobar y marinar los alimentos con especias y no solo con sal es algo que también es traído por los españoles.

Platos típicos

Ecuador es un país muy rico en productos y en platos típicos los cuales suelen dividirse por región; tomando en cuenta que el país consta de regiones en el Ecuador continental y las Islas Galápagos. Una de las razones principales por la cual el país es tan rico es gracias a su ubicación, ya que tiene el clima adecuado durante todo el año para que la tierra pueda producir sin ninguna gran restricción. Existiendo sus excepciones como son los achotillos, mangos y zapallos que tienen sus respectivas épocas de producción.

Los productos más utilizados dentro del Ecuador son el banano ya sea seda, maduro o verde que al mismo tiempo constituye una fuente económica para el país; en lo que se refiere a cereales el arroz y el maíz se llevan el protagonismo y finalmente la papa que es el tubérculo más consumido a nivel nacional.

En las regiones Costa e Insular debido a la cercanía al mar los productos más utilizados son precisamente los mariscos obtenidos del Océano Pacífico. Con los cuales realizan recetas tales como: ceviche, encebollado, sancocho de pescado, encocado; entre otros. La chillangua es una hoja muy utilizada en la cocina de estas regiones y se trata básicamente de un cilantro silvestre que le da un sabor único y característico a los platos típicos.

En la región Sierra la presencia de las sopas es mucho más marcada dado que el clima es frío. Las recetas más tradicionales son: locro quiteño, yahuarlocro, ají de carne, entre otras. La proteína más consumida es la carne de cerdo encontrada en recetas típicas como la fritada y el hornado.


La región Amazónica es la zona que tiene los platos más exóticos y de cierta forma inusuales, ya que en la misma se mantiene la cultura e identidad de ciertos grupos

étnicos que en su alimentación incluyen productos como los chontacuros, la chicha masticada e insectos como la tarántula asada. La utilización de la hoja de plátano es muy popular ya sea para envueltos como el maito e inclusive como base para el consumo de alimentos, es decir, a manera de vajilla.

Cada una de estas recetas son ancestrales ya que han sido transmitidas de generación en generación, lo cual les permite mantener los secretos del sabor y la esencia de las mismos.

Los siguientes cuadros reflejan una pequeña parte de la gastronomía tradicional de cada una de las cuatro regiones que conforman el país:

Tabla 1: Platos típicos de la Costa

Región: COSTA		
Plato Típico	Descripción	Fotografía
Ceviche	Preparación que tiene como base limón, aceite y salsa de tomate; con el marisco que se desee siendo los más conocidos: la concha y el camarón. Para terminar tiene cebolla paiteña, tomate picado y cilantro. Se sirve con chifles y canguil como guarnición.	






<p>Encocado de Pescado</p>	<p>Plato fuerte que consta de una proteína, principalmente el pescado que es cocido en un refrito de cebolla, ajo, pimientos y se le agrega leche de coco que le da un sabor característico y el nombre a este plato.</p>	
<p>Cazuela de Mariscos</p>	<p>Sopa que suele ingerirse como un plato fuerte, es a base de verde y maní. Estos ingredientes le dan a esta preparación una textura espesa y un sabor auténtico de la región. Se sirve en un plato de barro.</p>	
<p>Cocadas Blancas Y Cocadas Negras</p>	<p>Preparación dulce realizada en una paila de bronce con leche, coco rallado, agua de coco y azúcar. Se puede variar el azúcar por panela y se obtienen cocadas negras. Cabe recalcar que este proceso de cocción es largo hasta que la mezcla se compacte y tenga la textura deseada.</p>	

Tabla 2: Platos típicos de la Sierra

Región: SIERRA		
Plato Típico	Descripción	Fotografía
Locro	Sopa preparada a base de papas cortadas en cubos medianos y pequeños que van a deshacerse durante la cocción, se le añade crema y leche. Usualmente se la sirve con queso fresco, chulpi y aguacate.	
Fritada	Preparación realizada con carne de cerdo cortada en cubos y cocinada en una paila a fuego lento con manteca de cerdo, cebolla y ajo. La carne cerdo debe estar previamente marinada y la idea es ir secando el líquido e ir añadiendo poco a poco más líquido hasta que la carne esté dorada.	
	Plato típico que suele	



Cuy asado	preparárselo en una brasa, el cuy es atravesado por un palo de madera desde la cabeza hasta las patas para poder cocinarlo. El mismo debe estar previamente aliñado y en constante movimiento para tener una cocción uniforme. La guarnición suele ser papas cocidas con salsa de maní.	
Higos con queso	Postre tradicional que requiere de una cocción larga a fuego lento de los higos en un almíbar realizado con panela y se lo acompaña con queso. Muchas veces se come este postre dentro de un pan como que fuese un sánduche.	

Tabla 3: Platos típicos de la Amazonía

Región: AMAZONIA		
Plato Típico	Descripción	Fotografía
Maito de pescado	Envuelto de pescado sazonado con sal en grano y cocinado con al vapor ya sea en carbón o en leña. La hoja que tradicionalmente se utiliza es la hoja de bijao pero puede ser reemplazada por hoja de plátano. Suele acompañarse de yuca y plátano verde cocinado.	








Seco de guanta	<p>La guanta es un tipo de roedor cuya cocción es larga y a fuego lento para suavizar la carne. Suele acompañarse con arroz y plátano maduro frito.</p>	
Chontacuros	<p>Gusanos que crecen en el tronco de una palma. Para prepararlos se les quita la cabeza y se los pasa por un palo de pincho para cocinarlos a la brasa como si fuesen brochetas.</p>	
Chicha	<p>Bebida tradicional del lugar elaborada principalmente con yuca. La yuca debe ser cocinada hasta tener una textura blanda y luego se la aplasta y se la deja fermentar por un tiempo mínimo de 24 horas y un máximo de 5 días para poder consumirla. Antiguamente esta preparación era masticada por las mujeres para posteriormente colocarla en una batea y fermentarla.</p>	

Tabla 4: Platos típicos de Galápagos

Región: INSULAR

Plato Típico	Descripción	Fotografía
Langosta	Existe una variedad típica del lugar y se trata de la langosta espinosa que es de gran tamaño y se la prepara de varias formas ya sea con salsa de mariscos, con caviar, gratinada, entre otros: Este plato representa a la región.	
Ceviche de Chancalagua	Chancalagua es un tipo de molusco que tiene una textura similar a la del pulpo, sin embargo, su sabor es similar al de una concha. Se sirve con canguil y arroz como guarnición. Es un plato afrodisiaco según los pobladores del lugar.	
Viche de Pescado	Sopa espesa que tiene como base un fondo de pescado o fumet al cual se le agrega leche y maní, esto le da la textura espesa de la misma. Se lo acompaña con plátano verde cocinado, choclo y limón sutil.	

Flan de coco	<p>El coco es muy utilizado al igual que en la región Costa del país. Este postre es preparado con leche condensada, coco rallado, huevos, leche y azúcar. Debe ser cocinado a baño maría; una vez que se lo enfría se desmolda y se lo sirve con coco fresco rallado como decoración.</p>	
--------------	--	--

Fiestas populares

Ecuador basa la mayoría de sus fiestas en creencias ancestrales que se ven reflejadas en ciertas festividades. La fiesta del Inti Raymi que se celebra en el mes de Junio es una celebración que se realiza para agradecer al sol y a la Pachamama (madre tierra) por los cultivos. La Mama Negra por su parte es una fiesta realizada en Latacunga y que tiene como finalidad mostrar el mestizaje de las culturas: española, indígena y africana que existe en el Ecuador. Además es un homenaje a la Virgen de la Merced como agradecimiento por los favores recibidos ese año, esta fiesta tiene lugar en el mes de septiembre. (Fiestas Populares, 2014)

En lo que se refiere a las fiestas tradicionales que se relacionan de manera directa con la gastronomía ecuatoriana existen dos festividades principales: Semana Santa; el día de los difuntos.

La primera es la Semana Santa o llamada Semana Mayor dentro del cristianismo; la celebración de la misma inicia con el Domingo de Ramos que conmemora la entrada de Jesús a Jerusalén. Durante esta semana se realiza conocida y popular Fanesca que es una sopa que tiene recetas que pueden diferir ligeramente en la preparación a nivel nacional, sin embargo la base es la misma en todo el país.

La Fanesca es una sopa realizada a base de granos entre los cuales se puede mencionar el choclo, el mote, diferentes clases de fréjol: tierno y seco, arveja, chocos; en fin existen doce diferentes granos que suelen relacionarse con los doce discípulos de Jesús. La proteína animal es el pescado salado llamado bacalao, y la sopa en sí lleva leche, zapallo y maní; como guarniciones tiene huevo duro y unas masitas a base de harina de trigo fritas. (Álvarez, 2012)

El día de los difuntos es celebrado a nivel nacional el 02 de noviembre fecha en la cual se visitan las tumbas de los seres queridos; les llevan flores y las limpian. En esta época los ecuatorianos suelen tomar colada morada que es una bebida a base de maíz morado y frutas, acompañado de un pan que tiene el nombre de guagua de pan debido a que tiene la forma de un bebé y es adornado con azúcar de colores. (Revista Familia, 2015)

Lo esencial de este tipo de fiestas es que cada una de las mismas va relacionada directamente con el plato que se ha mencionado.

TRABAJO MARCUS

Menú

Rumbo a la Playa

Aperitivo

Pastel de chocho con sal prieta de verde

Primera Entrada

Lengua en salsa de maní con perlas
de papa, salsa de aguacate y crocante de tomate.

Segunda Entrada

Seco de pollo con tigrillo, crocante
de arroz amarillo y papel de naranjilla.

Plato fuerte

Pargo con escamas de verde y papa en salsa de mariscos
con chips de verde, tomate cherry y cebolla paiteña encurtida.

Postre

Bizcocho de canela con sorbete de piña,
gelatina de leche condensada y sopa de coco.

Explicación e investigación

Aperitivo

Pastel de chocho con sal prieta

La idea principal del aperitivo es presentar de forma distinta varios de los ingredientes que suelen encontrarse de manera tradicional en las mesas de los ecuatorianos tales como chochos, maní, tostado y chifles. Productos que se encuentran principalmente en la mesa de la abuelita, ya que son ellas quienes de una u otra manera mantienen de mejor forma las tradiciones nacionales y los productos nativos.

Ingredientes principales:

- **Chocho:** este producto pertenece a la familia de las leguminosas y se lo conocía con el nombre quichua “tarhui”. (Pazos, 2008) La forma de comerlo no cambia al compararlo con la época colonial dada que solían desaguarlo en agua corriente y después los ingerían simplemente así o acompañado con ají, mote o maíz tostado.

En este hecho claramente podemos encontrar una combinación que se ha vuelto parte de nuestra cultura con el llamado cevichocho; el mismo que consta de una combinación de chochos, tostado y chifles (chips de plátano verde).

- **Maní:** producto nativo perteneciente de igual manera a la familia de las leguminosas conocido antiguamente con el nombre “inchic” (Pazos, 2008) en el dialecto quichua. La manera tradicional de consumirlo era tostar el maní en un tiesto junto con maíz y fréjol.
- **Maíz:** es uno de los cereales más antiguos reconocido como un grano alimenticio, es oriundo de América y su nombre en quichua es “sara”. Esta

planta es domesticada por el ser humano pero puede crecer de manera silvestre y dar fruto sin necesidad del cuidado del hombre. En la época colonial al maíz seco y tostado en un tiesto se lo denominaba “cancha”, término que aún es utilizado para referirse a esta guarnición andina. (Fenalce, 2010)

El maíz tostado es producto de dorar el maíz amarillo en una paila con aceite y generalmente se le añade cebolla paiteña. Cuando el aceite está bien caliente se agrega el maíz y se lo tapa ya que el mismo empieza a reventarse; es importante mover todo el tiempo para evitar que se queme y finalmente se le agrega sal.

- **Chifles:** el término se refiere al plátano verde cortado en finas láminas y frito. Este género es simplemente el plátano seda sin madurar; el plátano verde tiene diferentes usos, diferente textura, diferente sabor e incluso tiene diferentes nutrientes. Empezando por la parte nutricional se puede mencionar que es una muy buena fuente de fibra, de potasio y de vitamina B6 que ayuda a controlar el azúcar en la sangre. En el ámbito gastronómico el plátano verde necesita de un método de cocción para poder ser consumido por los seres humanos a diferencia del plátano seda.

Es importante mencionar que el plátano es originario de Asia Meridional desde donde se lo dio a conocer en las Islas Canarias y desde allí llega a América en el año de 1516 (Hernández, 2009). Este fruto es producido en más de 130 países, sin embargo Ecuador es el mayor productor y exportador del mismo.

- **Ají:** este producto es considerado un condimento dentro de la cultura ecuatoriana y se cree que el cultivo del mismo se remonta a la edad de la cultura Valdivia. En el país se conoce principalmente tres tipos de ají: el ají corriente o nacional llamado “uchú”, el ají grande conocido como rocoto que viene del quichua “rucutu” y un ají pequeño en tamaño pero bastante picante conocido como “piqui-uchcu” denominado de esta manera por su tamaño ya que “piqui” significa pulga y “uchu” ají. (Estrella, 1990)

La forma tradicional de consumo del mismo era molerlo en una piedra especial denominada “piedra de moler de ají” y se le agregaba sal y agua. Esta preparación es la base para todas las variaciones que se tienen hoy en día dado que se le puede agregar cebolla picada, chochos, cilantro o mezclarlo con tomate de árbol, tomate riñón, pepa de zambo, entre otros. La idea de esta salsa es acompañar platos típicos o condimentar alimentos secos y sopas de manera discreta.

Para acompañar el aperitivo se utilizó un ají hecho a base de tomate riñón.

Explicación gastronómica:

La sal prieta es un ícono de la gastronomía manabita, provincia de la Costa ecuatoriana cuya receta tradicional se la realiza a base de maní y maíz tostado con un refrito de cebolla larga y achiote. Este acompañamiento era preparado y consumido únicamente en el campo, sin embargo en la actualidad se lo puede encontrar en todas las casas de los ciudadanos manabitas y en los restaurantes de comida típica. Quinas la sirven con plátano verde o con maduro asado ya sea para el desayuno o como una entrada a la hora del almuerzo.

En este caso se realizó una pequeña variación con la sal prieta dado que se le agregó chifles triturados cambiando notablemente el sabor de la misma pero a su vez es un complemento ideal con los demás ingredientes y con el pastel de chochos.

Primera Entrada

*Lengua en salsa de maní con perlas de papa,
salsa de aguacate y piel de tomate crocante.*

La primera entrada representa el punto de partida del viaje, es decir, Quito, de modo que se eligió un plato muy típico y tradicional pero a la vez olvidado. La finalidad de realizar este plato es justamente el recuperar ciertas recetas que se han dejado atrás.

Ingredientes principales:

- **Lengua:** es un género que pertenece al grupo de las vísceras rojas y es consumida debido a su contenido de grasa y de proteína (Vaca: Lengua, 2013); generalmente la lengua de ganado vacuno o porcino son las destinadas al consumo humano. Para su cocción es necesario un proceso que consiste en varios pasos: se empieza por lavar bien la lengua con sal y limón; dejarla en salmuera (agua con sal) por una noche y finalmente se la cocina en olla de presión por aproximadamente una hora, al terminar se la pela rápidamente mientras se mantiene caliente.

Existen varias personas que antes de la cocción larga realizan un blanqueamiento de la misma para poder pelarla antes de cocinarla. La decisión del procedimiento que se va a utilizar por lo general es tomada según la tradición familiar. Cabe recalcar que el consumo de carne de res se da gracias a los

españoles puesto que su ganado vacuno era el único que se consumía, en cambio, los indígenas por su parte engordaban sus cerdos con maíz para su consumo. (Pazos, 2008)

- **Aguacate:** es una fruta originaria del continente americano especialmente en los territorios desde México hasta Perú. El nombre en quichua es “palta” y es el mismo nombre que lleva un grupo nativo de humanos ubicado al sur del país, exactamente en Loja, (Estrella, 1990) que solía ser la zona de mayor producción de este producto.

El aguacate era un producto únicamente de consumo local pero en el siglo XIX empieza a tener valor comercial y con el tiempo adquiere valor económico. Las formas de consumo variaban entre la comida salada y dulce; con lo que cual se puede notar que hasta la actualidad se utiliza esta fruta para ciertos platillos salados y dulces. En Quito lo más común era consumir el aguacate simplemente con algo de sal y generalmente con cuchara. (Velasco, 1977)

- **Papa:** es un tubérculo andino que tuvo su origen en el altiplano cerca al Lago Titicaca en Bolivia y desde ahí se distribuye hacia el norte a Colombia y Ecuador; y hacia el sur a Chile. (Estrella, 1990). Es curioso mencionar que la papa pese a ser en la actualidad uno de los tubérculos más consumidos, especialmente en la Sierra ecuatoriana, tuvo su época de ser desprestigiada. Este hecho se debe a que en la época incaica todo giraba en torno al maíz e incluso tenían ceremonias relacionadas con su cultivo y consumo.

Este tubérculo es conocido con el nombre quichua de “accsu o acshu” y se ha convertido en uno de los carbohidratos más consumidos por los

ecuatorianos, especialmente para los de la región andina ya que la misma forma parte de la alimentación diaria de los mismos.

- **Tomate riñón:** se refiere a una planta herbácea originaria de Sudamérica que fue domesticada y cultivada en el país desde el siglo XVIII con lo cual se puede mencionar que el mismo consta en la lista de productos conocida como plantas del Ecuador elaborada por Velasco (1977). Este producto es muy común en la elaboración de guisos, salsas y ensaladas. La manera de consumo no ha cambiado en la actualidad dado que se lo prepara de la misma manera.

Explicación gastronómica:

La lengua en salsa de maní es un plato que requiere cierto proceso para su preparación dado que la proteína elegida requiere una cocción larga para poder tener una textura suave. Tradicionalmente este platillo suele acompañarse de papas, las mismas que resultan ser ideales en combinación con la salsa de maní y con una ensalada de tomate y aguacate. Tomando en cuenta este principio se decidió tener los mismos ingredientes como acompañamiento pero de una forma diferente sin cambiar la esencia del platillo, es por eso que se presenta perlas de papa, salsa de aguacate y piel de tomate crocante.

Segunda Entrada

*Seco de pollo con tigrillo, crocante
de arroz amarillo y papel de naranjilla.*

La segunda entrada representa la primera parada en un clásico viaje a la playa que es Santo Domingo de los Tsáchilas, la parada suele ser para desayunar en uno de los paraderos que se encuentran entrando a la ciudad. En este tipo de viajes el desayuno suele ser un plato algo contundente como el seco de pollo.

Para esta segunda entrada se decidió realizar este desayuno de una manera pequeña y con ciertas texturas y presentaciones diferentes.

Ingredientes principales:

- **Arroz:** es un cereal traído desde España y que por lo general se lo consume cocido al vapor. (Pazos, 2008) Actualmente se puede decir que es un pilar dentro de la alimentación de los ecuatorianos dado que acompaña una gran parte de los platos fuertes e incluso ciertas sopas. El color del arroz amarillo es dado por el azafrán que se utiliza en la cocina española, el mismo que fue reemplazado por el achiote para obtener un resultado similar en color mas no en sabor.

- **Naranjilla:** es una fruta originaria de la zona andina de Ecuador y Colombia. Esta fruta es muy apetecida a nivel nacional y tiene un gran potencial a nivel internacional debido a la exquisitez de su pulpa agridulce, aromática y refrescante. (Vásquez, Viteri, & Ayala, 2011).

En este platillo la finalidad de la misma es precisamente generarle al seco un poco de sabor agrio simulando de cierta manera el efecto que tiene la chicha por ser fermentada.

Explicación gastronómica:

El seco es una preparación que se lo puede catalogar como un estofado dado que tiene una cocción larga y a fuego lento. (Fierro, 2007) La base de esta salsa está fundamentada en el refrito ecuatoriano, el mismo que consiste de cebolla paiteña, ajo y pimientos con aceite de achiote y bien condimentado con sal, pimienta y comino.

El sabor característico de esta salsa es generado por la cerveza y la naranjilla que actualmente reemplazan a la chicha de jora que se utilizaba de manera tradicional. La panela es un ingrediente que se utiliza para contrarrestar los sabores fuertes de los ingredientes mencionados y además para quitarle la acidez al tomate riñón que también forma parte de esta receta típica.

El acompañamiento del seco de manera tradicional en Santo Domingo suele ser el tigrillo y el arroz amarillo.

Para este curso el arroz amarillo está presente a manera de crocante y se decidió resaltar uno de los ingredientes del seco: la naranjilla, realizando un papel con esta fruta.

El término tigrillo se refiere a una preparación originaria Zaruma, provincia de El Oro, en la región Costa del país. Esta preparación es realizada con plátano verde cocinado y posteriormente molido, tradicionalmente se le añade huevo y queso rallado. El nombre adquirido se debe precisamente al color que toma el producto final al momento de servirlo ya que sus tonalidades son muy similares al felino que lleva el mismo nombre.

Plato fuerte

*Pargo con escamas de verde y papa en salsa de mariscos
con chips de verde, tomate cherry y cebolla paiteña.*

El plato principal representa el destino del viaje: la playa, es por eso que este plato viene cargado de mariscos. El pargo es presentado con escamas de verde y papa que representan de cierta manera el viaje que se realiza con este menú dado que las papas identifican fielmente a la Sierra y el verde refleja la zona costera del país.

Ingredientes principales:

- **Pargo:** es un pescado que habita en todos los mares tropicales y subtropicales y se encuentra a una profundidad baja o media. Existen ciertas características claves de este pescado: la primera que se puede señalar y que se distingue a primera vista es el color del mismo dado que sus escamas presentan tonalidades entre grisáceas y rojizas con el vientre blanco. La textura del mismo es firme lo que permite tener cierto tipo de cocciones y finalmente el sabor que tiene es una muestra viva de su alimentación basada en camarones inicialmente y conforme va creciendo también se alimenta de crustáceos. (Arturo Acero)

Explicación gastronómica:

La salsa de mariscos es realizada a base del esqueleto del pargo con las cáscaras de camarón lo cual resulta en una concentración de sabor. La misma tiene como proteínas camarones y calamares que complementan de manera ideal al género

principal; para terminar la salsa se le añade maní; que es un ingrediente muy utilizado para la elaboración de salsas y de sopas costeñas.

El término encurtido se refiere a la conservación de ciertos frutos u hortalizas conservadas en vinagre (Hoppe, 1999). En el Ecuador es un término muy utilizado para la combinación de cebolla paiteña o colorada con tomate riñón conservado de cierta manera con bastante limón y sal.

Postre

*Bizcocho de canela con sorbete de piña,
gelatina de leche condensada y sopa de coco.*

El postre es el final del viaje y es una representación de un batido de coco, que es una de las bebidas más típicas y comunes de la playa. Esta bebida refrescante se elabora como su nombre lo indica con coco, leche y hielo; algunas personas le agregan canela. Para terminar esta bebida siempre se le pone un poco de leche condensada al final y en el borde del vaso ciertas frutas como decoración.

La idea de este postre es utilizar los ingredientes con los cuales se prepara este batido jugando con los sabores del mismo pero con diferentes texturas.

Ingredientes principales:

- **Piña:** es una fruta tropical que proviene de Sudamérica específicamente de Brasil, la misma se caracteriza por tener la piel gruesa con escamas de color

marrón con un conjunto de hojas verdes en la parte superior de la misma y su pulpa es amarilla. En lo que se refiere al sabor es dulce siempre y cuando se la deje madurar en la planta el tiempo necesario y además posee cierta acidez.

- **Coco:** es un fruto obtenido del cocotero cuyo origen exacto es desconocido pero se sabe que proviene de las Islas del Pacífico. En la actualidad esta palmera es la más cultivada y la más importante a nivel mundial debido a todos los usos que tiene esta fruta, especialmente por ser una fuente de producción de grasa vegetal (Cultivo del coco).

El coco en Ecuador es utilizado en diferentes preparaciones y de distintas maneras ya sea fresco, rallado y seco en lo que se refiere a la pulpa. El líquido encontrado en el interior del fruto conocido como agua de coco es consumido directamente. Este producto es utilizado tanto dentro de la repostería como dentro de la cocina de sal con lo cual se puede ver la versatilidad del mismo.

- **Canela:** se trata de una especia utilizada como saborizante especialmente en la pastelería y los dulces. La misma es obtenida de la corteza de un árbol conocido como *Cinnamomun zeylanicum* la cual pasa por un proceso de desecación para que pueda ser utilizada como canela en rama (Canela, 2012), que a la vez puede ser pulverizada y se obtiene la canela en polvo que es la utilizada para elaborar el tradicional batido de coco.

- **Leche condensada:** es un producto obtenido mediante la transformación en la cual se le retira parte del agua a la leche normal y se le añade cierta cantidad de azúcar; finalmente es sometido a un proceso térmico para garantizar la inocuidad del mismo.

Recetas estándar y costos

Aperitivo

Pastel de Chocho					
Total kg	0,75		Rendimiento	38	
Peso Porción	0,02				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Chochos	0,5	kg	\$ 4,50	\$ 2,25	Cremar la mantequilla con el azúcar, añadir el queso crema y los huevos. Finalmente agregar los chocos molidos y hornearlo en un molde por 35 min a 180°C.
Queso fresco	0,15	kg	\$ 6,10	\$ 0,92	
Mantequilla	0,125	kg	\$ 6,98	\$ 0,87	
Azúcar	0,125	kg	\$ 0,81	\$ 0,10	
Huevos	6	unidad	\$ 0,11	\$ 0,66	
Canela	0,001	kg	\$ 16,50	\$ 0,02	
				-	
Costo Total			\$ 4,82		
Margen error 10%			\$ 0,48		
Total			\$ 5,30	APERITIVO PAX	
Costo Porción			\$ 0,14	\$ 0,20	

Sal Prieta					
Total kg	0,4		Rendimiento	50	
Peso Porción	0,008				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Maíz tostado	0,2	kg	\$ 2,38	\$ 0,48	Tostar el maíz, el maní y triturar. Hacer un refrito con el achiote, la cebolla blanca y cilantro. Mezclar el refrito con el maní, el maíz tostado y los chips de verde triturados. Secar en el horno a 145°C por 5 min.
Maní	0,2	kg	\$ 6,02	\$ 1,20	
Chips de verde	0,5	kg	\$ 0,76	\$ 0,38	
Cebolla blanca	0,07	kg	\$ 0,88	\$ 0,06	
Cilantro	0,05	kg	\$ 6,92	\$ 0,35	
Aceite de achiote	0,05	ml	\$ 3,07	\$ 0,15	
Sal	0,015	kg	\$ 0,34	\$ 0,01	
				-	
Costo Total			\$ 2,62		
Margen error 10%			\$ 0,26		
Total			\$ 2,89		
Costo Porción			\$ 0,06		

Primera Entrada

Lengua en Salsa de Maní					
Rendimiento 1 PAX					
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Montaje
Salsa de mani	1	Porción	\$ 0,16	\$ 0,16	En un plato rectangular poner la salsa de mani como base con las láminas de lengua sobre la misma; las perlas de papa y puntos de salsa de aguacate. Colocar finalmente la piel crocante en las perlas de papa.
Lengua	1	Porción	\$ 0,27	\$ 0,27	
Perla de papa (chola)	0,05	kg	\$ 0,99	\$ 0,05	
Salsa de aguacate	1	Porción	\$ 0,03	\$ 0,03	
Crocante piel tomate	3	Unidad	-	-	
Costo Total			\$ 0,51		
Total:			\$ 0,51		
COSTO PAX			\$ 0,51		

Lengua					
Total kg	0,8	Rendimiento	40		
Peso Porción	0,02				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Lengua de res	1	kg	\$ 9,50	\$ 9,50	Dejar la lengua en salmuera por una noche.
Sal	0,03	kg	\$ 0,34	\$ 0,01	
Cebolla paiteña	0,05	kg	\$ 1,70	\$ 0,09	Cocer en olla de presión.
Ajo	0,01	kg	\$ 6,78	\$ 0,07	
Azucar	0,015	kg	\$ 0,81	\$ 0,01	
Costo Total			\$ 9,68		
Margen error 10%			\$ 0,97		
Total			\$ 10,64		
Costo Porción			\$ 0,27		

Salsa de Maní					
Total kg	1		Rendimiento	33	
Peso Porción	0,03				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Pasta de maní	0,7	kg	\$ 4,42	\$ 3,09	Hacer un refrito con el achiote, cebolla blanca, sal y cilantro. Licuar el refrito con la pasta de maní y la leche; poner en una olla y cocinar.
Leche	1	lt	\$ 0,95	\$ 0,95	
Cebolla blanca	0,2	kg	\$ 0,88	\$ 0,18	
Cilantro	0,05	kg	\$ 6,92	\$ 0,35	
Aceite de achiote	0,1	kg	\$ 3,07	\$ 0,31	
Sal	0,03	kg	\$ 0,34	\$ 0,01	
Costo Total			\$ 4,88		
Margen error 10%			\$ 0,49		
Total			\$ 5,37		
Costo Porción			\$ 0,16		

Salsa de Aguacate					
Total kg	0,18		Rendimiento	18	
Peso Porción	0,01				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Aguacate	0,2	kg	\$ 2,60	\$ 0,52	Triturar el aguacate agregar sal y limón.
Sal	0,02	kg	\$ 0,34	\$ 0,01	
Limon meyer	0,03	kg	\$ 0,90	\$ 0,03	
Costo Total			\$ 0,55		
Margen error 10%			\$ 0,06		
Total			\$ 0,61		
Costo Porción			\$ 0,03		

Segunda Entrada

Seco de Pollo con Tigrillo					
Rendimiento 1 PAX					
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Montaje
Alita	0,05	unid.	\$ 3,26	\$ 0,16	En un plato redondo de colores colocar la salsa del seco como base y sobre el mismo colocar el pollo desmechado y la alita. Junto a esto realizar una quenelle de tigrillo y colocar los crocantes sobre el mismo.
Seco de Pollo Salsa	1	unid.	\$ 0,38	\$ 0,38	
Tigrillo	1	unid.	\$ 0,30	\$ 0,30	
Crocante de arroz	1	unid.	\$ 0,02	\$ 0,02	
Papel de naranjilla	1	unid.	\$ 0,02	\$ 0,02	
Pechuga de pollo	0,03	kg	\$ 6,52	\$ 0,20	
				-	
Costo Total			\$ 1,08		
Total:			\$ 1,08		
COSTO PAX			\$ 1,08		

Tigrillo						
Total kg		1	Rendimiento		20	
Peso Porción		0,05				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento	
Verde Barraganette	2	kg	\$ 1,10	\$ 2,20	Cocinar el verde, tritararlo sazonarlo. Hacer un refrito agregar el verde y terminarlo con queso.	
Sal	0,08	kg	\$ 0,34	\$ 0,03		
Cebolla perla	0,1	kg	\$ 1,86	\$ 0,19		
Pimiento verde	0,05	kg	\$ 0,90	\$ 0,05		
Pimiento rojo	0,05	kg	\$ 1,60	\$ 0,08		
Aceite Achiote	0,2	lt	\$ 3,07	\$ 0,61		
Sal	0,1	kg	\$ 0,34	\$ 0,03		
Queso mozzarella	0,3	kg	\$ 7,62	\$ 2,29		
Costo Total			\$ 5,47			
Margen error 10%			\$ 0,55			
Total			\$ 6,02			
Costo Porción			\$ 0,30			

Plato Fuerte

Salsa de Mariscos							
Total kg		0,8		Rendimiento		10	
Peso Porción		0,08					
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento		
Pasta de maní	0,1	kg	\$ 4,42	\$ 0,44	Dorar las verduras con las cáscaras de camarón añadir los esqueletos de camarón y agua. Cocinar por 20 min cernir y agregar crema de leche y pasta de maní. Para terminar añadir los mariscos (camarón y calamar)		
Tomate	0,2	kg	\$ 0,95	\$ 0,19			
Zanahoria	0,2	kg	\$ 0,55	\$ 0,11			
Esqueletos de pescado		kg	\$ -	\$ -			
Camarón con cáscara	0,15	kg	\$ 15,47	\$ 2,32			
Agua		lt	\$ -	\$ -			
Crema de leche	0,1	kg	\$ 3,12	\$ 0,31			
Calamar	0,1	kg	\$ 12,50	\$ 1,25			
Cebolla perla	0,05	kg	\$ 1,86	\$ 0,09			
Cebolla paiteña	0,05	kg	\$ 1,70	\$ 0,09			
Costo Total			\$ 4,80				
Margen error 10%			\$ 0,48				
Total			\$ 5,28				
Costo Porción			\$ 0,53				

Pargo con Escamas de Verde y Papa							
Total kg				Rendimiento		8	
Peso Porción							
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento		
Pargo entero	2	kg	\$ 9,00	\$ 18,00	Cocinar el verde, tritararlo sazonarlo y agregar la mantequilla.		
Papa chola	0,1	kg	\$ 0,99	\$ 0,10			
Verde Barraganette	0,2	kg	\$ 1,10	\$ 0,22			
Mantequilla	0,08	kg	\$ 6,98	\$ 0,56	Cocinar el verde, tritararlo y secarlo en el horno.		
Sal	0,02	kg	\$ 0,34	\$ 0,01			
Maicena	0,05	kg	\$ 3,83	\$ 0,19			
Huevos (Clara)	1	unid.	\$ 0,11	\$ 0,11			
				-			
Costo Total			\$ 19,19				
Margen error 10%			\$ 1,92				
Total			\$ 21,10				
Costo Porción			\$ 2,64				

Postre

Batido de Coco					
Rendimiento 1 PAX					
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Montaje
Bizcocho de Canela	1	porcion	\$ 0,55	\$ 0,55	En el plato colocar el bizcocho con cuadrados de gelatina, frutillas cortadas y una quenelle de sorbete y sobre el mismo colocar la naranja. La sopa de coco va en jarra para que el servicio termine el plato frente al cliente.
Gelatina de Leche Condensada	1	porcion	\$ 0,07	\$ 0,07	
Sopa de Coco	1	porcion	\$ 0,37	\$ 0,37	
Sorbete de Piña	1	porcion	\$ 0,06	\$ 0,06	
Coco fresco	0,005	kg	\$ 3,90	\$ 0,02	
Frutilla	0,01	kg	\$ 3,98	\$ 0,04	
Naranja	0,005	kg	\$ 4,47	\$ 0,02	
Costo Total			\$ 1,10		
Total:			\$ 1,10		
COSTO PAX			\$ 1,10		

Bizcocho de Canela					
Total kg	0,3		Rendimiento	8	
Peso Porción	0,04				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Harina	0,03	kg	\$ 0,76	\$ 0,02	Cremar la mantequilla con el azúcar, agregar los huevos y en forma envolvente colocar los polvos tamizados. Al final agregar las claras batidas. Hornear a 180°C.
Mantequilla	0,02	kg	\$ 6,98	\$ 0,14	
Harina de almendra	0,1	kg	\$ 23,60	\$ 2,36	
Azucar glas	0,1	kg	\$ 2,01	\$ 0,20	
huevos	3	unid.	\$ 0,11	\$ 0,33	
huevos (claras)	3	unid	\$ 0,11	\$ 0,33	
Azucar glas	0,015	kg	\$ 2,01	\$ 0,03	
Canela polvo	0,02	kg	\$ 16,50	\$ 0,33	
Costo Total			\$ 3,74		
Margen error 10%			\$ 0,37		
Total			\$ 4,12		
Costo Porción			\$ 0,55		

Sopa de Coco					
Total kg	0,45		Rendimiento	11	
Peso Porción	0,04				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Agua	0,125	kg	\$ -	\$ -	Calentar los tres primeros ingredientes, agregar la leche de coco y finalmente poner la colapez ya hidratada. Enfriar.
Glucosa	0,025	kg	\$ 1,88	\$ 0,05	
Azucar	0,014	kg	\$ 0,81	\$ 0,01	
Colapez	0,015	kg	\$ 110,00	\$ 1,65	
Leche de coco	0,25	kg	\$ 8,17	\$ 2,04	
Costo Total			\$ 3,75		
Margen error 10%			\$ 0,38		
Total			\$ 4,13		
Costo Porción			\$ 0,37		

Sorbete de Piña					
Total kg	0,9		Rendimiento	30	
Peso Porción	0,03				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Piña	1,5	kg	\$ 1,00	\$ 1,50	Procesar la piña, mezclarlo con el almibar hecho con el azucar agua y glucosa. Pasarlo por la máquina hasta obtener la textura deseada.
Azucar	0,08	kg	\$ 0,81	\$ 0,06	
Glucosa	0,02	kg	\$ 1,88	\$ 0,04	
			\$ -	\$ -	
Costo Total			\$ 1,60		
Margen error 10%			\$ 0,16		
Total			\$ 1,76		
Costo Porción			\$ 0,06		

INFORME CUANTITATIVO

Reporte de ventas

SEMANA DE MENU (27 de septiembre – 02 de octubre)			
DIA	VENTAS		
	<i>Menú Completo</i>	<i>Primera Entrada</i>	<i>Plato fuerte</i>
Martes 27 Sept.	6		
Miércoles 28 Sept.	5		
Jueves 29 Sept.	8		
Viernes 30 Sept.	17	1	
Sábado 01 Oct.	6		1
Domingo 02 Oct.	12		

INGRESOS GENERADOS			
Ventas	Menú Completo	Primera Entrada	Plato Fuerte
Ventas totales	54	1	1
INGRESOS	\$871,02	\$8,50	\$12,50
INGRESOS TOTALES	\$892,02		

Copias de transferencias y requisiciones

Requisiciones

micros myinventory				Verónica Naranjo		
Transfer		usf		24/10/2016 09:30 a.m.		
Transfer	: LA1609-00916 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))					
Date	: 26/09/2016					
From Cost Center	: BODEGA PRINCIPAL (CCS)					
To Cost Center	: BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)					
Info	: PRACTICAS VI (MENU) ESTEFANIA MONTENEGRO					
Status	: Booked					
Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
83033	CHOCOS	Kilogra m	0.50	0.70	2.56	1.79
				Choco pelado Supermer		
57014	MANTEQUILLA S/SAL	Kilogra m	1.00	1.00	5.45	5.45
55001	HUEVOS	Each	30.00	30.00	0.11	3.21
83028	CEBOLLA BLANCA	Kilogra m	0.30	0.30	0.75	0.23
83029	CEBOLLA PAITENA	Kilogra m	1.50	1.50	0.80	1.20
83030	CEBOLLA PERLA	Kilogra m	1.50	1.55	0.91	1.40
40013	CILANTRO TIERNO FRESCO	Kilogra m	0.15	0.15	3.55	0.53
57011	LECHE L	Liter	3.00	3.00	0.96	2.85
83060	PAPA CHOLA	Kilogra m	6.00	6.00	0.80	4.80
83003	AGUACATE	Kilogra m	0.30	0.35	1.55	0.54
83085	TOMATE FRESCO	Kilogra m	1.50	1.70	0.95	1.61
83070	PIMIENTO AMARILLO	Kilogra m	0.80	0.85	1.65	1.40
83071	PIMIENTO ROJO	Kilogra m	0.80	0.85	1.60	1.36
83072	PIMIENTO VERDE	Kilogra m	0.80	0.85	0.90	0.77
83009	AJO ENTERO	Kilogra m	0.10	0.10	3.47	0.35
15018	RES LENGUA	Kilogra m	6.00	0.84	8.50	7.19

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
50010	MAIZ PARA TOSTADO	Kilogram	0.10	0.10	2.38	0.24
36072	MANI C/SAL	Kilogram	0.10	0.10	5.40	0.54
83073	PLATANO VERDE BARRAGAN	Kilogram	7.00	7.00	0.45	3.15
31015	CANELA POLVO	Kilogram	0.06	0.06	14.50	0.87
36071	MANI PASTA	Kilogram	1.00	1.00	4.42	4.42
83082	TOMATE CHERRY	Kilogram	0.30	0.50	5.30	2.65
21004	CERVEZA PILSENER RETORNABLE	Each	2.00	2.00	1.40	2.80
67017	PULPA NARANJILLA	Kilogram	2.00	2.00	2.21	4.42
69041	QUESO MOZZARELLA	Kilogram	0.60	0.35	7.62	2.67
83003	AGUACATE	Kilogram	0.30	0.35	1.55	0.54
65021	PARGO ENTERO	Kilogram	13.00	14.00	8.95	125.34
61005	CAMARON CASCARA MAR	Kilogram	1.30	1.30	15.84	20.60
61004	CALAMAR PELADO GRA.	Kilogram	0.80	1.00	12.35	12.35
57005	CREMA LECHE	Liter	1.00	2.00	3.09	6.18
45005	ALMENDRA MOLIDA NACIONAL	Kilogram	0.30	0.30	18.51	5.55
9001	AZUCAR	Kilogram	1.00	1.00	0.77	0.77
31080	SAL CRISAL	Kilogram	1.00	1.00	0.32	0.32
36063	LECHE CONDENSADA	Kilogram	0.30	0.40	4.74	1.88
36040	COLAPEZ	Kilogram	0.08	0.08	110.00	8.80
44013	COCO FRESCO	Kilogram	0.10	0.60	3.90	2.34
36052	LECHE COCO	Liter	3.00	2.80	7.84	21.94
44041	NARANJA AMERICANA	Kilogram	0.80	0.80	3.49	2.79

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
44018	FRUTILLA	Kilogram	0.40	0.50	4.00	2.00
			Frutilla de decoracion			
73022	FUNDA VACIO MEDIANA	Each	15.00	20.00	0.06	1.26
73021	FUNDA VACIO GRANDE	Each	15.00	20.00	0.15	2.90
83093	ZANAHORIA AMARILLA	Kilogram	0.50	0.65	0.55	0.36
7001	ARROZ	Kilogram	0.30	0.30	1.12	0.34
44051	PINA HAWAIANA	Kilogram	1.50	1.65	0.45	0.74
31026	COMINO MOLIDO	Kilogram	0.10	0.10	5.34	0.53
31016	CANELA RAMA	Kilogram	0.04	0.04	19.32	0.77
1018	ACEITE VEGETAL	Liter	2.00	2.00	1.59	3.18
70025	SAL NITRO	Kilogram	0.30	0.30	2.52	0.76
51014	MAICENA	Kilogram	0.30	0.40	3.83	1.53
83004	AJI AMARILLO NACIONAL	Kilogram	0.30	0.30	0.85	0.26
36138	TOMATE POMODORO CONSERVA (BODEGA-DEL)	Kilogram	0.80	0.80	5.06	4.04
41001	FLOR COMESTIBLE VARIAS	Each	4.00	4.00	7.92	31.67
					Total:	316.22

micros myInventory		Verónica Naranjo
Transfer	ust	24/10/2016 09:29 a.m.

Transfer : LA1609-01186 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 28/09/2016
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : PRACTICAS VI (MENU) ESTEFANIA MONTENEGRO
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
30071	MANI PASTA	Kilogram	1.00	0.50	5.46	2.73
57011	LECHE L	Liter	2.00	2.00	0.95	1.90
69041	QUESO MOZZARELLA	Kilogram	0.20	0.24	7.64	1.83
65022	PARGO FILETE	Kilogram	2.00	0.00	18.00	0.00
36063	LECHE CONDENSADA	Kilogram	0.35	0.40	4.74	1.89
44050	PINA	Kilogram	4.00	0.00	0.77	0.00
70015	GLUCOSA	Kilogram	0.25	0.00	2.00	0.00
45005	ALMENDRA MOLIDA NACIONAL	Kilogram	0.30	0.30	18.51	5.55
61009	CAMARON PELADO 36-40	Kilogram	1.00	1.00	13.57	13.57
61004	CALAMAR PELADO GRA.	Kilogram	1.00	1.10	12.35	13.59
31015	CANELA POLVO	Kilogram	0.03	0.00	14.50	0.00
9005	AZUCAR MICRO IMPALPABLE	Kilogram	0.35	0.00	2.01	0.00
Total:						41.00

Transferencias

micros myinventory		
		María Jose
Transfer	usf	26/09/2016 07:12 a.m.

Transfer : LA1609-01091 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 26/09/2016
 From Cost Center : PANADERIA (CCP)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : PRACTICAS VI (MARCUS MENU ESTEFANIA)
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
51012	HARINA TRIGO	Kilogram	0.40	0.40	0.76	0.30
Total:						0.30

micros myinventory		
		María Jose
Transfer	usf	26/09/2016 08:37 a.m.

Transfer : LA1609-01103 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 26/09/2016
 From Cost Center : PIRAMIDE (CCP)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : PRACTICAS VI (MARCUS MENU ESTEFANIA MONTENEG)
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
83033	CHOCHOS	Kilogram	0.18	0.18	3.07	0.55
83003	AGUACATE	Kilogram	0.40	0.40	1.76	0.70
Total:						1.26

micros myinventory			
			María Jose
Transfer		usf	29/09/2016 04:43 p.m.

Transfer : LA1609-01430 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 29/09/2016
 From Cost Center : PASTELERIA (CCP)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : PRACTICAS VI (MARCUS MENU ESTEFANIA MONTENEG
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
70015	GLUCOSA	Kilogra m	0.25	0.25	1.95	0.49
Total:						0.49

micros myinventory			
			María Jose
Transfer		usf	30/09/2016 11:48 a.m.

Transfer : LA1609-01522 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 30/09/2016
 From Cost Center : TRATTORIA (CCP)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : PRACTICAS VI (MENU ESTEFANIA MNTENEGRO)
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
69041	QUESO MOZZARELLA	Kilogra m	0.50	0.50	7.64	3.82
Total:						3.82

Costo Real

El costo real se obtiene sumando el valor total de las requisiciones realizadas durante la semana del menú con todas las transferencias in, finalmente a este valor se le resta las transferencias out o devoluciones realizadas al final de la semana. El food cost porcentual real se lo obtiene comparando el costo real con el total de ingresos que generó el menú durante la semana.

Costo Real		Ingresos	
Requisiciones	\$ 357,28	Menu	\$ 871,02
Trans. In	\$ 43,39	1ra Entrada	\$ 8,50
Total:	\$ 400,67	Fuerte	\$ 12,50
Trans. Out	\$ 43,37	Total:	\$ 892,02
Costo total:	\$ 357,30		

Comparación del Food Cost

Food Cost Teórico		Food Cost Real	
Costo menu	\$ 6,20	Costo total	\$ 357,30
Precio venta	\$ 16,13	Ingresos	\$ 892,02
FC Teórico	38,42%	FC Real	40,06%

El costo del menú se encuentra dentro del rango permitido ya que el máximo del mismo es de \$7,50 de modo que el food cost porcentual máximo tomando en cuenta este costo y el precio de venta (\$16,13); es de 46%. Considerando estos parámetros se puede decir que el food cost teórico y real se encuentran dentro del rango designado para el menú de la semana.

Existe una diferencia de 1,63% entre el food cost teórico y el real; lo que refleja que hubo un gasto mayor a lo estipulado en las recetas estándar. Este valor transformado a dólares muestra un valor de \$18,26. El mismo que resulta de la diferencia entre el costo total real de la semana y el teórico. El costo total teórico se obtiene de la suma del costo de los 54 menús vendidos, más el costo de la primera entrada y el del plato fuerte que salieron como cursos individuales. El resultado de este

cálculo es \$339,02. El costo real de la semana se obtiene de las requisiciones y las transferencias, las mismas que indican que el costo total real es de \$357,30.

Utilidad neta del menú

La utilidad neta que generó la venta del menú se obtiene restando el costo real total de los ingresos logrados durante este período. Realizando esta operación se puede notar que la venta del menú durante esta semana le dejó al restaurante una utilidad neta de quinientos treinta y cuatro dólares con setenta y dos centavos.

Utilidad Neta	
Ingresos	\$ 892,02
Costo real total	\$ 357,30
Utilidad	\$ 534,72

CONCLUSIONES

Este proyecto de titulación permite poner en práctica los conocimientos adquiridos durante toda la carrera, sin embargo, en esta industria se aprende mucho más durante la marcha y en el campo de batalla que los chefs es un restaurante.

La experiencia de vender un menú propio una mezcla de preocupación, estrés y orgullo precisamente por el mismo hecho de que es un menú creado desde cero para poder venderlo en el restaurante Marcus. Lo que implica varios factores para su desarrollo hasta poder llegar al producto final: un menú rentable, aprobado por el panel de degustación y por los clientes del restaurante.

REFERENCIAS

- Álvarez, V. (2012). Fanesca: El plato sagrado de Ecuador. *El Universo*.
- Arturo Acero, J. G. (s.f.). *Los Pargos*. Colombia. Obtenido de <http://matematicas.udea.edu.co/~actubiol/actualidadesbiologicas/raba1985v14n53art2.pdf>
- Biblioteca virtual*. (2012). Recuperado el 28 de noviembre de 2016, de http://www.mag.go.cr/biblioteca_virtual_ciencia/tec-canela.pdf
- (s.f.). *Cultivo del coco*. Pdf. Obtenido de <http://www.agricultura.gob.do/perfiles/las-oleaginosas/el-coco/?export=pdf>
- Estrella, E. (1990). *El Pan de América*. Madrid: Pérez-Díaz.
- Fenalce. (2010). *El Cultivo del Maíz*. Pdf.
- Fierro, M. (2007). Un plato que fue considerado como un alimento ‘pobre’, pero de gran delicia. *El Universo*.
- Fiestas Populares*. (19 de junio de 2014). Obtenido de Ecuador Travel: <https://ecuador.travel/es/10-fiestas-populares-del-ecuador/>
- Hernandez, L. (2009). El Plátano: un cultivo tradicional con importancia nutricional. *Revista del Colegio de Farmacéuticos del Estado Mérida*, 11-14.
- Hoppe, D. (1999). *Glosario Gastronómico*. Santiago de Chile: Grupo Lobby.
- Jaramillo, M. (2012). *Texto Guía de Cocina Ecuatoriana*. Quito.
- Lalama, R. (2011). *Ancestros e Identidad: Historia prehispánica del Ecuador*. Durán: Poligráfica C.A.

Ministerio. (2011). *Piña*. Obtenido de

http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/pi%C3%B1a_tcm7-315342.pdf

Miño, H. (2012). *Tradiciones de ayer para la mesa de hoy*. Quito.

Miño, H. (2012). *Tradiciones de ayer para la mesa de hoy*. Quito.

Pazos, J. (2008). *El Sabor de la Memoria*. Quito: FONSA.

PUCE. (s.f.). *Productos Andinos*. Quito. Obtenido de

<https://www.pucesi.edu.ec/files/ProductosAndinos.pdf>

Revista Familia. (2015). Las fiestas populares del Ecuador. *Revista Familia*.

Sal Prieta en todo momento. (2015). *El Diario*.

(2013). *Vaca: Lengua*. Pdf.

Vásquez, W., Viteri, P., & Ayala, G. (2011). *Naranjilla*. Quito.

Velasco, J. d. (1977). *Historia del Reino de Quito*. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana.

ANEXOS

Anexo 1: Aperitivo



Anexo 2: Primera Entrada

Anexo 3: Segunda Entrada

Anexo 4: Plato fuerte

Anexo 5: Postre