

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

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

**“Tour Gastronómico por las regiones del Ecuador:**

**Costa, Sierra y Oriente”**

**Proyecto de investigación**

**Carlos Andrés Ramírez Bucheli**

**Arte Culinario**

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del  
título de Licenciado en Arte Culinario

Quito, 29 de noviembre de 2016

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

HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN

“Tour Gastronómico por las regiones del Ecuador:

Costa, Sierra y Oriente”

**Carlos Andrés Ramírez Bucheli**

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Ana Teresa Pérez

Firma del profesor

---

Quito, 29 de Noviembre 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: Carlos Andrés Ramírez Bucheli

Código: 00109213

Cédula de Identidad: 1711869980

Lugar y fecha: Quito, 15 de julio del 2016

## RESUMEN

El presente trabajo es un acercamiento a la gastronomía ecuatoriana tradicional también denominada “cocina criolla” y sus variados ingredientes, llenos de sabores, olores y texturas maravillosas. Ha sido un deleite conocer de cerca ingredientes típicos de cada región, principalmente de costa y sierra del país, trabajar con ellos y realizar una interpretación muy personal de platillos como el “encocado de pescado”, las “tortillas”, el “seco de conejo” y la “espumilla”.

Se incluye suficiente información de ingredientes, instrucciones, costeo y todo lo necesario para que cualquier persona nacional o extranjera pueda elaborar cada receta y disfrutar de una buena comida tradicional ecuatoriana con un toque contemporáneo!

Palabras claves:

Gastronomía, ecuatoriana, criolla, encocado, tortillas, seco, espumilla, receta, interpretación, ingredientes.

## ABSTRACT

This paper is an approach to the traditional Ecuadorian cuisine also called "Creole cuisine" and its various ingredients, full of flavors, smells and special consistencies. It was a delight to learn about typical ingredients of each region, work with them and make a very personal interpretation of dishes like "encocado" (stew made out of coconut with fish, shrimps or crabs), the "tortilla" (omelette), the "seco de conejo" (rabbit stew) and "espumilla"(mousse).

Sufficient information about ingredients, instructions, costing and everything you need is included for any national or foreign person can prepare each recipe and enjoy a good Ecuadorian traditional food with a contemporary twist.

Keywords:

Gastronomy, Ecuador, Creole, stew made out of coconut, rabbit stew, omelette, mousse.

# TABLA DE CONTENIDOS

## Tabla de contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>7</b>
<b>Tema y Justificación.....</b>	<b>8</b>
<b>Soporte Histórico .....</b>	<b>10</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>11</b>
<b>Recursos empleados .....</b>	<b>12</b>
<b>Ingredientes de mi menú.....</b>	<b>13</b>
<b>Menú propuesto .....</b>	<b>15</b>
<b>Razonamiento y Justificación del Menú.....</b>	<b>18</b>
<b>Procedimientos utilizados .....</b>	<b>19</b>
<b>Técnicas culinarias.....</b>	<b>22</b>
<b>Equipos y utensilios utilizados .....</b>	<b>23</b>
<b>Costo teórico.....</b>	<b>25</b>
<b>Resumen costo teórico.....</b>	<b>32</b>
<b>Costo real .....</b>	<b>33</b>
<b>Análisis de costos.....</b>	<b>34</b>
<b>Kardex menú.....</b>	<b>35</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>36</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>37</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>38</b>
<b>Anexos fotos equipos y utensilios utilizados .....</b>	<b>39</b>

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo se realiza una propuesta de menú de “cocina criolla” con un toque contemporáneo denominado “Tour gastronómico por las regiones del Ecuador Costa, Sierra y Oriente”, el cual comprende dos entradas, un plato fuerte y un postre que utilizan ingredientes y técnicas tradicionales. Este menú, según lo evidenciado, tiene dos características: Es agradable al gusto y permite una presentación atractiva por los variados colores y texturas del producto final.

El proyecto nace de la necesidad de rescatar platos tradicionales y promoverlos para que las presentes y nuevas generaciones conozcan nuestra cocina criolla y no se pierda toda su riqueza de sabor y técnicas.

El menú presentado está enmarcado como un requisito de las últimas prácticas que hacemos los alumnos de Arte Culinario de la Universidad San Francisco de Quito en el restaurante gourmet Marcus Apicius, donde se nos brinda la oportunidad de crear nuestro menú y servirlo durante una semana, lo cual se constituye en una experiencia muy interesante porque como estudiantes podemos tomar responsabilidad sobre nuestras creaciones y ver la aceptación que nuestros platillos tienen tanto por parte de los jueces como por parte de los comensales del restaurante, que principalmente pertenecen al segmento ejecutivo de la ciudad.

## TEMA Y JUSTIFICACIÓN

La cocina típica ecuatoriana no es suficientemente valorada, pese a su riqueza de sabor y variedad de platillos. En el país el segmento de la población que consume este tipo de comida es aquél comprendido por personas de más de 35 años, el resto de la población prefiere la comida contemporánea, entonces se vuelve una tarea imprescindible para los artistas culinarios conocer, rescatar y promover nuestra cocina.

Crear un menú de cocina criolla fue todo un reto porque no existe mucha información al respecto, al contrario de la cocina tradicional de otros países del continente como Perú, México, Colombia o Brasil que poseen innumerables recetarios, blogs y publicaciones especializadas. La cocina peruana por ejemplo ha recibido tal cantidad de apoyo y atención, que Perú ha sido galardonado por cuatro años consecutivos como el Mejor Destino Culinario del Mundo en los World Travel Awards y esto ha hecho que se despierte el interés y circulen en la red recetas peruanas donde se resalta la fusión de lo tradicional con lo contemporáneo, que le ha dado a la comida peruana actual un atractivo muy importante.

La cocina ecuatoriana tradicional corre un gran peligro pues no existen muchos libros o medios que salvaguarden las recetas de antaño, y hasta el momento la fuente más fidedigna es conversar con personas de edad avanzada que aún mantienen los secretos y técnicas propias de cada plato, pero que pocas veces dejan un testimonio escrito de sus conocimientos sobre este tema. Pocos son los profesionales de la cocina que han dedicado su trabajo a preservar información sobre recetas típicas ecuatorianas, podemos citar a Gino Molinari y Henry Richardson entre las excepciones.



Considero que ha sido muy importante para mí el haber podido realizar este trabajo pues no solo conocí más de cerca la cocina criolla sino que se despertó en mí el interés de investigar más y de crear nuevas versiones de los platos tradicionales con el fin de hacerlos más atractivos para el público nacional e internacional, naciendo ideas como la creación de un recetario típico impreso o también un blog sobre el tema, que pueda alimentarse del conocimiento de todas aquellas personas que conocen recetas, técnicas, tips, secretos y más cosas curiosas sobre la cocina ecuatoriana tradicional, con el fin de preservar este conocimiento y difundirlo.

## SOPORTE HISTÓRICO

La gastronomía del Ecuador, también conocida como “cocina criolla”, comprende una importante variedad de platos y bebidas, que se ven enriquecidas por las aportaciones de las diversas regiones y culturas que componen al país. Ecuador pese a encontrarse en la zona tórrida del planeta, gracias a la presencia de la Cordillera de los Andes y la influencia de la Corriente de Humboldt, tiene un clima único en el mundo y cuatro regiones naturales: costa, sierra, oriente y región insular o Galápagos. Cada región posee costumbres y tradiciones diferentes, lo que favorece a que sea un país con una gran riqueza cultural que debería ser preservada y valorada de mejor manera, sobre todo en las grandes ciudades en donde al estar presentes variedad de cadenas internacionales o restaurantes de comida extranjera o comida rápida, se van olvidando tradiciones y platillos típicos que no son promocionados lo suficiente.

La cocina ecuatoriana ha estado influenciada a lo largo de su historia por los habitantes originarios de la zona, así como de pueblos que nos conquistaron. Los distintos platos típicos y los ingredientes principales varían en función a las diferentes condiciones naturales, cultivos y fauna de cada región. La idea con este menú es dar a conocer a personas extranjeras y nacionales la diversa gastronomía que se puede encontrar en nuestro país, desde mariscos de profundidad hasta tubérculos de los páramos andinos. En este menú voy a utilizar productos nativos de la zona, como chillangua, ocas, mashuas, hojas de plátano, entre otros, técnicas de nuestra cultura y preparaciones típicas de las regiones, adaptadas a la cocina contemporánea.

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Para realizar el proyecto recurrí primero a la investigación documental a través revistas, periódicos y libros entre los que destaco “Comidas del Ecuador” de Michelle Fried y “Recorrido por los Sabores del Ecuador” de Pablo Cuvi.

Adicionalmente recurrí a las entrevistas a gente conocedora del tema para obtener secretos, tips y más información valiosa sobre los ingredientes y técnicas para la preparación de los diferentes platos de mi menú.

Lo más importante y vital de mi proyecto fue la experimentación, pues fue necesario combinar ingredientes, técnicas y recursos para poder preparar los platillos y servirlos. Algo también muy valioso fue que iba tomando nota de todo lo que hacía, para que toda experiencia quede debidamente documentada y se puedan replicar los buenos resultados así como evitar errores.

## **RECURSOS EMPLEADOS**

### **RECURSOS INFORMATIVOS**

- Publicaciones especializadas tanto digitales como impresas.
- Apuntes de las diferentes clases recibidas en la Universidad.
- Entrevistas a personas que preparan platos tradicionales.

### **RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO**

- El menaje necesario fue otorgado por la Facultad, de la misma manera las instalaciones y equipamiento.
- El sitio clave fue el Restaurante Marcus Apicius con todas las facilidades que pone a disposición de los estudiantes.

### **RECURSOS PARA LA PROMOCIÓN DEL PROYECTO**

- E mailing y redes sociales para invitar a los potenciales clientes del restaurante.
- Letrero afuera del restaurante e insertos para la carta, con el detalle de mi menú.

## **INGREDIENTES DE MI MENÚ**

### **ENCOCADO**

El encocado no es más que una salsa de coco, de gran sabor y aroma que sirve para acompañar algunos mariscos y pollo. Esta es una preparación típica de la costa norte del Ecuador y tiene raíces africanas. La base del encocado es un buen refrito y el sabor que aporta la chillangua, aparte del coco. Este plato se suele acompañar con arroz blanco, patacones (con verde barraganete) y yuca.

### **TORTILLAS**

Las tortillas son elaboraciones de cualquier producto: harina, granos molidos, tubérculos cocinados, maíz entre otros. Las tortillas tienen raíces de los pueblos indígenas, tanto incas, como aztecas. Al principio solo eran preparadas de maíz que era el producto que más se producía, con el tiempo fue variando la materia prima, se hacen de papa, yuca, harinas de cualquier grano y básicamente de lo que la imaginación sea capaz de crear. En épocas antiguas la madres mandaban a sus hijos tortillas a la escuela, era como la colación en ese entonces. Existen varios tipos de tortillas, pueden ser planas, o se las puede hacer con un poco de altura, se la puede hacer rellenas, fritas o a la plancha.

### **SECO DE CONEJO**

También denominado estofado de conejo. Principalmente se lo hace con pollo, pero tiene sus variantes, como el seco de carne de res, seco de pescados, seco de chivo, seco de conejo. Y se prepara básicamente con un refrito de cebolla, tomate, pimientos, jugo

de naranjilla, y cerveza. Las guarniciones de este plato varían dependiendo de la zona donde lo consuma, en la sierra se acompaña de arroz blanco, en la costa con arroz amarillo en Manabí con yuca o en Imbabura con aguacate.

### **TUBÉRCULOS (OCAS, MASHUAS, MELLOCOS)**

Las mashuas son tubérculos que se cultivan en la Sierra norte y central de los Andes ecuatorianos. Existen mashuas de color amarillo, blanco y negro. La mayoría de las variedades ha ido desapareciendo con el pasar del tiempo. En las comunidades y pueblos del callejón interandino, se consumen estos tubérculos cocidos de manera directa o como parte de mazamorras, coladas o locros. Los brotes tiernos y las flores, también se comen cocidos, como verdura. Se estima que el cultivo del melloco, comenzó en los Andes alrededor del 5500 A.C., desde donde se difundió hacia el norte, historiadores indican que estos tubérculos se cultivaban abundantemente en Riobamba y Quito. Este tubérculo se lo puede consumir en ensaladas como chips, entre otras preparaciones. La oca es tubérculo muy parecido a la papa, existen unas cincuenta variedades, dentro de toda la región andina.

## **MENÚ PROPUESTO**

En la degustación el menú tuvo buena acogida por el jurado, tuvo algunas críticas con respecto a la presentación de los platos, pero con la propuesta de sabor y técnicas aplicadas estuvieron satisfechos. Los clientes que visitaron el restaurante en el transcurso de esa semana, salieron conformes con el menú presentado, ya que se ofrecía la experiencia de degustar una variedad de sabores tradicionales. Al momento de la producción de los alimentos hubo algunos problemas con el abastecimiento de ciertos productos, especialmente con el conejo, ya que entraron algunas reservas que casi descuadran con la producción, pero todo estuvo bajo control sin poner en riesgo el servicio del menú.

### **PRIMER CURSO: PRIMERA ENTRADA**

Robalo cocinado en hoja de plátano al vapor, con reducción de encocado y crocante de verde.



## SEGUNDO CURSO: SEGUNDA ENTRADA

Trilogía de tortillas criollas

- Tortilla de mote con cangrejo y mermelada de ají.
- Tortilla de camote con hornado, acompañado de encurtido.
- Tortilla de yuca con seco de pollo y ají de pepa de zambo.



## TERCER CURSO: PLATO FUERTE

Conejo estofado al vacío en salsa de seco, acompañado de vainitas chinas y tubérculos andinos (mellocos, mashuas y ocas.), confitados y aromatizados con ishpingo y canela.





**CUARTO CURSO: POSTRE**

Espumilla cocinada sobre salsa cremosa de naranjilla con crocante de maíz morado.



## **RAZONAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN**

Mi menú “Tour gastronómico por las regiones del Ecuador: Costa, Sierra y Oriente” se realizó con la idea de destacar algunas de las recetas más representativas de la cocina criolla, pero con un toque gourmet, que las haga más atractivas y competitivas en el ámbito de la cocina internacional.

Mi menú está destinado a motivar a las personas que lo degusten para que sigan explorando la gastronomía ecuatoriana y le den el justo valor que tiene, promoviendo su degustación en su círculo familiar y social, así como fuera de las fronteras.

## **PROCEDIMIENTOS UTILIZADOS PARA CADA PLATO**

### **RÓBALO COCINADO EN HOJA DE PLÁTANO AL VAPOR CON REDUCCIÓN DE ENCOCADO Y CROCANTE DE VERDE**

Primero empezamos fileteando el pescado para obtener el peso y el corte deseado, rectificamos sal y envolvemos en una hoja de plátano. Lo llevamos a cocción en una olla tamalera. Por otro lado preparamos la reducción de encocado, que se hace a partir de un refrito de cebolla perla, ajos, pimiento rojo y verde, un poco de achiote, cuando estén bien pochados los vegetales se agrega sal y comino, se agrega la leche de coco, un poco de fondo de pescado, preferiblemente chillangua o sino culantro, se rectifica sal y comino, y se reduce hasta obtener la textura deseada. Para el crocante de verde, laminamos un verde barraganete finamente, cortamos en la mitad cada lámina, lo enrollamos y aseguramos con un palillo y lo freímos, retiramos el palillo antes de que se enfríen.

### **TRILOGÍA DE TORTILLAS CRIOLLAS**

#### **Tortilla de mote con cangrejo y mermelada de ají.**

Para la tortilla de mote, cocinamos el mote hasta que esté bien suave, lo pasamos por un molino, mezclamos con un poco de mantequilla, sal y cebolla blanca previamente sancochada. Se mezcla bien y se da forma de tortilla.

El cangrejo hay que limpiarlo minuciosamente, retirar todos los residuos de caparazón, se hace un refrito de cebolla perla, pimiento rojo y amarillo, sal y comino, agregamos la carne de cangrejo limpia, un poco de jugo de limón y terminamos con culantro. Para la mermelada, blanqueamos los ajíes en agua para bajar el nivel de picante, aparte hacemos un almíbar e introducimos los ajíes, cocinamos hasta obtener la textura deseada.

### **Tortilla de camote con hornado, acompañado de encurtido.**

Lavar cada camote previamente y envolverlo en aluminio. Cocinar en el horno hasta que estén suaves en el centro. Se pela el camote con una cuchara y hacemos un puré, mezclamos con un poco de mantequilla, sin sal ya que el camote es dulce, entonces la idea es obtener una tortilla dulce. Aparte hacemos el hornado con la carne de cerdo pimientos rojos, verde y amarillo, cebolla perla y paiteña, ajos, achiote y cerveza, todo esto ponemos en una bandeja, tapamos con papel aluminio y llevamos al horno hasta que la carne este cocinada. Retiramos la carne de la bandeja y se la desmenuza finamente, con los vegetales que nos sobran licuamos, cernimos y hacemos una salsa. Para el encurtido (vegetales con vinagre), cortamos la cebolla en juliana, agregamos sal, lavamos bien y mezclamos con tomate riñón cortado en cubos pequeños, culantro picado finamente, jugo de naranja y vinagre. Sal y pimienta.

### **Tortilla de yuca con seco de pollo y ají de pepa de zambo**

Cocinamos la yuca hasta que esté suficientemente blanda para pasarla por un chino, hacemos un puré de yuca, lo enfriamos, agregamos cebolla blanca previamente cocinada a medias (pochada) mantequilla, sal y pimienta, ponemos un poco de aceite en las manos para manipular la masa más eficazmente y con ellas vamos dando forma a las tortillas. Para el seco de pollo hacemos un refrito de cebolla perla, cebolla blanca,

tomate riñón, ajos, sazonomos con sal y comino, agregamos el pollo, despresado, se desglasa con una cerveza y se cocina con un poco de agua hasta que el pollo este en su punto, se enfría se separa el pollo del líquido, el pollo se desmenuza, y con el líquido vegetales restantes licuamos y hacemos una salsa. Para el ají de pepa, en un mortero molem las pepas de zambo con poco de culantro, cebolla blanca, ají y ajos, mezclamos con un poco de aceite de oliva sal y un poco de jugo de limón.

### **CONEJO ESTOFADO AL VACÍO EN SALSA DE SECO, ACOMPAÑADO DE VAINITAS CHINAS Y TUBÉRCULOS ANDINOS( MELLOCOS, MASHUAS Y OCAS) CONFITADOS Y AROMATIZADOS CON ISHPINGO Y CANELA**

El conejo, lo limpiamos y lo despresamos, lo marinamos con un licuado de chicha de jora, cebolla paiteña, ajos, pimientos verdes, ramas de culantro, sal y comino. Dejamos en refrigeración mínimo 12 horas. Empacamos al vacío cada pieza de conejo con un poco de esta marinada, cocinamos en el termo circulador por 12 horas a 75 grados Celsius., enfriamos, abrimos las fundas reducimos la salsa.

Los tubérculos lavamos bien y ponemos en una bandeja con aceite de oliva, canela e ishpingo, un poco de sal y cubrimos con papel aluminio. Confitamos en el horno. Las vainitas chinas se limpian y se blanquean.

### **ESPUMILLA COCINADA SOBRE SALSA CREMOSA DE NARANJILLA CON CROCANTE DE MAÍZ MORADO**

Hacemos un merengue firme con huevos, azúcar y vainilla y ponemos en un molde, lo metemos al horno convencional en temperatura media por 15 minutos. Sacamos del molde y cubrimos con la salsa de naranjilla. Decoramos con el crocante maíz morado.

## TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS

**Blanquear:** cocinar vegetales en agua hirviendo por poco tiempo, y enfriar inmediatamente.

**Sancochar:** cocinar los vegetales a baja temperatura en un sartén u olla, con un poco de grasa, mantequilla o aceite.

**Empacado al vacío:** empacar alimentos en fundas especiales, en la máquina de sellado se extrae todo el aire que se encuentra dentro del empaque permitiendo una mejor conservación. O una cocción al vacío.

**Cocción al vacío:** cocinar alimentos empacados al vacío a temperaturas diferentes, dependiendo del género a cocinar.

**Confitar:** saturar los alimentos en medios grasos, se cocina en aceite a baja temperatura, alrededor de los 50-60 grados Celsius.

**Filetear pescado:** técnica que consiste en limpiar un pescado entero, consiste en retirar los el esqueleto del pescado sin dañar la carne.

**Fritura en inmersión:** freír cualquier género en aceite caliente en inmersión, esto quiere decir que cubra todo el género.

**Desglasar:** técnica que consiste en despegar todos los sabores que se quedan al momento de sellar o freír algún producto:

**Saltear:** cocinar los vegetales en un sartén bien caliente con algún medio graso.

**Montaje de claras:** batir las claras e incorporar aire a las mismas para que crezcan en volumen.

## **EQUIPOS Y UTENSILIOS UTILIZADOS**

### **ENCOCADO DE RÓBALO**

- Cuchillo desguesador
- Cuchillo de chef
- Puntilla
- Pinzas
- Tamalera
- Tabla azul, roja y verde
- Bowls
- Mandolina

### **TRILOGIA DE TORTILLA**

- Chinos
- Cuchillo de chef
- Puntilla
- Rallador
- Tablas roja, verde y amarilla
- Sartenes

### **ESTOFADO DE CONEJO**

- Hacha
- Cuchillo de chef

- Martillo para alimentos
- Tabla roja y verde
- Bandejas
- Olla de presión
- Chinos cucharones

### **TUBÉRCULOS CONFITADOS**

- Bandejas
- Horno
- Cucharetas

### **ESPUMILLA ASADA, SALSA DE NARANJILLA, CROCANTE DE HARINA DE MAIZ MORADO**

- Batidora eléctrica
- Espátula de goma
- silpad
- Espátula de codo
- Bowls
- Horno
- Latas



## COSTO TEÓRICO

**Róbalo cocinado en hoja de plátano al vapor, con reducción de encocado y crocante de verde.**

<b>ENCOCADO DE PESCADO</b>		<b>PESO POR PORCION=</b>		
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Unitario</b>	<b>Total</b>
Robalo	0.07	Kg	12.757	0.89
hoja de platano	1	Und	6.12	0.03
Achiote	0.005	MI	2.80	0.05
ajo	0.010	Kg	3.61	0.03
cebolla perla	0.040	Kg	1.71	0.06
pimiento rojo	0.030	kg	1.60	0.04
pimiento verde	0.030	kg	0.90	0.02
pimiento amarillo	0.030	kg	2.66	0.07
culantro	0.005	kg	1.50	0.01
leche coco lata	0.070	ml	9.88	0.68
Limón	0.010	kg	1.88	0.02
Sal	0.002	kg	0.3551	0.01
<b>TOTAL</b>				<b>1.91</b>

### Tortillas de mote con cangrejo criollas

<b>tortillas de mote con cangrejo</b>	<b>PESO POR PORCION=</b>			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Unitario</b>	<b>Total</b>
mote cocinado	0.080	kg	2.03	0.16
cebolla blanca	0.020	kg	0.55	0.01
pimiento rojo	0.030	Kg	1.60	0.05
pimiento verde	0.030	Kg	0.90	0.03
cebolla perla	0.020	Kg	1.71	0.03
Carne cangrejo	0.015	Kg	26.00	0.39
Comino	0.001	Kg	6.11	0.01
sal	0.002	Kg	0.355	0.01
Achiote	0.015	MI	2.80	0.04
mantequilla	0.005	kg	5.27	0.02
			<b>TOTAL</b>	<b>0.76</b>

### Tortillas de camote con carne de cerdo

<b>RECETA</b>	<b>tortillas de camote con carne de cerdo</b>			
			<b>valor</b>	
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Unitario</b>	<b>Total</b>
camote	0.070	kg	1.81	0.12
crema de leche	0.020	l	2.80	0.05
Mantequilla	0.005	Kg	5.27	0.03
carne de cerdo	0.050	Kg	7.76	0.40
pimiento rojo	0.08	Kg	1.60	0.12
cebolla perla	0.06	Kg	1.71	0.10
Achiote	0.01	l	2.80	0.03
cebolla paitaña	0.05	Kg	1.33	0.06
tomate riñon	0.08	Kg	1.05	0.08
Culantro	0.01	Kg	1.50	0.02
Limón	0.015	Kg	1.88	0.03
Cerveza	0.05	ml	1.04	0.05
			<b>TOTAL</b>	<b>1.09</b>

### Tortillas de yuca con seco de pollo

<b>RECETA</b>	<b>tortillas de yuca con seco de pollo</b>				
					<b>valor</b>
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Unitario</b>	<b>Total</b>	
yuca	0.10	Kg	2.24	0.22	
Huevo	1	Und	0.12	0.12	
Mantequilla	0.005	kg	5.27	0.03	
pechuga de pollo	0.06	Kg	4.68	0.28	
pimiento rojo	0.03	Kg	1.60	0.05	
pimiento verde	0.03	Kg	0.90	0.03	
cebolla perla	0.03	Kg	1.71	0.05	
Cerveza	0.08	Ml	1.04	0.08	
tomate riñon	0.06	Kg	1.05	0.06	
Culantro	0.015	Kg	1.50	0.02	
Aji	0.010	Kg	4.28	0.04	
pepas de zambo	0.005	Kg	18.00	0.09	
Comino	0.002	Kg	6.11	0.01	
Sal	0.001	Kg	0.355	0.01	
			<b>TOTAL</b>	<b>1.09</b>	

**Conejo al vacío en salsa de seco**

<b>RECETA</b>	<b>conejo al vacío en salsa de seco</b>				
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Unitario</b>	<b>Total</b>	
conejo	0.300	Kg	6.21	1.9	
funda de vacío	1	Und	0.16	0.16	
cebolla puerro	0.02	Kg	2.76	0.05	
Chicha de jora	0.08	MI	2.38	0.20	
Tomillo	0.01	Kg	7.60	0.07	
zanahoria	0.03	Kg	0.45	0.02	
Apio	0.02	Kg	0.76	0.01	
pimiento rojo	0.03	Kg	1.60	0.05	
tomate riñon	0.05	Kg	1.05	0.05	

**TOTAL 2.5**

### Tubérculos andino confitados

<b>RECETA</b>	<b>tubérculos andinos confitados</b>			
			<b>valor</b>	
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Unitario</b>	<b>Total</b>
ocas	0.05	Kg	1.43	0.07
Mashuas	0.05	Kg	3.04	0.22
Mellocos	0.05	Kg	2.33	0.12
Aceite	0.10	MI	1.60	0.16
canela	0.01	Kg	13.86	0.14
Ishpingo	0.05	Kg	104.50	0.52
Sal	0.02	Kg	0.355	0.01
			<b>TOTAL</b>	<b>1.23</b>

**Espumilla cocinada sobre salsa cremosa de naranjilla con crocante de maíz morado.**

	28 pax			
			VALOR	
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	UNITARIO	TOTAL
azúcar	0.70	Kg	0.82	0.57
leche	1	Lt	1.22	1.22
naranjilla	0.5	Kg	2.28	1.14
huevos	12	und	0.12	1.44
harina de maiz	0.30	Kg	3.00	0.90
mantequilla	0.30	Kg	5.27	1.60
naranja	0.08	Kg	1.28	0.10
			<b>TOTAL</b>	<b>0.25</b>

## **RESUMEN COSTO TEÓRICO**

Costo total del menú según recetas estándar **8.83**

Numero de menús vendidos **92**

Costo teórico **8.83 x 92**

Costo teórico **\$ 812.36**



## **COSTO REAL**

Sumatoria de valores por requisición

$$107.83 + 578.50 + 152.94 + 214.75 + 486.60 = \mathbf{1.540,62}$$

Costo real unitario

$$\mathbf{1.540,62 - 378.86 / 21 = \$ 12.62}$$

Costo real total

$$\mathbf{1, 161,04}$$

$$\mathbf{\text{Ingreso por ventas bruto: } (21.50 + 22\%) * (92) = 2413,16}$$

$$\mathbf{\text{Ingreso neto: ingreso por ventas} - 22 \% = 2431,16 - 530,90 = 1900,26}$$

**Ganancia neta:** ingreso neto – requisiciones: ingreso neto – requisiciones =

$$\mathbf{1900,26 - 1540,63 = 359.63}$$



## KARDEX MENU

**TOTAL DE MENUS VENDIDOS :                    92**

FCR TOTAL

1900.26.....100%

**1, 161,04                    X = 1, 161,04 x 100 / 1900.26 = 61 %**

FCT TOTAL

1900,26.....100%

**812.36                    X =812.36 X 100 / 359.63 = 42.8 %**

**FCR= 61 %**

**FCT= 42.8**

## CONCLUSIÓN

Con los resultados obtenidos se pudo comprobar que el food cost teórico está dentro de lo estimado, pero el food cost real nos dice que hay alguna falla al momento de realizar las requisiciones ya que pueden ser muy altas, que las porciones de los platos no estén bien calculadas, que hubo mucho desperdicio de producto que ya no podían ser almacenados. También los ingredientes que se utilizaron eran de un alto costo lo que puede influir, ya que como podemos ver el costo del menú es de 8 dólares, es por todo esto que hay una diferencia casi del 20% esto es una variación muy alta, la cual se puede evitar o disminuir teniendo un buen control de desperdicio, realizar de una mejor manera las requisiciones y ver si los productos que tiene un costo alto se los puede reemplazar para reducir los costos.

En todo lo demás creo que el menú cumplió con las expectativas tanto de los clientes, del jurados, del personal de restaurante y por mi persona, ya que la retroalimentación que pude obtener fue muy positiva, se logró que los clientes tengan una experiencia diferente al momento de degustar productos diferentes o que no se está acostumbrados a consumir.

## RECOMENDACIONES

Según lo que pude darme cuenta durante el tiempo que hice las prácticas, es que hay ocasiones en las que el espacio físico de los cuartos fríos es muy limitado, esto ocasiona que haya confusiones de productos. También creo que deberían exigir un poco más de limpieza en especial en la cocina de los estudiantes, ya que toda esta suciedad se acumula y cuando a uno le toca hacer la limpieza se encuentra con toda la suciedad acumulada de los otros grupos.

También deberían equipar mejor la cocina de estudiantes, ya que el horno no funciona muy bien, los quemadores están descalibrados y esto ocasiona que la llama no sea uniforme.

En el área de servicio, creo que las personas encargadas deberían capacitar más a los estudiantes en la elaboración de bebidas, ya que ese campo también es interesante y lamentablemente en la malla de la carrera no hay ninguna clase que enseñen eso, así que deberían aprovechar el bar y capacitar a los estudiantes en ese tema.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Perez, A.T.; Cepeda, M.; Miño, H.,(2012), Tradiciones de ayer para la mesa de hoy. Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador
- Fried, M (1993). Comidas del Ecuador: recetas tradicionales para la gente de hoy, Sexta Edición, Quito, Ecuador.
- Cuvi, P., (2001) Recorrido por los sabores del Ecuador, Primera Edición, Imprenta Mariscal, Quito, Ecuador.
- [www.terraecuador.net/allimicuna/40\\_allimicuna\\_tapados.htm](http://www.terraecuador.net/allimicuna/40_allimicuna_tapados.htm). 11 de agosto de 2013

## ANEXOS EQUIPOS Y UTENSILIOS UTILIZADOS







