

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Menú Ecuatoriano Sierra-Costa

Patricia Gissela Anchundia Ortega

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, 20 de julio de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Menú Ecuatoriano Sierra-Costa

Patricia Gissela Anchundia Ortega

**Nombre del profesor, Título académico
Administración Culinaria e Innovación**

Sebastián Alonso Navas Borja, MSc

Quito, 20 de julio de 2020

DERECHOS DE AUTOR

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

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

Nombres y apellidos: Patricia Gissela Anchundia Ortega

Código: 00124641

Cédula de identidad: 1754210753

Lugar y fecha: Quito, julio de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

“Consumir alimentos ecuatorianos es una forma de mostrar lo que somos y que estamos orgullosos de ello”(Reinado, 2016). La gastronomía ecuatoriana se enriquece por la pluriculturalidad de sus regiones, climas y variedad de productos, además resulta de gran importancia resaltar que sus preparaciones se caracterizan por la influencia adquirida tras la época de la conquista española. Lo que actualmente se conoce como cocina criolla, aparece como la interacción de tradiciones culinarias negras, indígenas y españolas, que resultan del conocimiento y costumbres de estas culturas. La presente investigación tiene como objetivo principal resaltar el valor cultural de dos principales regiones del Ecuador: Sierra y Costa junto con su cocina típica y productos originarios de las zonas.

La región Sierra destaca en sus preparaciones por el uso de granos como el maíz, mote y chocho, mientras que la Costa ecuatoriana basa su cocina en el manejo de mariscos, pescados y maní.

Entre las preparaciones características de la Sierra ecuatoriana podemos encontrar: hornado, fritada, yahuarlocro, llapingachos y caldo de gallina; en la región Costa sobresalen preparaciones tales como: ceviches, encebollado, caldo de bagre y muchines. Para la presente investigación se ha decidido trabajar tres de los platos de estas regiones que dan origen a la propuesta del menú. Ciertos platos representativos de las mencionadas regiones serán presentados de tal forma que se diversifique lo tradicional siempre y cuando se tomen en cuenta sus principales componentes.

PALABRAS CLAVE: GASTRONOMÍA, SIERRA, COSTA, MENÚ, TRADICIONES, PLATOS TIPICOS, COCINA CRIOLLA

ABSTRACT

"Consuming Ecuadorian food is a way of showing who we are and that we are proud of it" (Reinado, 2016). The Ecuadorian gastronomy is enriched by the multiculturalism of its regions, climates, and variety of products, in addition to having a great influence from the Spanish conquest. This cuisine is currently known as "*Criolla*" and appears as the interaction of black, indigenous, and Spanish culinary traditions that result from the knowledge and customs of each of these cultures. The main objective of this research is to present two main regions of Ecuador that are Highlands, *Sierra*, and *Coast*, Costa together with their typical cuisine and products from each areas.

Therefore, the Sierra region stands out in its preparations for the use of grains such as corn, hominy or lupine; the food from the ecuadorian Coast is based on the use of shellfish, fish, and peanuts.

Among the typical preparations of the ecuadorian Sierra are the *hornado*, *fritada*, *yahuarlocro*, *llapingachos*, *caldo de gallina*; while on the coast you can find *ceviches*, *encebollado*, *muchines*. Three of the dishes from these regions are use to inspire the menu proposal. They will be presented in a different way than the traditional, but the main products of these preparations will be respected.

KEY WORDS: GASTRONOMY, SIERRA, COSTA, MENU, TRADITIONS, TYPICAL DISHES, CRIOLLA CUISINE

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	12
DESARROLLO DEL TEMA.....	14
JUSTIFICACIÓN.....	14
ECUADOR	15
HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	16
DESCRIPCIÓN DE LA REGIÓN	17
REGIÓN SIERRA.....	17
Clima	17
Ubicación Geográfica	18
Gastronomía de la Sierra Ecuatoriana	19
Descripción de platos.....	19
Llapingacho.....	19
Hornado	20
REGIÓN COSTA.....	20
Clima	20
Ubicación geográfica.....	21
Productos	21
Gastronomía de la Costa Ecuatoriana.....	21
Descripción de platos.....	22
Muchines.....	22
PROPUESTA DE MENÚ	22
Menú Ecuatoriano Sierra-Costa	23
DESARROLLO DEL MENÚ.....	23
PRIMERA ENTRADA	23

INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO	24
Tortilla de papa.....	24
Procedimiento	25
Cre moso de aguacate	25
Procedimiento	25
Tuile de Queso	26
Procedimiento	26
Aire de remolacha	26
Procedimiento	26
Mini Ensalada.....	26
Procedimiento	27
Receta final	27
Procedimiento	27
SEGUNDA ENTRADA	28
Muchines de yuca	28
Procedimiento	28
Lactonesa de café	29
Procedimiento	29
Vinagreta de limón	29
Procedimiento	29
Mini-Ensalada del huerto.....	30
Procedimiento	30
Receta final	30
Procedimiento	30
PLATO FUERTE	30

Tecla de cerdo	31
Procedimiento	31
Mil hojas de mashua dorada	31
Procedimiento	32
Ensalada y vinagreta de miel	32
Procedimiento	32
Receta final	33
Procedimiento	33
POSTRE.....	33
Crumble de plátano.....	34
Procedimiento	34
Helado de coco y maracuyá	34
Procedimiento	35
Papel de maní	35
Procedimiento	35
Compota de guanábana.....	36
Procedimiento	36
Receta final	36
Procedimiento	36
DEGUSTACIÓN DEL MENÚ.....	37
RECETAS ESTÁNDAR MENÚ	38
CONCLUSIONES.....	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	45
Anexo A: Degustación Primera entrada	45
Anexo B: Degustación Segunda entrada.....	45

Anexo C: Degustación Plato fuerte	46
Anexo D: Degustación Postre	46
Anexo E: Receta estándar tortilla de papa	47
Anexo F: Receta estándar aire de remolacha	47
Anexo G: Receta estándar tuile de queso	47
Anexo H: Receta estándar cremoso de aguacate.....	48
Anexo I: Receta estándar mini ensalada	48
Anexo J: Receta estándar 1era entrada sierra.....	48
Anexo K: Receta estándar Muchines de yuca.....	49
Anexo L: Receta estándar Lactonesa de café.....	49
Anexo M: Receta estándar ensalada del huerto	49
Anexo N: Receta estándar Vinagreta	50
Anexo O: Receta estándar 2da entrada Costa	50
Anexo P: Receta estándar mil hojas de mashua morada	50
Anexo Q: Receta estándar mini ensalada	51
Anexo R: Receta estándar vinagreta de miel	51
Anexo S: Receta estándar tecla de cerdo	51
Anexo T: Receta estándar fuerte sierra.....	52
Anexo U: Receta estándar crumble de plátano maduro	52
Anexo V: Receta estándar helado de coco con maracuyá.....	52
Anexo W: Receta estándar papel de maní	53
Anexo X: Receta estándar compota de guanábana	53
Anexo Y: Receta estándar postre costa	53
Anexo Z: Menú Costo final y food cost	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura # 1. Menú.....	23
-----------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla # 1: Ingredientes tortilla de papa	25
Tabla # 2 : Ingredientes Cremoso de aguacate	25
Tabla # 3: Ingredientes Tuile de queso.....	26
Tabla # 4: Ingredientes espuma de remolacha	26
Tabla # 5: Ingredientes Mini ensalada.....	27
Tabla # 6: Receta final preparaciones Entrada 1	27
Tabla # 7: Ingredientes muchines de yuca	28
Tabla # 8: Ingredientes lactonesa de café	29
Tabla # 9: Ingredientes vinagreta	29
Tabla # 10: Ingredientes mini ensalada muchín.....	30
Tabla # 11: Receta final preparaciones Entrada 2.....	30
Tabla # 12: Ingredientes tecla de cerdo	31
Tabla # 13: Ingredientes de milhojas de mashua	32
Tabla # 14: Ingredientes de mini ensalada y vinagreta de miel	32
Tabla # 15: Receta final preparaciones Fuerte.....	33
Tabla # 16: Ingredientes crumble de plátano	34
Tabla # 17: Ingredientes helado de coco y maracuyá.....	35
Tabla # 18: Ingredientes papel de maní.....	35
Tabla # 19: Ingredientes compota de guanábana	36
Tabla # 20: Receta final preparaciones postre	36

INTRODUCCIÓN

“La gastronomía ecuatoriana cuenta con un gran valor histórico y amplia riqueza culinaria, representando un legado cultural construido a través del compartir sabores y saberes” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013). Los atributos que destacan de la cultura gastronómica de Ecuador resultan de un diverso proceso de adaptación a los ecosistemas biodiversos de cada una de sus regiones. Resulta oportuno resaltar que la cultura alimenticia del país es la suma de los conocimientos ancestrales que llevan al manejo de alimentos y contienen identidad cultural propia de cada región, este proceso es considerado como el Patrimonio Cultural Alimentario, el mismo que en la actualidad cataloga a las regiones de acuerdo con sus platos típicos e historia contenida en sus ingredientes, transformación y recetas. El Patrimonio Alimentario no solo hace referencia a la preparación de platos tradicionales sino también a los productos que son utilizados en cada receta, que dan como resultado una cocina criolla caracterizada por la viabilidad de construir y mantener una identidad cultural (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

La cocina criolla del Ecuador aparece con la interacción entre las tradiciones culinarias negras, indígenas y españolas que resultan de los conocimientos y prácticas alimentarias de estas costumbres. Producto de la idiosincrasia mencionada aparece un proceso conocido como transculturización, este es el resultado de estrategias de imposiciones por la institución colonial como es el caso del trigo, plátano, cerdo, habas y otros que se adaptaron a los niveles de aceptación enriqueciendo los sistemas alimentarios y produciendo interacciones culturales (Unigarro, 2015).

La presente investigación tiene como objetivo dar a conocer dos principales regiones del Ecuador: Sierra y Costa. Los aspectos que sobresaldrán de estas regiones se enfocan en su ubicación geográfica, productos y gastronomía típica de estas zonas, por ende la propuesta de este menú envuelve los principales productos de las dos regiones y varios platillos que

reflejan tradición y cultura.

La región Sierra se extiende en la cordillera de los Andes que atraviesa de norte a sur, donde se encuentran elevaciones montañosas, volcanes, lagunas, valles y nevados. Su temperatura se encuentra entre 8 a 20°C que está ligada a la altura entre 1500 a 3000 metros, donde existe una variación de temperaturas de 5°C por cada 1000m de altura (Varela & Ron, 2018). Gracias a los nevados, valles, montañas y suelos de origen volcánico permiten que la región Sierra obtenga un gran riqueza agrícola, proporcionando productos andinos como la papa, el mote y el maíz, que son combinados con proteínas como el cerdo, fundamental para uno de los platos tradicionales de la región como es el hornado (Ponce, 2018).

La región Costa se encuentra entre la cordillera de los Andes y Océano Pacífico donde existen bosques, manglares, playas, etc. Su temperatura oscila entre los 24 a 25°C, y su temperatura menor llega a 22°C en zonas de cordillera (Varela & Ron, 2018). Debido a los bosques, playas y manglares la región obtiene productos provenientes del mar y tierra como es el banano, cacao, camarón, atún, etc.; fundamental para las preparaciones típicas de la zona (Ponce, 2018).

DESARROLLO DEL TEMA

JUSTIFICACIÓN

La gastronomía Ecuatoriana se enriquece de la pluriculturalidad de sus regiones, climas y variedad de productos existentes. Además, la herencia indígena y española ha marcado la sazón y creatividad que es constantemente renovada por cocineros y comensales dentro del país (Ministerio de turismo, n.d.).

Actualmente, la cocina ecuatoriana es conocida a escala global, puesto que chefs ecuatorianos han logrado obtener estrellas Michelin en sus restaurantes como Carolina Sánchez; además participan en canales internacionales y reality shows como Rodrigo Pacheco y Quique Sempere que han puesto en el mapa global distintas recetas ecuatorianas tradicionales. Se conoce que el nombre de Ecuador se ha mencionado en premios internacionales en los últimos trimestres del año 2018 (Mortero de Piedra, 2018).

Entre los profesionales que llevan la gastronomía ecuatoriana al paladar del mundo, fuera del país, se destacan: José Ricardo Arellano, Carolina Sánchez, Rodrigo Pacheco y Samuel Ortega. Estos cocineros se han encargado de posicionar la gastronomía a nivel mundial a través del manejo de productos ecuatorianos. Además, el Ministerio de Turismo trabaja en posicionar al país como potencia gastronómica con un proyecto conocido como “Ecuador a la carta” donde se representan a las 24 provincias del país (Ministerio de turismo, 2018).

Es importante considerar que la gastronomía ecuatoriana está siendo explotada a nivel internacional y local, por la innovación y recuperación de técnicas ancestrales de manos de profesionales que han logrado posicionar al Ecuador en un llamativo recorrido gastronómico. Entre los establecimientos más reconocidos que trabajan en rescate de producto ecuatoriano se puede mencionar a Urko/Anker y Somos. Estos restaurantes han dado un cambio a la tradicional cocina volviéndola llamativa para comensales nativos y extranjeros. Urko es uno

de los primeros restaurantes ecuatorianos en ser elegido como “50 Best Discovery”, premio otorgado por su investigación y visibilidad gastronómica del Ecuador. Este reconocimiento se logra por el trabajo de Daniel Maldonado y su equipo de trabajo (Mortero de Piedra, 2020).

La presente investigación y ejecución de menú pretende resaltar la gastronomía y variedad de productos originarios de las regiones Costa y Sierra con el fin de perpetuar tradiciones alimenticias, así también promover el consumo y manejo del producto local.

ECUADOR

El Ecuador está ubicado al noroeste de América del Sur y cruzado por la línea ecuatorial; este limita al norte con Colombia, al sur y este con Perú y al oeste con el Océano Pacífico. Debido a su ubicación posee poca estacionalidad durante todo el año. Existen dos estaciones definidas: húmeda o invierno y seca o verano. Estas estaciones climáticas varían dependiendo de cada región y están influenciadas por su topografía y altitud generando temperaturas desde 0 a 26 °C anualmente (Varela & Ron, 2018).

El país presenta una diversidad de platos típicos o tradicionales que evidencian la riqueza de su tierra y cultura. Dentro del ámbito gastronómico destacan preparaciones elaboradas con ingredientes originarios de las diversas regiones. La gastronomía de la Sierra ecuatoriana se destaca por la utilización granos tales como el maíz, mote y chocho (Reyes & Martínez, 2018). El cultivo de estos granos se atribuye al trabajo de las comunidades Kitu Kara, Karankis, Pueblo Pasto, Saraguro, Kañari, Paltas, Chibuleo, etc. Entre los platos típicos elaborados por las comunidades ancestrales se puede encontrar hornado, chugchucaras, caldo de gallina, yahuarlocro, llapingacho, etc. (CONAIE, 2014).

La gastronomía de la Costa ecuatoriana se caracteriza por el manejo de productos del mar como pescados, mariscos, conchas, camarones que son acompañados con ingredientes como verde, coco y maní. Entre los platos típicos que se preparan en esta región podemos encontrar ceviches, encocado, encebollados, cazuela de mariscos, caldo de bolas, seco de

gallina. En la Amazonía ecuatoriana se destaca el uso de hojas y cortezas de los árboles que sirven para la elaboración de bebidas tradicionales como guayusa, ayahuasca, chicha de yuca y el uso de hojas de bijao para la elaboración de platos fuertes como el maito o pescado envuelto y cocido en leña (Reyes & Martínez, 2018).

Con el paso de los últimos años, el Ecuador tiene como objetivo convertirse en un destino gastronómico de Latinoamérica, diferenciándose por sus preparaciones regionales. Obtener este reconocimiento como destino gastronómico le ha llevado al país 15 años de preparación y han sido varios los cocineros que han viajado a diferentes países como Estados Unidos, Italia y España para dar a conocer los productos de origen ecuatoriano dentro de la cocina gourmet, dentro de esta área se puede reconocer al restaurante Ikaro, ubicado en Logroño-España cuyo concepto da paso a la fusión de productos y técnicas ecuatorianas y españolas (El Comercio, 2019b).

HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA

La comida ecuatoriana se remonta a la época del paleoindio. En el año 8800 a 4600 a.C. ya existieron los primeros asentamientos de la cultura Las Vegas que fue la primera en asentarse en el Ecuador, esta se dedicaba a la caza y recolección de frutos. Además, se conocen asentamientos de la cultura Valdivia en el año 4000 a 2300 a.C. donde ya fabricaban las primeras cerámicas para la cocción de alimentos animales y vegetales, además, empiezan a producirse los primeros intercambios de productos entre las zonas más cercanas del Ecuador (Long, 2003).

Con el pasar del tiempo surgió la agricultura en la región costera que fue fuente principal para difundir esta actividad al resto del país como es en la región Interandina donde se produjo la domesticación de plantas debido a sus condiciones climáticas y su suelo. De este modo, el hombre se volvió dependiente de la vegetación para su dieta y fue dejando como segunda opción la cacería (Long, 2003).

La cocina ecuatoriana se forma por la influencia de culturas que llegan en la época de la conquista durante el siglo XVII y XVIII. Estas culturas son: la española que llega por viajes de descubrimiento, la africana que llega por trabajos en minas y cañaverales, franceses e ingleses que integran su gastronomía en todos los platos tradicionales del país, volviendo a la cultura indígena alimenticia una cultura cambiante donde se integró a la dieta productos animales tales como: cerdos, gallinas, vacas, conejos, chivos, trigo, cebada, arroz y caña de azúcar (Recetas de Ecuador, 2017). De este modo aparece la cocina criolla en Ecuador por la interacción culinaria de las culturas negra, indígena y española (Unigarro, 2015)

Sin embargo, son los pueblos ecuatorianos Tsáchilas, Achuar, Cofán, Huaorani, Secoya, Zapara, Chibuleo, Cañari, Karanki, Cayambi, Panzaleo, Otavalo, Puruwá, Palta, Salasaca, Saraguro, entre otros, los que se han dedicado al desarrollo de la agricultura que ha permitido la evolución de su gastronomía (Moya, 2013).

Estos pueblos nativos están íntimamente relacionados con el entorno de la “Pacha Mama” donde surge la conservación del agua, la mitología, y los ritos para las siembras y relaciones sociales con el objetivo de acceder a las tierras cultivables y variabilidad de productos (Moya, 2013).

DESCRIPCIÓN DE LA REGIÓN

REGIÓN SIERRA

La Sierra ecuatoriana corresponde a la región montañosa central del territorio, está constituida por la Cordillera de los Andes que atraviesa de norte a sur el país. La región está conformada por las provincias: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Bolívar, Tungurahua, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja. Estas provincias tienen importantes elevaciones montañosas como el Chimborazo, Cotopaxi, Cayambe, Antisana, y Illinizas (Moreno, 2017).

Clima

El clima de la Sierra ecuatoriana es muy variado, esto se debe a la presencia de la

cordillera de los Andes y vientos de las llanuras y valles, por lo que se localizan los siguientes climas “tropical andino, subtropical andino, templado, frío y glacial” (Portilla, 2015).

El clima tropical andino varía entre temperaturas de 20 y 25 °C, este presenta lluvias escasas y una atmosfera seca, el cual comprende las tierras bajas de esta región entre los valles Chota, Macará, Puyango, Guayllabamba, Catamayo y Yunguilla.

El clima subtropical andino comprende desde los 1500 a 2500 metros con temperatura de 20 °C; los valles que corresponde este clima esta Paute, Loja, los Chillos e Ibarra donde se presentan lluvias abundantes en invierno y poco frecuentes en verano. El clima templado comprende una temperatura de 17 °C, presentan abundantes lluvias, granizadas y un ambiente nublado; entre las ciudades que comprende este clima esta Latacunga, Riobamba y Tulcán. El clima frío consta de lugares como: Mojanda, Chasqui, Llanganatis y Buerán, estos lugares presenta aguaceros torrenciales, lloviznas y neblinas espesas frecuentemente, las temperaturas están entre 1°C y 10 °C. El glacial se situa por encima de los 5650 hasta 6310m en la cumbre del Chimborazo se caracteriza por registrar temperaturas inferiores a los 0° y posee nieve perpetua , truenos, neblinas y aguaceros constantes (Portilla, 2015).

Ubicación Geográfica

La región tiene una extensión de 800 km de longitud y 100 a 200 km de ancho, se extiende desde el río Carchi al norte y sur el río Macará donde está conformada por hileras de volcanes, nevados, montes cumbres, valles, páramos altos andinos y lagunas, sin embargo la cordillera Occidental presenta menor altura y elevaciones de los volcanes como: Chimborazo, Tungurahua, Altar, Sangay, Cayambe y Antisana. Las elevaciones de los Andes del sur del Ecuador se diferencian por sus cordilleras y elevaciones que su altura no es superior a los 4000 m de altura (Varela & Ron, 2018) 2018).

Productos

El Ecuador presenta particularidades por los cordones de la cordillera de los Andes

donde se encuentran montañas y pisos ecológicos que tienen una diversidad de climas y microclimas que favorecen a la variabilidad de productos cosechados en la región. Entre los principales géneros que se cultivan en la Sierra ecuatoriana podemos encontrar: maíz quinua, trigo, cebada, frutilla, haba, lechuga, remolacha, zambo, col, cebolla larga, limón, moras, uvillas, papa, taxo, manzana, tomate de árbol, acelga, cebolla paiteña, tomate de riñón, apio y la ganadería de esta región se obtiene a través de pueblos indígenas como Kitu-Kara, Panzaleos, Puruháes, Cañaris, Paltas, Saraguros y Afrodescendientes del Chota y Mira, estos proporcionan cerdos, gallinas, borregos, reses, cuyes. Actualmente, varios productos que se han dejado de consumir y de cultivar en estos pueblos son la mashua, la oca blanca y amarilla, habas, lenteja, camote, zanahoria blanca, trigo negro, linaza, quinua y mellocos (Moya, 2013).

Gastronomía de la Sierra Ecuatoriana

La gastronomía típica de la región Sierra es variada por las provincias que la conforman como Pichincha, Tungurahua, Cañar, Azuay, Carchi, Bolívar, Loja, Chimborazo, Imbabura y Cotopaxi, esto se identifica por el uso de la papa, el maíz y el cerdo (Unigarro, 2010).

Algunas de las preparaciones típicas son: hornado, fritada, tripa mishki, yahuarlocro, caldo de gallina, locro de papa, las Cholas de Guano, caldo de patas, ceviche de chocho, cuy asado, humitas, allullas, cariucho, ají de carne, colada morada, repe lojano, llapingacho (Ecuador, 2017).

Descripción de platos

En la presente descripción de platos se realiza en base a la primera entrada y plato fuerte que se presentará en la propuesta del menú. Estos platos son el llapingacho y hornado

Llapingacho

Llapingacho proviene de la palabra kichwa llapina que significa aplastar o estrujar. Y gacha que proviene del castellano que significa masa blanda (Ecuador travel, 2004).

Este es uno de los platos más consumidos de la Sierra ecuatoriana proveniente de la provincia de Tungurahua de la ciudad de Ambato. Los ingredientes de esta preparación son la papa, el chorizo, el aguacate, el huevo, remolacha (LaHora, 2012).

La elaboración de este plato consiste en cocer las papas para realizar un puré, formar las tortillas de papa que son rellenas con queso para luego ser fritas. Son servidas con chorizo frito, huevo frito y rodajas de aguacate (Espinoza et al., 2011).

Hornado

El hornado es un plato típico que nace de una tradición europea, puesto que en América no existían cerdos. Sin embargo, no es sino hasta el siglo XVII donde ya existen los hornos de leña para las preparaciones de carnes como el cerdo (El Comercio, 2014).

Las principales provincias que preparan este plato son Carchi, Pichincha, Chimborazo y Azuay, estas fueron esparciendo la receta a las demás provincias de la serranía. Por ende, cada provincia tiene una particularidad al servir el plato, como en Pichincha es servido con tortillas de papa, aguacate y lechuga; en los Ríos es servido con maduro y huevo (El Comercio, 2014).

El preparativo del cerdo consiste inicialmente en un adobo con sal, comino, ajo, achiote y cebolla. Posteriormente es puesto al horno a una temperatura de 180°C durante cuatro horas. Una vez listo es servido con tortilla de papa, lechuga, mote, aguacate y agrio (El Comercio, 2014).

REGIÓN COSTA

La región Litoral o Costa Ecuatoriana se encuentra ubicada entre la Cordillera de los Andes y el Océano Pacífico. Está compuesta por bosques secos y húmedos y manglares localizados en el Golfo de Guayaquil. La región se ubican 7 provincias: Esmeraldas, Santo Domingo de los Tsáchilas, Manabí, Los Ríos, Guayas, Santa Elena, El Oro (Sevillano, 2016).

Clima

La Costa ecuatoriana se caracteriza por un clima tropical árido al suroeste, en el centro-sur un clima seco a húmedo, al norte un clima muy húmedo. La estación húmeda se da por altas temperaturas y lluvias abundantes que se registra entre los meses de diciembre, abril y mayo. La estación seca se caracteriza por bajas temperaturas y lluvias escasas en los meses de junio a noviembre. La temperatura promedio oscila entre los 24 a 25 °C hasta una temperatura menor de 22°C. Debido a las lluvias esta región presentan hábitats diversos como bosques tropicales húmedos, zonas desérticas (Varela & Ron, 2018).

Ubicación geográfica

Esta región se extiende desde el perfil costero hasta una elevación de 1000m en los occidentales de los Andes. Tiene una extensión de 150 km de ancho y 670 km de largo desde el río Mataje, en el norte, hasta el río Zarumilla, en el sur. Se conforma por cuencas, llanuras bajas, cordilleras costeras, zonas de piedemonte con elevaciones de 400 a 700 m de altura. Entre las cordilleras costeras que existen en esta región esta Jama, Chongón Colonche, Balzar, Cojimíes, Mache Chindul (Varela & Ron, 2018).

Productos

La región consta de una gran variedad de cultivos debido a su tierra fértil. Los productos que se encuentran constantemente en esta zona son: café, banano, arroz, cacao, palma aceitera; sandía, papaya, mango, banano, maracuyá, coco, verde, maduro, maní, maíz, yuca, piña, caña de azúcar. Así también, al estar ubicada en una zona costera se encuentra productos del mar como: atún, camarón, cangrejos, concha negra, dorado, pulpo, langostinos, almejas, calamar, corvina, etc. Estos productos abundan en las provincias costeras de Santa Elena, Guayas, El Oro, Esmeraldas, Manabí, Los Ríos y Santo Domingo de los Tsáchilas (Delcorp, 2002).

Gastronomía de la Costa Ecuatoriana

La Costa Ecuatoriana posee una gran cantidad de productos del mar, por lo que realizan

preparaciones como ceviches elaborados con ingredientes nativos como maní, limón sutil, cilantro, pescado, camarones, pulpo, mejillones y plátano verde (Castro, 2010). Entre las especialidades de la región podemos encontrar: muchines, caldo de bagre, caldo de salchicha, encbollado, arroz con menestra, seco de pato, ceviches, encocado de pescado, cazuela de mariscos, cocadas, empanadas de verde y bolones (Espinoza et al., 2011).

Descripción de platos

La descripción del muchín se realiza por lo que es presentado en el menú.

Muchines

En el siglo XX se comienza a consumir la yuca en cocción en tortillas ovaladas a las que denominaron muchines, el cual se extendió en toda la región. Dentro de su ingrediente principal está la yuca, cebolla, queso. Su preparación consiste en rayar la yuca y formar la tortilla ovaladas junto con el queso, y proceden a la fritura de la tortilla (Espinoza et al., 2011).

PROPUESTA DE MENÚ

Menú Ecuatoriano Sierra-Costa



Figura # 1. Menú

DESARROLLO DEL MENÚ

PRIMERA ENTRADA

La elaboración de la primera entrada se compone de varias preparaciones para obtener el plato final, es por ello que es necesario describir las recetas una por una junto con todos los ingredientes utilizados en la misma.

El ingrediente principal que compone este plato es la papa, este ingrediente es cultivado en las tierras altas de los Andes de América del Sur. Su domesticación empezó hace 8000 años y su cultivo se encuentra en los alrededores de Lago Titicaca cerca de la frontera de Perú y Bolivia. A mediados del siglo XVI los españoles introducen la papa a Europa y

posteriormente en el siglo XVII se introduce a América del Norte. Todos estos procesos de migración continental permitieron la evolución de este ingrediente llevándolo a ser uno de los más importantes dentro de la dieta diaria de muchos individuos alrededor del mundo (Pumisacho & Sherwood, 2002).

Los cultivos más reconocidos de papa en el Ecuador destacan por su pertenencia a las provincias de: Imbabura, Pichincha, Loja, Cotopaxi, Bolívar, Cañar, Azuay, Chimborazo, Tungurahua y Carchi, debido a las condiciones climáticas de las mismas es posible la obtención de diversos tipos de papa, un claro ejemplo es el caso de las provincias Cañar, Azuay y Loja donde se encuentran papas como Gabriela, esperanza, uvilla, soledad cañari; en Pichincha, Cotopaxi se encuentran papas como chola, cecilia, yema de huevo, superchola, etc. (Unigarro, 2010).

El achiote, segundo componente principal del plato, fue considerado un aliño tradicional dentro de la cocina ecuatoriana desde sus inicios, por lo que es utilizado en sopas y especialmente en guisos de platos fuertes preparados (Unigarro, 2010).

El aguacate, por otro lado, se convirtió en uno de los ingredientes principales para la gastronomía del país, por lo que su origen se remonta desde la época de la invasión Inca. El territorio que comprende la provincia de Loja y el norte de Perú es el territorio de los Paltas que es un grupo jíbaro que se asentó en esta provincia.

Según el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador entre la teoría de domesticación del aguacate fue en este lugar. Tras la invasión de los Incas se expande el cultivo en el Tahuantinsuyo y es por esta razón en otras regiones de América se le conoce al aguacate como palta (El Comercio, 2019a).

INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Tortilla de papa

Pax: 3

Receta:		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
Kilogramo	1,000	Papa Chola
Kilogramo	0,300	Cebolla perla
Kilogramo	0,020	Ajo pelado
Kilogramo	0,015	Sal
Kilogramo	0,008	Pimiento negra molida
Litro	0,050	Aceite achiote

Tabla # 1: Ingredientes tortilla de papa

Procedimiento

- Pelar la papa chola y cocinar en agua y sal.
- Trocear la papa hasta obtener la masa.
- Cortar la cebolla perla y el ajo en brunoise.
- Saltear la cebolla perla con aceite de achiote, una vez salteada añadir el ajo.
- Mezclar la masa de la papa junto con el salteado de la cebolla perla, ajo e ir agregando achiote hasta que tenga color la masa
- Rectificar sabor con sal y pimienta negra molida
- Moldear la masa.

Cre moso de aguacate

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,800	Aguacate
Kilogramo	0,150	Limón Meyer
Litro	0,015	Aceite vegetal
Kilogramo	0,010	Sal
Kilogramo	0,005	Pimienta negra molida

Tabla # 2 : Ingredientes Cremoso de aguacate

Procedimiento

- Pelar el aguacate
- Extraer el zumo de limón meyer
- Procesar el aguacate junto con el zumo de limón
- Añadir poco a poco el aceite vegetal hasta obtener una textura cremosa

- Rectificar sabores con sal y pimienta negra molida

Tuile de Queso

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,200	Queso Dambo

Tabla # 3: Ingredientes Tuile de queso

Procedimiento

- Rallar el queso dambo.
- Proceder a poner en el sartén la ralladura para formar el tuile.

Aire de remolacha

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,500	Remolacha
Kilogramo	0,005	Sal
Unidad	0,003	Lecitina de soya

Tabla # 4: Ingredientes espuma de remolacha

Procedimiento

- Pelar la remolacha.
- Procesar la remolacha y extraer el zumo de la remolacha.
- Rectificar sabor.
- Mezclar la lecitina junto con el zumo de remolacha, batir hasta obtener la textura.

Mini Ensalada

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,075	Tomate cherry
Kilogramo	0,060	Echalotes
Kilogramo	0,010	Cilantro
Kilogramo	0,008	Sal crisal

Tabla # 5: Ingredientes Mini ensalada

Procedimiento

- Cortar el tomate cherry.
- Cortar los echalote en juliana fina y confitar.
- Cortar finamente el cilantro.
- Añadir sal.

Receta final

Entrada sierra			
Unidad	Cantidad	Preparación	Tamaño de la porción por persona
Porción	3	Tortilla de papa	0,100
Porción	3	Cre moso de aguacate	0,015
Porción	3	Tuile de queso Dambo	0,004
Porción	3	Aire de remolacha	0,010
Unidad	8	Huevos de codorniz	2
Kilogramo	0,060	Chorizo ambateño	0,020
Porción	4	Mini ensalada	0,050

Tabla # 6: Receta final preparaciones Entrada 1

Procedimiento

- Mandar a la plancha para terminar la cocción de la papa con calor seco y lograr una costra.
- Colocar las tortillas de papa en el plato deseado.
- Realizar el montaje del plato junto con el cremoso de aguacate.
- Cortar el chorizo ambateño en pequeños dados y freír al momento que esté lista repicar.
- Freír los huevos de codorniz.
- Acompañar con el tuile de queso y un aire de remolacha.
- Cortar cilantro.

SEGUNDA ENTRADA

La elaboración de la segunda entrada del menú está compuesta principalmente por la utilización de yuca. La yuca tiene su centro de origen genético en la Cuenca Amazónica que conforman los países Brasil, Bolivia, Perú, Ecuador, Colombia, Guyana, Guayana Francesa y Surinam (BBC Mundo, n.d.).

Este producto proporciona una de las fuentes más ricas en almidón que es destinado para fines industriales en la fabricación de papel, cartón, dextrinas, maderas, colas, etc. Así también es usado para el consumo humano. La yuca es conocida con diferentes nombres comunes en América, en América Central tienen el nombre de yuca, en Argentina, Brasil y Paraguay es conocida como mandioca; en Guyana como cassava (FAO, 2006).

En el Ecuador la yuca tiene una tradición remota ya que los indígenas la utilizaban antes de la conquista de América y la destinaban para el consumo fresco y procesado para hacer almidones, harina y chicha (Muñoz et al., 2017)

Muchines de yuca

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	2,000	Yuca
Kilogramo	0,020	Cebolla blanca
Kilogramo	0,015	Ajo pelado
Kilogramo	0,040	Sal
Kilogramo	0,008	Pimienta negra molida
Litro	1,000	Aceite vegetal
Porción	0,120	Relleno de cangrejo

Tabla # 7: Ingredientes muchines de yuca

Procedimiento

- Pelar la yuca reservar la mitad del peso crudo.
- Rallar la yuca cruda y reservar.
- Cocinar la otra mitad de la yuca junto con cebolla blanca y ajo.
- Trocear la yuca cocinada y juntar con la porción rallada.

- Rectificar sabores con sal y pimienta molida.
- Moldear el muchín y añadir el relleno de carne de cangrejo.
- Realizar una fritura de inmersión del muchín.

Lactonesa de café

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Litro	1	Leche entera
Litro	0,500	Aceite vegetal
Kilogramo	0,020	Café
Kilogramo	0,010	Sal

Tabla # 8: Ingredientes lactonesa de café

Procedimiento

- Hervir la leche y agregar el café molido.
- Poner en la licuadora o mixer esta mezcla e ir añadiendo poco a poco el aceite vegetal.
- Rectificar sabores con sal y pimienta negra.

Vinagreta de limón

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,100	Limón
Kilogramo	0,020	Sal
Litro	0,300	Aceite vegetal
Kilogramo	0,006	Pimienta negra molida

Tabla # 9: Ingredientes vinagreta

Procedimiento

- Extraer el zumo de limón.
- Agregar el aceite vegetal en un recipiente junto con el limón, mezclar esta preparación.
- Rectificar Sabores con sal y pimienta negra molida.

Mini-Ensalada del huerto

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,200	Col morada
Kilogramo	0,100	Zanahoria cósmica
Kilogramo	0,0010	Vinagreta

Tabla # 10: Ingredientes mini ensalada muchín

Procedimiento

- Cortar la col morada en julianas finas.
- Pelar y blanquear las zanahorias cósmicas.
- Laminar las zanahorias y reservar.
- Al momento de servir se añade a la zanahoria, col y vinagreta.

Receta final

Pax:3

Muchines de yuca con carne de cangrejo			
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Tamaño de la porción por persona
Porción	3	Muchines de yuca	0,140
Porción	3	Lactonesa de café	0,030
Porción	3	Mini ensalada	0,020

Tabla # 11: Receta final preparaciones Entrada 2

Procedimiento

- Una vez listo proceder emplatado la preparación. Acompañada con la lactonesa de café y la ensalada

PLATO FUERTE

El tercer tiempo del menú se caracteriza por la utilización del cerdo como ingrediente principal. El cerdo se remonta hace 40 millones de años y aparece en zonas afrotropicales o etiópicas. Se estima que la domesticación del cerdo actual inicia en Europa entre los años 7000 y 3000 a.C. donde los cerdos presentaban tamaños pequeños (Washington & Sánchez, n.d.).

El cerdo criollo de América Latina tiene origen de los cerdos ibéricos que fueron traídos por Cristóbal Colón durante el segundo viaje con esto los primeros cerdos llegaron Haití en el año 1493 y sus importaciones se dieron tras la conquista española que se distribuyeron a todo el continente Latinoamericano. La presencia de estos cerdos se extiende desde México hasta el extremo sur de Argentina, desde el nivel del mar hasta 4500 metro de altitud como en la provincia de Chimborazo en Ecuador y en regiones de Bolivia y Perú. Por ende el cerdo del Ecuador tiene origen por las razas ibéricas que fueron importadas durante el periodo de la conquista española (Washington & Sánchez, n.d.).

Tecla de cerdo

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,720	Tecla de cerdo
Kilogramo	0,300	Cebolla perla
Kilogramo	0,150	Ajo pelado
Kilogramo	0,200	Pasta de achiote
Kilogramo	0,150	Apio
Kilogramo	0,100	Comino
Kilogramo	0,080	Perejil liso
Kilogramo	0,050	Sal

Tabla # 12: Ingredientes tecla de cerdo

Procedimiento

- Cortar la tecla de cerdo en una porción de 0,240gr.
- Procesar o licuar la cebolla perla, ajo, apio, y perejil junto con la pasta de achiote, hasta obtener un adobo para el cerdo.
- Dejar reposar por unas cuatro horas en el frío.
- Cubrir la tecla de cerdo adobada con aluminio y proceder a hornearla a una temperatura de 180°C.

Mil hojas de mashua dorada

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,500	Mantequilla sin sal
Kilogramo	0,700	Mashua
Kilogramo	0,100	Sal

Tabla # 13: Ingredientes de milhojas de mashua

Procedimiento

- Laminar la mashua
- Clarificar la mantequilla sin sal
- Una vez laminado, poner papel cera en el molde para evitar que se peguen las mil hojas.
- En el molde ir añadiendo capas de mashua sin dejar espacios libres; una vez realizado la primera capa añadir una capa de mantequilla. Seguimos así hasta tener el tamaño adecuado de las mil hojas.
- Hornear a una temperatura de 160°C durante unos 30 o 40 minutos hasta que esté lista la cocción de la mashua.
- Desmoldar la milhojas y proceder a cortar en raciones.

Ensalada y vinagreta de miel

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,150	Tomate cherry
Kilogramo	0,100	Cebolla perla
Kilogramo	0,050	Ají amarillo
Kilogramo	1,000	Brotos de hortalizas-Acedera
Kilogramo	0,500	Miel de abeja
Litro	0,200	Aceite vegetal
Litro	0,200	Vinagre
Kilogramo	0,030	Sal
Kilogramo	0,010	Pimenta molida negra
Kilogramo	0,050	Nuez moscada

Tabla # 14: Ingredientes de mini ensalada y vinagreta de miel

Procedimiento

- Cortar el tomate cherry en láminas delgadas.
- Cortar la cebolla perla en julianas finas.

- Cortar el ají amarillo en aros y reservar con agua.
- Preparar la vinagreta de miel
- Agregar aceite y vinagre a la miel en una proporción tres a uno. Hasta obtener el líquido con sabor a miel de abeja para dar el toque del hornado tradicional
- Rectificar sabores con sal, pimienta, nuez moscada.

Receta final

Pax: 3

Fuerte: reconstrucción hornado			
Unidad	Cantidad	Preparaciones	Tamaño de la porción por persona
Porción	3	Tecla de cerdo	0,240
Porción	3	Mil hojas de mashua morada	0,100
Porción	3	Mini ensalada	0,050
Porción	3	Vinagreta	0,040

Tabla # 15: Receta final preparaciones Fuerte

Procedimiento

- Porcionar la tecla de cerdo para cada persona.
- Cortar las mil hojas de mashua con un peso de 0,100 gramos.
- Emplatar las preparaciones,
- Decorar con flores comestibles.

POSTRE

El postre del menú está compuesto por sabores de coco y maracuyá.

Los primeros registros de la presencia de palma de coco son en las costas del Pacífico en el año 1514 (Cueto et al., n.d.). La producción de cocotero o palmas de coco en el Ecuador tiene su mayor incidencia en tres provincias de la Costa, Esmeraldas, Manabí y Guayas y en la Sierra ecuatoriana en Loja. La provincia con mayor producción de coco es Esmeraldas. En esta provincia, el coco es utilizado para aceites, cremas y artesanías (Velasco, 2017). Así también, es usado en la gastronomía en preparaciones como el encocado, helados de coco, agua de coco, cocteles, cocadas, dulce de leche de coco (Ramírez, 2018).

El cultivo de maracuyá es originario de la región amazónica de Brasil de donde fue difundida a Australia y Hawái. Actualmente se cultiva en Australia, Nueva Guinea, Sudáfrica, India, Taiwán, Brasil, Perú, Ecuador, Venezuela y Colombia. Su nombre se debe a que los indígenas de Brasil le nombraron a la fruta “maraú-ya” que proviene del fruto marahu que significa fruto que se come de un sorbo; al ser desconocida por los colonizadores la palabra se degeneró y se lo conoce actualmente como maracuyá. En el Ecuador, el cultivo de este producto se da en la región Costa en las provincias de Esmeraldas, Manabí, Guayas, El Oro, y Santo Domingo de los Tsáchilas (Cañizares & Jaramillo, 2015)

Crumble de plátano

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,100	Harina
Kilogramo	0,100	Almendra molida
Kilogramo	0,100	Azúcar morena
Kilogramo	0,100	Mantequilla
Kilogramo	0,001	Sal
Kilogramo	0,050	Plátano maduro

Tabla # 16: Ingredientes crumble de plátano

Procedimiento

- Cernir la harina, la almendra molida en un recipiente.
- Procesar el plátano maduro hasta obtener una textura de puré.
- Agregar todos los ingredientes en la batidora y obtener una masa homogenizada.
- Guardar y dejar reposar en el frío durante unas 4 horas
- Una vez lista la masa poner en una lata de horno para su cocción a una temperatura de 180 °C.
- A lo que haya salido del horno esperar a que se enfríe y cortar.

Helado de coco y maracuyá

Pax: 3

Receta		
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Litro	0,500	Leche de coco
Litro	0,250	Crema de leche
Unidad	4	Huevos
Kilogramo	0,300	Azúcar
Kilogramo	0,050	Maracuyá
Kilogramo	0,004	Estabilizante de sorbete

Tabla # 17: Ingredientes helado de coco y maracuyá

Procedimiento

- Separar cada yema de los huevos.
- En una olla hervir la leche de coco junto con la crema de leche y la mitad del azúcar
- En un tazón mezclar la otra parte del azúcar con las yemas de huevo evitando que se clarifiquen
- Una vez hervida la leche de coco junto con la crema de leche agregar la mitad de este líquido a las yemas con el azúcar, mezclar y volver a la olla para terminar la cocción hasta obtener una crema inglesa.
- Agregar el estabilizante de sorbete y dejar reposar por 30 minutos.
- Preparar un almíbar junto con el zumo de maracuyá
- Finalmente poner en la máquina para proceder hacer el helado, una vez listo marmolear con el almíbar de maracuyá al helado de coco.

Papel de maní

Pax: 3

Receta	Papel de maní	
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,300	Maní con sal
Kilogramo	0,150	Azúcar

Tabla # 18: Ingredientes papel de maní

Procedimiento

- Preparar un almíbar con el azúcar
- Procesar el maní junto con el almíbar con un mixer o licuadora hasta obtener

una consistencia pastosa.

- Agregar en un silpat la pasta y estirar hasta obtener una lámina delgada y secar en el horno a una temperatura de 120°C.
- Una vez listo el papel desmoldar del silpat y cortar en la porción deseada

Compota de guanábana

Pax: 3

Receta	Compota de guanábana	
Unidad	Cantidad	Ingredientes
Kilogramo	0,500	Guanábana
Kilogramo	0,020	Canela en rama
Kilogramo	0,020	Clavo de olor
Litro	0,200	Agua

Tabla # 19: Ingredientes compota de guanábana

Procedimiento

- Separar las pepas de la guanábana.
- Agregar en una olla agua, clavo de olor, canela en rama y el azúcar hasta obtener un almíbar
- Una vez listo el almíbar agregar la guanábana y dejar hervir durante unos 10 minutos

Receta final

Pax: 3

Postre Costa			
Unidad	Cantidad	Preparaciones	Tamaño de la porción por persona
Porción	3	Crumble de plátano maduro	0,080
Porción	3	Papel de maní	0,030
Porción	3	Compota de guanábana	0,050
Porción	3	Helado de coco y maracuyá	0,140

Tabla # 20: Receta final preparaciones postre

Procedimiento

- Una vez listo las preparaciones proceder a emplatar.
- Realizar una bola de helado para el emplatado.

- Tener el papel de maní listo para la decoración.
- Decorar el plato con el crumble de plátano y colocar los demás ingredientes.

DEGUSTACIÓN DEL MENÚ

La presentación del menú “Sierra- Costa” se llevó acabo el día 15 de julio de 2020, los integrantes del panel de jueces, Mario Jiménez, Sebastián Navas y Esteban Tapia fueron los invitados a presenciar el montaje final de cada uno de los platos que componen el presente trabajo.

La presentación consistió en exponer principalmente el objetivo, preparaciones finales, montaje en vivo de cada uno de los platos del menú, y degustación por parte de familiares que se encontraban en ese momento.

La primera degustación fue una reconstrucción de llapingachos (Ver anexo A). En este caso fue participe mi madre, la cual dio sus comentarios al panel de jueces sobre la entrada y explicó que fue algo novedoso, ya que originalmente la presentación del llapingacho es totalmente distinta y sus sabores le hacían recordar al plato tradicional.

Así mismo, en la segunda entrada fue una elaboración de muchines de yuca rellenos con carne de cangrejo junto con una lactonesa de café, col morada y zanahoria cósmica (Ver anexo B). En esta degustación participó mi hermana, el cual expuso los comentarios respectivos a los jueces, donde explicó que nunca había probado una lactonesa de café, y le daba un sabor diferente al tradicional plato y la fritura estaba bien realizada.

El plato fuerte fue una reconstrucción de hornado con una variante en su preparación que fue la mil hoja de mashua (Ver anexo C). Este fue degustado por una tía que se encontraba presente el día de la presentación, así también dio sus comentarios sobre el plato, el cual le pareció una manera interesante de presentar un hornado, ya que no era la presentación típica del plato que originalmente ella lo adquiere.

El postre estaba compuesto por un crumble de plátano maduro, una compota de guanábana, helado de coco-maracuyá y papel de maní (Ver anexo D). Este último tiempo fue

degustado igualmente por mi madre, el cual le pareció algo novedoso por los sabores que se encontraban, ya que era la primera vez que probaba un helado que contenía dos sabores en uno solo.

Una vez finalizada la degustación del menú, el panel de jueces dio sus respectivos comentarios los cuales fueron satisfactorios. Donde se apreció la presentación y técnicas de cocción que se realizaron en el desarrollo del menú y se valorizo el esfuerzo en sus preparaciones; como es el caso en la elaboración del helado, donde se empleó la técnica de preparación de un helado de paila. Así también deseaban haber estado presentes y degustar del mismo, por los sabores y texturas que se presentaban en cada tiempo del menú.

RECETAS ESTÁNDAR MENÚ

Al realizar la estandarización de recetas se ejecutó en relación a pesos, unidades de medidas reales, e ingredientes para conocer el costo de cada preparación en un plato final. Por ende es necesario la presentación de las recetas estándar en la propuesta de menú, donde todo estudiante tiene un presupuesto de \$ 8,25 para un menú de cuatro tiempos.

Al hacer el análisis y cálculos de los costos de la primera entrada del menú propuesto consta de varias recetas por cada preparación para el plato final. La tortilla de papa tiene un costo por porción de \$ 0,14, este valor se obtiene en base al costo por kilogramo dividido para tamaño de la porción (ver anexo E). El aire de remolacha tiene un peso total por porción de 0,010 gramos y un costo de \$0,02 por porción, estos cálculos se pueden visualizar en el anexo F. El tuile de queso dambo tiene un costo de porción de \$0,08 y un rendimiento total en kilogramos de 0,200 gramos (Ver anexo G). Así también, en los anexos H y I consta las recetas de cremoso de aguacate y la ensalada respectivamente. Finalmente, en el anexo J se visualiza el costo final del plato con un valor de \$0, 77.

La segunda entrada tiene un costo total de \$0,91, este valor se obtiene a través de todos los cálculos de la recetas que implican para la preparación final, por ende en la receta de

los muchines de yuca rellenos de carne de cangrejo tiene un costo por porción de \$ 0,71 (Ver anexo K). Los demás costos se visualizan en los anexos L, M, N.

El plato fuerte consta de cuatro preparaciones que son tecla de cerdo, mil hojas de mashua, ensalada de tomate cherry, cebolla perla, aros de ají amarillo y vinagreta de miel, donde sus costos se pueden visualizar en los anexos P, Q, R, S. Este tiene un costo final de \$3,10 que se obtiene a través de la suma de todas las recetas (Ver anexo T).

El postre tiene un costo total de \$2,68 (ver anexo Y), este valor se obtiene por los costos del crumble de plátano maduro, papel de maní, compota de guanábana y helado de coco y maracuyá ver anexos U, V, W, X.

A partir de estos cálculos de la recetas de cada tiempo del menú, se obtiene un valor final de \$7,45. A partir esto se estima que el menú propuesto cumple con los requisitos para la ejecución, debido a que está en el presupuesto otorgado, cabe recalcar que el menú cumple con el rango de food cost para un restaurante gourmet que esta entre el 30 al 35%, por ende este tiene un porcentaje de 33% (ver anexo Z).

CONCLUSIONES

La cocina ecuatoriana se forma por la influencia de culturas: española, africana, francesa e inglesa. Como resultado de esta mezcla se integran al país productos de origen animal y vegetal tales como cerdo, gallina, chivos, trigo, cebada, arroz y caña de azúcar, los mismos que dan un giro a la dieta alimenticia de la población y dan origen a una idiosincrasia cultural y gastronómica.

El Ecuador es uno de los países más diversos de Latinoamérica por su cultura gastronómica, la cual se define como regional y por sus diversas preparaciones tradicionales las encargadas de representar la riqueza cultural de su tierra y su población. Las regiones representadas en la investigación: Sierra y Costa se destacan por la estacionalidad de sus productos y preparaciones. Cabe recalcar que la gastronomía ecuatoriana está siendo explota

no solo a nivel nacional sino también internacional, es por ello que a mano de grandes y reconocidos cocineros se maneja el concepto de rescate de producto ecuatoriano y manejo de técnicas ancestrales, son estos los principales recursos que destacan dentro del posicionamiento del país.

El hecho de manejar el desarrollo de un menú a nivel de investigación culinaria literaria ha dado paso a la reflexión del uso y valoración de los productos empleados en cada una de las preparaciones que conforman el mismo. Salir de nuestra zona de confort nos permite innovar en el sector gastronómico. Por ende, la realización de este trabajo cumple con el objetivo de visualizar y evidenciar el trabajo que se realiza en una cocina tradicional, es parte fundamental de la culminación de la carrera puesto que permite al estudiante transmitir un mensaje de reflexión y apreciación al cliente final. El proceso de construcción de un menú no debe ser tomado a la ligera puesto que la combinación de sabores, texturas, colores y formas cumplen un objetivo específico que representa las ideas, técnicas y conocimientos adquiridos por parte del autor.

Finalmente, al presentar el menú propuesto fue uno de los grandes retos al realizarlo desde el hogar, dado que no se contaban con todos los instrumentos necesarios para la preparación de este. Lo que llevó a buscar alternativas para la elaboración, por ende, adaptarnos a los materiales con los que se contaba y poder elaborar las preparaciones y el montaje de los platos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BBC Mundo. (n.d.). *La Cuenca Amazónica*. Retrieved July 10, 2020, from http://www.bbc.co.uk/spanish/specials/1330_amazon/index.shtml
- Cañizares, A., & Jaramillo, E. (2015). *El cultivo del Maracuyá en Ecuador* (Primera). UTMACH. https://www.researchgate.net/publication/312536029_El_cultivo_del_Maracuya_en_Ecuador
- Castro, J. (2010). *Investigación de la cultura gastronómica del cantón Arenillas, Provincia de el Oro para el fortalecimiento del sector turístico* [Escuela superior politécnica Chimborazo]. <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1693/1/84T00055.pdf>
- CONAIE. (2014). *Nacionalidades-Sierra*. <https://conaie.org/category/nacionalidades-sierra/>
- Cueto, J., Maruchi, A., Raixa, L., & Gonzáles, R. (n.d.). *Historia del cocotero (Cocos nucifera L.*
- Delcorp. (2002). *Region Costa*. <http://www.delcorp.com.ec/index.php/cultivos/costa>
- Ecuador, C. en. (2017). *Comida ecuatoriana: historia, recetas, de la sierra y más*. https://hablemosdeculturas.com/comida-ecuatoriana/#Comida_ecuatoriana_8211_Region_sierra
- Ecuador travel. (2004). *Comida andina ecuatoriana, parte 1*. <https://ecuador.travel/press/comida-andina-ecuatoriana-parte-1/>
- El Comercio. (2014, June). El hornado, sabor y tradición ecuatoriana | El Comercio. *Actualidad*. <https://www.elcomercio.com/actualidad/hornado-tradicion-ecuatoriana-gastronomia.html>
- El Comercio. (2019a). Es por esta razón que en otras regiones de América también se conoce al aguacate como palta | El Comercio. *Tendencias*. <https://www.elcomercio.com/tendencias/consumo-aguacate-ecuador-precolombino->

intercultural.html

- El Comercio. (2019b, June 12). *Ecuador quiere ser el nuevo destino gastronómico de Latinoamérica* / *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/tendencias/ecuador-destino-gastronomico-latinoamerica-productos.html>
- Espinoza, M., Carrera, J., & Molina, M. B. (2011). *Ruta de los sabores del tren*. Ferrocarriles del Ecuador Empresa Pública. <http://trenecuador.com/ferrocarrilesdeecuador/wp-content/uploads/pdf/Libro-Gastronomico.pdf>
- FAO. (2006). *La yuca*. <http://www.fao.org/3/a1028s/a1028s01.pdf>
- LaHora. (2012). *Llapingacho, la identidad del ambateño*. Noticias Tungurahua. <https://www.lahora.com.ec/noticia/1101286014/llapingacho-la-identidad-del-ambateo->
- Long, J. (2003). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos* (3era ed.). <https://books.google.com.ec/books?id=Rn9LZ2XrIWgC&pg=PA31&lpg=PA31&dq=cazadores+en+ecuador+epoca+del+paleoindia&source=bl&ots=3yeYUr6PA8&sig=ACfU3U3jFoY7Ef8Z5OGGGIQYEzO7Lq3qqA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj4pcSqu7qAhWCTd8KHYYwzB7EQ6AEwB3oECAoQAQ#v=onepage&q=caza>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Patrimonio Alimentario*. <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>
- Ministerio de turismo. (n.d.). *La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos*. Retrieved June 14, 2020, from <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
- Ministerio de turismo. (2018). *Gastronomía ecuatoriana entre las mejores del mundo – Ministerio de Turismo*. Noticias. <https://www.turismo.gob.ec/gastronomia-ecuatoriana-entre-las-mejores-del-mundo/>
- Moreno, A. (2017). *Apuntes turísticos de la Sierra Ecuatoriana*. 204.

https://www.academia.edu/37917678/APUNTES_TURÍSTICOS_DE_LA_SIERRA_EC_UATORIANA

Mortero de Piedra. (2018). *Data: la cocina ecuatoriana emociona al mundo y genera oportunidades*. <http://morterodepiedra.com/data-cocina-ecuatoriana-mundo/>

Mortero de Piedra. (2020). *2 restaurantes de Ecuador en la lista 50 Best Discovery*. <http://morterodepiedra.com/restaurantes-ecuador-50-best-discovery/>

Moya, A. (2013). *La Sierra Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador*. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf>

Muñoz, X., Hinojosa, F., & Mendoza, M. (2017). La yuca en el Ecuador: su origen y diversidad genética. *El Ministerio Del Agro*, 1–18. http://www.uagraria.edu.ec/publicaciones/revistas_cientificas/16/058-2017.pdf

Ponce, E. (2018). *MAPA GASTRONÓMICO DEL ECUADOR*. Mintur. https://issuu.com/joseluis078/docs/folleto_gastrono_mico

Portilla, F. (2015). *Agroclimatología del Ecuador* (1era ed., Vol. 3, Issue 2). <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>

Pumisacho, M., & Sherwood, S. (2002). EL CULTIVO DE LA PAPA EN ECUADOR. *INIAP, 1*, 231. <https://cipotato.org/wp-content/uploads/Documentacion PDF/Pumisacho y Sherwood Cultivo de Papa en Ecuador.pdf>

Recetas de Ecuador. (2017). *Gastronomía ecuatoriana, cocina pluricultural*. <https://www.cocina-ecuatoriana.com/articulos/gastronomia-ecuatoriana-cocina-pluricultural>

Reinado, R. (2016). *La gastronomía es uno de los rasgos ecuatorianos notables*. El Telegrafo. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/1/la-gastronomia-es-uno-de-los-rasgos-ecuatorianos-notables>

Reyes, M., & Martínez, S. (2018, December). Sobre la composición nutrimental de la

gastronomía típica ecuatoriana. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 28, 298–313.

Sevillano, E. (2016). *Ecuador-Costa-Datos de referencia sobre*.

https://www.sheltercluster.org/sites/default/files/docs/ecuador_costa_habitat_local_y_estrategias_de_respuesta_craterre310516_1.pdf

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario* (M. Balladares (ed.); Primera Ed).

<https://doi.org/10.1061/9780784413609.248>

Unigarro, C. (2015). *Sistemas alimentarios y patrimonio alimentario. Transculturaciones en el caso ecuatoriano* *. 21–34.

Varela, A., & Ron, S. (2018). *Geografía y clima*.

<https://bioweb.bio/faunaweb/amphibiaweb/GeografiaClima/>

Velasco, B. (2017, July). Esmeraldas concentra la palma de coco | Revista Líderes. *Revista Líderes*. <https://www.revistalideres.ec/lideres/esmeraldas-concentra-palma-coco-negocios.html>

Washington, B., & Sánchez, M. (n.d.). Los cerdos locales en los sistemas tradicionales de población. *FAO*, 36. Retrieved July 10, 2020, from <http://www.fao.org/3/a-y2292s.pdf>

ANEXOS

Degustación de menú



Anexo A: Degustación Primera entrada



Anexo B: Degustación Segunda entrada



Anexo C: Degustación Plato fuerte



Anexo D: Degustación Postre

Recetas estándar

Primera entrada

Anexo E: Receta estándar tortilla de papa

<i>RECETA:</i>	TORTILLA DE PAPA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,100
			NÚMERO DE PORCIONES	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	1,000	PAPA CHOLA	\$ 0,58	\$ 0,58
KILOGRAM	0,300	CEBOLLA PERLA	\$ 1,60	\$ 0,48
LITRO	0,010	ACEITE ACHIOTE	\$ 2,96	\$ 0,03
KILOGRAM	0,001	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,00
KILOGRAM	0,004	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	\$ 6,16	\$ 0,02
KILOGRAM	0,005	AJO PELADO	\$ 7,60	\$ 0,04
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,8			\$ 1,15
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 1,44
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,14

Anexo F: Receta estándar aire de remolacha

<i>RECETA:</i>	AIRE DE REMOLACHA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,010
			NÚMERO DE PORCIONES	5
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,500	REMOLACHA	\$ 0,62	\$ 0,31
KILOGRAM	0,001	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,0004
KILOGRAM	0,003	LECITINA	\$ 210,00	\$ 0,6300
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,5			\$ 0,94
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 1,88
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,02

Anexo G: Receta estándar tuile de queso

<i>RECETA:</i>	TUIL DE QUESO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,004
			NÚMERO DE PORCIONES	1
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,200	QUESO DAMBO	\$ 20,80	\$ 4,16
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,2			\$ 4,16
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 20,80
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,08

Anexo H: Receta estándar cremoso de aguacate

RECETA:	CREMOSO DE AGUACATE		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,015
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,500	AGUACATE	\$ 1,90	\$ 0,95
KILOGRAM	0,100	LIMÓN MEYER	\$ 0,78	\$ 0,08
KILOGRAM	0,010	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,00
KILOGRAM	0,005	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	\$ 6,16	\$ 0,03
LITRO	0,010	ACEITE VEGETAL	\$ 1,40	\$ 0,01
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,4			\$ 1,08
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 2,69
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,04

Anexo I: Receta estándar mini ensalada

RECETA:	MINI ENSALADA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,050
			NÚMERO DE PORCIONES	1
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,030	TOMATE CHERRY	\$ 3,00	\$ 0,09
KILOGRAM	0,020	ECHALOTES	\$ 1,45	\$ 0,03
KILOGRAM	0,005	CILANTRO	\$ 1,30	\$ 0,01
KILOGRAM	0,004	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,00
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,15			\$ 0,13
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 0,85
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,04

Anexo J: Receta estándar 1era entrada sierra

ENTRADA SIERRA				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
PORCION	1,000	TORTILLA DE PAPA	\$ 0,14	\$ 0,14
PORCION	1,000	AIRE DE REMOLACHA	\$ 0,02	\$ 0,02
PORCION	1,000	TUIL DE QUESO	\$ 0,08	\$ 0,08
PORCION	1,000	CREMOSO DE AGUACATE	\$ 0,04	\$ 0,04
PORCION	1,000	MINI ENSALADA	\$ 0,04	\$ 0,04
UNIDAD	2,000	HUEVOS CODORNIZ	\$ 0,14	\$ 0,28
Kilogram	0,015	CHORIZO AMBATENO	\$ 10,88	\$ 0,16
COSTO TOTAL	1			\$ 0,77

Segunda entrada

Anexo K: Receta estándar Muchines de yuca

RECETA:	Muchines de yuca		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,140
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	2,000	YUCA	\$ 0,50	\$ 1,00
KILOGRAM	0,025	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,01
KILOGRAM	0,005	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	\$ 6,16	\$ 0,03
KILOGRAM	0,050	AJO PELADO	\$ 7,60	\$ 0,38
KILOGRAM	0,010	CEBOLLA BLANCA	\$ 1,60	\$ 0,02
LITRO	1,000	ACEITE VEGETAL BIDON	\$ 1,23	\$ 1,23
PORCION	1,000	RELLENODE CARNE DE CANGREJO	\$ 4,98	\$ 4,98
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	1,5			\$ 7,65
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 5,10
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,71

Anexo L: Receta estándar Lactonesa de café

RECETA:	LACTONESA DE CAFÉ		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,030
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
LITRO	1,000	LECHE ENTERA	\$ 0,99	\$ 0,99
LITRO	0,500	ACEITE VEGETAL	\$ 1,40	\$ 0,70
KILOGRAM	0,020	CAFÉ	\$ 10,25	\$ 0,21
	0,010	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,004
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,9			\$ 1,89
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 2,10
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,06

Anexo M: Receta estándar ensalada del huerto

RECETA:	MINI ENSALADA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,020
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,200	COL MORADA	\$ 0,40	\$ 0,08
KILOGRAM	0,100	ZANAHORIA COSMICA	\$ 18,00	\$ 1,80
PORCION	1,000	VINAGRETA	\$ 0,03	\$ 0,03
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,3			\$ 1,91
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 6,38
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,13

Anexo N: Receta estándar Vinagreta

RECETA:	VINAGRETA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,020
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,010	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,004
KILOGRAM	0,100	LIMÓN MEYER	\$ 0,78	\$ 0,0780
LITRO	0,100	ACEITE	\$ 1,40	\$ 0,14
KILOGRAM	0,006	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	\$ 6,16	\$ 0,04
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,15			\$ 0,26
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 1,73
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,03

Anexo O: Receta estándar 2da entrada Costa

ENTRADA COSTA				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
PORCION	1,000	MUCHINES DE YUCA	\$ 0,71	\$ 0,71
PORCION	1,000	LACTONESA DE CAFÉ	\$ 0,06	\$ 0,06
PORCION	1,000	MINI ENSALDA	\$ 0,13	\$ 0,13
COSTO TOTAL	1			\$ 0,91

Plato Fuerte

Anexo P: Receta estándar mil hojas de mashua morada

RECETA:	MILHOJAS DE MASHUA MORADA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,100
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,500	MANTEQUILLA SIN SAL	\$ 4,92	\$ 2,46
KILOGRAM	0,700	MASHUA MORADA	\$ 1,30	\$ 0,91
KILOGRAM	0,100	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,04
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	1,000			\$ 3,41
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 3,41
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,34

Anexo Q: Receta estándar mini ensalada

RECETA:	MINI ENSALADA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,050
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,150	TOMATE CHERRY	\$ 3,00	\$ 0,45
KILOGRAM	0,100	CEBOLLA PERLA	\$ 1,60	\$ 0,16
KILOGRAM	0,050	AJI AMARILLO	\$ 1,40	\$ 0,07
PORCION	1,000	BROTOS DE HORTALIZAS- ACEDERA	\$ 1,50	\$ 1,50
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,4			\$ 2,18
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 5,45
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,27

Anexo R: Receta estándar vinagreta de miel

RECETA:	VINAGRETA DE MIEL		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,040
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,500	MIEL DE ABEJA	\$ 5,11	\$ 2,55
KILOGRAM	0,200	ACEITE VEGETAL	\$ 1,40	\$ 0,28
KILOGRAM	0,200	VINAGRE	\$ 0,52	\$ 0,10
KILOGRAM	0,030	SAL	\$ 0,44	\$ 0,01
KILOGRAM	0,010	PIMIENTA MOLIDA NEGRA	\$ 6,16	\$ 0,06
KILOGRAM	0,050	NUEZ MOSCADA	\$ 30,07	\$ 1,50
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	1,2			\$ 4,51
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 3,76
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,15

Anexo S: Receta estándar tecla de cerdo

RECETA:	TECLA DE CERDO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,240
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,720	TECLA DE CERDO	\$ 6,80	\$ 4,90
KILOGRAM	0,300	CEBOLIA PERLA	\$ 1,60	\$ 0,48
KILOGRAM	0,150	AJO PELADO	\$ 7,60	\$ 1,14
KILOGRAM	0,200	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,09
KILOGRAM	0,150	PASTA DE ACHIOTE	\$ 23,20	\$ 3,48
KILOGRAM	0,100	APIO	\$ 0,80	\$ 0,08
KILOGRAM	0,080	COMINO	\$ 5,73	\$ 0,46
KILOGRAM	0,050	PEREJIL LISO	\$ 1,50	\$ 0,08
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	1,1			\$ 10,70
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 9,72
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 2,33

Anexo T: Receta estándar fuerte sierra

FUERTE SIERRA				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
PORCION	1,000	MILHOJAS DE MASHUA MORADA	\$ 0,34	\$ 0,34
PORCION	1,000	MINI ENSALADA	\$ 0,27	\$ 0,27
PORCION	1,000	VINAGRETA DE MIEL	\$ 0,15	\$ 0,15
PORCION	1,000	TECLA DE CERDO	\$ 2,33	\$ 2,33
COSTO TOTAL	1			\$ 3,10

Postre

Anexo U: Receta estándar crumble de plátano maduro

RECETA:	CRUMBLE DE PLATANO		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,080
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,100	HARINA	\$ 0,70	\$ 0,07
KILOGRAM	0,100	ALMENDRA MOLIDA	\$ 17,00	\$ 1,70
KILOGRAM	0,100	AZÚCAR MORENA	\$ 0,94	\$ 0,09
KILOGRAM	0,100	MANTEQUILLA	\$ 4,92	\$ 0,49
KILOGRAM	0,001	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,00
KILOGRAM	0,050	PLATANO MADURO	\$ 0,80	\$ 0,04
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,5			\$ 2,40
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 4,79
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,38

Anexo V: Receta estándar helado de coco con maracuyá

RECETA:	HELADO DE COCO CON MARACUYA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,140
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
LITRO	1,500	LECHE DE COCO	\$ 7,32	\$ 10,98
LITRO	0,350	CREMA DE LECHE	\$ 2,92	\$ 1,02
KILOGRAM	3,000	HUEVOS	\$ 0,12	\$,37
KILOGRAM	0,500	AZUCAR	\$ 0,72	\$ 0,36
KILOGRAM	0,050	Maracuya	\$ 1,16	\$ 0,06
LITRO	0,004	ESTABILIZANTE DE SORBETE	\$ 11,18	\$ 0,04
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	1,6			\$ 12,84
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 8,02
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 1,12

Anexo W: Receta estándar papel de maní

RECETA:	PAPEL DE MANÍ		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,030
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,300	MANI CON SAL	\$ 5,29	\$ 1,59
KILOGRAM	0,150	AZUCAR	\$ 0,72	\$ 0,11
KILOGRAM				
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,3			\$ 1,70
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 5,65
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,17

Anexo X: Receta estándar compota de guanábana

RECETA:	COMPOTA DE GUANABANA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,050
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KILOGRAM	0,500	GUANABANA	\$ 5,50	\$ 2,75
KILOGRAM	0,020	CANELA EN RAMA	\$ 19,28	\$ 0,39
KILOGRAM	0,020	CLAVO DE OLOR	\$ 20,44	\$ 0,41
LITRO	0,200	AGUA	\$ -	\$ -
KILOGRAM	0,100	AZÚCAR	\$ 0,72	\$ 0,07
RENDIMIENTO TOTAL EN KILOGRAMOS	0,45			\$ 3,62
COSTO POR KILOGRAMO	1			\$ 8,04
COSTO POR PORCIÓN	1			\$ 0,40

Anexo Y: Receta estándar postre costa

POSTRE COSTA				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
PORCION	1,000	CRUMBLE DE PLATANO	\$ 0,38	\$ 0,38
PORCION	1,000	PAPEL DE MANÍ	\$ 0,17	\$ 0,17
PORCION	1,000	COMPOTA DE GUANABANA	\$ 0,40	\$ 0,40
PORCION	1,000	HELADO DE COCO CON MARACUYA	\$ 1,12	\$ 1,12
porcion	1,000	flores comestibles	\$ 0,60	\$ 0,60
COSTO TOTAL	1			\$ 2,68

Anexo Z: Menú Costo final y food cost

ECUADOR SIERRA-COSTA				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
PORCION	1,000	ENTRADA SIERRA	\$ 0,77	\$ 0,77
PORCION	1,000	ENTRADA COSTA	\$ 0,91	\$ 0,91
PORCION	1,000	PLATO FUERTE SIERRA	\$ 3,10	\$ 3,10
PORCION	1,000	POSTRE COSTA	\$ 2,68	\$ 2,68
			PRECIO DE VENTA	\$ 7,45
			PRECIO DE VENTA CON IMPUESTOS	\$ 25,00
			FOOD COST	33%