

LIBRO DE TEXTO

Gastronomía

COCINA ECUATORIANA

AUTOR:

ALEX GRANDA E.

LIBRO DE TEXTO

Gastronomía



Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador – Esculapio (ISTCGE)
Av. 10 de Agosto e Ignacio de San María
<https://web.istcge.edu.ec/>
Rector: Mgtr. Ramón Pineda
Directora Académica: Ph.D Yemala Castillo
Tel. 0987067892
direccionacademica@istcge.edu.ec

Título original: **LIBRO DE TEXTO COCINA ECUATORIANA**
Primera Edición, septiembre 2024
© Autores, GRANDA ENDARA ALEX MAURICIO
© Editorial ISTCGE
I.S.B.N.: 978-9942-689-12-2

PUBLICADO DIGITALMENTE POR:

Editorial Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador – Esculapio



DERECHOS RESERVADOS

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, sin la autorización escrita del titular de los derechos de autor, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, ya sea impreso, digital, electrónico, o cualquier otro formato conocido o por conocer. Cualquier uso no autorizado, incluyendo su distribución, comunicación pública, transformación o cualquier otra forma de explotación, estará sujeto a las sanciones civiles y penales establecidas en la ley vigente.

CITACIÓN:

Granda, A. (2024). Libro de texto cocina ecuatoriana. Quito: ISTCGE.

Publicación arbitrada por el Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador – Esculapio. Pares de revisión Mgtr. Raquel Murillo y Lcda. Gabriel Castro.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
DATOS GENERALES DE LA CARRERA	4
DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA.....	7
ORIENTACIONES GENERALES PARA EL ESTUDIO DE LA ASIGNATURA	10
DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS.....	12
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	130

INTRODUCCIÓN

La cocina ecuatoriana, producto de una milenaria historia y de la confluencia de diversas culturas, se caracteriza por su sabor único y su variedad. Desde los platos ancestrales de las comunidades indígenas, hasta las creaciones mestizas y la influencia europea, la gastronomía ecuatoriana ofrece un universo de posibilidades culinarias que despertarán sus sentidos y cautivarán su paladar.

En esta guía didáctica, fungiremos como sus guías en este apasionante recorrido. Les proporcionaremos las herramientas y conocimientos necesarios para comprender la esencia de la cocina ecuatoriana, desde sus bases históricas y culturales, hasta las técnicas culinarias y los ingredientes que la hacen única.

A través de clases teóricas y prácticas, combinaremos el estudio de la teoría con la experiencia práctica en la cocina, permitiéndoles, no solo adquirir conocimientos teóricos, sino también desarrollar las habilidades necesarias para preparar una variedad de platos tradicionales ecuatorianos.

¿A quién está dirigida esta guía?

A los estudiantes de la carrera de Gastronomía: Los estudiantes de esta carrera encontrarán en la guía una base sólida para comprender la cocina ecuatoriana, sus técnicas, ingredientes y tradiciones.

A los estudiantes de otras carreras: La guía también puede ser de interés para estudiantes de otras carreras que deseen conocer más sobre la cultura ecuatoriana, a través de su gastronomía.

A los aficionados a la cocina: Cualquier persona con interés en la cocina y la gastronomía, puede encontrar en la guía información valiosa sobre la cocina ecuatoriana.

Propósitos de la Guía Didáctica de Cocina Ecuatoriana:

La Guía Didáctica para Cocina Ecuatoriana, tiene como propósito principal el de servir como una herramienta de aprendizaje integral de conocimiento, métodos y técnicas culinarias para aquellos interesados en adentrarse en el apasionante mundo de la gastronomía ecuatoriana.

DATOS GENERALES DE LA CARRERA

- **Nombre de la carrera:** Gastronomía.
- **Modalidad:** Modalidad Híbrida
- **Descripción de la carrera:** La carrera de gastronomía te permite convertir tu pasión por la cocina en una profesión. Aprenderás sobre las diferentes culturas culinarias, técnicas de cocina, gestión de restaurantes, nutrición y mucho más. Desarrollarás tus habilidades culinarias, creatividad y capacidad para trabajar en equipo. Podrás trabajar en restaurantes, hoteles, empresas de catering, eventos gastronómicos e incluso, iniciar tu propio negocio. La carrera de gastronomía te ofrece un mundo de posibilidades para explorar tu pasión por la comida y convertirte en un profesional integral, en el ámbito culinario.
- **Titulación:** 2 años (4 semestres)
- **Perfil de egreso:** El tecnólogo en gastronomía es un profesional versátil y con una amplia gama de oportunidades laborales en el apasionante mundo de la gastronomía.
 - Fomenta el turismo mediante la creación de emprendimientos gastronómicos que rescaten la cultura alimentaria y las tradiciones de país, creando centros que no sean destinados tan solo para el consumo de alimentos, sino que brinden una mayor experiencia al cliente.
 - Conoce y aplica las normas de la gastronomía, el turismo y la protección del medio ambiente de forma ética, con el fin de apreciar los productos locales que están en armonía con su identidad cultural y sus tradiciones.

- Implementa, gestiona y desarrolla nuevas iniciativas de servicio de alimentos en respuesta a las necesidades de la industria y a las nuevas tendencias, condiciones culturales, alimentarias, comerciales y económicas.
- Formula propuestas de investigación, basadas en el conocimiento del campo, aplicando métodos y técnicas, teniendo en cuenta la opinión pública.
- Maneja las normas de Calidad del sector de alimentos y bebidas, en el procesamiento y elaboración de productos de consumo humano, con el fin de garantizar la seguridad y la calidad de los alimentos, asegurándose que los ciudadanos dispongan de alimentos seguros y nutritivos.
- Promueve el desarrollo una cultura de consumo de alimentos saludables y diversos, teniendo en cuenta los ejes y objetivos de la soberanía alimentaria y el patrimonio alimentario.
- Aplica las técnicas y estrategias para mejorar el proceso de preparación de alimentos, garantizando un producto de calidad y que sea saludable Maneja y aplica las normas de calidad como BPM, HACCP para asegurar la calidad de los alimentos, garantizando la salud del consumidor.
- Asiste en proyectos de emprendimiento e innovación, en el área de los alimentos, buscando la mejora continua en técnicas de preparación de alimentos y en cuanto a las herramientas que se utiliza para ello.
- Propone soluciones innovadoras a través de la investigación para ayudar a conservar los productos que se han estado perdiendo en la gastronomía ecuatoriana.
- Promueve la riqueza cultural, la plurinacionalidad y biodiversidad del país a través de la elaboración de productos alimenticios elaborados con materias primas propias del Ecuador, con la aplicación de técnicas innovadoras.

- Utiliza de forma eficiente la tecnología, herramientas, e instrumentos tecnológicos, mejorando las condiciones de trabajo, permitiendo desarrollar las habilidades creativas en el área de la gastronomía.
- Fomenta la transferencia e integración de saberes ancestrales y culturales por medio de la gastronomía, con el uso de materias primas propias de una región o con la innovación con productos que se están perdiendo dentro de la gastronomía ecuatoriana.

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- **Nivel (semestre):** Segundo Nivel.

- **Objetivo General:**
 - Formar profesionales competentes, creativos y comprometidos con la preservación y difusión de la gastronomía ecuatoriana, con un conocimiento sólido de cocina nacional, sus técnicas, ingredientes y tradiciones, para que sean capaces de preparar y presentar platos típicos ecuatorianos con calidad y excelencia; además, desarrollar proyectos innovadores y sostenibles en el ámbito culinario.

- **Objetivos específicos:**
 - Identificar los diferentes tipos de productos alimenticios utilizados en la cocina ecuatoriana, así como sus características y propiedades.
 - Aplicar las técnicas culinarias adecuadas para la preparación de platos ecuatorianos, teniendo en cuenta las características de los ingredientes y las tradiciones culinarias del país.
 - Elaborar platos típicos de las diferentes regiones del Ecuador, siguiendo las recetas tradicionales y utilizando las técnicas culinarias correctas.
 - Presentar los platos de manera atractiva y profesional, teniendo en cuenta las normas de higiene y seguridad alimentaria.
 - Analizar la importancia de la cocina ecuatoriana como parte de la cultura e identidad del país.

- Valorar la riqueza y diversidad de la cocina ecuatoriana como patrimonio cultural.
- Desarrollar una actitud emprendedora y creativa en el ámbito culinario.

- **Requisitos previos: Cocina Básica.**

- **Resultados de aprendizaje:**

Elaborar platos típicos de las diferentes regiones del Ecuador, siguiendo las recetas tradicionales y utilizando las técnicas culinarias correctas.

Presentar los platos de manera atractiva y profesional, teniendo en cuenta las normas de higiene y seguridad alimentaria.

Analizar la importancia de la cocina ecuatoriana como parte de la cultura e identidad del país.

Valorar la riqueza y diversidad de la cocina ecuatoriana como patrimonio cultural.

Desarrollar una actitud emprendedora y creativa en el ámbito culinario.

- **Bibliografía básica y complementaria:**

Básica:

Gallardo de la Puente, Carlos. (2012). Ecuador Culinario. Universidad de las Américas.

Complementaria:

Gobierno del Ecuador. (2012). Ecuador Culinario : sáberes y sabores. <http://www.amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Ecuador-Culinario.pdf>

Minchala Aucay, Byron Fernando. (2017). El toque ecuatoriano. Universidad de Cuenca. [https://drive.google.com/file/](https://drive.google.com/file/d/1UnEmUxP_EwWmlBx9qzYSIJ1ZwMey32DM/view)

[d/1UnEmUxP_EwWmlBx9qzYSIJ1ZwMey32DM/view](https://drive.google.com/file/d/1UnEmUxP_EwWmlBx9qzYSIJ1ZwMey32DM/view)

ORIENTACIONES GENERALES PARA EL ESTUDIO DE LA ASIGNATURA

Enfoque teórico-práctico: La asignatura de cocina ecuatoriana debe combinar el estudio teórico de la historia, cultura, ingredientes y técnicas culinarias, con la práctica constante en la cocina. Esto permitirá a los estudiantes comprender a fondo la gastronomía ecuatoriana y desarrollar las habilidades necesarias para preparar sus platos de manera exitosa.

2. Énfasis en la identidad cultural: Es fundamental resaltar la importancia de la cocina ecuatoriana como parte de la identidad cultural del país. Se debe promover el respeto por las tradiciones culinarias y fomentar la apreciación de la riqueza y diversidad de la gastronomía ecuatoriana.

3. Aprendizaje vivencial: Se deben implementar estrategias de aprendizaje vivencial que permitan a los estudiantes experimentar, de manera directa los sabores, aromas y texturas de la cocina ecuatoriana. Esto puede incluir degustaciones, visitas a mercados locales, demostraciones culinarias y participación en eventos gastronómicos.

4. Evaluación continua: La evaluación del aprendizaje debe ser continua y considerar diferentes aspectos, como la participación en clase, la realización de trabajos prácticos, la elaboración de recetas y la presentación de exámenes teóricos.

5. Recursos didácticos variados: Se debe utilizar una variedad de recursos didácticos que enriquezcan el proceso de aprendizaje, como apuntes de clase, recetarios, videos, presentaciones multimedia, lecturas complementarias y

visitas a museos o centros culturales relacionados con la gastronomía ecuatoriana.

6. Promoción de la creatividad y la experimentación: Se debe fomentar la creatividad y la experimentación en la cocina, animando a los estudiantes a explorar nuevas combinaciones de sabores y técnicas culinarias.

7. Enfoque en la calidad y la higiene: Es importante hacer hincapié en la importancia de la calidad y la higiene en la preparación de alimentos, inculcando buenas prácticas culinarias y hábitos de higiene personal.

8. Vinculación con el entorno local: Es necesario buscar oportunidades para vincular la asignatura con el entorno local, promoviendo el consumo de productos frescos y de temporada, y visitando restaurantes o negocios de comida ecuatoriana de la región.

9. Fomento del trabajo en equipo: Se precisa implementar actividades que fomenten el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes, creando un ambiente de aprendizaje positivo y enriquecedor.

10. Evaluación final integral: La evaluación final debe ser integral y considerar el desempeño general del estudiante a lo largo del curso, incluyendo su participación en clase, la realización de trabajos prácticos, la elaboración de recetas, la presentación de exámenes teóricos y su proyecto final.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

Estrategias de enseñanza:

1. Demostración:

El instructor demuestra de manera teórica las diferentes técnicas y procedimientos, paso a paso, de las distintas recetas a preparar en la clase.

Ronda de preguntas de acuerdo a lo expuesto.

Demostración de técnicas claves para el desarrollo de las preparaciones.

2. Práctica guiada:

El instructor vigila y guía los procedimientos que los alumnos van desarrollando, de acuerdo a las especificaciones antes realizadas.

Solventa las dudas de acuerdo a cómo van apareciendo en el proceso de ejecución de recetas.

3. Aprendizaje basado en proyectos:

Los alumnos deben presentar un recetario al finalizar el semestre.

Los alumnos deben realizar investigaciones de acuerdo a las especificaciones realizadas en los temas a tratar.

4. Rotación de estaciones:

- Los estudiantes se dividen en grupos y rotan por diferentes estaciones, cada una con una actividad diferente relacionada con la pastelería.
- Esta estrategia permite a los estudiantes aprender diferentes técnicas y habilidades en un corto período de tiempo.

5. Cata y evaluación:

- Los estudiantes degustan los productos elaborados y evalúan su sabor, textura, presentación y otros aspectos.
- Esta estrategia permite a los estudiantes aprender de sus errores y mejorar sus habilidades.

Recursos necesarios:

Los recursos necesarios para una clase práctica de Cocina Ecuatoriana pueden variar según la receta o técnica que se vaya a enseñar. Sin embargo, hay algunos recursos básicos que son necesarios para la mayoría de las clases prácticas

Ingredientes:

- Diversidad de proteínas
- Granos secos
- Granos tiernos
- Hortalizas, legumbres, verduras, florecencias, leguminosas
- frutas
- hierbitas nativas, condimentos, aromatizantes y especias
- Sal
- Endulzantes.

Herramientas y utensilios:

- Menaje variado para cocina caliente
- Menaje variado para cocina fría
- Menaje variado panadería y pastelería

Equipo:

- Horno
- Refrigerador
- Congelador
- Asador
- Plancha
- Braseró
- Ahumador

Otros recursos:

- Recetas
- Libros de cocina nativa, americana
- Libros y textos de cultura ecuatoriana
- Sitios web
- podcast

Evaluación:

- **Degustación:** Los estudiantes preparan un plato o menú y son evaluados por un panel de expertos con base en su sabor, textura, presentación y otras características.
- **Pruebas de habilidades:** Los estudiantes realizan una serie de tareas, como cortar verduras, preparar una salsa o cocinar un plato, y son evaluados por su destreza y precisión.

UNIDAD 1: LA COCINA ECUATORIANA, PATRIMONIO Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

Resultados de Aprendizaje

- Comprende la importancia que tiene la gastronomía ecuatoriana como recursos de identidad cultural.
- Diferencia entre platos típicos y tradicionales.
- Conoce las diferentes técnicas de cocción autóctonas, así como el significado cultural que hay detrás de la alimentación ecuatoriana.
- Conoce y diferencia productos usados en las diferentes preparaciones de la gastronomía ecuatoriana.

Hubo un tiempo en el que los expertos gastronómicos y cocineros sostenían que en Ecuador no existe una cultura culinaria comparable a la de otros países, asegurando que la cocina ecuatoriana es cualquier plato con perejil y/o cilantro encima.

Una vez que nos sumergimos en la cultura de este mágico y maravilloso país, en el cual sus costumbres y tradiciones tienen una estrecha relación con la cocina y con los alimentos que en esta se preparaban, nos damos cuenta que esta aseveración está lejos de la realidad.

Las diferentes culturas existentes en el Ecuador, antes de la conquista española, mantenían diversas tradiciones que; de cierta manera se siguen manteniendo hasta el día de hoy, pero con una gran variante en el contexto en el que se lo realiza en la actualidad.

Tradiciones como el inti raymi o fiesta de la cosecha es suplantada por la fiesta de San Pedro, San Pablo, San Juan; en la cual se realiza un festín de diversas preparaciones tanto típicas (fritada, caldo de gallina, yahuarlocro) como ancestrales (chicha, mote, champús, tostado, locro); es un claro ejemplo que,

si bien los contextos han cambiado, la gastronomía nacional ha ganado diversidad tanto en ingredientes como en métodos de cocción y recetas.

También recetas como el locro, el sangu y la uchucuta; son preparaciones ancestrales que se convirtieron en la base de lo que en la actualidad conocemos como el locro, el sango y la fanesca, respectivamente.



Ilustración 1

Preparación ancestral del locro;

fuelle Meta IA

Ilustración 2 Charky de alpaca Fuente Meta IA



Ilustración 3

Preparación de cuy

Fuelle Meta IA

Estos tiempos han quedado atrás gracias a personas que se mantienen en la investigación del saber alimenticio, desde la cocina, la historia, la antropología, la agroecología, el sector socioeconómico, y un sin número de disciplinas que, de una u otra manera aportan en la cultura gastronómica.

La característica común que han tenido estos buscadores del sabor nacional es el respeto, respeto a lo nativo y lo natural, hacia la historia y tradiciones ancestrales, respeto hacia el saber ancestral y a las personas que se encuentran tras los fogones, tras la cría de animales y la siembra y cosecha de granos de cocina ecuatoriana; así también respeto por las personas que tienen el conocimiento de las diferentes prácticas y técnicas de cocción de los alimentos y la estrecha relación que tiene con la cultura y cosmovisión del pueblo andino.

Una vez considerado el respeto con los diferentes aspectos que influyen en la gastronomía nacional, debemos dejar de mirar al producto ecuatoriano como la última opción y eliminar de nuestras mentes la idea de que lo de afuera siempre es lo mejor; para crear una verdadera revalorización del arte culinario nacional tenemos que iniciar con el uso de productos autóctonos y además de procesos y técnicas de cocción propias de cada una de las preparaciones.

De esta manera estaremos aportando en una verdadera recuperación de la identidad alimentaria e identidad culinaria ecuatoriana; es el primer paso para que los platos típicos, tradicionales y ancestrales, sean considerados como PATRIMONIO ALIMENTARIO por propios y extraños.

Al darle el sentido de patrimonio a nuestra cocina, estamos reconociendo que nuestros alimentos son una parte esencial de nuestra identidad, y que no son simples recetas que se pasan de boca en boca, sino; que son costumbres que se heredan, y que tienen valor; aquello que debe ser preservado. Es así que ponemos en consideración de nuestros lectores las siguientes recetas de la gastronomía ecuatoriana demostrando la gran variedad de productos que tienen los fogones tanto de la sierra como de la costa ecuatoriana.



Ilustración 4

llapingacho

fuelle FORBES EC

Ilustración 5
Dulce de Higos
Fuente Los 5 sentidos culinarios



Ilustración 6

Encocado de Mariscos

Fuente Examen práctico ISTCGE 2024





Ilustración 7

Dulce de Zambo con queso y crocante de haba

Fuente Examen práctico ISTCGE 2024



Ilustración 8

Deconstrucción de Encebollado

Fuente Examen práctico ISTCGE 2024



Ilustración 9

Seco de Chivo con falso risotto de trigo

Fuente Examen práctico ISTCGE 2024



Ilustración 10

Platos típicos de la sierra

Fuente El Universo

UNIDAD 2 COCINA DE LA SIERRA ECUATORIANA

Resultados de Aprendizaje

- Aplicar conocimientos teóricos y prácticos de la cocina ecuatoriana en la elaboración de platos típicos y tradicionales de las zonas del Ecuador, respetando las normas de higiene, seguridad y calidad alimentaria.
- Utilizar herramientas tecnológicas, digitales para el manejo de la información, la comunicación y la gestión de los recursos en el sector gastronómico.
- Desarrollar habilidades para el trabajo en equipo, liderazgo, emprendimiento y la responsabilidad social en ámbito culinarios
- Adquirir conocimientos y habilidades en las diferentes áreas de la cocina ecuatoriana, como la cocina tradicional, la cocina regional y la cocina contemporánea
- Desarrollar un pensamiento crítico y creativo para la innovación en la cocina ecuatoriana.
- Adaptarse a los cambios del mercado, las tendencias del consumo y las demandas de los clientes, innovando y creando productos y servicios gastronómicos sostenibles
- Aplicar conocimientos teóricos y prácticos de la cocina ecuatoriana en la elaboración de platos típicos y tradicionales de las zonas del Ecuador, respetando las normas de higiene, seguridad y calidad alimentaria.
- Utilizar herramientas tecnológicas, digitales para el manejo de la información, la comunicación y la gestión de los recursos en el sector gastronómico.
- Desarrollar habilidades para el trabajo en equipo, liderazgo, emprendimiento y la responsabilidad social en ámbito culinarios
- Adquirir conocimientos y habilidades en las diferentes áreas de la cocina ecuatoriana, como la cocina tradicional, la cocina regional y la cocina contemporánea

- Desarrollar un pensamiento crítico y creativo para la innovación en la cocina ecuatoriana.
- Adaptarse a los cambios del mercado, las tendencias del consumo y las demandas de los clientes, innovando y creando productos y servicios gastronómicos sostenibles

Historia y Antecedentes

La cocina de la Sierra ecuatoriana es un legado culinario que se remonta a las antiguas civilizaciones precolombinas que habitaron esta región. Los pueblos indígenas, como los quitu cara, inca y otros, desarrollaron una rica y variada gastronomía basada en los productos de su entorno. La llegada de los españoles introdujo nuevos ingredientes y técnicas culinarias, fusionándose con las tradiciones locales y dando origen a una cocina mestiza única.

Comida Típica y Tradicional

La Sierra ecuatoriana es reconocida por su gastronomía abundante y reconfortante. Platos como el hornado, un cerdo asado entero, y la fritada, una mezcla de carne de cerdo frita con mote y chicharrón, son los más emblemáticos. Otros platos tradicionales incluyen:

- **Llapingachos:** Tortillas de papa rellenas de queso, servidas con salsa de maní.
- **Cuy asado:** Conejillo de indias asado, un plato ancestral con gran valor cultural.
- **Locro de papa:** Sopa espesa de papa, maíz y queso.
- **Humitas:** Tamales de maíz envueltos en hojas de maíz.

Evolución de los Métodos de Cocción

Los métodos de cocción en la Sierra ecuatoriana han evolucionado a lo largo del tiempo. Inicialmente, se utilizaban fogones a leña y hornos de barro. Con la llegada de los españoles, se introdujeron nuevos utensilios y técnicas culinarias. En la actualidad, coexisten métodos tradicionales con modernos, como las cocinas a gas y eléctricas.

Ingredientes Autóctonos y Criollos

La cocina de la Sierra ecuatoriana se caracteriza por la utilización de ingredientes autóctonos y criollos. Entre los más destacados se encuentran:

- **Maíz:** Base de muchos platos, como el mote, la harina de maíz y las humitas.
- **Papa:** Variedad de papas nativas con diferentes texturas y sabores.
- **Quinua:** Grano andino rico en proteínas y nutrientes.
- **Oca:** Tubérculo similar a la papa, con un sabor ligeramente amargo.
- **Habas:** Leguminosa rica en fibra y proteínas.

El Charqui, la Chicha y el Maíz

- **Charqui:** Carne seca y salada, un alimento ancestral utilizado para conservar la carne.
- **Chicha:** Bebida fermentada a base de maíz, con diversas variedades y sabores.
- **Maíz:** El maíz es el ingrediente principal de la dieta andina, utilizado para elaborar una gran variedad de productos, desde la harina hasta las bebidas.

Influencia de la Gastronomía en la Cultura

La gastronomía es un elemento fundamental de la cultura ecuatoriana. Las comidas tradicionales son parte de las celebraciones religiosas y festividades locales, como los raymis. Los alimentos también tienen un significado simbólico y están asociados a creencias y costumbres ancestrales.


Los Raymis

Los raymis son celebraciones ancestrales que marcan el paso de las estaciones del año. Cada raymi tiene sus propias comidas y bebidas tradicionales, que se preparan con ingredientes de temporada. Los raymis más importantes son:

- **Inti Raymi:** Fiesta del Sol, celebrada en junio.
- **Capac Raymi:** Fiesta de la Cosecha, celebrada en septiembre.
- **Koya Raymi:** Fiesta del Año Nuevo Andino, celebrada en junio

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		LOCRO DE CUERO
CÓDIGO	R2-001	ISTCGE
CATEGORIA	SOPA	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	6-oct-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COST O	OBSERVACION
	Papas	Gr		2230		crak
	Cebolla blanca	Gr		20		Brunoise fino
	Ajo	Gr		20		
	Achiote	Ml		25		
	Mantequilla	Gr		20		
	Cuero	Gr		1000		Brunoise
	Pimientas	Gr		10		
	Sal	Gr		15		
	Orégano	Gr		10		
	Perejil	Gr		30		
	Comino	Gr		10		

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$12,53
1. Pelamos papas	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,88
2. En una olla cocinamos el cuero con ajo y cebolla hasta obtener un fondo	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,94
	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,06
3. Realizamos un refrito de cebolla, ajo, mantequilla, achiote agregamos las papas, cristalizamos, condimentamos y adicionamos las papas	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,04
Removemos, adicionamos agua fría hasta que las papas se cocinen y se hagan un locro y dejamos que hierva con cebolla, ajo.	COSTO TOTAL		\$15,45
4. Incorporamos el cuero al locro	COSTO UNITARIO		\$3,09
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		LOCRO DE HABAS
CÓDIGO	R2-002	ISTCGE
CATEGORÍA	SOPA	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	6-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COST O	OBSERVACION
	Papas	gr		2230		Brunoise
	Cebolla blanca	gr		20		Brunoise fino
	Ajo	gr		20		
	Mantequilla	gr		20		
	Habas	gr		1000		Peladas
	Pimienta	gr		10		
	Orégano	gr		10		
	Achiote	ml		25		
	Sal	gr		15		

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$13,02
1. Pelamos papas.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,95
2. En una olla cocinamos las cáscaras de las habas sin nada hasta que estén al dente. cocinamos las cáscaras en otra olla para dar más sabor.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,98
3. Realizamos un refrito de cebolla, ajo, mantequilla, achiote, agregamos las papas cristalizamos y condimentamos y adicionamos las papas, renovemos, adicionamos agua fría hasta que las papas se cocinen y se hagan un locro y dejamos que hierva con cebolla , ajo.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,29
4. Incorporamos las habas al locro.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,09
	COSTO TOTAL		\$16,33
	COSTO UNITARIO		\$3,27
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		LOCRO DE QUESO
CÓDIGO	R2-003	ISTCGE
CATEGORÍA	SOPA	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	6-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDAD	COST O	OBSERVACION
	Papas	gr	\$4,00	2230	\$8,92	Brunoise
	Cebolla blanca	gr	\$0,75	20	\$0,02	Brunoise fino
	Ajo	gr	\$0,50	20	\$0,01	
	Achiote	ml	\$1,25	25	\$0,03	
	Mantequilla	gr	\$1,00	20	\$0,02	
	Queso	gr	\$1,80	1000	\$1,80	Desmenuzado
	Pimientas	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Sal	gr	\$0,75	15	\$0,01	
	Orégano	gr	\$0,50	10	\$0,01	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$10,82
1. Pelamos papas.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,62
2. Realizamos un refrito de cebolla, ajo, mantequilla, achiote, agregamos las	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,81
Papas, cristalizamos, condimentamos y adicionamos las papas removemos,	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,24
adicionamos agua fría hasta que las papas se cocinen y se haga un locro y dejamos	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,07
que hierva con cebolla, ajo.	COSTO TOTAL		\$13,57
3. Majamos el queso, incorporamos al locro	COSTO UNITARIO		\$2,71



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Yahuarlocro
CÓDIGO	R2-005	ISTCGE
CATEGORÍA	Sopas	
PAX	9	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Menudo de borrego	gr	\$2,40	700	\$1,68	
	Sangre cocinada	gr	\$2,00	500	\$1,00	
	Papas	gr	\$0,35	500	\$0,18	Cracks y paysanne
	Cebolla larga	gr	\$0,75	200	\$0,15	brunoise
	Perejil	gr	\$0,50	170	\$0,09	brunoise
	Ajo	gr	\$0,50	5	\$0,00	brunoise
	Leche	ml	\$0,40	500	\$0,20	
	Maní	gr	\$1,00	350	\$0,35	Licuar
	Pimienta	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Achiote	ml	\$1,50	200	\$0,30	
	Hierba buena	atado	\$0,70	1	\$0,70	
	orégano	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Cebolla paiteña	u.n	\$0,20	4	\$0,80	Juliana/encurtida
	Comino	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	limón	u.n	\$0,10	9	\$0,90	
	Sal	gr	\$0,95	90	\$0,09	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$6,48
1.-Lavar bien el menudo con zumo de limón y hojas de hierba buena, refregar bien hasta que salga lo amarillento, enjuagar con abundante agua fría	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,97
2.-Cocinar en la olla de presión el menudo con ajo y ramita de cebolla	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$3,24
cuando esté suave sacar el menudo y picarlo bien pequeño	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,94
3.-Realizar refrito en una olla grande con achiote, cebolla, perejil, orégano,	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,94
comino, pimienta, sal y ajo	COSTO TOTAL		\$14,59
4.-Añadir las papas picadas y freír con el refrito, añadir el maní licuado con	COSTO UNITARIO		\$1,62
leche, tapar y dejar hervir por 15 minutos.			
5.-Agregar el caldo del menudo y dejar cocinar bien las papas			
6.-Añadir el menudo picado, realizar refrito para la sangre.			
7.-Rectificar sabores			
8.-Servir con tostado, aguacate, cebolla, rodajas de tomate y la sangre			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Timbushca
CÓDIGO	R2-006	ISTCGE
CATEGORIA	Sopas	
PAX	4	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13--noviembre--2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACION
	Hueso carnudo de res	gr	\$1,80	450	\$0,81	
	Papas	gr	\$0,35	300	\$0,11	batalla
	Col	gr	\$0,75	175	\$0,13	
	Mote	gr	\$2,00	450	\$0,90	cocinado
	Cebolla larga	gr	\$0,75	120	\$0,09	brunoise
	Ajo	gr	\$0,50	40	\$0,02	brunoise
	Zanahoria	gr	\$1,00	120	\$0,12	
	Perejil	gr	\$0,50	100	\$0,05	brunoise fino
	Achiote	gr	\$1,20	150	\$0,18	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$2,41
1.- Lavar y cocer el hueso de res con pizca de sal, ajo, cebolla	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,36
2.-Realizar un refrito de achiote, cebolla, ajo, sal, pimienta, comino	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,20
3.-Añadir la zanahoria, las papas y el mote ya cocido	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,72
4.-Rectificar sabores	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,72
5.-Servir con picadillo	COSTO TOTAL		\$5,41
	COSTO UNITARIO		\$1,35
			


Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Chuchuca
CÓDIGO	R2-008	ISTCGE
CATEGORIA	Sopas	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13--Noviembre--2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Papas	gr	0,5	1500	\$0,75	Dados
	Manteca de cerdo	gr	1,25	340	\$0,43	
	Col	gr	1	390	\$0,39	Troceada
	Cebolla larga	gr	0,75	350	\$0,26	Brunoise
	Ajo	gr	0,3	100	\$0,03	Brunoise
	Sal	gr	0,75	90	\$0,07	
	Pimienta	gr	0,5	100	\$0,05	
	Comino	gr	0,5	200	\$0,10	
	Leche	ml	0,45	1000	\$0,45	
	Cebolla paiteña	gr	1	200	\$0,20	Brunoise
	Cilantro	gr	0,5	300	\$0,15	Brunoise fino
	Achiote	ml	1,2	250	\$0,30	
	Costilla de cerdo	gr	2	850	\$1,70	sellada
	Chucuca	gr	1,25	450	\$0,56	
	Aji	u.n	0,15	2	\$0,30	

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Sopa de tirados
CÓDIGO	R2-009	ISTCGE
CATEGORÍA	Sopas	
PAX	8	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Costilla de res	gr	\$1,90	600	\$1,14	
	Cilantro	gr	\$0,50	200	\$0,10	brunoise fino
	Cebolla larga	gr	\$0,75	200	\$0,15	brunoise
	Ajo	gr	\$0,50	100	\$0,05	brunoise
	Sal	gr	\$0,35	45	\$0,02	
	Manteca de cerdo	gr	\$1,80	250	\$0,45	
	Pimienta	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Achiote	ml	\$1,20	100	\$0,12	
	Comino	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Zanahoria	gr	\$1,00	300	\$0,30	brunoise
	Papas	gr	\$0,35	450	\$0,16	
	Huevos	u.n	\$0,15	7	\$1,05	
	Harina	gr	\$0,45	400	\$0,18	
	Mantequilla	gr	\$1,50	200	\$0,30	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,04
1.- Cocer la costilla de res en olla con ramita de cilantro, ajo cebolla, pizca de sal.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,61
	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,02
2.-Realizar refrito con manteca cerdo, cebolla, sal, pimienta, comino, achiote	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,21
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,21
3.-Agregar el refrito, la zanahoria, papas en medias lunas	COSTO TOTAL		\$9,10
Masa	COSTO UNITARIO		\$1,14
1.- Harina, sal, huevos, fondo de res para hidratarlo, mantequilla			
2.-Amasar, dejar reposar por diez minutos y proceder hasta formar bolitas pequeñas, dejar reposar por tres minutos, con un rodillo aplastar las bolitas hasta tener unas tiras.			
3.-Peliscar en incorporar en la olla y rectificar sabores			
4.-Servir con picadillo y papas.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Sopa de lluspas
CÓDIGO	R2-010	ISTCGE
CATEGORIA	Sopas	
PAX	7	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACION
	Hueso de res	gr	\$1,90	400	\$0,76	
	Harina	gr	\$1,10	300	\$0,33	
	Manteca de cerdo	gr	\$1,80	200	\$0,36	
	Cebolla larga	gr	\$0,75	120	\$0,09	brunoise
	Ajo	gr	\$0,50	35	\$0,02	brunoise
	Zanahoria	gr	\$1,00	120	\$0,12	brunoise
	Huevos	u.n	\$0,15	5	\$0,75	
	Achiote	ml	\$1,30	150	\$0,20	
	Col	gr	\$0,75	200	\$0,15	macedonia
	Papas	gr	\$0,40	350	\$0,14	batalla
	Queso fresco	gr	\$2,00	400	\$0,80	rallado

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,71
1.-Cocinar el hueso de res, ajo y ramita de cebolla , pizca de sal	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,56
2.-Colocar en un recipiente harina, manteca de cerdo, cebolla lar- ga, huevos y para hidratar el fondo de res.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,86
3.-Amasar y dejar reposar por cinco minutos	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,11
4.-Realizar un refrito de cebolla, ajo, achiote, manteca de cerdo, sal, comino, pimienta.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,11
5.-Agregar col, zanahoria esperar que rompa hervor, agregar las papas	COSTO TOTAL		\$8,35
6.-Proceder con la masa, hacer bolitas pequeña y grandes en el centro de las bolitas añadir queso fresco rallado	COSTO UNITARIO		\$1,19
7.-Servir con picadillo y un buen ají.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		SOPA CHOREADA
CÓDIGO	R2-011	ISTCGE
CATEGORIA	SOPAS	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13/10/2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Sal	gr	\$0,80	15	\$0,01	
	Harina flor	gr	\$1,00	150	\$0,15	
	Ajo	gr	\$1,00	20	\$0,02	brunoise fino
	Alitas	gr	\$3,60	250	\$0,90	
	Achiote	ml	\$1,00	10	\$0,01	
	Manteca de cerdo	gr	\$1,50	5	\$0,01	
	Zanahoria	gr	\$1,00	25	\$0,03	cutos
	Papas	gr	\$0,50	250	\$0,13	
	Huevo	un	\$0,15	2	\$0,30	
	Cilantro	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Apio	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Cebolla	gr	\$0,80	20	\$0,02	brunoise fino
	Leche	ml	\$0,50	20	\$0,01	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,55
1.-Cocer la costilla de cerdo en la olla presión con cebolla, ajo ,sal.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,23
2.-Realizamos refrito de cebolla, s/p, ajo y comino, manteca de cerdo, achiote.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,78
3.-Añadimos refrito, zanahoria a la sopa.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,47
4.-Elaborar la masa con huevo, sal, harina flor ,hidratamos con el fondo de la sopa , lo amasamos bien y dejar reposar por 10 min.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,47
5.-Luego añadimos la masa a la sopa.	COSTO TOTAL		\$3,50
6.-Agregar leche a la sopa, rectificar sabores.	COSTO UNITARIO		\$0,70
7.-Servir la sopa, más el picadillo.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		SOPA DE HARNERO
CÓDIGO	R2012	ISTCGE
CATEGORIA	SOPAS	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13/10/2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Sal	gr	\$0,80	15	\$0,01	
	Harina de maíz tostado	gr	\$0,60	280	\$0,17	
	Ajo	gr	\$0,50	10	\$0,01	brunoise
	Cebolla	gr	\$0,75	20	\$0,02	brunoise
	Alitas	gr	\$4,50	500	\$2,25	
	Achiote	ml	\$0,80	10	\$0,01	
	Papas	gr	\$0,50	500	\$0,25	
	Manteca de cerdo	gr	\$1,60	10	\$0,02	
	Zanahoria	gr	\$1,00	25	\$0,03	
	Huevos	uni	\$0,15	2	\$0,30	
	Cilantro	gr	\$0,50	10	0,005	
	Apio	gr	\$0,25	10	0,0025	
	Leche	ml	\$0,50	20	\$0,01	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,05
1.-Cocer alitas con cebolla, sal, diente de ajo machacado.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,46
2.-Realizamos refrito de cebolla, ajo, s/p, comino, manteca de cerdo.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,52
3.-Agregamos refrito al fondo, más zanahoria, cilantro, apio.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,91
4.-Ralizar la masa con huevo, harina de maíz tostada, sal y el fondo.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,91
Hacer la masa, luego dejar reposar 10 min.	COSTO TOTAL		\$6,86
5.-Colocar el harnero sobre la olla de la sopa, añadir la masa ,aplastar			
la masa dentro del harnero y dejar que se cocine.	COSTO UNITARIO		\$1,37
6.-Cocer las papas aparte con sal y cebolla.			
7.-Rectificar sabores y servir con picadillo.			

Fuente: Propia Autoría

30

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CALDO DE GALLINA
CÓDIGO	R2-013	ISTCGE
CATEGORIA	SOPAS	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13/10/2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Gallina	un	\$1,20	5	\$6,00	cuartos
	Arvejas	gr	\$1,00	500	\$0,50	
	Zanahoria	gr	\$0,50	100	\$0,05	cutos
	Apio	gr	\$0,50	100	\$0,05	
	Cebolla larga	gr	\$0,75	125	\$0,09	brunoise fino
	Arrocillo	gr	\$0,60	250	\$0,15	
	Papas	gr	\$0,25	500	\$0,13	pelada
	Sal	gr	\$0,50	25	\$0,01	
	Cilantro	gr	\$0,25	100	\$0,03	
	Ajo	gr	\$0,25	20	\$0,01	brunoise fino

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$7,01
1.-Cocer la gallina 30 min, luego agregamos cebolla, ajo, zanahoria, apio, arrocillo y vainitas.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,05
	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$3,51
2.-Cocer aparte las papas con sal y trozo de cebolla larga.	COSTO GANANCIA	30 %	\$2,10
3.-Realizar picadillo, cebolla larga y cilantro.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$2,10
4.-Servimos presa de gallina, más el caldo, papas y picadillo.	COSTO TOTAL		\$15,78
	COSTO UNITARIO		\$3,16
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CALDO DE PATA
CÓDIGO	R2-014	ISTCGE
CATEGORIA	SOPAS	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	15/12/2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Sal	gr	\$0,80	15	\$0,01	
	Pata de res	gr	\$2,50	1000	\$2,50	
	Ajo	gr	\$0,25	10	\$0,00	
	Cebolla	gr	\$0,75	25	\$0,02	brunoise
	Mote	gr	\$1,00	500	\$0,50	cocido
	Achiote	gr	\$0,80	10	\$0,01	
	Papas	gr	\$0,50	200	\$0,10	peladas
	Comino	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Pimienta	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Orégano	gr	\$0,25	10	\$0,00	
	Cilantro	gr	\$0,50	15	\$0,01	
	Maní	gr	\$1,00	200	\$0,20	
	Leche	ml	\$0,50	1000	\$0,50	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,15
1.-Cocer las patas con cebolla s/p, comino, ajo, orégano, en olla de presión.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,47
2.-Realizar refrito de cebolla, ajo, s/p, orégano y achiote.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,58
3.-Agregar refrito, mote, más licuado de leche con maní.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,95
4.-Cocer papas aparte con sal y cebolla.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,95
5.-Rectificar sabores y servir acompañado de picadillo.	COSTO TOTAL		\$7,10
	COSTO UNITARIO		\$1,42
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Morocho de sal
CÓDIGO	R2-016	ISTCGE
CATEGORÍA	Sopas	
PAX	9	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13--noviembre--2020	COCINA NACIONAL

COD	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Morocho	gr	\$0,90	500	\$0,45	
	Hueso de cerdo	gr	\$2,00	450	\$0,90	
	Col	gr	\$0,75	200	\$0,15	macedonia
	Cebolla larga	gr	\$0,75	300	\$0,23	brunoise
	Ajo	gr	\$0,50	25	\$0,01	brunoise
	Sal	gr	\$0,45	30	\$0,01	
	Pimienta	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Comino	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Manteca de chancho	gr	\$1,80	200	\$0,36	
	Perejil	gr	\$0,50	120	\$0,06	brunoise fino
	Papa	gr	\$0,35	500	\$0,18	batalla
	Leche	ml	\$0,40	170	\$0,07	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$2,44
1.-Reposar el morocho agua fría para que se asiente el almidón	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,37
2.-Cocer el hueso de cerdo, pizca de sal, ajo, ramita de cebolla	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,22
3.-Incorporar el morocho y esperar a romper hervor y colocar	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,73
la col, dejar hervir	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,73
4.- Agregar refrito de cebolla sal, pimienta, comino y manteca de cerdo	COSTO TOTAL		\$5,50
5.- Incorporar el almidón del morocho, agregar leche	COSTO UNITARIO		\$0,61
6.- Rectificar sabores y servir con picadillo y ají.			



Fuente: Propia Autoría

42

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Quinoa
CÓDIGO	R2-017	ISTCGE
CATEGORÍA	Sopas	
PAX	9	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	13--noviembre--2020	COCINA NACIONAL

COD	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Cuero de cerdo	gr	\$2,00	600	\$1,20	
	Quinoa	gr	\$1,10	450	\$0,50	
	Sal	gr	\$0,40	30	\$0,01	
	Cebolla larga	gr	\$0,75	200	\$0,15	brunoise
	Ajo	gr	\$0,50	50	\$0,03	brunoise
	Queso fresco	gr	\$2,00	350	\$0,70	rallado
	Achiote	ml	\$1,30	200	\$0,26	
	Comino	gr	\$0,50	40	\$0,02	
	Pimienta	gr	\$0,50	40	\$0,02	
	Papas	gr	\$0,40	400	\$0,16	batalla
	Col	gr	\$0,75	200	\$0,15	
	Zanahoria	gr	\$1,00	150	\$0,15	brunoise


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,03
1.-Cocer el cuero con cebolla larga, ajo y una pizca de sal	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,60
2.- Lavar la quinua y luego proceder a cocer la quinua	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,02
3.-Realizar refrito, cebolla, ajo, achiote, comino, pimienta y agregar	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,21
4.-Agregar la col y las papas esperar unos minutos y colocar la zana-	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,21
horía, agregar un poco de fondo de cuero.	COSTO TOTAL		\$9,07
5.-Cortar el cuero en cubos y agregarlo en la quinua	COSTO UNITARIO		\$1,01
6.-Colocar queso rallado y rectificar sabores.			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		LLAPINGACHO
CÓDIGO	R2-023	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	6-oct-2023	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COST O	OBSERVACIO N
	Papas	gr	\$4,00	1300	\$5,20	
	Cebolla blanca	gr	\$0,75	20	\$0,02	Brunoise fino
	Ajo	gr	\$0,50	20	\$0,01	
	Achiote	ml	\$1,50	35	\$0,05	
	Mantequilla	gr	\$1,00	60	\$0,06	
	Cilantro	gr	\$0,25	20	\$0,01	Brunoise fino
	Pimientas	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Sal	gr	\$0,75	30	\$0,02	
	Chorizo	un	\$1,80	2	\$3,60	Rodajas
	Perejil	gr	\$0,25	20	\$0,01	Brunoise fino
	Carne res pecho	gr	\$2,00	908	\$1,82	Batonet
	Comino	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Naranja	un	\$0,10	10	\$1,00	Zumo
	Lechuga	gr	\$0,50	100	\$0,05	Chips
	Remolacha	un	\$0,30	3	\$0,90	Brunoise
	Huevos	un	\$0,15	10	\$1,50	
	Aguacate	un	\$0,50	2	\$1,00	Medias lunas

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$15,25
1. Cocinamos las papas con sal, ajo, cebolla reservamos un poco de agua sal y agua de las papas.	COSTO SERVICIO	15 %	\$2,29
2. Refrito de cebolla, ajo, mantequilla y majamos con perejil, cilantro.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,14
3. Formamos bolitas para dar forma de llapingachos y a freír para dar crocancia.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,34
4. La Carne colorada desvenar con sal comino pimienta achiote naranja	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,10
5. Cortamos la lechuga, cocinamos las remolachas, el chorizo a la plancha	COSTO TOTAL		\$19,12
, freímos dos huevos, cortamos el aguacate.	COSTO UNITARIO		\$3,82
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CHUGCHUCARA
CÓDIGO	R2-024	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	1	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	12-nov-20	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Papas	gr	\$0,70	150	\$0,11	
	Aceite	gr	\$3,00	100	\$0,30	
	Sal	gr	\$0,60	15	\$0,01	
	Canguil	gr	\$1,25	15	\$0,02	
	Tostado	gr	\$2,00	15	\$0,03	
R2-033	Fritada	porción	\$8,00	100	\$1,33	
R2-033	Cuero Crocante	porción	\$2,50	100	\$0,25	
R2-044	Empanadas de Viento	porción	\$5,00	2	\$1,00	
R2-045	Relleno de Mejido	porción	\$3,06	10	\$0,20	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,25
1._ Cocer las papas y luego freír con cáscara.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,49
2._ Hacer el canguil con aceite hasta que reviente y dejarlo a un lado.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,62
3._ En una olla color el maíz con aceite, revolver para tostarlo	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,97
4._ Servir tostado, fritada , papas, empanada de viento, de mejido, cuero crocante y canguil.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,97
	COSTO TOTAL		\$7,30
	COSTO UNITARIO		\$7,30
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		GALLINA DE PINSHO
CÓDIGO	R2-025	ISTCGE
CATEGORÍA	PRINCIPAL	
PAX	4	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	12-nov-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Gallina	u.n	\$6,00	1	\$6,00	de campo/presas
	Mostaza	gr	\$2,50	30	\$0,08	
	Ají	gr	\$1,00	10	\$0,01	tostado
	Papas	gr	\$0,70	1000	\$0,70	
	Pasta de Maní	gr	\$4,00	250	\$1,00	
	Leche	ml	\$0,85	450	\$0,38	
	Cebolla Paiteña	gr	\$0,75	150	\$0,11	batalla
	Apio	gr	\$1,00	30	\$0,03	batalla
	Naranja	u.n	\$0,10	3	\$0,30	zumo
	Comino	gr	\$5,00	10	0,05	
	Sal	gr	\$0,60	35	\$0,02	
	Ajo	gr	\$4,50	30	\$0,14	machacado
	Pimienta	gr	\$4,00	10	\$0,04	
	Cebolla Blanca	atado	\$1,00	60	\$0,06	
	Aceite de Achiote	ml	\$3,50	35	\$0,12	
	Mantequilla	gr	\$5,00	65	\$0,33	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$9,36
1._Precalentar el horno 1h antes.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,40
2._Preparar un condimento líquido (mostaza, cebolla paiteña, ajo apio, jugo de naranja, comino, pimienta).	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$4,68
3._Adobar la gallina con el condimento líquido y dejar reposar hasta que la carne tome el sabor.	COSTO GANANCIA	30 %	\$2,81
4._ Ingresar la gallina al horno y dejar por 2 horas.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$2,81
5. Pelar las papas, cocer en agua con sal.	COSTO TOTAL		\$21,07
6._ Para la salsa: Licuamos pasta de maní, leche y sal.	COSTO UNITARIO		\$5,27
7. Servir la gallina con papas y sal de maní			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		BORREGO ASADO
CÓDIGO	R2-026	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	4	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Cebolla	gr	\$0,70	260	\$0,18	curtido
	Ajo	gr	\$1,50	100	\$0,15	
	Pimiento	gr	\$0,60	100	\$0,06	
	Zanahoria	gr	\$0,50	100	\$0,05	
	Sal	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Comino	gr	\$1,50	50	\$0,08	
	Mostaza	gr	\$1,70	100	\$0,17	
	Cerveza	ml	\$1,50	250	\$0,38	
	Papa mullo	gr	\$0,40	500	\$0,20	lavadas
	Tomate	gr	\$0,50	150	\$0,08	macedonia
	Cilantro	gr	\$0,25	100	\$0,03	brunoise fino
	Ají	gr	\$0,25	200	\$0,05	
	Carne de borrego	gr	\$5,20	750	\$3,90	
	Tostado	gr	\$1,00	250	\$0,25	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$5,59
1.- Realizar un condimento liquido (cerveza, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, comino y mostaza).	COSTO SERVICIO	15%	\$0,84
	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$2,79
2.- Salpimentar el condimento.	COSTO GANANCIA	30%	\$1,68
3.- Incorporar el borrego en trozos	COSTO INDIRECTO	30%	\$1,68
4.-Dejar macerar por media hora.	COSTO TOTAL		\$12,57
5.-Llevar al grill.	COSTO UNITARIO		\$3,14
6.-Coser o freír las papas.			
7.-Servir con encurtido, ají y tostado.			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		HORNADO
CÓDIGO	R2-027	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRE CIO	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Carne de cerdo	uni	\$5,00	1000	\$5,00	
	Ajo	gr	\$1,20	10	\$0,01	
	Cebolla perla	gr	\$1,00	15	\$0,02	
	Cebolla larga	gr	\$0,60	10	\$0,01	
	Sal	gr	\$0,40	30	\$0,01	
	Comino	gr	\$1,00	15	\$0,02	
	Mote	gr	\$2,00	500	\$1,00	
	Cebolla paiteña	gr	\$1,00	15	\$0,02	Pluma
	Tomate riñón	gr	\$1,00	30	\$0,03	brunoise grueso
	Limón	uni	\$0,15	5	\$0,00	zumó
	Aceite	ml	\$1,65	20	\$0,03	
	Cilantro	gr	\$0,50	40	\$0,02	brunoise fino
	Perejil	gr	\$0,50	40	\$0,02	
	Pimiento verde	gr	\$1,00	50	\$0,05	
	Naranja	uni	\$0,15	3	\$0,00	Zumo
	Sal	gr	\$0,40	5	\$0,00	
	Azúcar	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Cerveza	Uni	\$1,50	1	\$0,00	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$6,24
1.- Realizar un condimento líquido(ajo ,cebolla perla, cebolla larga, sal, comino, cerveza, aceite, cilantro.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,94
2.- Condimentar el cerdo.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$3,12
3.-Cubrir el cerdo con papel aluminio.	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,87
4.- Llevar al horno por 45 minutos.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,87
5.-Realizar el agrio (curtir con cebolla paiteña, tomate de riñón. naranja, limón, azúcar, sal, cilantro, perejil).	COSTO TOTAL		\$14,03
6.-Servir con mote y agrio.	COSTO UNITARIO		\$2,81
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		SECO DE CHIVO
CÓDIGO	R2-028	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	6	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	29/10/2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Carne de chivo	gm	\$5,50	1000	\$5,50	
	Sal	uni	\$0,40	30,00	\$0,01	
	Pimienta	gr	\$1,00	20	\$0,02	
	Ajo	gr	\$1,00	20	\$0,02	Bruniose fino
	Comino	gr	\$1,00	20	\$0,02	
	Zanahoria	gr	\$1,00	100	\$0,10	Bruniose
	Cebolla perla	gr	\$2,00	80	\$0,16	Bruniose
	Pimiento rojo	gr	\$2,00	70	\$0,14	Bruniose
	Pimiento verde	gr	\$1,00	50	\$0,05	Bruniose
	Tomate de riñón	gr	\$1,00	30	\$0,03	Bruniose
	Harina	gr	\$1,00	100	\$0,10	
	Aceite	ml	\$1,70	150	\$0,26	
	Cerveza	ml	\$1,50	100	\$0,15	
	Pasta de tomate	gr	\$1,50	70	\$0,11	
	Canela en rama	gr	\$1,00	3	\$0,00	
	Azúcar	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Naranja	uni	\$0,20	1	\$0,00	
	Arvejas	gr	\$1,50	100	\$0,15	Cocidas al vapor
	Arroz	gr	\$1,15	1000	\$1,15	
	Aguacate	uni	\$0,50	2	\$0,00	
	Plátano maduro	uni	\$0,20	2	\$0,00	
	Lechuga	uni	\$1,00	1	\$0,00	
	Papas	gr	\$5,00	1000	\$5,00	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$12,98
1.-Condimentar el chivo, (sal, pimienta, ajo, comino.	COSTO SERVICIO	15%	\$1,95
2.-'Enharinar la carne y dorar en la misma olla que realizamos todo.	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$6,49
3.-'Agregar aceite y realizar un sofrito de verduras	COSTO GANANCIA	30%	\$3,89
4.-Agregar un litro de agua una vez cristalizado las verduras.	COSTO INDIRECTO	30%	\$3,89
5.- Rectificar sabores.	COSTO TOTAL		\$16,22
6.-Agregar cerveza, tomate licuado y la pasta de tomate.			
7.- Colocar una pizca de azúcar canela en rama naranjilla y arvejas	COSTO UNITARIO		\$2,70
8.- Sacar la naranjilla y servir con arroz, papas, aguacate lechuga.			
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CHANFAINA
CÓDIGO	R2-029	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	6	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	10/11/2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PREC IO	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Cebolla	gr	\$1,00	150	\$0,15	
	Ajo	gr	\$1,00	150	\$0,15	
	Menudo de cerdo	gr	\$1,50	500	\$0,75	cocido/trozos
	Pasta de maní	gr	\$2,50	150	\$0,38	
	Arroz	gr	\$1,00	1000	\$1,00	
	Tomate	gr	\$1,00	15	\$0,02	
	Aguacate	unida d	\$0,45	3	\$0,00	
	Leche	ml	\$0,80	250	\$0,20	
	Papas	gr	\$4,50	300	\$1,35	Cocido
	Sal	gr	\$0,85	20	\$0,02	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,01
1.- Realizar un refrito de cebolla y ajo.	COSTO SERVICIO	15%	\$0,60
2.-Esperar que cristalice.	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$2,00
3.-Añadir el menudo de cerdo.	COSTO GANANCIA	30%	\$1,20
4.-Una vez que empiece a dorar.	COSTO INDIRECTO	30%	\$1,20
5.- Incorporamos la pasta de maní, licuada con leche.	COSTO TOTAL		\$9,02
6.-Agregamos papas.	COSTO UNITARIO		\$1,50
7.-Rectificamos sabores.			
8.- servir con arroz , tomate, aguacate.			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Papas con berro
CÓDIGO	R2-30	ISTCGE
CATEGORÍA	Principal	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Mantequilla	gr	\$1,20	300	\$0,36	
	Pasta de maní	gr	\$1,80	400	\$0,72	
	Leche	gr	\$0,50	600	\$0,30	
	Sal	gr	\$0,40	40	\$0,02	
	Ajo	gr	\$0,50	65	\$0,03	brunoise
	Cebolla	gr	\$0,75	150	\$0,11	brunoise
	Berro	gr	\$1,00	500	\$0,50	
	Papas	gr	\$0,40	600	\$0,24	
	Achiote		\$1,20	150	\$0,18	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$2,46
1.-Cocer las papas peladas enteras en agua caliente, colocar sal	COSTO SERVICIO	15%	\$0,37
2.-Blanquear el berro y reservarlo	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$1,23
3.-Realizar un refrito con achiote, cebolla, ajo, sal	COSTO GANANCIA	30%	\$0,74
4.-Realizar la salsa de maní y servir.	COSTO INDIRECTO	30%	\$0,74
	COSTO TOTAL		\$5,54
	COSTO UNITARIO		\$0,55
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Mote sucio
CÓDIGO	R2-031	ISTCGE
CATEGORIA	Principal	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17-nov-2022	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACIÓN
	Mote	gr	\$2,00	1000	\$2,00	cocinado
	Mapahuirá	gr	\$2,00	500	\$1,00	
	Queso	gr	\$2,00	300	\$0,60	batonette
	Cebolla larga	gr	\$0,80	100	\$0,08	brunoise
	Perejil	gr	\$0,60	100	\$0,06	picado
	Sal	gr	\$0,90	20	\$0,02	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,76
1. En un sartén hacer un refrito de cebolla larga.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,56
2.- Colocar el mote y la mapahuirá en el sartén con el refrito.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,88
3.- Rectificar sabores (sal), decorar con perejil y servir con queso.	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,13
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,13
	COSTO TOTAL		\$8,46
	COSTO UNITARIO		\$1,69
			

Fuente: Propia Autoría

54

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Mote pillo
CÓDIGO	R2-032	ISTCGE
CATEGORIA	Principal	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACIÓN
	Mote	gr	\$2,00	1000	\$2,00	cocinar
	Huevos	uni	\$0,12	10	\$1,20	
	Leche	ml	\$0,65	500	\$0,33	
	Cebolla larga	gr	\$0,80	200	\$0,16	brunoise fino
	Cilantro	gr	\$0,50	100	\$0,05	brunoise fino
	Achiote	gr	\$1,50	60	\$0,09	
	Mantequilla	gr	\$6,00	50	\$0,30	
	Sal	gr	\$0,35	30	\$0,01	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,14
1.- En un bowl mezclar la leche y los huevos. (reservar)	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,62
2.- En un sartén hacer un refrito de cebolla larga y mantequilla	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,07
3.- Incorporar el mote al refrito y agregar la mezcla reservada,	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,24
ir mezclando hasta tener consistencia, agregar cilantro picado.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,24
	COSTO TOTAL		\$9,30
	COSTO UNITARIO		\$1,86
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		HABAS CALPU DE DULCE
CÓDIGO	R2-034	ISTCGE
CATEGORIA	Postre	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	5-ene-21	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDAD	COST O	OBSERVACION
	Habas secas	gr	\$4,00	500	\$2,00	Tostar en tiesto
	Manzanilla	gr	\$0,25	30	\$0,01	
	Panela	un	\$0,30	2	\$0,60	
	leche	un	\$0,80	2	\$1,60	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,21
1. En una olla ponemos a hervir agua.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,63
2. Tostamos las habas en un tiesto de barro a leña y removemos con una	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,10
cuchara de palo hasta que de un color café y lo retiramos a una batea de madera.	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,26
3. Incorporamos las habas en el agua y dejamos cocinar por 6 horas, luego	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,26
ponemos la manzanilla y la panela, dejamos hervir otra hora más, e	COSTO TOTAL		\$9,47
incorporamos la leche.	COSTO UNITARIO		\$ 1,89
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		UBRE DE VACA
CÓDIGO	R2-035	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	6	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	26-nov-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Ubre de Vaca	gr	\$6,00	750	\$4,50	
	Ajo	gr	\$4,50	30	\$0,14	
	Cebolla larga	atado	\$1,00	65	\$0,07	
	Pimiento	gr	\$1,00	50	\$0,05	
	Vísceras	gr	\$5,00	1000	\$5,00	
	sal	gr	\$0,60	45	\$0,03	
	pasta de maní	gr	\$4,00	150	\$0,60	
	pepas de sambo	gr	\$3,00	150	\$0,45	

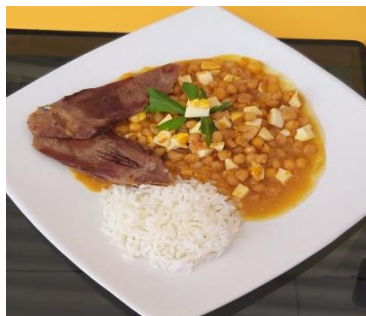
PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$10,83
1._ Cocer la ubre y las vísceras en ollas separadas con pimiento, cebolla larga y ajo, en abundante agua.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,62
	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$5,41
2._ Luego que esté cocida, lo cortamos en rectángulos y los doramos a la plancha; volvemos a cortar, pero en cubos.	COSTO GANANCIA	30 %	\$3,25
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$3,25
3._ Para la salsa de sambo: hacer un refrito de cebolla larga, agregar pepa de sambo y pasta de maní.	COSTO TOTAL		\$24,36
4._ Licuar y poner en una olla a fuego medio para que espese.	COSTO UNITARIO		\$4,06
5._ Servir la ubre con Salsa de Sambo.			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Lengua de res
CÓDIGO	R2-036	ISTCGE
CATEGORIA	Sopas	
PAX	8	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	26--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACIO N
	Lengua de res	gr	\$2,50	1000	\$2,50	
	Ajo	gr	\$0,50	60	\$0,03	
	Cebolla larga	gr	\$0,75	100	\$0,08	
	Pimienta	gr	\$0,50	40	\$0,02	
	Maní	gr	\$1,10	450	\$0,50	
	Leche	ml	\$0,50	600	\$0,30	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,42
1.-Lavar bien la lengua con abundante agua	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,51
2.-Cocer la lengua en olla de presión con ajo, cebolla larga y pimienta, una vez que empiecen a desprenderse los poros, la lengua ya está cocida por completo	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,71
	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,03
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,03
3.-Limpiar los poros que se desprendieron de la lengua, proceder a filetear	COSTO TOTAL		\$7,70
4.- Agregar a la plancha aceite y dorar la lengua	COSTO UNITARIO		\$0,96
5.-Hacer la salsa de maní, licuar el maní tostado y pelado con Leche, agregar sal			
6.-Servir con arroz.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CEVICHOCO DE POLLO
CÓDIGO	R2-037	ISTCGE
CATEGORIA	ENTRADA	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	12-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Chochos	gr	\$1,00	1000	\$1,00	
	Tomate de riñón	gr	\$1,00	350	\$0,35	macedonia
	Tomate de árbol	un	\$0,10	4	\$0,40	
	Ajo	gr	\$4,50	20	\$0,09	
	Cebolla larga	gr	\$0,80	25	\$0,02	
	Pechuga de Pollo	gr	\$3,00	1000	\$3,00	desmechado
	Cebolla paiteña	gr	\$0,75	150	\$0,11	pluma/curtida
	Naranja	un	\$0,10	1	\$0,10	zumo
	Limón	un	\$0,10	3	\$0,30	zumo
	Mostaza	gr	\$2,50	25	\$0,13	
	Salsa de tomate	gr	\$2,50	40	\$0,20	
	Pasta de tomate	gr	\$7,00	200	\$1,40	
	Sal	gr	\$0,60	25	\$0,02	
	Pimienta	gr	\$4,00	15	\$0,06	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$7,17
1._ Cocer el pollo en agua con sal y desmechar.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,08
2._ En una licuadora agrega tomate riñón, tomate de árbol, el jugo de naranja, sal y mostaza, licuar todo con un poco de agua.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$3,59
	COSTO GANANCIA	30 %	\$2,15
3._ Para servir coloque en un plato los chochos, licuado de tomate cebolla, tomate riñón, pollo desmechado y corregimos sal, pimienta.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$2,15
	COSTO TOTAL		\$16,14
	COSTO UNITARIO		\$1,61
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CEVICHOCO DE CORVINA
CÓDIGO	R2-038	ISTCGE
CATEGORIA	ENTRADA	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	12-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Chochos	gr	\$1,00	1000	\$1,00	
	Tomate de riñón	gr	\$1,00	350	\$0,35	macedonia
	Tomate de árbol	un	\$0,10	4	\$0,40	
	Ajo	gr	\$4,50	20	\$0,09	
	Cebolla larga	gr	\$0,80	25	\$0,02	
	Corvina	gr	\$9,00	750	\$6,75	
	Cebolla paiteña	gr	\$0,75	150	\$0,11	pluma/curtida
	Naranja	un	\$0,10	1	\$0,10	zumo
	Limón	un	\$0,10	3	\$0,30	zumo
	Mostaza	gr	\$2,50	25	\$0,13	
	Salsa de tomate	gr	\$2,50	40	\$0,20	
	Pasta de tomate	gr	\$7,00	200	\$1,40	
	Sal	gr	\$0,60	25	\$0,02	
	Pimienta	gr	\$4,00	15	\$0,06	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$10,92
1._ Cocer la corvina en agua con sal, pimienta y cortar en cuadritos.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,64
2._ En una licuadora agrega tomate riñón, tomate de árbol, el jugo de naranja, sal y mostaza, licua todo con un poco de agua.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$5,46
3._ Para servir coloque en un plato los chochos, licuado de tomate cebolla, tomate riñón ,corvina y corregimos (sal, pimienta). También lo puede acompañar con chifle.	COSTO GANANCIA	30 %	\$3,28
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$3,28
	COSTO TOTAL		\$24,58
	COSTO UNITARIO		\$2,46
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CEVICHOCHO DE CUERO
CÓDIGO	R2-039	ISTCGE
CATEGORIA	ENTRADA	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	12-nov-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Chochos	gr	\$1,00	1000	\$1,00	
	Tomate de riñón	gr	\$1,00	350	\$0,35	macedonia
	Tomate de árbol	un	\$0,10	4	\$0,40	
	Ajo	gr	\$4,50	20	\$0,09	
	Cebolla larga	gr	\$0,80	25	\$0,02	
	Cuero	gr	\$5,00	250	\$2,08	macedonia
	Cebolla paiteña	gr	\$0,75	150	\$0,11	Pluma/curtida
	Naranja	un	\$0,10	1	\$0,10	zumo
	Limón	un	\$0,10	3	\$0,30	zumo
	Mostaza	gr	\$2,50	25	\$0,13	
	Salsa de tomate	gr	\$2,50	40	\$0,20	
	Pasta de tomate	gr	\$7,00	200	\$1,40	
	Sal	gr	\$0,60	25	\$0,02	
	Pimienta	gr	\$4,00	15	\$0,06	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$6,26
1._ Cocinar el cuero en una olla de presión con agua, sal y esperar a que esté listo, cortar y reservar.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,94
2._ Licuar los tomates con jugo de naranja, tamizar y reservar.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$3,13
3._ En un bowl, poner la cebolla, tomate picado, zumo de limón, la mezcla reservada, los chochos y rectificar sabores; agregar el cuero picado.	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,88
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,88
	COSTO TOTAL		\$14,08
	COSTO UNITARIO		\$1,41
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		QUIMBOLITOS
CÓDIGO	R2-040	ISTCGE
CATEGORIA	Postre	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	15-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Huevos	uni	\$0,15	4	\$0,60	
	Mantequilla	gr	\$6,00	100	\$0,60	
	Azúcar	gr	\$0,80	80	\$0,06	
	Harina	gr	\$0,80	500	\$0,40	
	Polvo de hornear	gr	\$3,50	15	\$0,05	
	Leche	ml	\$0,80	200	\$0,16	
	Hoja de atchera	atad o	\$2,00	5	\$0,01	lavar y pasar bolillo
	Pasas	gr	\$3,00	30	\$0,09	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,98
1.- Separar claras y yemas, con las claras hacer espumilla y las yemas, reservar.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,30
	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,99
2.- En un bowl colocar la mantequilla y azúcar y mezclar hasta tener una mezcla homogénea e ir colocando las yemas y mezclar.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,59
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,59
3.- Incorporar poco a poco la harina y polvo de hornear (tamizando).	COSTO TOTAL		\$4,45
4.- Incorporar la espumilla y mezclar.	COSTO UNITARIO		\$0,89
5.- Incorporar la leche y mezclar hasta obtener una mezcla espesa			
6.- Una vez obtenida la mezcla, procedemos a colocar en las hojas de una a 2 cucharadas, y al final colocar las pasas en cada una y cerrar.			
7.- En la tamalera, colocar un poco de agua y hervir, una vez lista, colocamos los quimbolitos, cocción de 20 a 30 minutos.			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		HUMITAS DE SAL
CÓDIGO	R2-042	ISTCGE
CATEGORIA	Postre	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	15-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Choclo	gr	\$1,50	1000	\$1,50	
	sal	gr	\$0,90	15	\$0,01	
	Harina de maíz	gr	\$0,75	500	\$0,38	
	Huevos	uni	\$0,15	3	\$0,45	
	Pasas	gr	\$3,00	10	\$0,03	
	Queso	gr	\$5,00	300	\$1,50	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,87
1.-moler el choclo	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,58
2.- Limpiar las hojas del choclo	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,93
3.-Añadir sal, huevos, un poco de levadura a la choclo molido	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,16
4.-Colocar la mezcla ya preparada en las hojas de choclo	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,16
5.-Llevar a cocción por unos 20 a 30 minutos en una tamalera	COSTO TOTAL		\$8,70
	COSTO UNITARIO		\$1,74
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		EMPANADAS
CÓDIGO	R2-043	ISTCGE
CATEGORIA	POSTRE	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	15-oct-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Harina	gr	\$0,80	500	\$0,40	
	Huevos	uni	\$0,15	3	\$0,45	
	Polvo de hornear	gr	\$3,50	5	\$0,02	
	Levadura	gr	\$5,25	5	\$0,03	
	Royal	gr	\$2,50	5	\$0,01	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$0,91
1.-Tamizar la harina	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,14
2.-Colocar huevos levadura y polvo de ornear	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,45
3.-Mezclar hasta obtener una masa	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,27
4.-Dejar leudar o reposar un poco	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,27
5.-Hacer semi lunas y llevar a fritura profunda	COSTO TOTAL		\$2,04
	COSTO UNITARIO		\$0,41
			


Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		EMPANADAS DE VIENTO
CÓDIGO	R2-044	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITOS	
PAX	6	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	15-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PREC IO	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Harina	gr	\$0,50	200	\$0,10	
	Huevo	uni	\$0,10	2,00	\$0,20	
	Guitig	ml	\$1,00	200	\$0,20	
	Polvo de hornear	gr	\$3,29	10	\$0,03	
	Azúcar	gr	\$0,40	5	\$0,00	
	Sal	gr	\$0,40	10	\$0,00	
	Mantequilla	gr	\$1,70	120	\$0,20	
	Queso	gr	\$2,00	70	\$0,14	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$0,88
1.- Realizar una fontana de harina.	COSTO SERVICIO	15%	\$0,13
2.- Alrededor agregamos azúcar, sal y polvo de hornear.	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$0,44
3.-Agregar en el centro de la fontana mantequilla	COSTO GANANCIA	30%	\$0,26
huevos.	COSTO INDIRECTO	30%	\$0,26
4.-Mezclamos bien y agregamos poco a poco el guitig.	COSTO TOTAL		\$1,99
5.-Una vez realizada la masa, dejar leudar en un sitio abrigado	COSTO UNITARIO		\$0,33
6.-Dividir en porciones de 60gr y con un bolillo procedemos a estirar.			
7.- Rellenar con queso y llevar a fritura.			


Fuente: Propia Autoría

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,91
1. Separa la yemas en un bowl	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,29
2. Batir y llevar a fuego lento agregar el queso	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,95
3. Añadir sal y sacar del fuego teniendo una consistencia no muy seca	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,57
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,57
	COSTO TOTAL		\$4,30
	COSTO UNITARIO		\$0,39
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		HELADO DE PAILA (AGUACATE)
CÓDIGO	R2-047	ISTCGE
CATEGORIA	POSTRE	
PAX	15	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	14/12/2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PREC IO	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Batido de aguacate	ml	\$3,50	700	\$2,45	
	Yute	unida d	\$0,75	1,00	\$0,00	
	Paja	gr	\$1,00	500	\$0,50	
	Hielo	gr	\$2,00	1000	\$2,00	
	Paila	unida d	\$0,00	0	\$0,00	
	Sal en grano	gr	\$2,50	500	\$1,25	
	Sal	gr	\$0,80	250	\$0,20	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$6,40
1.- Colocar encima de una lavacara el yute, seguidamente la paja, el hielo la sal en grano , sal normal y la tilapia.	COSTO SERVICIO	15%	\$0,96
	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$3,20
	COSTO GANANCIA	30%	\$1,92
2.- Dejar que tome temperatura la paila.	COSTO INDIRECTO	30%	\$1,92
3.-Una vez fría la paila, colocamos la mezcla al batido de aguacate.	COSTO TOTAL		\$14,40
4.-Empezamos agitando la paila y con una cuchara de palo removemos			
5.- luego de unos cuantos minutos, tendremos la textura deseada.	COSTO UNITARIO		\$0,96
6.-Colocamos en un recipiente y llevamos a congelación.			
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		HELADO DE PAILA (ARVEJA)
CÓDIGO	R2-048	ISTCGE
CATEGORIA	Postre	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	15-dic-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Arveja tierna	gr	\$ 2,00	1000	\$ 2,00	
	Especias dulces	gr	\$ 1,50	50	\$ 0,08	
	Azúcar	gr	\$ 3,20	500	\$ 1,60	
	Crema de leche	gr	\$ 2,35	250	\$ 0,59	
	Paila de bronce	unid	1	0	\$ 0,00	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,26
1. Cocinar la arveja con las especias dulces.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,64
2. Licuar la arveja con azúcar y leche	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,13
3. Dejar enfriar.	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,28
4. Poner el jugo en la paila de bronce y colocar la crema de leche.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,19
5. Dar la vuelta a la paila de bronce hasta tener una consistencia cremosa.	COSTO TOTAL		\$8,50
	COSTO UNITARIO		\$0,85
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Manjar
CÓDIGO	R2-055	ISTCGE
CATEGORIA	Postre	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Panela	gr	\$0,85	1700	\$1,45	
	Arrocillo	gr	\$0,45	450	\$0,20	
	Pimienta dulce	gr	\$0,50	55	\$0,03	
	Leche	ml	\$0,55	2500	\$1,38	
	Clavo de olor	gr	\$0,50	10	\$0,01	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,06
1.-Colocar una olla con agua a hervir una vez que rompa hervor colocamos la panela y esperamos que se disuelva.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,46
2.-Proceder a licuar el arrocillo con la leche para poder extraer el almidón , tamizarlo y reservar	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,53
3.-incorporar poco a poco el licuado, remover constantemente hasta que empiece a tomar consistencia.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,92
4.-Agregar la especias, rectificar sabores.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,92
5.-Servir con bizcochos	COSTO TOTAL		\$6,87
	COSTO UNITARIO		\$0,69
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Pristiños con miel
CÓDIGO	R2-056	ISTCGE
CATEGORÍA	Postre	
PAX	12	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Aceite	gr	\$1,10	1100	\$1,21	
	Canela	gr	\$0,50	40	\$0,02	
	Pimienta dulce	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Ishpingo	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Panela	gr	\$2,10	650	\$1,37	
	Mantequilla	gr	\$1,90	300	\$0,57	
	Huevos	u.n	\$0,15	6	\$0,90	
	Azúcar	gr	\$0,50	100	\$0,05	
	Sal	gr	\$0,40	80	\$0,03	
	Harina	gr	\$0,55	700	\$0,39	
	Polvo de hornear	gr	\$0,95	100	\$0,10	
	Leche	ml	\$0,50	200	\$0,10	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,76
1.-Agregar en un recipiente harina, mantequilla, huevos y polvo de hornear, agregar leche, sal y amasar hasta formar una pasta homogénea.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,71
2.-Estirar con el rodillo hasta obtener una masa delgada	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,38
3.- Cortar y darle forma de una tuerca	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,43
4.-Calentar aceite freír los pristiños, cuando estén dorados retirar del aceite	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,43
5.-Preparar la miel, en una olla colocar agua, especias dulces incorporar la panela y dejar hervir hasta obtener una miel	COSTO TOTAL		\$10,70
6.-Servir con queso rallado.	COSTO UNITARIO		\$0,89
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		MANI DE DULCE
CÓDIGO	R2-057	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITO	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	14/12/2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PREC IO	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Azúcar	gr	\$0,80	600	\$0,48	
	Maní	gr	\$1,25	500	\$0,63	
	Esencia de vainilla	ml	\$1,50	10	\$0,02	
	Agua	ml	\$0,50	500	\$0,25	
	Limón	unida d	\$0,10	5	\$0,00	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,37
1.-En una olla deben de colocar toda una porción de maní y prender una hornilla a fuego alto hasta que entre en hervor.	COSTO SERVICIO	15%	\$0,21
	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$0,69
	COSTO GANANCIA	30%	\$0,41
2.- Luego de ello hay que colocar un poco de agua hasta que cubra la porción de la superficie del maní.	COSTO INDIRECTO	30%	\$0,41
3.-Se debe de esperar aproximadamente unos 15 minutos.	COSTO TOTAL		\$3,08
4.-Ir moviendo poco a poco con un cucharón de madera, hasta que se genere una especie de capa dulce de azúcar que va cubriendo el maní.	COSTO UNITARIO		\$0,31
5.-Se va bajando la temperatura y se aprovecha para echar un poco de esencia de vainilla.			
6.-Esperar a que se enfríe y ya se puede degustar.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Quesadilla
CÓDIGO	R2-060	ISTCGE
CATEGORIA	Postre	
PAX	20	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17-nov-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACIÓN
	Huevos	uni	\$0,12	15	\$1,80	
	Harina	gr	\$0,85	1500	\$1,28	
	Manteca de chancho	gr	\$1,50	60	\$0,09	
	Queso sin sal	gr	\$5,00	1000	\$5,00	
	Mantequilla	gr	\$6,00	200	\$1,20	
	Azúcar pulverizada	gr	\$1,80	500	\$0,90	
	Fécula de maíz	gr	\$1,20	75	\$0,09	
	Polvo de hornear	gr	\$1,60	15	\$0,02	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$10,38
MASA	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,56
1.- Batir huevos y agregar poco a poco harina con la mantequilla	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$5,19
2.- Reposar la masa por 30 min en refrigeración.	COSTO GANANCIA	30 %	\$3,11
3.- Formar bolitas y extender hasta tener una fina capa.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$3,11
RELLENO	COSTO TOTAL		\$23,35
1.- Batir mantequilla, manteca, azúcar y queso.	COSTO UNITARIO		\$1,17
2.- Batir las claras hasta obtener punto nieve.			
3.- Sin dejar de batir			
4.- Agregar 10 yemas, fécula de maíz, 250gr de harina			
5.- Colocar polvo de hornear y queso.			
6.- En cada tela agregar el relleno y doblar 5 lados.			
7.- Hornear a 350° por 20 min.			
8. Polvorear con azúcar impalpable.			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Morocho de dulce
CÓDIGO	R2-057	ISTCGE
CATEGORIA	Bebida	
PAX	8	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	U M	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Morocho	gr	\$1,00	800	\$0,80	
	Leche	ml	\$0,55	500	\$0,28	
	Leche condensada	ml	\$1,10	300	\$0,33	
	Esencia de vainilla	gr	\$1,40	15	\$0,02	
	Azúcar	gr	\$0,40	200	\$0,08	
	Clavo de olor	gr	\$0,50	20	\$0,01	
	Canela	gr	\$0,50	20	\$0,01	
	Cebolla larga	gr	\$0,75	35	\$0,03	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,55
1.-Colocar el morocho en agua para que sedimente	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,23
2.-Cocer el grano con una ramita de cebolla	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,78
3.-Añadir el almidón y las especias dulces como la canela	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,47
clavo de olor y dejar espesar	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,47
4.- Incorporar leche cuando el grano esté al dente y agregar la leche condensada, azúcar y esencia de vainilla	COSTO TOTAL		\$3,49
5.- Servir con los pristiños	COSTO UNITARIO		\$0,44
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Rosero
CÓDIGO	R2-064	ISTCGE
CATEGORIA	Bebida	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	17-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACIÓN
	Piña	uni	\$1,50	1	\$1,50	pelada, finamente picada
	Babaco	uni	\$1,50	1	\$1,50	pelada, finamente picada
	Frutilla	gr	\$2,00	500	\$1,00	limpia, finamente picada
	Azúcar	gr	\$1,80	600	\$1,08	
	Mote	gr	\$2,00	300	\$0,60	sacar el corazón, picado
	Clavo de olor	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Canela en rama	gr	\$1,00	15	\$0,02	
	Hoja de naranja	gr	\$1,00	100	\$0,10	
	Naranjilla	gr	\$1,50	300	\$0,45	pulpa

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO	\$6,26
1.- En una olla hervir agua con especias dulces.	COSTO SERVICIO	15 % \$0,94
2.- Separar en partes iguales la mitad del babaco, la piña cortados, la una mitad colocar en la olla a hervir y la otra mitad licuar y tamizar y colocar en la olla.	COSTO PRODUCCIÓN	50 % \$3,13
	COSTO GANANCIA	30 % \$1,88
	COSTO INDIRECTO	30 % \$1,88
3.- Una vez que hierva el agua y tenga un color amarillento, colocar las demás frutas y el mote sin corazón, dejar cocinar y colocar azúcar al gusto.	COSTO TOTAL	\$14,07
	COSTO UNITARIO	\$1,41
		

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		COLADA DE CHOCLO
CÓDIGO	R2-068	ISTCGE
CATEGORIA	Bebida	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	15-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Choclo	gr	\$1,50	1000	\$1,50	licuar y tamizar
	Azúcar	gr	\$0,80	250	\$0,20	
	Canela	uni	\$0,15	3	\$0,45	
	Ishpingo	uni	\$0,25	2	\$0,50	
	Clavo de olor	uni	\$0,50	3	\$1,50	
	Cocoa	gr	\$3,50	20	\$0,07	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$2,66
1.- Cocinar el choclo en una olla a fuego de una cocción de 30 minutos colocar especias dulces (canela, clavo de olor, ispingo, azucar).	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,40
	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,33
2.- triturar y tamizas	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,80
3.- regrear a la olla y colocar a fuego medio mientras remover hasta obtener una textura de colada	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,80
4., Servir espolvoreando cocoa,	COSTO TOTAL		\$5,99
	COSTO UNITARIO		\$1,20
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		COLADA MORADA
CÓDIGO	R2-069	ISTCGE
CATEGORIA	Principal	
PAX	15	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	29-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Mora	gr	\$ 2,00	1000	\$ 2,00	
	Mortiño	gr	\$ 1,50	500	\$ 0,75	
	Frutilla	gr	\$ 1,00	1000	\$ 1,00	Cubos
	Piña pequeña	gr	\$ 1,50	1000	\$ 1,50	Cubos
	Babaco	gr	\$ 1,00	700	\$ 0,70	Cubos/Cocida
	Coctel de frutas	gr	\$ 1,00	500	\$ 0,50	
	Dulce	gr	\$ 2,00	1500	\$ 3,00	Rallado
	Harina de maíz negro	gr	\$ 2,50	250	\$ 0,63	
	Hierbas dulces	gr	\$ 1,00	50	\$ 0,05	
	Azúcar	gr	\$ 2,00	100	\$ 0,20	
	Naranja	ml	\$ 1,00	250	\$ 0,25	Zumo
	Canela	gr	\$ 1,00	25	\$ 0,03	
	Clavo de olor	gr	\$ 1,00	25	\$ 0,03	
	Ishpingo	gr	\$ 2,00	45	\$ 0,09	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$10,72
1.Colocar en una olla con agua el atado de hierbas , también colocar las especias dulces .	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,61
2.cocinar con azúcar un poco de frutas picadas a excepción de la frutilla/piña un poco se debe dejar reposar en azúcar por 1 hora.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$5,36
3.Proceder a licuar mortiño y reservar , también licuar la naranjilla y reservar, luego licuar la mora y reservar	COSTO GANANCIA	30 %	\$3,21
4. licuar luego las frutas ya cocinadas (no todo)	COSTO INDIRECTO	30 %	\$3,21
5. Ir agregando al agua el jugo de mortiño, de naranjilla y mora	COSTO TOTAL		\$24,11
6.Agregar el babaco cocinado	COSTO UNITARIO		\$1,61
7.Agregar las frutas que estaban reposando juntamente con un poco de las frutas cocinadas.			
8.Agregar azúcar o panela			
9. agregar la harina de maíz negro si no espesa			
10.rectificar el azúcar			
11.servir con la guagua de pan o caballito de pan			

Fuente: Propia Autoría

UNIDAD III COCINA DE LA COSTA



Ilustración 11

*Cocina Ecuatoriana Costa
Fuente Meta IA*

Resultados de Aprendizaje

Aplicar conocimientos teóricos y prácticos de la cocina ecuatoriana en la elaboración de platos típicos y tradicionales de las zonas del Ecuador, respetando las normas de higiene, seguridad y calidad alimentaria.

- Utilizar herramientas tecnológicas, digitales para el manejo de la información, la comunicación y la gestión de los recursos en el sector gastronómico.
- Desarrollar habilidades para el trabajo en equipo, liderazgo, emprendimiento y la responsabilidad social en ámbitos culinarios
- Adquirir conocimientos y habilidades en las diferentes áreas de la cocina ecuatoriana, como la cocina tradicional, la cocina regional y la cocina contemporánea
- Desarrollar un pensamiento crítico y creativo para la innovación en la cocina ecuatoriana.
- Adaptarse a los cambios del mercado, las tendencias del consumo y las demandas de los clientes, innovando y creando productos y servicios gastronómicos sostenibles.
- Aplicar conocimientos teóricos y prácticos de la cocina ecuatoriana en la elaboración de platos típicos y tradicionales de las zonas del Ecuador, respetando las normas de higiene, seguridad y calidad alimentaria.

- Utilizar herramientas tecnológicas, digitales para el manejo de la información, la comunicación y la gestión de los recursos en el sector gastronómico.
- La costa ecuatoriana, bañada por el Océano Pacífico, es una región de rica biodiversidad y tradición culinaria. La gastronomía de esta zona es el resultado de la fusión de culturas prehispánicas, españolas, africanas e indígenas, que han dejado una huella imborrable en la cocina local.

Antecedentes y Historia

La costa ecuatoriana ha sido habitada por diversas culturas prehispánicas, como los Valdivia, Machalilla y Cañari, que se nutrían de los recursos marinos y terrestres de la región. Con la llegada de los españoles, se introdujeron nuevos ingredientes y técnicas culinarias, como la cocción en aceite de oliva y el uso de especias. La influencia africana también es notable, especialmente en la cocina de la provincia de Esmeraldas.

Productos e Ingredientes



Ilustración 12

Productos e Ingredientes de la costa ecuatoriana
Fuente Meta IA

La costa ecuatoriana es famosa por sus:

Pescados y mariscos frescos (mero, corvina, camarones, cangrejos)

Frutas tropicales (mango, piña, coco)

Verduras y raíces (yuca, camote, papa)

Granos (arroz, maíz)

Especias (ají, cilantro, comino)

Productos lácteos (leche de coco, queso fresco)

Técnicas de Cocción

Las técnicas de cocción tradicionales en la costa ecuatoriana incluyen:

Asado a la parrilla

Estofado

Secado al sol

Fermentación

Platos más Relevantes

Algunos de los platos más emblemáticos de la costa ecuatoriana son:

Viche de pescado

Sopa de pescado

Arroz con mariscos

Seco de pescado

Encocado de pescado

Ceviche de pescado

Platos típicos por provincia

Esmeraldas: encocados, cocada, pescado frito

Manabí: viche de mariscos, ceviche, corviche, ceviche de jipijapa, rin pope, sal prieta, colonche

Guayas: encebollado, guatita, menestras,

Santa Elena: ceviches, mariscos

La gastronomía de la costa ecuatoriana es un reflejo de la rica cultura y tradición de la región. Cada plato es una expresión de la creatividad y el amor por la comida que caracteriza a sus habitantes.

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		BOLON MIXTO
ÓDIGO	R2-077	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITOS	
PAX	11	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	19/11/2020	COCINA NACIONAL

COD	INGREDIENTES	U M	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Majado	gr	\$3,00	250	\$0,75	Majado
	Queso	gr	\$1,70	150	\$1,28	
	Chicharrón	gr	\$1,25	125	\$1,59	
	Aceite	ml	\$1,50	75	\$2,39	

PREPARACIÓN	GASTO BRUTO		\$6,01
1.-Cortar el verde en tamaños gruesos	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,90
2.-Mandarlos a cocción profunda	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$3,00
3.-El verde debe estar bien cocida por dentro	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,80
4.-Majarlos muy bien	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,80
5.-Agregar el chicharrón uno por uno	COSTO TOTAL		\$13,52
6.-Mandarlos a fritura	COSTO UNITARIO		\$1,23
7.-Servir			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		BOLON GUAYACO
CÓDIGO	R2-078	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITOS	
PAX	11	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	19-nov-20	COCINA NACIONAL

COD	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Verde	gr	\$3,00	250	\$0,75	Majado
	Aceite	ml	\$1,70	150	\$1,28	
	Chicharrón	gr	\$1,25	125	\$1,59	
	Sal	gr	\$0,50	75	\$0,80	

PREPARACIÓN	GASTO BRUTO		\$4,42
1.-Cortar el verde en tamaños gruesos	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,66
2.-Mandarlos a cocción profunda	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,21
3.-El verde debe estar bien cocido por dentro	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,32
4.-Majarlos muy bien	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,32
5.-Agregar el chicharrón, uno por uno	COSTO TOTAL		\$9,94
6.-Mandarlos a fritura	COSTO UNITARIO		
7.-Servir			\$0,90



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		EMPANADA DE POLLO
CÓDIGO	R2-079	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITOS	
PAX	10	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	19-nov-20	COCINA NACIONAL

COD	INGREDIENTES	U M	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Majado	gr	\$2,50	500	\$1,25	
	Pollo	gr	\$5,00	350	\$1,75	
	Cebolla	gr	\$0,60	100	\$0,06	
	Aceite	ml	\$1,65	150	\$0,25	
	Ajo	gr	\$2,50	50	\$0,13	
	Manteca de cerdo	gr	\$1,50	250	\$0,38	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,81
1.-Refrito de cebolla, ajo y manteca de cerdo	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,57
2.-Cuando este cristalizado agregar el pollo	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,90
3.-Incorporar un poco de majado	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,14
4.-Colocar fondo de pollo, si es necesario	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,14
5.-Elaborar bolitas y poner en una funda	COSTO TOTAL		\$8,57
6.-Luego pasar con el rodillo para que quede una masa blanda	COSTO UNITARIO		\$0,86
7.-Volver hacer bolitas y aplastar			
8.-Rellenar y cerrar con la ayuda de un plato			
9.-Llevar a fritura profunda			
10.-Servir			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		EMPANADA DE CAMARON
CÓDIGO	R2-080	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITOS	
PAX	11	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	19-nov-20	COCINA NACIONAL

COD	INGREDIENTES	U M	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Majado	gr	\$2,80	500	\$1,40	
	Camarón	gr	\$11,50	300	\$3,45	Pelado desvenado
	Cebolla	gr	\$0,75	80	\$0,06	
	Aceite	ml	\$1,55	125	\$0,19	
	Ajo	gr	\$0,80	25	\$0,02	
	Manteca de cerdo	gr	\$1,25	40	\$0,05	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$5,17
1.-Refrito de cebolla, ajo y manteca de cerdo.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,78
2.-Cuando este cristalizado agregar el camarón	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,59
3.-Incorporar majado	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,55
4.-Colocar fondo de camarón	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,55
5.-Elaborar bolitas y poner en una funda	COSTO TOTAL		\$11,64
6.-Luego pasar con el rodillo para que quede una masa blanda	COSTO UNITARIO		\$1,06
7.-Volver hacer bolitas y aplastar			
8.-Rellenar y cerrar con la ayuda de un plato			
9.-Llevar a fritura profunda			
10.-Servir			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		SOPA DE BOLAS DE VERDE
CÓDIGO	R2-081	ISTCGE
CATEGORIA	SOPA	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	19-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COST O	OBSERVACION
	Arveja	gr	\$1,00	1000	\$1,00	
	Cebolla blanca	gr	\$0,75	15	\$0,01	Brunoise fino
	Ajo	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Zanahoria	gr	\$0,50	200	\$0,10	Brunoise
	Carne molida	gr	\$2,50	1000	\$2,50	Bolitas
	Sal	gr	\$0,75	15	\$0,01	
	Comino	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Pimienta	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Ajónomoto	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Pasas	gr	\$1,00	100	\$0,10	
	Huevos	unida d	\$0,15	5	\$0,75	
	Plátano verde	un	\$0,05	20	\$1,00	Majado
	Orégano	gr	\$0,50	10	\$0,01	
	Achiote	ml	\$1,25	25	\$0,03	
	Aceite	ml	\$1,00	30	\$0,03	
	Col	gr	\$0,75	1000	\$0,75	Paisana

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$6,31
1. Pelamos el verde, ponemos a cocinar con agua, achiote, ajo, cebolla, sal, retiramos uno a uno y majamos el verde.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,95
2. Realizamos un refrito de cebolla ajo aceite sal comino pimienta carne molida. Formamos bolitas rellenas con la carne molida, Hacemos 4 bolones crudos al horno	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,47
3. Realizamos un fondo de res con el verde rayado mezclamos y cocinamos con arvejas, zanahoria, pasas, ajónomoto, huevos, col, rectificamos sabores.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,14
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,04
	COSTO TOTAL		\$7,91
	COSTO UNITARIO		\$1,58
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Tigrillo simple
CÓDIGO	R2-082	ISTCGE
CATEGORIA	Principal	
PAX	9	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24--noviembre--2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACION
	Plátano verde	man o	\$0,25	15	\$3,75	
	Cebolla blanca	gr	\$0,75	350	\$0,26	brunoise
	Sal	gr	\$0,40	50	\$0,02	
	Mantequilla	gr	\$1,10	200	\$0,22	rallado
	Queso mozzarella	gr	\$2,50	350	\$0,88	
	Achiote	ml	\$1,25	100	\$0,13	
	huevo	u.n	\$0,15	2	\$0,30	revoltillo
	Ajo	gr	\$0,50	200	\$0,10	brunoise

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$5,65
1.-Colocar el verde en olla con agua hirviendo para facilitar el pelado .	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,85
2.-Cocinar el verde pelado hasta que esté blando, pizca de sal y achiote	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,83
3.-Aplastar el verde cocinado y que quede pequeños trozos	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,70
4.- Realizar un refrito de cebolla ,achiote, mantequilla, ajo, sal	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,70
5.- incorporar el refrito en el verde majado y el queso rallado, rectificar sabores	COSTO TOTAL		\$12,72
6.-Servir con café y un revoltillo de huevo.	COSTO UNITARIO		\$1,41
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Tigrillo completo
CÓDIGO	R2-083	ISTCGE
CATEGORIA	Sopas	
PAX	14	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24--noviembre--2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACION
	Plátano verde	gr	\$0,25	15	\$3,75	
	Cebolla blanca	gr	\$0,75	350	\$0,26	
	Sal	Gr	\$0,40	50	\$0,02	
	Mantequilla	Gr	\$1,10	200	\$0,22	
	Queso mozzarella	Gr	\$2,50	350	\$0,88	Rallado
	Achiote	Ml	\$1,25	100	\$0,13	
	huevo	u.n	\$0,15	2	\$0,30	
	Ajo	Gr	\$0,50	200	\$0,10	
	Seco de carne	Plato	\$1,25	5	\$6,25	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$11,90
1.-Colocar el verde en olla con agua hirviendo para facilitar el pelado .	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,79
2.-Cocinar el verde pelado hasta q estén blandos, pizca sal y achiote	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$5,95
3.-Aplastar el verde cocinado y quede pequeños trozos(majar)	COSTO GANANCIA	30 %	\$3,57
4.- Realizar un refrito de cebolla ,achiote, mantequilla, ajo, sal	COSTO INDIRECTO	30 %	\$3,57
5.- incorpora el refrito en el verde majado y queso rallado rectificando sabores	COSTO TOTAL		\$26,78
6.-Servir con café , un huevo frito y seco de carne	COSTO UNITARIO		\$1,91
			

Fuente: Propia Autoría

95

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		TIGRILLO COMPLETO (Guayaco)
CÓDIGO	R2-084	ISTCGE
CATEGORIA	ENTRADA/DESAYUNO	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24/11/2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Plátano verde	cab eza	\$6,00	500	\$3,00	rodajas
	Sal	gr	\$0,80	15	\$0,01	
	Pimienta	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Cebolla	gr	\$0,75	20	\$0,02	
	Ajo	gr	\$0,50	10	\$0,01	brunoise fino
	Pimiento amarillo	gr	\$0,50	80	\$0,04	brunoise amarillo
	Pasta de tomate	gr	\$1,50	500	\$0,75	
	Pimiento verde	gr	\$0,50	80	\$0,04	
	Pimiento rojo	gr	\$0,50	80	\$0,04	brunoise fino
	Arvejas	gr	\$1,00	100	\$0,10	brunoise fino
	Aceite	litro s	\$1,15	60	\$0,07	
	Huevo	uni	\$0,15	5	\$0,15	frito
	Carne de res	gr	\$3,00	500	\$1,50	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,01
1.- Pelar el verde y cortar en rodajas y llevamos a fritura que dore.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,60
2.-Majar y agregar queso rallado.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,01
Seco de carne	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,20
1.-cortar en cuadritos la carne de res.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,20
2.-Refrito de cebolla paiteña, ajo, achiote, pimientos de colores, s/p. comino , luego añadir la carne y arvejas.	COSTO TOTAL		\$9,03
3.-Rectificar sabores y servir acompañado de seco de carne y huevo.	COSTO UNITARIO		\$1,81
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		ENCEBOLLADO
CÓDIGO	R2-085	ISTCGE
CATEGORIA	SOPA / PRINCIPAL	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24/11/2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Albacora	gr	\$5,00	1000	\$5,00	
	Yuca	gr	\$2,00	800	\$1,60	pelada
	Plátano verde	cab eza	\$6,00	200	\$1,20	Chips
	Cebolla	gr	\$1,00	200	\$0,20	
	Ajo	gr	\$0,50	20	\$0,01	
	Pimiento rojo	gr	\$1,00	50	\$0,05	
	Ají	un	\$0,10	1	\$0,10	
	Comino	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Pimienta	gr	\$1,00	7	\$0,01	
	Ají peruano	gr	\$1,00	30	\$0,03	
	Orégano	gr	\$0,50	5	\$0,00	
	Tomate	gr	\$1,00	500	\$0,50	
	Apio	gr	\$1,00	80	\$0,08	
	Aceite	gr	\$1,50	30	\$0,05	
	Ajínomoto	gr	\$1,00	5	\$0,01	
	Sal	gr	\$0,80	15	\$0,01	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$8,21
1.-Cocer la yuca y majarlo. Luego en la misma agua cocer albacora.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,23
2.-Realizar sofrito de cebolla paiteña, ajo, perejil, tomate, jengibre, orégano	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$4,10
pimiento rojo, plátano verde, s/p, comino, aji peruano. Luego licuamos,	COSTO GANANCIA	30 %	\$2,46
tamizar y cocer por un momento.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$2,46
3.-Desmenuzar la albacora.	COSTO TOTAL		\$18,47
4.-Cortar la cebolla perla en plumitas y conservar en agua, picar hierbitas.	COSTO UNITARIO		\$3,69
5.-preparar el chifle y canguil.			
6.-Rectificar sabores y servir acompañado de mostaza y canguil.			
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		GUATITA
CÓDIGO	R2-088	ISTCGE
CATEGORIA	Principal	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Cuero	gr	\$5,00	800	\$4,00	
	Papa	gr	\$0,60	600	\$0,36	paisana y crack
	Ajo	gr	\$4,50	20	\$0,09	brunoise
	Pimiento verde	gr	\$0,90	30	\$0,03	
	Cebolla larga	gr	\$0,80	40	\$0,03	brunoise
	Orégano	gr	\$7,00	15	\$0,11	
	Pasta de Maní	gr	\$3,50	75	\$0,26	
	Leche	ml	\$0,80	100	\$0,08	
	Arroz	gr	\$1,10	500	\$0,55	
	Huevo	uni	\$0,15	5	\$0,75	cocinados
	Aguacate	uni	\$0,50	2	\$1,00	
	Ají	uni	\$0,10	1	\$0,10	quemado
	Lechuga	uni	\$0,25	1	\$0,25	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$7,61
1.- Cocinar el cuero con sal, pimienta, cebolla, ajo.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,14
2.- Hacer un refrito con achiote, ajo, cebolla y papa crack, incorporar más agua y el cuero cocinado y cortado en cuadros pequeños.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$3,80
3.- Licuar leche con maní y colocar a la preparación.	COSTO GANANCIA	30 %	\$2,28
4.- Rectificar sabores con ají y servir arroz, aguacate, huevos duros y lechuga.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$2,28
	COSTO TOTAL		\$17,11
	COSTO UNITARIO		\$3,42
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		TRILOGIA DE CAMARONES
CÓDIGO	R2-089	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	12	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	26-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Camarón	gr	\$10,00	1000	\$10,00	PELADOS
	Harina	gr	\$1,00	750	\$0,75	
	Huevos	un	\$0,12	4	\$0,48	
	Apanadura	gr	\$1,90	500	\$0,95	
	Aceite	ml	\$3,50	500	\$1,75	
	Cerveza	ml	\$1,25	200	\$0,42	
	Coco Rallado	gr	\$7,50	200	\$1,50	
	Sal	gr	\$0,60	75	\$0,05	
	Pimienta	gr	\$4,00	25	\$0,10	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$15,99
1._ Pelar los camarones asegurándose de sacar las heces, lavarlos muy bien.	COSTO SERVICIO	15 %	2,40
2._ Adobar los camarones, dejarlos reposar para penetrar sabor.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	8,00
3._ Amalgamar por una capa de harina, luego sumergir en huevo batido y por último poner una fina capa de apanadura.	COSTO GANANCIA	30 %	4,80
4._ Hervir el aceite a una temperatura 180°C fritura profunda.	COSTO INDIRECTO	30 %	4,80
5._ Colocarlos por 4 a 5 minutos y servimos calientes con una salsa para acompañar.	COSTO TOTAL		\$35,98
	COSTO UNITARIO		3,00
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Sancocho de bagre
CÓDIGO	R2-094	ISTCGE
CATEGORIA	Sopa	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24-nov-20	FUNDAMENTOS DE COCINA


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACIÓN
	Aceite achiote	ml	\$1,75	60	\$0,11	
	Cebolla perla	gr	\$1,25	150	\$0,19	brunoise
	Ajo	gr	\$2,50	15	\$0,04	brunoise
	Zanahoria	gr	\$1,00	100	\$0,10	brunoise
	Choclo	gr	\$2,00	300	\$0,60	
	Plátano verde	gr	\$6,00	150	\$0,90	rallado y semidice
	Bagre	uni	\$3,50	1	\$3,50	
	Sal	gr	\$1,10	60	\$0,07	
	Pimienta	gr	\$3,50	10	\$0,04	
	Ajinomoto	gr	\$2,25	10	\$0,02	
	Yuca	gr	\$1,25	150	\$0,19	Dados
	Arroz	gr	\$1,35	300	\$0,41	Cocinar
	Arveja	gr	\$2,00	300	\$0,60	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$5,74
1.-Cocinar la yuca.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,86
2.-Hacer un refrito de cebolla, ajo y achiote, agregar el verde cortado y rayado, choclo, arveja y el bagre, cocinar por 15 a 20 minutos.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,87
3.- Rectificar sabores, sal, pimienta y ajinomoto.	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,72
4.- Acompañar con arroz.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,72
	COSTO TOTAL		\$12,92
	COSTO UNITARIO		\$2,58
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Ceviche de pescado
CÓDIGO	R2-095	ISTCGE
CATEGORIA	Entrada	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	7-ene-21	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COSTO	OBSERVACION
	Agua	ml		1000	\$0,00	
	Sal	gr	\$1,10	40	\$0,04	
	Pimienta	gr	\$3,50	10	\$0,04	
	Pescado	gr	\$6,50	500	\$3,25	
	Tomate riñón	gr	\$1,00	100	\$0,10	Concasse
	Tomate de árbol	gr	\$0,12	100	\$0,01	
	Cebolla paiteña	gr	\$1,10	100	\$0,11	Pluma
	Vinagre	ml	\$2,00	30	\$0,06	
	Ajinomoto	gr	\$2,10	5	\$0,01	
	Azúcar	gr	\$1,20	5	\$0,01	
	Limón	uni	\$0,10	5	\$0,50	Zumo
	Nage	gr	\$1,60	100	\$0,16	
	Mostaza	gr	\$2,50	30	\$0,08	
	Salsa de tomate	gr	\$2,60	50	\$0,13	
	Guitig	ml	\$1,50	250	\$0,38	
	Naranja	uni	\$0,25	1	\$0,25	Zumo

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$5,12
1.-Cocinar el pescado, hacer choque térmico y reservar el fondo.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,77
2.-Con el fondo reservado licuar el tomate de árbol, tomate riñón, mostaza, guitig, jugo de naranja, sal, pimienta y ajinomoto y tamizar la mezcla.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,56
4.-Encurtir la cebolla con vinagre, agua y azúcar.	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,54
5.-Lavar tres veces la cebolla, una con vinagre, y dos con agua.	COSTO TOTAL		\$11,51
6.-En la preparación previamente licuada, incorporar el pescado y la cebolla.	COSTO UNITARIO		\$2,30
7.- Rectificar sabores.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CEVICHE DE CORVINA
CÓDIGO	R2-097	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITOS	
PAX	11	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	12/11/2020	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	U M	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
R2-038	Corvina fresca	gr	\$10,00	1500	\$15,00	
	Camarones	gr	\$6,00	1000	\$6,00	
	Limonas	gr	\$0,80	100	\$0,08	
	Sal	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Cebolla	gr	\$0,80	80	\$0,06	pluma
	Pimentón verde	gr	\$0,50	100	\$0,05	
	Cilantro	gr	\$0,50	500	\$0,25	chiffonade
	Ajo	gr	\$0,50	15	\$0,01	
	Tequila	ml	\$4,50	300	\$1,35	
	Pimienta	gr	\$0,50	25	\$0,01	

PREPARACIÓN	GASTO BRUTO		\$21,11
1.-Preparar todos los ingredientes de ceviche de corvina y las gambas por separado cortar en bruinoise y el cilantro picarlo en chiffonade	COSTO SERVICIO	15 %	\$3,17
2.-macerar la corvina y el camarón por separados en jugo de limón	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$10,55
3.-Dejar macerar por unos 20 minutos	COSTO GANANCIA	30 %	\$6,33
4.-una vez lista, vamos a incorporar sal y pimienta	COSTO INDIRECTO	30 %	\$6,33
5- Servir	COSTO TOTAL		\$47,49
	COSTO UNITARIO		\$4,32
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		ENCOCADO DE CAMARON
CÓDIGO	R2-100	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITOS	
PAX	11	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	12/11/2020	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
R2-100	Camarón	gr	\$15,00	1000	\$15,00	Majado
	Coco	gr	\$1,50	150	\$0,23	
	Cebolla	gr	\$0,80	80	\$0,06	
	Sal	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Pimienta	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Comino	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Cilantro	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Perejil	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Ajo	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Achiote	ml	\$2,50	80	\$0,20	
	Aceite	ml	\$2,50	80	\$0,20	
	Tomate	gr	\$2,00	150	\$0,30	

PREPARACIÓN	GASTO BRUTO		\$16,14
1.- Pelar los camarones y limpiarlos muy bien lavarlos	COSTO SERVICIO	15 %	\$2,42
2.- Aparte hacer un refrito de cebolla ,ajo, perejil, cilantro, tomate poner un poco de achiote y poner sal y comino	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$8,07
3.-Agregamos los camarones en el refrito y untarla	COSTO GANANCIA	30 %	\$4,84
4.-Agregamos la leche de coco y dejarla hervir por unos 15 minutos	COSTO INDIRECTO	30 %	\$4,84
5.-Servir	COSTO TOTAL		\$36,31
	COSTO UNITARIO		\$3,30
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CANGREJADA
CÓDIGO	R2-101	ISTCGE
CATEGORIA	SOPAS	
PAX	14	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22/11/2020	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	U M	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
R2-101	Medio atado de cangrejo	gr	\$15,00	1400	\$21,00	
	Cebollas blanca largas	gr	\$0,90	200	\$0,18	
	Pimienta negra en grano	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Comino en grano	gr	\$0,50	50	\$0,03	
	Sal	gr	\$0,60	15	\$0,01	
	Ajos	gr	\$0,50	5	\$0,00	
	Cilantro	gr	\$0,45	5	\$0,00	
	1 botella grande de cerveza	ml	\$2,50	200	\$0,50	
	Plátanos maduros	gr	\$3,00	250	\$0,75	
	Plátanos verdes	gr	\$3,00	250	\$0,75	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$23,24
1.-Limpiar los cangrejos con un cepillo de cerdas duras	COSTO SERVICIO	15 %	\$3,49
2.-En una olla grande, agregar el agua	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$11,62
3.-Poner los cangrejos en la olla con agua y condimentarla	COSTO GANANCIA	30 %	\$6,97
4.-Una vez que los cangrejos estén de color rojo,	COSTO INDIRECTO	30 %	\$6,97
5.-Agregar la cerveza y dejar hervir por unos 10 minutos más	COSTO TOTAL		\$52,30
6.-Listo, sirve los cangrejos en un plato hondo, junto con el caldo.	COSTO UNITARIO		\$3,74
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Menestra de arveja
CÓDIGO	R2-106	ISTCGE
CATEGORIA	Principal	
PAX	8	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	26--noviembre--2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTIDA D	COST O	OBSERVACION
	Cebolla larga	gr	\$0,75	300	\$0,23	
	Ajo	gr	\$0,50	100	\$0,05	
	Arvejas	gr	\$2,10	850	\$1,79	
	Orégano	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Sal	gr	\$0,40	40	\$0,02	
	Pimienta	gr	\$0,50	20	\$0,01	
	Comino	gr	\$0,50	30	\$0,02	
	Huevos	u.n	\$0,15	3	\$0,45	
	Cilantro	gr	\$0,50	100	\$0,05	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$2,62
1.-Cocer la arveja con ajo, cebolla realizar refrito, ajo cebolla , orégano, sal, pimienta, comino	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,39
2.-Incorporar el refrito cuando la arveja esté suave	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,31
3.-Cocer los huevos por trece minutos pelar y cuartar en cubos	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,78
4.-Añadir el huevo picado y colocar una ramita de cilantro.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,78
5.-Rectificar sabores y servir con arroz.	COSTO TOTAL		\$5,89
	COSTO UNITARIO		\$0,74
			

Fuente: Propia Autoría

108

CAPITULO IV

Gastronomía de la Amazonía



Ilustración 14

Cocina Ecuatoriana Oriente
Fuente Meta IA

Resultados de Aprendizaje

- Aplicar conocimientos teóricos y prácticos de la cocina ecuatoriana en la elaboración de platos típicos y tradicionales de las zonas del Ecuador, respetando las normas de higiene, seguridad y calidad alimentaria.
- Utilizar herramientas tecnológicas, digitales para el manejo de la información, la comunicación y la gestión de los recursos en el sector gastronómico.
- Desarrollar habilidades para el trabajo en equipo, liderazgo, emprendimiento y la responsabilidad social en ámbito culinarios
- Adquirir conocimientos y habilidades en las diferentes áreas de la cocina ecuatoriana, como la cocina tradicional, la cocina regional y la cocina contemporánea
- Desarrollar un pensamiento crítico y creativo para la innovación en la cocina ecuatoriana.
- Adaptarse a los cambios del mercado, las tendencias del consumo y las demandas de los clientes, innovando y creando

- productos y servicios gastronómicos sostenibles
- Aplicar conocimientos teóricos y prácticos de la cocina ecuatoriana en la elaboración de platos típicos y tradicionales de las zonas del Ecuador, respetando las normas de higiene, seguridad y calidad alimentaria.
 - Utilizar herramientas tecnológicas, digitales para el manejo de la información, la comunicación y la gestión de los recursos en el sector gastronómico.

La gastronomía amazónica nos ofrece deliciosos platillos preparados con productos y prácticas ancestrales que se expresan en cada preparación. Yuca, pescados de agua dulce, pollo, chontacuros y más ingredientes, son utilizados para crear comida inigualable, en las entrañas de la selva de la Amazonía Ecuatoriana.

Los platos tradicionales de la selva son elaborados a base de pirañas y bagres que abundan en los ríos, monos, loros, manatí o vaca marina y la danta, yuca verde, papa china y frutas. Los condimentos básicos, se reducen al ají y a la sal. La tradición culinaria de los siona – secoyas y cofanes, incluye a la guanta y al saíno, ahumados, fritos o cocinados, a la par, está la sopa de tortuga y los dulces de cocona y naranjilla. Los cofanes suelen preparar el cazabe o pan de yuca. Con una exprimidera de madera, extraen el almidón necesario para el pan, y en ocasiones especiales elaboran tortillas de yuca rallada. En cuanto a las bebidas nutritivas, está una chicha no mascada de yuca que se bebe mezclada con plátano, así también, la chicha de chontaduro.

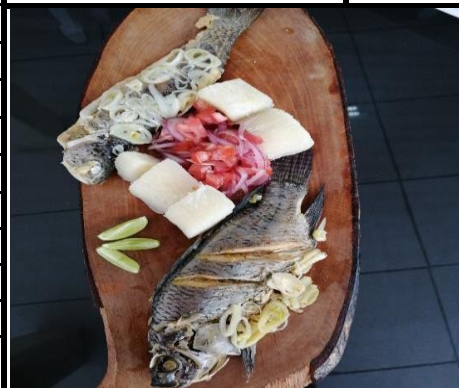
Los cayapas hacen la chucula o colada de plátano maduro. Llevan a las faenas agrícolas y a las expediciones de caza, la masa de maduro machacada y envuelta en hojas, masa que disuelven con agua, al momento de tomarla. Los quichuas del Aguarico y San Miguel, tienen prohibiciones rituales en su relación con plantas y animales que pueden, o no, estar presentes en la olla diaria; por ejemplo, cuando la mujer siembra maní, tiene que abstenerse de comer grasa

de animal, danta, venado, perezosos, osos hormigueros. En cuanto a la dieta después del alumbramiento, se encuentra especialmente en los quichuas de la Amazonía, los huevos, la grasa de boa, la sabía del

tronco del achiote, cogollo de palmeras, además del pescado, la gallina y la guatusa. En el Tena es muy conocida la sopa de zarapa hecha con tortuga, verde y yuca; también se fríe al chontacuro o gusano de la chonta, el cual se sirve acompañado de arroz y maduro. La dieta huaoraní, se sustenta en la yuca y el chontaduro, así como los monos, a este último se le chamusca el pelo, se hierva con yuca, sin sal ni condimentos, siendo el cerebro y los ojos las partes preferidas, también se acostumbra a ahumarlos para conservarlos en reserva. Con respecto al tamal llamado maito, las porciones de yuca masticada son amasadas y puestas a fermentar en hojas de plátano sozadas para ganar flexibilidad, otras versiones del maito, hablan de una masa de plátano y carne envuelta en hojas de bijao o de palmito y chontacuro, asados al rescoldo del fogón.

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		MAITO DE TRUCHA
CÓDIGO	R2-107	ISTCGE
CATEGORIA	Principal	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24-nov-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Trucha	gr	\$5,00	1000	\$5,00	deshuesada
	Mostaza	gr	\$3,50	20	\$0,07	
	Limón	uni	\$0,10	3	\$0,30	
	Sal	gr	\$0,90	20	\$0,02	
	Pimienta	gr	\$3,00	5	\$0,02	
	Nuez moscada	gr	\$2,60	10	\$0,03	
	Azafrán	gr	\$1,75	5	\$0,01	
	Pimentón	gr	\$2,00	5	\$0,01	
	Hoja de atchera	gr	\$2,00	60	\$0,12	
	Cebolla larga	gr	\$0,80	20	\$0,02	Rondel
	Comino	gr	\$3,30	10	\$0,03	
	Hilo chillo	mts	\$3,00	1	\$3,00	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$8,62
1.- Hacer una mezcla de limón y mostaza y una mezcla seca de sal, pimienta, nuez moscada, azafrán, pimentón y comino, con estas mezclas, condimentar a la trucha.	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,29
	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$4,31
	COSTO GANANCIA	30 %	\$2,59
2.- Colocar la trucha ya sazonada en la hoja de atchera, colocar una capa de cebolla en rondel,	COSTO INDIRECTO	30 %	\$2,59
3.- Bridar y llevar a la brasa.	COSTO TOTAL		\$19,39
	COSTO UNITARIO		\$3,88
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		MAITO DE POLLO
CÓDIGO	R2-108	ISTCGE
CATEGORIA	BOCADITOS	
PAX	6	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24/11/2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRE CIO	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Piernas de pollo	gr	\$2,50	1000	\$2,50	deshuesado
	Mostaza	gr	\$1,70	20	\$0,03	
	Limón	unida d	\$1,00	2	\$0,00	
	Sal	gr	\$0,85	20	\$0,02	
	Pimienta	gr	\$1,00	5	\$0,01	
	Nuez moscada	gr	\$1,00	5	\$0,01	
	Azafrán	gr	\$1,00	5	\$0,01	
	Pimentón	gr	\$1,00	5	\$0,01	
	Hojas de atchera	gr	\$2,50	15	\$0,04	
	Cebolla larga	gr	\$0,60	15	\$0,01	rondel
	Comino	gr	\$1,50	5	\$0,01	
	Hilo chillo	metro s	\$1,00	1	\$0,00	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$2,63
1.-Realizamos un condimento húmedo (mostaza y limón).	COSTO SERVICIO	15%	\$0,39
2.-Realizamos un condimento seco (sal, pimienta, nuez moscada, azafrán, comino y pimentón).	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$1,31
3.-Condimentar las presas.	COSTO GANANCIA	30%	\$0,79
4.-Humedecer las hojas de atchera y pasar el rodillo por la mitad para facilitar el doblamiento de las hojas.	COSTO INDIRECTO	30%	\$0,79
5.-Agregar una capa de cebolla, la presa de pollo y otra capa de cebolla.	COSTO TOTAL		\$5,91
6.-Cerrar con hilo y llevar a la brasa por 45 min.	COSTO UNITARIO		\$0,99
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		MAITO DE TILAPIA
CÓDIGO	R2-109	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	6	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	24/11/2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRE CIO	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Tilapia	gr	\$3,00	1000	\$3,00	limpiar y lavar
	Mostaza	gr	\$1,70	20	\$0,03	
	Limón	unida d	\$1,00	2	\$0,00	
	Sal	gr	\$0,85	20	\$0,02	
	Pimienta	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Nuez moscada	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Azafrán	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Pimentón	gr	\$1,00	10	\$0,01	
	Hojas de atchera	gr	\$2,50	15	\$0,04	
	Cebolla larga	gr	\$0,60	15	\$0,01	rondel
	Comino	gr	\$1,50	5	\$0,01	
	bramante	metro s	\$1,00	1	\$0,00	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO	\$3,09
1.-Realizamos un condimento húmedo (mostaza y limón).	COSTO SERVICIO	15% \$0,46
2.-Realizamos un condimento seco (sal, pimienta, nuez moscada, azafrán, comino y pimentón).	COSTO PRODUCCIÓN	50% \$1,55
3.-Condimentar la tilapia.	COSTO GANANCIA	30% \$0,93
4.-Humedecer las hojas de atchera y pasar el rodillo por la mitad para facilitar el doblamiento de las hojas.	COSTO INDIRECTO	30% \$0,93
5.-Agregar una capa de cebolla, la tilapia. y otra capa de cebolla.	COSTO TOTAL	\$6,96
6.-Cerrar con hilo y llevar a la brasa por 35 min.	COSTO UNITARIO	\$1,16
		

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		ZAMBO DE SAL
CÓDIGO	R2-110	ISTCGE
CATEGORIA	SOPA	
PAX	5	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22-dic-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDA D	COST O	OBSERVACION
	Zambo	gr	\$1,50	1000	\$1,50	Brunoise
	Hueso carne de res	gr	\$1,40	1800	\$2,52	
	Cebolla	gr	\$0,75	35	\$0,03	Brunoise
	Ajo	gr	\$0,25	15	\$0,00	Brunoise fino
	Zanahoria	un	\$0,10	1	\$0,10	Brunoise
	Cilantro	gr	\$0,25	30	\$0,01	Juliana
	Sal	gr	\$0,75	15	\$0,01	
	Aceite	ml	\$1,00	25	\$0,03	
	Papa nabo	un	\$0,15	3	\$0,45	Bruniose
	Arverjas	gr	\$1,00	350	\$0,35	
	Leche	un	\$0,80	1	\$0,80	
	Papas	gr	\$4,00	2230	\$8,92	Bruniose

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$5,79
1. En una olla incorporamos el zambo en agua fría juntos con la carne.	COSTO SERVICIO	15%	\$0,87
2. Realizamos un refrito de cebolla, ajo aceite, sal al gusto. Luego incorporamos zanahoria, cilantro, papa, nabo, arvejas, papas.	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$2,90
3. Dejamos cocer por 30 a 45 minutos, luego incorporamos la leche y rectificamos sabores	COSTO GANANCIA	30%	\$1,74
	COSTO INDIRECTO	30%	\$1,74
	COSTO TOTAL		\$13,04
	COSTO UNITARIO		\$ 2,61
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Arroz de cebada
CÓDIGO	R2-111	ISTCGE
CATEGORÍA	Sopas	
PAX	3	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22--diciembre--2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Costilla de cerdo o res	gr	\$1,85	480	\$0,89	
	Papas	gr	\$0,45	480	\$0,22	batalla
	Ajo	gr	\$0,50	45	\$0,02	
	Cebolla blanca	gr	\$0,75	200	\$0,15	
	Aceite	ml	\$0,95	120	\$0,11	
	Cilantro	gr	\$0,50	40	\$0,02	brunoise fino
	Comino	gr	\$0,50	25	\$0,01	
	Sal	gr	\$0,40	65	\$0,03	
	Col	gr	\$0,90	100	\$0,09	troceada
	Arroz de cebada	gr	\$1,10	110	\$0,12	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,66
1.-Poner ha hervir agua, mientras tanto lavar el arroz de cebada en abundante agua hasta que quede completamente blanco	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,25
	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,83
2.-Sazonar la costilla de cerdo o res con sal y comino, freir hasta que se dore; en ese mismo aceite sobrante realizar un refrito cebolla ,ajo, comino	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,50
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,50
3.-Incorporar la costilla dorada y el refrito ,cuando la carne este cocinada agregar el arroz de cebada, dejar hervir cinco minutos	COSTO TOTAL		\$3,74
4.-Agregar la col y las papas dejar que se cocinen diez minutos	COSTO UNITARIO		\$1,25
5.-Rectificar sabores			
6.-Servir con un poco de cilantro y buen provecho.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Dulce de zapallo
CÓDIGO	R2-112	ISTCGE
CATEGORÍA	Sopas	
PAX	3	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22--diciembre--2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Zapallo	gr	1,85	800	\$1,85	cubos
	Panela	gr	1,1	760	\$0,84	
	Canela	gr	0,5	30	\$0,02	
	Clavo de olor	gr	0,5	20	\$0,01	
	Pimienta dulce	gr	0,5	15	\$0,01	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$2,72
1.-Lavar bien el zapallo y colocar en una olla junta con la panela	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,41
2.-Agregar las especias dulces ,canela, clavo de olor, pimienta dulce	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,20
3.-Incorporar un poco de agua y dejar hervir a fuego medio por cua-	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,06
renta y cinco minutos, con la tapa puesta	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,02
4.-Destapar y cocinar a fuego lento por una hora o hasta que espe-	COSTO TOTAL		\$3,41
ce el almíbar y el zapallo esté confitado	COSTO UNITARIO		\$0,43
5.- Retirar del fuego y servir con una rodaja de queso fresco.			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		SOPA DE QUINUA
CÓDIGO	R2-114	ISTCGE
CATEGORIA	SOPA	
PAX	2	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22-dic-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Quinua	gr	\$0,75	500	\$0,50	lavada
	Harina de haba	gr	\$0,75	500	\$0,50	tamisada
	Sal pimienta	gr	\$0,75	50	\$0,05	
	Cuero	gr	\$4,40	500	\$0,50	
	Papas	gr	\$1,00	4	\$0,01	
	Cebolla	gr	\$0,30	6	\$0,01	
	Ajo	gr	\$0,10	5	\$0,01	
	Leche	ml	\$0,45	250	\$2,50	
	Limón	und	\$0,10	2	\$0,02	
	Azúcar	gr	\$0,50	200	\$0,20	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$4,30
1.-Colocar el cuero en una tamalera para que se cocine	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,64
2.-Pelar las papas	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$2,15
3.-Cocinar la quinua en una olla	COSTO GANANCIA	30 %	\$1,29
4.- En un bowl mezclar la harina con un poco de agua	COSTO INDIRECTO	30 %	\$1,29
5.-Agregar lo mezclado en la quinua	COSTO TOTAL		\$9,67
6.- Añadir un poco de leche			
7.-Servir acompañado de una limonada	COSTO UNITARIO		\$4,84
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Colada de choclo + chicha de avena
CÓDIGO	R2-115	ISTCGE
CATEGORÍA	Principal	
PAX	4	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22-dic-20	COCINA NACIONAL


COD	INGREDIENTES	U M	PRECIO	CANTIDAD	COSTO	OBSERVACION
	Choclo cahuo	gr	\$ 1,00	700	\$ 0,70	
	Cebolla larga	gr	\$ 0,75	5	\$ 0,01	Brunoise
	Ajo	gr	\$ 0,50	3	\$ 0,00	Brunoise
	Sal	gr	\$ 0,90	10	\$ 0,01	
	Pimienta	gr	\$ 2,13	2	\$ 0,00	
	Achiote en grano	gr	\$ 0,90	3	\$ 0,00	
	pollo	gr	\$ 2,64	1500	\$ 1,50	Entera
	Papas	gr	\$ 2,00	1000	\$ 1,00	
	Zanahoria	gr	\$ 0,50	100	\$ 0,10	Brunoise
	Perejil	gr	\$ 0,25	5	\$ 0,01	
	Leche	ml	\$ 0,60	250	\$ 0,25	
R1-025	Chicha de avena	ml	\$ 0,90	800	\$ 0,80	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO	
1. Moler el choclo cahuo con ajo, cebolla larga y achiote en grano.	COSTO SERVICIO	15% \$0,66
2. Separar el espeso del molido.	COSTO PRODUCCIÓN	50% \$2,20
3. Enjaguar el afrecho unas tres veces, máximo y poner a cocción con un poco mas de agua.	COSTO GANANCIA	30% \$1,32
4. Agregar cebolla larga, zanahoria y el pollo, sal/pimienta y estar Removiendo para que no se asiente, hasta que hierva.	COSTO INDIRECTO	30% \$1,32
5. Agregar las papas luego de 20 minutos que haya hervido .	COSTO TOTAL	\$4,39
6. Poner el espeso 5 minutos después de haber agregado las papas, ir colocando la leche, según vaya espesando	COSTO UNITARIO	\$1,10
7. Dejar hervir por unos 10 minutos mas		
8. Servir, acompañado de la chicha de avena.		

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CAMOTES AUGADO
CÓDIGO	R2-116	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	2	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22-dic-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Camotes	gr	\$1,00	370	\$0,37	
	Cebolla larga	gua ngo	\$1,00	2	\$0,20	brunoise
	Cilantro	gr	\$0,15	20	\$0,15	
	Huevos	u.n	\$0,12	2	\$0,24	Cocidos
	Leche	ml	\$0,85	450	\$0,38	
	Pasta de Maní	gr	\$4,00	125	\$0,50	
	Sal	gr	\$0,60	20	\$0,01	
	Achiote	ml	\$3,50	30	\$0,11	
	Carne de Cerdo	gr	\$5,00	250	\$1,25	mazzedonia

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$3,21
1._ Cocinar los camotes hasta que rompan la piel, escurrir y pelar.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,48
2._ Para hacer la salsa: hacer un refrito de cebolla picada con achiote, agregar la carne de cerdo.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$1,60
3._ Licuar la leche con la pasta de maní y colocar en el refrito, hasta que la mezcla espese y sea semilíquida.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,96
4._ Servir los camotes con salsa de maní con carne de cerdo.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,96
	COSTO TOTAL		\$7,22
	COSTO UNITARIO		\$3,61
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CAMOTES CON SALSA DE MANÍ
CÓDIGO	R2-117	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	2	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22-dic-20	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COSTO	OBSERVACION
	Camotes	gr	\$1,00	348	\$0,35	
	Cebolla larga	gua ngo	\$1,00	2	\$0,20	brunoise
	Cilantro	gr	\$0,15	20	\$0,15	
	Huevos	u.n	\$0,12	2	\$0,24	Cocidos
	Leche	ml	\$0,85	450	\$0,38	
	Pasta de Maní	gr	\$4,00	125	\$0,50	
	Sal	gr	\$0,60	20	\$0,01	
	Achiote	ml	\$3,50	30	\$0,11	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,94
1._ Cocinar los camotes hasta que rompan la piel, escurrir y pelar.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,29
2._ Para hacer la salsa: hacer un refrito de cebolla picada con achiote, licuamos la leche con la pasta de maní y coloca en el refrito	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,97
hasta que la mezcla espese.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,58
3._ Servir los camotes con salsa de maní, huevos pelados cortados en rodajas y aguacate.	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,58
	COSTO TOTAL		\$4,36
	COSTO UNITARIO		\$2,18
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		FRITADA DE BORREGO
CÓDIGO	R2-118	ISTCGE
CATEGORIA	PRINCIPAL	
PAX	3	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22/12/2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Carne de borrego	gr	\$6,00	1000	\$6,00	trozos medianos
	Papas	gr	\$1,00	850	\$0,85	cocinadas
	Tomate riñón	gr	\$1,00	150	\$0,15	cubos pequeños
	Cebolla paiteña	gr	\$1,00	140	\$0,14	Chifonada
	Cebolla larga	gr	\$0,80	80	\$0,06	brunoise
	Ajo	gr	\$1,60	20	\$0,03	
	Queso	gr	\$5,00	150	\$0,75	
	Leche	ml	\$0,80	100	\$0,08	
	Sal	gr	\$1,00	45	\$0,05	
	Limón sutil	uni	\$0,10	3	\$0,30	
	Ají	uni	\$0,10	1	\$0,10	
	Perejil	gr	\$0,65	30	\$0,02	brunoise
	Pepa de sambo	gr	\$2,50	30	\$0,08	tostada
	Aguacate	gr	\$1,50	130	\$0,20	rodajas

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$8,61
1.- En un sartén colocar la carne de borrego, con agua, una rama de	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,29
cebolla larga y ajo aplastado, ir moviendo hasta que se seque el agua y	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$4,30
esté dorada la carne.	COSTO GANANCIA	30 %	\$2,58
2.- En un bowl colocar la cebolla paiteña, tomate riñón, zumo de limón,	COSTO INDIRECTO	30 %	\$2,58
perejil y sal.	COSTO TOTAL		\$19,36
3.- Salsa de queso: en la licuadora colocar queso, un poco de leche, licuar,	COSTO UNITARIO		\$6,45
colocar en un bowl con la cebolla larga, perejil y rectificar sabores.			
4.- Moler en la piedra el ají con sal y pepa de sambo, hasta que esté bien			
molido, poner cebolla larga y perejil.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CREMA DE ZAPALLO
CÓDIGO	R2-119	ISTCGE
CATEGORIA	SOPA	
PAX	3	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22/12/2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Zapallo	gr	\$1,50	500	\$0,75	cubos
	Crema de leche	ml	\$5,00	30	\$0,15	
	Sal	gr	\$1,00	15	\$0,02	
	Perejil	gr	\$0,65	10	\$0,01	
	Queso	gr	\$5,00	50	\$0,25	batonet
	Cebolla larga	gr	\$0,80	50	\$0,04	brunoise
	Ajo	gr	\$1,60	3	\$0,00	brunoise fino
	Hueso de pollo	gr	\$2,50	200	\$0,50	fondo
	Comino	gr	\$3,00	5	\$0,02	
	Harina	gr	\$0,80	30	\$0,02	
	Mantequilla	gr	\$6,00	20	\$0,12	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,88
1.- Hacer un roux rubio, licuar el zapallo con fondo de pollo y el roux.	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,28
2.- Hacer un refrito con ajo y cebolla, incorporar el zapallo licuado, cocinar por 5 minutos y poner la crema de leche, sal y pimienta al gusto.	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,94
3.- Acompañar con queso y decorar con perejil.	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,56
	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,56
	COSTO TOTAL		\$4,22
	COSTO UNITARIO		\$1,41
			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		POLLA RONCA
CÓDIGO	R2-120	ISTCGE
CATEGORÍA	SOPAS	
PAX	2	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22/12/2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRECI O	CANTIDAD	COST O	OBSERVACION
	Pollo	gr	\$5,00	200	\$1,00	presas
	Leche	ml	\$0,80	250	\$0,20	
	Papas	gr	\$0,35	200	\$0,07	
	Col	gr	\$0,50	50	\$0,03	Chiffonade
	Cebolla	gr	\$0,60	15	\$0,01	
	Aceite de Achiote	ml	\$3,77	5	\$0,02	
	Cilantro	gr	\$0,35	5	\$0,00	
	Perejil	gr	\$0,35	5	\$0,00	
	Machica	gr	\$1,00	225	\$0,23	
	Sal	gr	\$0,80	10	\$0,01	
	Pimienta	gr	\$5,50	3	\$0,02	
	Comino	gr	\$4,40	4	\$0,02	


PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$1,59
Hacer un refrito de ajo, cebolla y achiote dejar hasta que se cristalice	COSTO SERVICIO	15 %	\$0,24
Una vez cristalizado ,poner el pollo y sellarle con el refrito, poner comino	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$0,80
pimienta y sal y untarle	COSTO GANANCIA	30 %	\$0,48
Una vez sellado, poner agua hirviendo y dejarlo hervir, por unos 10 minutos	COSTO INDIRECTO	30 %	\$0,48
Pasados los 10 minutos agregamos papas, poner hierbitas picadas y dejar hervir	COSTO TOTAL		\$3,59
Aparte disolver harina de machica en la leche y pasarlo por un tamizador y mandarlo en la olla que está hirviendo, por último agregamos la col	COSTO UNITARIO		\$1,79
Rectificar sabores			
Servir con un tostadito y chochos			



Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		CERDO EN SALSA DE TAMARINDO
CÓDIGO	R2-121	ISTCGE
CATEGORIA	POSTRE	
PAX	2	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22/12/2020	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	UM	PRE CIO	CANTID AD	COS TO	OBSERVACION
	Lomo de cerdo	gr	\$3,00	500	\$1,50	
	Pulpa de Tamarindo	ml	\$1,50	250	\$0,38	
	Salsa de tomate	ml	\$1,00	100	\$0,10	
	Fondo de pollo y res	ml	\$1,00	120	\$0,12	
	Zanahoria	gr	\$1,00	20	\$0,02	
	Diente de ajo	gr	\$0,25	100	\$0,03	
	Romero	gr	\$0,50	120	\$0,06	RAMA
	Azúcar	gr	\$1,00	20	\$0,02	
	Aceite de oliva	ml	\$6,00	100	\$0,60	
	Salsa de tomate	gr	\$0,45	20	\$0,01	
	Pimienta	gr	\$0,45	50	\$0,02	
	Hierbas	gr	\$0,50	50	\$0,03	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$2,88
1.- Sazonar la carne con sal y pimienta y llevar a la parrilla dando la vuelta constantemente por 45 minutos.	COSTO SERVICIO	15%	\$0,43
2.-Cortar la zanahoria en trozos grandes.	COSTO PRODUCCIÓN	50%	\$1,44
3.-Colocar el azúcar en una olla, junto con la zanahoria y el romero.	COSTO GANANCIA	30%	\$0,86
Dejar hervir a fuego lento, hasta que el caramelo se mezcle con los con los ingredientes.	COSTO INDIRECTO	30%	\$0,86
4.-Coloque la pulpa de tamarindo con 1 taza de agua y mezclar. Hervir por cinco minutos.	COSTO TOTAL		\$6,47
5.-Añadir la salsa de tomate y cocinar por 10 minutos o hasta que quede un poco espesa.	COSTO UNITARIO		\$3,24
6.-Servir la carne acompañada de la salsa de tamarindo.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		TRUCHA CON QUINUA
CÓDIGO	R2-122	ISTCGE
CATEGORIA	Entrada	
PAX	20	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22-- Octubre--2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Rábanos	gr	\$1,35	1000	\$1,35	Rodel
	Quinua	gr	\$1,30	1500	\$1,95	
	Cebolla larga	gr	\$0,75	850	\$0,64	Brunoise
	Ajo	gr	\$1,00	170	\$0,17	Brunoise fino
	Sal	gr	\$0,50	80	\$0,04	
	Comino	gr	\$1,00	80	\$0,08	
	Pimienta	gr	\$1,00	50	\$0,05	
	Trucha	u.n	\$1,10	30	\$34,50	Deshuesada/Dados
	Zumo limón	ml	\$1,00	800	\$0,80	
	Aceite	ml	\$1,25	700	\$0,88	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$40,50
1.-Proceder a cocinar la quinua en una olla con agua con sal hasta que esté bien blandita	COSTO SERVICIO	15 %	\$6,06
2.-Deshuesar la trucha cuidadosamente, sin maltratarla mucho	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$20,20
3.-Colocar la trucha en zumo de limón por unos quince minutos	COSTO GANANCIA	30 %	\$12,10
4.-Colocar un poco de aceite en la plancha y mandar a cocción los dados de trucha hasta que se dore bien la piel	COSTO INDIRECTO	30 %	\$12,10
5.-Proceder a cortar los rábanos, lavarlos muy bien y dejar en agua con vinagre	COSTO TOTAL		\$90,96
6.- Retirar la quinua del fuego, tamizar y reservar	COSTO UNITARIO		\$4,55
7.-Realizar un refrito de cebolla, ajo, comino, pimienta, sal una vez cristalizada la cebolla, incorporamos la quinua que reservamos, remover constantemente y listo			
8.- Servir.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Locro de queso
CÓDIGO	R2-123	ISTCGE
CATEGORIA	Sopas	
PAX	20	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22--Octubre--2020	COCINA NACIONAL


CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Papas	gr	\$0,50	4500	\$2,25	Pisan/Crack
	Aceite	gr	\$1,25	1000	\$1,25	
	Mantequilla	gr	\$1,00	400	\$0,40	
	Cebolla larga	gr	\$0,75	950	\$0,71	Brunoise
	Ajo	gr	\$0,30	300	\$0,09	Brunoise
	Sal	gr	\$0,75	110	\$0,08	
	Pimienta	gr	\$0,50	240	\$0,12	
	Comino	gr	\$0,50	300	\$0,15	
	Leche	ml	\$0,45	2500	\$1,13	
	Queso	gr	\$1,95	950	\$1,85	Rallado
	Cilantro	gr	\$0,50	450	\$0,23	Brunoise fino
	Achiote	ml	\$1,20	850	\$1,02	

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO		\$9,28
1.-Calentar el aceite y mantequilla en una olla a fuego medio e	COSTO SERVICIO	15 %	\$1,39
Incorporar la cebolla, ajo, pimienta , comino y achiote, una vez cris-	COSTO PRODUCCIÓN	50 %	\$4,64
talizada la cebolla	COSTO GANANCIA	30 %	\$2,78
2.-Añadir la papas, sofreír por unos cinco minutos, agregamos	COSTO INDIRECTO	30 %	\$2,78
agua y hervir hasta que las papas se ablanden.	COSTO TOTAL		\$20,87
3.-Reducir la el fuego de la hornilla.	COSTO UNITARIO		\$1,04
4.- Incorporar la leche, mezclar muy bien , en caso de que esté el locro muy espeso, agregar leche o agua			
5.- Añadir sal al gusto, el queso, cilantro			
6.-Servir con un aguacate y ají.			

Fuente: Propia Autoría

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Pan relleno
CÓDIGO	R2-124	ISTCGE
CATEGORIA	Principal	
PAX	20	SEGUNDO AÑO
FECHA DE ELABORACIÓN	22-oct-20	COCINA NACIONAL

CO D	INGREDIENTES	U M	PRECI O	CANTID AD	COST O	OBSERVACION
	Pan	uni	\$0,20	20	\$4,00	sacar el relleno
	Pollo	uni	\$6,00	3	\$18,00	cocinado y desilachado
	Champiñón	gr	\$5,00	1600	\$8,00	
	Zuquini	gr	\$1,50	1000	\$1,50	lonjas
	Queso crema	gr	\$6,50	1000	\$6,50	
	Sandia	gr	\$1,60	1500	\$2,40	bolitas
	Pepinillo	gr	\$1,30	1000	\$1,30	media luna
	Menta	atad o	\$0,50	1	\$0,50	desojado
	Perejil	gr	\$0,65	600	\$0,39	picada
	Sal	gr	\$0,90	200	\$0,18	
	Pimienta	gr	\$3,50	20	\$0,07	
	Cebolla perla	gr	\$1,50	800	\$1,20	brunoise
	Galletas María	uni	\$0,60	1	\$0,60	triturada
	Ajo	uni	\$0,20	1	\$0,20	brunoise
	Tocino	gr	\$6,00	600	\$3,60	brunoise y desgrasar

PREPARACIÓN	COSTO BRUTO	\$48,44
1. Hacer un refrito de cebolla perla y ajo un vez cristalizada, agregar los champiñones, el pollo, rectificar sabores (reservar).	COSTO SERVICIO 15 %	\$7,27
2.- Cocinar por 3 minutos el zuquini. (reservar)	COSTO PRODUCCIÓN 50 %	\$24,22
3.- Mezclar el tocino con queso crema. (reservar)	COSTO GANANCIA 30 %	\$14,53
4.- Rellenar el pan con la preparación de pollo y champiñones, decorar con perejil.	COSTO INDIRECTO 30 %	\$14,53
5.-Hacer un rollo de zuquini, rellenar con un poco de galleta y queso crema y colocar un pétalo de flor.	COSTO TOTAL	\$108,99
6.- Decorar la ensalada como esta en la imagen.	COSTO UNITARIO	\$5,45
7.-Servir		

Fuente: Propia Autoría

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Pazos Barrera, Julio. (2017). Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Fried, Michelle. (2021). Recetas de la cocina ecuatoriana. Quito, Ecuador:

Editorial Planeta.

Pazos, Julio. (2023). La cocina del Ecuador: Recetas y lecturas. Quito, Ecuador:

Editorial El Fakir.

*¡Revolucionando
tú manera de **Aprender!***

 **CGE** INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO Instituto Superior Tecnológico



 Av. 10 de Agosto N35-108 e Ignacio San María.

 098 706 7892

 www.istcge.edu.ec



ISBN: 978-9942-689-12-2



9 789942 689122