

ÍNDICE

ABSTRACT.....	2
RESUMEN.....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
CAPITULO I.....	8
EL VEGETARIANISMO.....	9
1.1. Definición.....	9
1.2. Historia.....	9
1.3. Tipos de vegetarianismo.....	12
1.3.1. Lacto – vegetarianismo.....	12
1.3.2. Ovo – vegetarianismo.....	12
1.3.3. Api – vegetarianismo.....	12
1.3.4. Ovo – lacto vegetarianismo.....	12
1.3.5. Veganismo.....	12
1.3.6. Crudívoros.....	12
1.3.7. Los semi – vegetarianos o vegetarianos parciales.....	13
1.4. Tendencias relacionadas al vegetarianismo.....	13
1.4.1. La macrobiótica.....	13
1.4.2. Granivorianos.....	13
1.4.3. Lacto –cerelianos.....	13
1.4.4. Frutarismo.....	14
1.4.5. Eubiótica.....	14
1.4.6. Semi – vegetarianos.....	14
1.4.7. Pescetarianos.....	14
1.4.8. Herbívoro.....	14
1.4.9. No carnívoro.....	15
1.5. Vegetarianismo y Salud Humana.....	15
CAPITULO II.....	17

2.1. Clasificación de los Alimentos.....	18
2.2. Características y Propiedades Nutricionales.....	18
2.2.1. Los cereales y féculas.....	18
2.2.2. Las verduras y hortalizas.....	19
2.2.3. Las frutas.....	20
2.2.4. Lácteos y derivados.....	21
2.2.5. Carnes.....	21
2.2.5.1. Derivados de la carne.....	22
2.2.6. Pescados.....	22
2.2.7. Aves.....	22
2.2.8. Huevos.....	22
2.2.9. Aceites.....	23
2.2.10. Frutos secos.....	24
2.3. Calorías que recibimos de los alimentos.....	24
2.4. Características fundamentales de una alimentación balanceada.....	25
2.5. La dieta.....	27
2.5.1. Consecuencias de una mala dieta.....	30
CAPITULO III.....	31
ENTRADAS.....	32
CAPITULO IV.....	64
PLATOS FUERTES.....	65
CAPITULO V.....	109
POSTRES.....	110
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	137
BIBLIOGRAFÍA.....	138
ANEXOS.....	140
ANEXO 1.....	141
ANEXO 2.....	142
ANEXO 3.....	144
ANEXO 4.....	147

**Las opiniones vertidas en esta monografía son de absoluta responsabilidad
de la autora.**

Firma

ABSTRACT

This research paper encompasses different points of view related with vegetarianism as a source for balanced nourishment. Therefore, it does not only deal with vegetarian recipes for losing weight, it also states different options of vegetarianism which will provide all necessary nutrients for obtaining good health. It comes to demystifying the idea that vegetarianism has to do only with the consumption of tasteless vegetables. This investigation also states that an adequate selection plus and an appropriate combination of vegetables contribute to give the body all basic nutrients, and that all this can be carried out by making use of very tasty recipes.

RESUMEN

La presente monografía enfoca diferentes puntos de vista relacionados con el vegetarianismo como fuente de una alimentación equilibrada para el ser humano. Por lo mismo, la investigación procura no solamente dar a conocer recetas vegetarianas que sirvan para adelgazar, sino también dar a conocer los diferentes opciones de vegetarianismo que existen hoy en día para aportar con los nutrientes necesarios y suficientes para obtener una muy buena salud. Se trata de desmitificar la idea de que vegetarianismo es únicamente sinónimo de consumir vegetales insípidos. El trabajo investigativo propone que una adecuada selección y correcta combinación de los mismos aportan todos los nutrientes que requiere nuestro organismo para su perfecto funcionamiento, sin dejar por ello de ser gratos al paladar.

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mi familia por ser mi apoyo diario y siempre estar ahí presentes en los buenos y malos momentos.

A todos mis amigos(as) que me apoyaron en la realización de esta monografía.

AGRADECIMIENTO

Mis agradecimientos más sentidos los presento a todos quienes integran la Facultad que me formó profesionalmente, especialmente a la Lcda. Marlene Jaramillo de Jarrín, quien con toda su sapiencia y especial afecto me dirigió a través de la construcción de esta propuesta investigativa.

Ximena

INTRODUCCIÓN

La alimentación ha sido desde siempre la mayor preocupación del ser humano, ya que de ella depende su supervivencia. A lo largo de la historia los tipos de alimentación han variado debido a múltiples factores que han tenido que ver, primordialmente, con la evolución del ser humano desde sus estadios más primitivos de relación con la naturaleza, hasta alcanzar los conocimientos más exactos de interdependencia con su medio ambiente físico.

Cuando el ser humano descubrió que podía cultivar los productos de la tierra, se volvió sedentario y dejó de depender de la caza de los animales para su supervivencia. Empezó a criar animales domésticos y, a partir de esta época, su alimentación se convirtió en una mezcla de productos vegetales y animales, situación que ha perdurado hasta nuestros días.

En los albores de los grandes movimientos y sistemas ético-religiosos y médicos aparece el vegetarianismo como un ritual de salud y purificación. Los primeros cultores del vegetarianismo asoman en la antigua Grecia y Roma. Hipócrates, considerado el padre de la medicina moderna, fue uno de sus defensores más acendrados. Sostenía que una alimentación exclusiva de frutas y verduras servía para mantener el equilibrio de las fuerzas naturales en el organismo, y que, por lo mismo, la alimentación vegetariana contribuía a mantener sanos el cuerpo y la mente.

Hoy en día el consumo de carne ha alcanzado niveles sin precedentes en la historia de la humanidad. La excesiva ingesta de carne está afectando al hombre de varias maneras. Primero que nada ha contribuido a la deforestación del medio ambiente natural porque grandes cantidades de terreno son dedicadas al pastoreo de animales a quienes hay que sacrificar luego para el consumo humano. La deforestación es una de las causas que contribuye al calentamiento global con todas sus terribles secuelas actuales y futuras. En segundo lugar, los

científicos han asociado el excesivo consumo de carne con varias enfermedades como el cáncer y la obesidad, llamada esta última la epidemia del siglo XXI.

Tomando en consideración estas circunstancias tan especiales, es la aspiración de la autora que las cincuenta recetas vegetarianas, cumplan con los dos objetivos básicos de la gastronomía: que sean agradables al gusto y que tengan un alto valor nutritivo.

Sintéticamente, la tesis abarca estos contenidos:

El capítulo I nos da a conocer el marco teórico relacionado con la historia del vegetarianismo, sus cultores a través de los tiempos y los vegetarianismos que existen hoy en día como propulsores de la consecución de una vida saludable.

El capítulo II está dedicado a la clasificación de los alimentos según sus características y propiedades nutricionales, así como también a la determinación del valor calórico de los mismos, lo cual es indispensable para diseñar un plan tendiente a llevar una dieta sana y equilibrada.

Los capítulos III, IV y V constituyen el trabajo práctico de la investigación, pues están dedicados a la elaboración de las recetas tomando en cuenta el porcentaje calórico que aportan los diferentes alimentos. El capítulo III trata de entradas calientes y frías, el capítulo IV está dedicado a los platos fuertes y el capítulo V a los postres.

CAPÍTULO I

EL VEGETARIANISMO

1.1. DEFINICIONES

La definición original de “vegetarianismo” era sinónimo de alimentos que no contenían productos lácteos o huevos. Esta misma definición se conserva hasta hoy y es la que utiliza la Sociedad Vegetariana. La dieta base tiene que ver con el consumo de cereales, legumbres, frutas y vegetales, y en la privación de la carne y el pescado.

La palabra deriva del latín “vegetus” que significa entero, fresco, energético, sano. El vegetarianismo o “vegetarismo”, implica un “equilibrado sentido filosófico y moral de la vida, que va mucho más lejos de una simple dieta de verduras y frutas, propio de los vegetarianos (<http://www.ivu.org/spanish/faq/definitions.html>).

Las palabras vegetariano y vegetarianismo nacieron con la primera asociación vegetariana del mundo que fue la *Vegetarian Society*, antes de ella estas dos palabras no se conocían. De lo que se hablaba era de una dieta vegetal, también conocida como “dieta pitagórica” en referencia a los discípulos del gran filósofo, quienes practicaban el vegetarismo (<http://es.wikipedia.org/wiki/vegetarianismo>).

1.2. HISTORIA

La historia de la alimentación del hombre se la puede sintetizar así: En la prehistoria, el consumo de vegetales era superior al de la carne, porque, obviamente, eran mucho más accesibles en el medio ambiente que habitaban. La carne era incorporada a su dieta solamente cuando podían cazar animales.

En la antigüedad el consumo de carne se volvió un asunto de clases socio-económicas. Solamente se encontraba a disposición de los ricos que podían permitírsela o de aquellos que tenían cotos de caza. La gente del pueblo y los de limitados recursos se alimentaban casi exclusivamente de cereales y hortalizas que cultivaban en sus pequeñísimas propiedades. Por supuesto que la dieta

tenía que ver también con las frutas y verduras de estación y de la latitud geográfica en la que se asentaban las personas.

Los pueblos recolectores se alimentaban de frutas y raíces con las que estaban muy bien familiarizados, para subsistir practicaban la caza y la recolección de alimentos silvestres, sin desarrollar apenas o en absoluto algún tipo de agricultura. Los antecedentes más antiguos que podemos encontrar en la historia, sitúan el vegetarianismo en el mundo helénico y en la antigua Roma, tal como relatan algunos textos de escritores y filósofos famosos donde se rechaza la práctica de alimentarse de animales (Moreno, 7).

Grecia tiene una antigua tradición vegetariana. Generalmente los griegos consumían bastantes verduras y frutas cultivadas en su huertos. La carne estaba reservada para días especiales y celebraciones señaladas. Ingerían preferentemente carne de aves.

Muchas religiones y creencias también han apoyado el vegetarianismo. Una de las más populares es el budismo. En otros pueblos orientales como en la India las sociedades son tradicionalmente vegetarianas, por religión, costumbre y convencimiento. El budismo es una de las filosofías de la vida que más influyó en la India en el planteamiento de no comer carne; su fundador, Buda, recogió tradiciones muy antiguas sobre la renunciación y el ascetismo donde predicaba que todos los seres vivos tenían igual derecho a la vida y que el hombre no necesita comer a otros animales para sobrevivir y, por lo tanto, debe prescindir totalmente de matarlos y alimentarse de ellos. Él proclamaba que debemos “ amar a todo ser viviente y pacificar nuestros espíritus dejando de matar y comer animales ” (<http://mx.dir.groups.yahoo.com/group/Maestre/message/36953>)

Pitágoras preconizaba que se debe evitar la muerte de los animales. Él organizó comunidades que no sólo excluían la carne, sino también otras legumbres similares que, según él, entorpecían la mente. También los escritores Ovidio y Plutarco deploraban la matanza de criaturas inocentes, igual que otros personajes vegetarianos griegos y romanos como Homero, Empédocles, Platón, Teófraso,

Soción, Séneca, etc. Es de suponer que los discípulos de estos filósofos seguían y recomendaban esta dieta.

Hipócrates era vegetariano, padre de la medicina moderna aconsejaba el consumo de frutas y verduras para curar las enfermedades.

El maestro Leonardo da Vinci, consideraba que la naturaleza producía vegetales suficientes como para que el hambre quedara suficientemente satisfecha. Sus afirmaciones van más allá que el más radical vegetariano moderno:

“Realmente el hombre es el rey de las bestias, porque su brutalidad excede la de ellas. Vivimos de la muerte de otros, somos como cementerios andantes. Llegará un tiempo en que los seres humanos se contentarán con una alimentación vegetal y se considerará la matanza de un animal como un crimen, al igual que el asesinato de un ser humano" (<http://www.vegetomania.com/filosofia/leonardo-da-vinci-y-sus-ideas-vegetarianas>).

Una de las escuelas más famosa que propiciaba el vegetarianismo es la de Kellogs, quien fundó un hospital naturista estrictamente vegetariano donde curaba a sus pacientes con alimentación, baños y otras normas higiénicas más o menos estrictas, que incluían ayunos y paseos organizados colectivamente.

Las escuelas modernas de vegetarianismo se basan más en razones de higiene y salud; coinciden en que las dietas carentes de carne conducen a una vida mejor y más sana (<http://www.mailxmail.com/curso-comida-vegetariana/personajes-importantes-vegetarianos>).

1.3. TIPOS DE VEGETARIANISMO

Dentro de la práctica vegetariana hay distintos tipos y grados, como son: lacto vegetarianismo, ovo-vegetarianismo, ovo-lacto, vegetarianismo, api

vegetarianismo, veganismo, crudívoros, los semi-vegetarianos o vegetarianos parciales.

1.3.1. Lacto-Vegetarianismo: Pertenecen a este grupo las personas que no consumen carnes o huevos, pero sí consumen productos lácteos. La mayoría de vegetarianos de la India y aquellos provenientes del Mediterráneo, como los pitagóricos, son en efecto lacto vegetarianos.

1.3.2. Ovo Vegetarianismo (del inglés: *ovo vegetarianism*): quienes practican esta tendencia son aquéllos que no comen carnes o productos lácteos, pero sí huevos.

1.3.3. Api-vegetarianismo: son quienes consumen miel. El prefijo *api-* también puede ser empleado en las demás definiciones, por ejemplo: api-ovo-lacto vegetarianismo, api-ovo vegetarianismo, api-lacto vegetarianismo (<http://es.wikipedia.org/wiki/vegetarianismo>).

1.3.4. Ovo-Lacto Vegetarianismo: Dentro de este grupo están los más comunes dentro de la cocina vegetariana, éstos consumen huevos y productos lácteos, pero no carne ni peces.

1.3.5. Veganismo (del inglés *vegan*) o vegetarianos: los veganos tiene una dieta estricta que consta solo de alimentos de origen vegetal, rechazando el consumo de carne, y todo lo que sea de origen animal, como la carne, vestimenta, por la forma de explotación y crueldad (<http://ivu.org/spanish/faq/definitions.html>).

1.3.6. Crudívoros: son aquéllos que siguen una alimentación vegetariana en la que se consumen productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7 °C (116 °F), y nunca cocidos. Los consumidores de productos crudos argumentan que el cocinar destruye las propiedades de los nutrientes (<http://es.wikipedia.org/wiki/vegetarianismo>).

1.3.7. Los semi-vegetarianos o vegetarianos parciales, consumen algunos grupos de productos animales pero no todos. La carne roja no entra en este grupo; las aves o los pescados y los mariscos también pueden verse excluidos. Estos individuos consumen carnes en muy poca frecuencia y en pocas cantidades y pueden excluir completamente algunos grupos de productos animales, por ello, con frecuencia se consideran a sí mismos vegetarianos (www.salood.com).

1.4. Tendencias relacionadas al vegetarianismo

1.4.1. La macrobiótica es una teoría sobre la alimentación de origen japonés, basada en una dieta vegetariana de productos naturales que tiene en cuenta el equilibrio energético de los alimentos a tomar, muchos confunden este término con vegetarianismo, esta es sólo una forma de comer que consiste en un sistema basado en el equilibrio de los alimentos que se consumen, apoyado en la teoría de los opuestos Yin-Yang de la concepción del mundo oriental, decantándose por los productos integrales y sustentándose especialmente en el arroz integral cocido que, según este criterio macrobiótico, equilibra todos los aspectos de seco- húmedo, duro-suave, dulce-amargo, expresados en la fórmula genérica anteriormente citada (Serra, 171).

1.4.2. Granivorianos: como su nombre indica, propugnan el consumo de alimentos en grano. Los granivorianos, como los vegetalistas, eliminan de su alimentación la carne y los productos de origen animal.

1.4.3. Lacto-cerelianos: esta tendencia generalmente puede realizarse dentro de prácticas específicas. Por ejemplo, un régimen practicado por los yoguis en la India, que no se ha impuesto en la práctica del yoga en Occidente, propone una alimentación basada principalmente en el uso de productos lácteos y de cereales. El objetivo es el mismo que el del vegetarianismo. La

salud, el bienestar y la pureza, pero también la armonización entre el cuerpo y el espíritu (www.wikipedia.org/wiki/vegetarianismo).

1.4.4. Frutarismo o frugivismo: esta teoría es respaldada, entre otros, por Arthur Merrheim, que pretende volver a lo que considera la única alimentación natural, la del hombre prehistórico, que según él, era vegetariano, pero que ignoraba el consumo de las leguminosas y las verduras. Los frutos secos y la fruta fresca tienen una gran importancia: cada día habría que consumir más de 300 g de frutos secos y un kg de fruta fresca. Algunos frutarianos comen granos, tomates, pepinos, calabazas, pero no consumen patatas o espinacas (Serra, 170).

1.4.5. Eubióticos: el principio en el que se basa la eubiótica es el de ayudar a los mecanismos digestivos naturales del organismo, combinando correctamente los alimentos y evitando de manera particular asociar alimentos proteicos con carbohidratos. El ejemplo clave de la alimentación española: huevos y patatas.

1.4.6. Esteinerianos: se les denomina también biodinámicos, por la biodinámica, ciencia elaborada por el doctor Rudolf Steiner, que se ocupa no sólo de la calidad y de la cantidad del producto agrícola, sino sobre todo de regenerar el terreno empobrecido por cultivos continuos, lo que produce que los nutrientes de los alimentos que consumimos sean cada vez más pobres.

1.4.7. Semi-vegetariano o pseudo vegetariano: consumen menos carne que el común de la gente, y dice ser vegetariano, pero no lo es.

1.4.8. Pescetariano: persona que no come carnes pero sí pescados, tampoco lleva una dieta vegetariana real.

1.4.9. Herbívoros: son los individuos que se alimentan de vegetales, más en concreto, de hierba. Los humanos que deciden llevar una dieta sin carne se denominan vegetarianos.

1.4.10 No carnívoro: persona que no come carne. La mayoría de las definiciones no consideran el pescado, pollo o mariscos como carnes, y tampoco las grasas o aceites animales, excipientes o colorantes de origen animal, harinas de huesos, etc. como productos animales (<http://es.wikipedia.org/wiki/Vegetarianismo>).

1.5. VEGETARIANISMO Y SALUD HUMANA

Una alimentación, aparte de ser agradable y placentera, debe ser saludable, basada en variedad y equilibrio. Por ello es necesario conocer las características y propiedades de los alimentos que se van a consumir, así como las porciones y la frecuencia con la que se deben consumir los productos.

A menudo se habla de la alimentación, nutrición, nutrientes y sustancias nutritivas, y no sabemos bien sus significados. *La nutrición* es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo recibe, transforma e incorpora las sustancias contenidas en los alimentos que ingerimos a través de la alimentación. Estas sustancias constituyen el material básico para el mantenimiento de la vida. La mayor parte de las sustancias nutritivas (hidratos de carbono o glúcidos, proteínas, grasas, vitaminas, sales minerales) no existen en forma individual en la naturaleza, sino que forman parte de los diferentes alimentos. La forma natural de obtener los nutrientes es a través de los alimentos, siendo esta muy variada. Algunos productos son más ricos que otros en determinados nutrientes. Ciertos alimentos son muy ricos en hidratos de carbono o en glúcidos como, por ejemplo, los farináceos (cereales en general, legumbres, tubérculos), otros son muy ricos en agua, vitaminas y minerales (verduras, hortalizas, frutas) y otros contienen grasas (aceites, frutos secos) (Serra, 15).

Las dietas vegana y ovo-lacto vegetarianas son apropiadas para todas las etapas del ser humano, incluyendo el embarazo y la lactancia. Estos dos tipos de vegetarianismo apropiadamente planificadas satisfacen las necesidades (<http://es.wikipedia.org/wiki/vegetarianismo>).

Capítulo II

2.1. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos son clasificados en grupos o familias según su contenido nutricional, origen (animal o vegetal) y función en el organismo:

1. Cereales y féculas
2. Verduras y hortalizas
3. Frutas
4. Leche y derivados lácteos
5. Carnes
6. Aves y huevos
7. Pescados
8. Legumbres
9. Aceite y frutos secos.

Estos 9 grupos de alimentos son considerados alimentos básicos, equilibrados para una adecuada alimentación. También existe un grupo de alimentos y bebidas que, si bien no son considerados básicos, como son el azúcar, la sal, los productos azucarados, las grasas, las bebidas refrescantes, las estimulantes y las alcohólicas, no son complementarios (Serra, 16-17).

2.2. CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LOS

ALIMENTOS

2.2.1. Los cereales y féculas forman una fuente importante de hidratos de carbono o glúcidos complejos, que son utilizados por nuestro organismo como la principal fuente de energía, así como también de proteínas de origen vegetal y vitaminas, sobre todo del grupo B. Este tipo de alimentos contienen un valor calórico elevado. Aquí podemos incluir las harinas obtenidas de los cereales tales

como el trigo, arroz, cebada, maíz, entre otros. Los tubérculos también forman parte del grupo de los cereales y féculas.

Las legumbres (garbanzos, habas, lentejas, guisantes, judías y soja), en consideración a su riqueza en fibra y proteínas, se las puede ubicar en dos grupos separados; a saber, en el de los cereales y féculas así como también en el de los cárnicos.

La fibra alimentaria es la parte más consistente de los vegetales. Se encuentra constituida por hidratos de carbono que son difíciles de digerir y de ser absorbidas, de tal forma que estos llegan muy enteros a los intestinos, y ayuda a limpiar nuestro organismo.

Los cereales enteros o los productos integrales se recomiendan para mantener una alimentación equilibrada, siempre que sean tolerados.

Entre los tubérculos alimenticios se destaca la patata o papa, en razón de un alto contenido de vitamina C. Contiene además un nivel de agua de alrededor del 75%, pero su valor calórico y proteico es muy inferior al de los cereales y legumbres.

Las proteínas aportadas por los alimentos de estos grupos son pobres en algunos aminoácidos esenciales. Para mejorar la calidad de estas proteínas, se las pueden completar con otros cereales o verduras, como por ejemplo el valor proteico de las lentejas aumenta si se lo prepara con arroz o el de los garbanzos al servir junto con espinacas (Serra, 21-23).

2.2.2. Las Verduras y hortalizas como espárragos, berros, brócoli, entre otros, contribuyen con poca energía a nuestro organismo, debido a que contienen hidratos de carbono, grasas y proteínas. Pero, sin embargo, son importantes, ya que aportan vitaminas (C, A) y sales minerales (potasio, sodio, entre otros). Su alto contenido en fibra da la sensación de saciedad y provoca el movimiento intestinal.

La suma de todos los nutrientes cubre las necesidades energéticas de una dieta diaria. En cuanto a la conservación de los nutrientes es importante que no se elimine antes o durante su preparación. Los nutrientes se pierden por influencia del agua, el aire, la luz y el calor (Serra, 23).

Maneras para conservar el valor nutritivo de los alimentos:

- Almacenar las hortalizas frescas en un lugar fresco y oscuro.
- No trocear las hortalizas hasta el momento de su manipulación.
- Tapar las verduras preparadas y guardarlas en un sitio fresco.
- No conservar las verduras calientes durante mucho tiempo.
- Blanquear solamente cuando sea imprescindible.
- Estofar o cocer al vapor, pues en la cocción se pierden muchas propiedades.
- Utilizar el agua de ablandar las legumbres, pues en ella se encuentran disueltos sus nutrientes.

Los nutrientes se pierden principalmente por:

- La influencia del agua en: lavado, puesta en remojo, cocción.
- Influencia de la luz en: almacenamiento.
- Influencia del calor en: conservación.

2.2.3. Las Frutas tales como duraznos, manzanas, peras, maracuyás etc., tienen un funcionamiento similar al de los vegetales, también actúan como reguladores de la función digestiva puesto que proporcionan agua, vitaminas, sales, minerales y fibra. Una mayor concentración de azúcar y glúcidos en las frutas los convierte en alimentos más energéticos. Una gran porción de la fibra encontrada en las frutas desaparece cuando se pela, razón por la cual se recomienda que se las ingiera con cáscara cuando sea posible. Por este mismo motivo los jugos o zumos también pierden casi toda la fibra. Al respecto se recomienda Es conveniente consumir tanto las frutas como los zumos naturales apenas termine su preparación para prevenir la oxidación y la pérdida de la vitamina C. Las naranjas,

las mandarinas, los limones, las fresas, los fresones y los kiwis son las frutas más ricas en vitamina C. Puesto que las frutas y zumos mantienen todos sus nutrientes es importante consumirlas como postre en las comidas principales o bien en los desayunos (<http://nutricion.doctissimo.es/alimentos/tipos-de-alimentos/frutas.html>).

2.2.4. Lácteos y derivados Los lácteos aportan nutrientes de alto valor biológico o proteico. Son la fuente principal de calcio. También contienen importantes cantidades de vitaminas A, D, B12 y de otros minerales como el fósforo. Su composición es muy variable dependiendo del tipo de lácteo. Los más comunes son leche, yogures y quesos.

La grasa de la leche tiene un alto contenido de grasa saturada, pudiendo ser un inconveniente cuando el consumo global es elevado. Afortunadamente gracias a la industria, que permite modificar el contenido de grasa de los lácteos, los podemos incluir en nuestra alimentación diariamente en las proporciones recomendadas en las formas de semidescremados y descremados. De esta manera se puede sustituir la grasa láctea por otros tipos de grasa más cardiosaludables como el ácido oleico o los ácidos grasos omega-3.

El consumo de lácteos es válido a todas horas. Principalmente en desayunos, almuerzos, meriendas y postres. Además, podemos realizar múltiples recetas con ellos, tales como salsas, ensaladas y postres (Editado de Serra,19-20).

2.2.5. Carnes (vacuna, bovina, porcina, etc.) Los alimentos de este grupo aportan sobre todo, proteínas fácilmente asimilables. Contienen hierro y vitaminas del grupo B (B12, B2 y niacina), cantidades elevadas de grasa (grasa saturada y colesterol) cuyo consumo se asocia a enfermedades cardiovasculares.

Por tener un perfil graso diferente y que merece consideración, vamos a subdividir este grupo en: carnes y derivados, pescados y huevos.

2.2.5.1 Derivados de la carne: en esta categoría están los embutidos, charcutería, se recomienda un consumo moderado, alternándose con otras fuentes proteicas, menos grasas (pescados, legumbres, tofu, huevos).

Un consumo excesivo de carnes y sus derivados (charcutería) aumenta el riesgo cardiovascular, por los aportes de ácidos grasos saturados, colesterol y sodio.

2.2.6. Pescados: El contenido en proteínas es similar a las carnes pero el aporte de grasa es mucho menor (pescado blanco menor al 5% y pescado azul del 10% o superior.) son ricas en vitaminas A y D presentes en la grasa. Tienen menos hierro que las carnes. Son ricos en ciertos minerales como el yodo, fósforo y potasio.

Los pescados en lata como: atún, sardina tienen un contenido de sal mucho mayor. Los mariscos contienen poca grasa y mayor cantidad de colesterol sobre todo en las cabezas. Los cefalópodos (pulpos y calamar) contienen buena cantidad de grasa y son una fuente proteica importante. Ideales para completar platos de pastas, legumbres o ensaladas.

2.2.7. Aves: las gallinas, pollos y pavos son los mas consumidos, y contiene poca grasa a diferencia del pato que contiene mayor grasa y en nuestro medio no se lo consume mucho.

La cantidad de nutrientes de las aves dependerá de la edad y del sexo del animal.

El conejo y las aves pueden consumirse de forma regular (excepto el pato). Es adecuado quitarle la piel del pollo y la grasa visible de las carnes justo antes de cocinarlas (Pozuelo, 143)

(<http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/propiedades-alimentos.shtml>).

2.2.8. Huevos: Los huevos de las aves (gallina, gallina de campo, codorniz, etc.) constituyen un alimento habitual y básico en la dieta humana, se presenta protegido por cáscara y su contenido es proteínas (principalmente en albúmina

que es la clara o parte blanca del huevo) y lípidos, de fácil digestión, son el componente principal de múltiples platos dulces y salados, y son un complemento imprescindible en muchos otros debido a sus propiedades aglutinantes.

Existen grandes diferencias entre la clara y la yema del huevo. La clara contiene proteínas de alto valor biológico y la yema es rica en lípidos (ácidos grasos esenciales, grasas saturadas y colesterol) y por lo tanto, es la responsable del aporte calórico del huevo (unas 80 kcal por un huevo de unos 70 gramos). El huevo contiene además, hierro, vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles A y E.

Las variedades de cocción y consumo son infinitas. Se consideran las proteínas de mejor calidad.

El consumo de huevos debe limitarse a 2 o 3 yemas a la semana, en caso de patología cardiovascular (Serra, 27).

2.2.9. Aceites: A este grupo de alimentos pertenecen los aceites vegetales y otro tipo de grasas como la margarina, la mantequilla y el sebo, este último está en desuso para la cocción de los alimentos.

Estas grasas tienen características muy diferentes. Mientras los aceites vegetales (sobre todo el aceite de oliva y semillas), contienen ácidos grasos con beneficios claros para la salud (grasas monoinsaturadas), las otras grasas más sólidas tienen evidentes efectos negativos sobre el perfil lipídico, favoreciendo el desarrollo de la enfermedad cardiovascular.

Este tipo de grasas se utilizan en la elaboración de alimentos preparados (congelados) y en la bollería industrial.

2.2.10. Frutos secos: nueces, macadámias, almendras, etc., destaca su alto aporte en grasa y energía. Son una buena fuente de calcio, fósforo, cobre, vitamina E y fibra.

Contienen sobre todo grasa insaturada (las que ayudan a bajar el colesterol en sangre) y el contenido en grasa saturada es mínimo. Son una buena alternativa a las proteínas y a las grasas de origen vegetal.

Se pueden consumir de múltiples maneras, en salsas, guisos, postres, dan un toque especial en ensaladas y, además, son un magnífico complemento nutricional.

2.3. CALORÍAS QUE RECIBIMOS DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se componen de nutrientes: grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales, oligoelementos y agua. Las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas aportan al organismo energía que se mide en forma de calorías. Las vitaminas, los minerales y el agua no aportan calorías.

Las grasas aportan 9 Kcal. por gramo.

Los hidratos de carbono 4 Kcal. por gramo.

Las proteínas aportan 4 Kcal. por gramo.

Las grasas y los hidratos de carbono funcionan como fuente de energía.

Las proteínas sirven sobre todo como material plástico para el crecimiento y la reparación de los tejidos.

No hay un alimento exclusivamente compuesto por grasa (salvo los aceites), hidratos o proteínas sino que los alimentos tienen una composición mixta. Así, alimentos como la carne de ternera tradicionalmente se considera como un

alimento proteico pero tiene 20,70 g. de proteínas, 5,40g. de grasa y trazas de hidratos de carbono.

El pan se considera el ejemplo de los hidratos de carbono y por cada 100gr. tiene 52gr. de hidratos de carbono, 8 g. de proteínas y 1,6 g. de grasa.

2.4. CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Una alimentación balanceada y saludable se considera aquella que del total de la energía ingerida a lo largo del día, de un 50 a 60% debería ser hidratos de carbono, entre un 12 y 15% proteínas y un 25 a 35% lípidos o grasas.

Los alimentos deben ser combinados de tal forma que favorezcan la digestión, cuanto más simple mejor, es decir, mientras menos elementos intervengan en una determinada comida, será mejor la digestión. Procurar comer un solo tipo de alimento concentrado en cada comida, es decir, un solo tipo de proteínas, o un solo tipo de hidratos de carbono, o un solo tipo de grasa.

No conviene mezclar en una misma comida proteínas con hidratos de carbono, ni proteínas con grasas. Las frutas son mejor comerlas solas, hacer una comida sólo de frutas, sin combinarlas con otros alimentos. No es recomendable mezclar las frutas ácidas con las frutas dulces. Los melones y las sandias se las deben comer solas sin ningún otro tipo de fruta.

Los cereales y las féculas son una fuente importante de hidratos de carbono complejos, proteínas de origen vegetal, vitamina B y fibra siempre y cuando los productos no han sido refinados. Se recomienda consumir diariamente entre 3 y 6 raciones de alimentos de este grupo. El número de raciones y su volumen estará en relación con las características y necesidades individuales como la edad, sexo, estatura, complejión y actividad física.

Las legumbres combinadas con cereales constituyen una muy buena fuente de proteínas. Contiene una cantidad de lípidos muy baja y carecen de colesterol. Son una buena fuente de energía, con hidratos de carbono de absorción lenta.

Los adultos necesitan 2 raciones de leche o derivados lácteos al día; entre 2 y 3 para los niños y ancianos, y entre 3 a 4 raciones los adolescentes, y las mujeres embarazadas. La leche y los derivados lácteos representan la mejor y más importante fuente de calcio en nuestra alimentación.

La leche que menos cualidades nutritivas pierde después de los tratamientos de higienización y conservación, es la pasteurizada o fresca y la esterilizada UHT.

Las verduras y hortalizas deberían ser ingeridas dos veces al día, se recomienda que una de ellas sea cruda. La disponibilidad y producción de verduras y hortalizas en nuestro entorno es muy rica, por lo que es importante evitar la monotonía.

Las verduras que poseen poco almidón, pueden ser combinadas bien con proteínas como con el grupo de hidratos de carbono (o almidones).

Las frutas son ricas en agua, azúcares y vitaminas, sobre todo vitamina C, y también contiene fibra, que se encuentra básicamente en la piel de las mismas. Se recomienda de 2 a 3 raciones de fruta por día.

El contenido energético del aceite, tanto en crudo como en cocido, es el mismo que el de otros aceites vegetales. Se recomienda de 3 a 6 raciones de aceite al día (1 ración = 1 cd. = 10 ml.)

El aceite es un alimento muy energético, por lo que en caso de problemas de sobrepeso u obesidad debería moderarse su utilización.

El grupo de las grasas (aguacates, aceites, mantequillas, margarinas, nata, etc.) se las combina con verduras con almidón, con los hidratos de carbono concentrados y con frutas ácidas y semi-ácidas (www.cocinavegetariana.com).

2.5. LA DIETA

Una buena dieta basada en una alimentación sana y equilibrada, es la mejor forma de asegurarse una buena salud, prevenir enfermedades, sentirse mejor y con más vitalidad.

Una buena dieta cubrirá todas las necesidades nutricionales y calóricas que se requieren para un buen funcionamiento. Es recomendable una dieta de unas 1700 calorías para personas de entre 18-30 años, en especial para aquellas personas que están sometidas a un fuerte ritmo de trabajo o estudios y necesitan estar bien alimentados pero sin subir de peso

Los vegetarianos son más delgados que los no vegetarianos y sus pesos están generalmente más cerca de los niveles deseados.

Lo importante en una dieta vegetariana, como cualquier otra dieta, es la variedad. La dieta vegetariana es probadamente una dieta saludable, donde se gana en bienestar físico y espiritual.

Desde el punto de vista de las proteínas una dieta exclusivamente vegetal no tiene porque ser inferior a una dieta mixta. Sin duda las dietas ovo-lacto vegetarianas usuales, no contienen menos cantidad ni carecen de algún aminoácido esencial. Las dietas exclusivamente veganistas, necesitan una planificación muy cuidadosa para asegurar una ingestión adecuada de proteínas sin esta planificación, puede haber deficiencia tanto en cantidad como en calidad. Tal dieta deberá ser muy abundante, puesto que la mayor parte de los alimentos vegetales no son una fuente de proteínas tan concentrada como los alimentos de origen animal. La ración diaria de proteínas es de 45 a 50 gramos (www.salood.com).

El déficit de hierro, es un tema a considerar. Para los ovo-lacto-vegetarianos es mucho más fácil nutrirse de hierro, porque se encuentra de manera adecuada en la yema de huevo. Los jóvenes requieren una cantidad de hierro relativamente alta, comiendo una dieta variada, el vegetarianismo puede satisfacer sus

necesidades de hierro y a la vez, evitar el exceso de grasa y colesterol que contienen las carnes de res y cerdo.

Se puede aumentar la cantidad de hierro que se absorbe de una comida si se acompaña con algún alimento que contenga vitamina C. Las frutas cítricas y sus jugos (por ejemplo, el jugo de naranja), los tomates y el brócoli son todas buenas fuentes de vitamina C. Los alimentos ricos en hierro incluyen el brócoli, las uvas pasas, la patilla o sandía, la espinaca, la melaza, los garbanzos y los frijoles.

Con respecto al calcio, la leche y sus derivados, tales como el yogur, el queso, la nata y la mantequilla son las principales fuentes de calcio de una alimentación equilibrada. Además, aportan fósforo y vitamina D, en este último caso sólo presente en la leche entera. La vitamina D es un nutriente necesario para fijar el calcio en los huesos.

Aunque el calcio también se encuentra en verduras de hoja verde, ciertas semillas y frutos secos, el organismo no aprovecha tan bien la cantidad de calcio que se encuentra en ellos, como ocurre en el caso de los lácteos.

En lo que se refiere a condimentos hay que tener mucho cuidado con ellos en las dietas; rociar con abundante mayonesa la ensalada, pueden frustrar los esfuerzos hechos para limitar la entrada de calorías. El perejil, tomillo, eneldo, romero, orégano, albahaca tienen la cualidad de resaltar el sabor de los alimentos sin añadir calorías. Uniendo varias hierbas según los gustos, se puede limitar el uso de la sal, que en cantidades excesivas favorece la retención de agua. Un ejemplo: 100 g de perejil aportan 20 calorías. La mostaza, dulce o picante, tiene un sabor especial y muy intenso, y da a los platos un toque particular con pocas calorías. De hecho 100 gramos tienen sólo 10 calorías.

El aceite extra virgen de oliva resulta un óptimo condimento. De hecho, el extra virgen tiene mucho sabor, y una cucharada en la ensalada basta para darle un aroma muy especial sin interferir demasiado sobre el contenido en calorías.

El vinagre se puede utilizar de forma abundante, porque aporta poquísimas calorías. El de manzana es excelente en las ensaladas con fruta, el balsámico, de sabor agridulce bastante fuerte, se utiliza con cuidado, para no encubrir el sabor de los alimentos. Una cucharadita aporta 0,4 calorías.

El yogur natural puede utilizarse como condimento unido a ajo o a cebolla machacados. Para no encubrir demasiado los sabores, perfuman con cebollino o menta; una pizca de páprika, azafrán o curry dan buen resultado. El yogur ayuda al estómago a trabajar mejor y una cucharadita de yogur desnatado aporta sólo 5 calorías.

El ajo tiene un sabor muy fuerte y especial: para quien le guste, es un excelente aderezo, y proporciona sólo 41 calorías por cada 100 gramos.

Una propuesta dietética para reducir peso debera:

1. Incrementar en la dieta el uso de verduras y hortalizas, crudas o cocidas, sin mucho condimento.
2. Incluir pastas, quesos, patatas, legumbres en cantidades adecuadas, dependiendo del tipo de dieta.
3. Incluir fruta como postre de las comidas principales, controlando las cantidades.
4. Cambiar los hábitos alimenticios, comer mas comida saludable, dejando a un lado la comida chatarra.
5. Aumentar la ingesta de agua.
6. Facilitar estrategias culinarias adecuadas, preferentemente que requieran poca adición de grasa en la cocción (plancha, grill, horneado, papillote, al vapor, etc.)
7. Sugerir un aumento de volumen en los platos: verduras de hoja, pescados magros.

2.5.1 Consecuencias de una mala dieta

Una dieta muy estricta produce carencia importante de algunos nutrientes, y cuando la dieta acaba nuestro organismo nos pide todos esos alimentos prohibidos y se produce el llamado “efecto de rebote” dónde uno recupera todas los kilos perdidos o el doble.

Por ello es recomendable hacer una dieta de mantenimiento, que consiste en ir cambiando los hábitos alimenticios, y no basados en un menú concreto, no se trata de estar a dieta, sino comer de una forma inteligente, equilibrando los alimentos basándonos en la pirámide de alimentos (Serra, Luis).

CAPÍTULO III

ENTRADAS



La ciencia gastronómica tradicionalmente ha agrupado los platos o platillos que forman parte del menú que se toma en comidas formales (banquetes) en tres grandes grupos: entradas, platos fuertes y postres.


Como veremos al inicio de este y los siguientes capítulos, estos platillos poseen características que los singularizan en razón de la función gastronómica que cumplen por separado.

Las entradas, obviamente, han adquirido esta denominación porque dan inicio a la degustación de los alimentos. Este grupo de presentaciones gastronómicas tiene por objeto estimular las papilas gustativas a fin de que los *gourmets* puedan luego disfrutar con mayor intensidad de los demás “tiempos” del menú, a saber, platos fuertes y postres.

Las entradas son generalmente porciones pequeñas de alimentos preparados en la forma de ensaladas, *carpaccios*, *soufflés*, brochetas, rellenos de tomate, calabacín o pimiento, brochetas y otros más. Las entradas son casi siempre platillos que contienen sal.

El cálculo del valor nutricional de las recetas se lo ha realizado según lo establecido en la tabla de composición de alimentos (anexo 4).


**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: CREMA DE CHOCLO				FECHA: 4 de junio del 2010		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
1,500	caldo de verduras	M.L	1,500	100%	1,67	2,51
0,120	puerro	Kg	0,060	50%	1	0,10
0,250	choclo tierno blanco	Kg	0,250	100%	2,00	0,50
0,250	cholo tierno amarillo	Kg	0,250	100%	2,00	0,50
0,030	aceite de oliva	Kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,005	sal	Kg	0,005	100%	0,70	0,00
0,060	queso descremado	Kg	0,060	100%	7,38	0,44
CANTIDAD PRODUCIDA:		2,155	Costo por porción:		0,79	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,359 gr.	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear el puerro con aceite de oliva, en una olla.</p> <p>Agregar el fondo de verduras y los choclos dejar hervir hasta que el choclo esté cocido.</p> <p>procesar y colocar el queso encima.</p> <p>llevar al horno hasta que se gratine el queso.</p>						

RECETA: CREMA DE CHOCLO


MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Puerro cortado en broinisse. Queso rallado. Choclo lavado.	crema a base de fondo de verduras, y mezcla de dos variedades de choclos	El choclo tiene que ser tierno, porque se demora más al momento de la cocción. Horno precalentado a 180°C. Cada ración contiene: 130,48 kcal. ; 4,12gr de Proteínas.; 14,10gr de Hidratos de carbono; 6,69 gr de Grasa; 0,98gr de Fibra.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: CREMA DE CALABAZA				FECHA: 4 de junio del 2010		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,900	calabaza	kg	0,900	100%	1,5	1,35
0,300	caldo de verduras	kg	0,300	100%	1,67	0,501
0,100	yogurt descremado	kg	0,100	100%	2,13	0,213
0,010	hierbabuena	kg	0,010	100%	10,88	0,1088
0,300	mango maduro	kg	0,240	80%	0,8	0,24
0,010	sal	kg	0,010	100%	0,7	0,01
0,110	cebolla	kg	0,099	90%	0,7	0,077
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,6717
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,689	Costo por porción:		0,45	
CANTIDAD PORCIONES:		7	DE:		0,241 gr.	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla. Agregar la calabaza, mango, caldo de verduras, sal. Llevar a ebullición a fuego alto, bajar el fuego y dejar cocer por unos 25 minutos mas o menos. Procese la preparación. Agregar la hierba buena y el yogurt</p>						

RECETA: Crema de calabaza		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Calabaza y mango pelados y cortados en campesina. Hierbabuena picada. Cebolla cortada en juliana.</p>		<p>Cada ración contiene: kcal. 51,81; Proteínas. 6,17gr; H.C. 25,23gr; Grasa. 5,88gr; Fibra. 1,92gr.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de espárragos				FECHA: 28 DE Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
1,000	espárragos	kg	0,900	90%	3,05	3,05
0,100	morrones	kg	0,090	90%	1,77	0,177
0,010	albahaca	kg	0,009	90%	3,16	0,0316
0,010	alcaparras	kg	0,010	100%	10,76	0,1076
0,060	aceite de oliva	kg	0,060	100%	9,56	0,5736
0,030	vinagre balsámico	kg	0,030	100%	7,2	0,22
0,001	sal	kg	0,001	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,100	Costo por porción:		1,04	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,275	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Asar los morrones y dejarlos sudar en una funda plástica para pelarlos. Cortarlos en juliana.</p> <p>Hacer una vinagreta con el vinagre balsámico y el aceite de oliva.</p> <p>Mezclar todos los vegetales con la vinagreta.</p>						


RECETA: Ensalada de espárragos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Espárragos pelados y blanqueados. Albahaca picada en juliana.	Ensalada de espárragos y morrones asados	Cada ración contiene: kcal. 128,13; Proteínas. 9,05; H.C. 6,05; Grasas.7, 62; Fibra. 4,4

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Crema de zanahoria				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,750	zanahoria	kg	0,675	90%	0,6	0,45
0,020	jengibre	kg	0,019	95%	2	0,04
0,100	zumo de naranja	kg	0,100	100%	1	0,1
0,200	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,7	0,14
0,400	caldo de verduras	kg	0,400	100%	1,67	0,668
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,33585
0,100	yogurt descremado	kg	0,100	100%	2,13	0,213
0,010	sal	kg	0,010	100%	0,7	0,01
0,100	papas	kg	0,09	90%	0,9	0,09
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,599	Costo por porción:		0,34	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,2665	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla y el jengibre. añadir las zanahorias, el caldo de verdura las papas. Dejar cocer. cuando ya este listo pasar por un procesador, añadir el yogurt, el zumo de naranja. Servir.</p>						


RECETA: Crema de zanahoria		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria y papas, pelada y cortada en campesina. Jengibre pelado y cortado en broinisse. Cebolla picada en juliana.		Cada ración contiene: kcal. 155,42; Proteínas. 1,78; H.C. 8,65; Grasas. 2,51; Fibra.4,47

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: DURAZNOS SALTADOS CON JENGIBRE				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,400	duraznos	kg	0,200	50%	1	0,4
0,010	jengibre	kg	0,009	90%	2	0,02
0,015	azúcar	kg	0,015	100%	0,8	0,012
0,050	albahaca	kg	0,030	60%	3,16	0,158
0,020	queso roquefort	kg	0,020	100%	25	0,5
0,005	aceite de oliva	kg	0,005	100%	22,39	0,11195
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,279	Costo por porción:		0,60	
CANTIDAD PORCIONES:		2	DE:		0,1395	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Macerar los duraznos por unos minutos con el jengibre rallado. Colocar azúcar sobre los duraznos y saltearlos. Servir con las hojas de albahaca, el queso</p>						


RECETA: DURAZNOS SALTADOS CON JENGIBRE		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jengibre rallado. Duraznos pelados y cortados en cuartos. Ají limpio y procesado.		El queso puede ser sustituido por cualquier otro. Cada ración contiene: kcal. 104,97; Proteínas. 3,79; H.C. 12,11; Grasas. 6,8; Fibra.2,62

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Carpaccio de portovelo				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,045	portovelo	kg	0,041	90%	8,6	0,39
0,010	rúcula	kg	0,005	50%	11,31	0,11
0,025	parmesano	kg	0,025	100%	30	0,75
0,010	balsámico	kg	0,010	100%	11,8	0,12
0,002	sal	kg	0,002	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,083	Costo por porción:		0,34	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,021	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Poner en un plato los hongos. Aragar sal, balsámico y aceite de oliva. Colocar encima las hojas de berro y el queso parmesano.</p>						


RECETA: CARPACCIO DE HONGOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Queso y hongos cortados en láminas muy finas.		Los berros pueden ser sustituidos por rúcula. Cada ración: kcal. 73,63; Proteínas. 4,8; H.C. 2,56; Grasas. 5,89; Fibra. 1,72

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: SOUFFLÉ DE ESPÁRRAGOS				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	espárragos frescos	kg	0,255	85%	3,05	0,915
0,240	huevos	kg	0,216	90%	2,5	0,6
0,060	queso azul	kg	0,060	100%	18,5	1,11
0,220	salsa de espárragos	kg	0,220	100%	1	0,22
0,015	sal	kg	0,015	100%	0,7	0,01
0,010	azúcar	kg	0,010	100%	0,8	0,008
0,060	queso de cabra	kg	0,060	100%	18	1,08
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,836	Costo por porción:		0,79	
CANTIDAD PORCIONES:		5	DE:		0,1672	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar las yemas con el esparrago, el queso de cabra, la salsa de espárragos, sal</p> <p>Batir las claras con el azúcar a punto de nieve.</p> <p>Incorporar a la preparación anterior en forma envolvente y suave, para que la mezcla no se baje.</p> <p>Colocar el moldes individuales enmantequillados y llevar al horno por 40 minutos. Introduzca un palillo al soufflé, si sale limpio es que ya esta.</p> <p>Colocar el queso azul y gratinar.</p>						


RECETA: SOUFFLÉ DE ESPÁRRAGOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Espárragos pelados, blanqueados y picados muy finamente. Huevos separados.</p>		<p>Se puede reemplazar el queso azul por roquefort. Horno pre-calentado a 180 °C. Cada ración: kcal. 110,77; Proteínas. 8,79; H.C. 2,63; Grasas. 6,27; Fibra. 0,48.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE RÚCULA Y CÍTRICOS				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,110	Rúcula	kg	0,105	95%	11,31	1,24
0,340	pomelos rosados	kg	0,306	90%	1	0,34
0,340	naranjas	kg	0,306	90%	1	0,34
0,280	mandarina	kg	0,252	90%	1	0,28
0,045	aceite de oliva	kg	0,045	100%	22,39	1,01
0,030	jugo de lima	kg	0,030	100%	1	0,03
0,005	jengibre	kg	0,005	95%	2	0,01
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,002	perejil	kg	0,002	95%	2	0,00
0,005	miel de abeja	kg	0,005	100%	5,63	0,03
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,00
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,065	Costo por porción:		0,82	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hacer un aderezo con el jengibre, perejil ajo, azúcar morena, aceite de oliva, sal y jugo de lima. Mezclar los gajos de los cítricos con la rúcula y el aderezo.</p>						

RECETA: ENSALADA DE RÚCULA Y CÍTRICOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pomelos, naranjas y mandarinas, peladas y en gajos. Culantro, ajo picado. Jengibre pelado y picado en broinisse.</p>		<p>La lima se la puede reemplazar por limón amarillos que no es tan ácido como el limón verde. Cada ración: kcal. 155,24; Proteínas. 1,97; H.C. 15,29; Grasas. 10,32; Fibra. 2,93</p>


**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE APIO				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,530	apio	kg	0,477	90%	3,95	2,09
0,300	piña amarilla	kg	0,225	75%	0,8	0,24
0,270	pera	kg	0,243	90%	2	0,54
0,230	naranjas	kg	0,207	90%	1	0,23
0,100	nueces	kg	0,100	100%	16	1,60
0,100	aceitunas sin hueso	kg	0,100	100%	22,3	2,23
0,125	yogurt descremado	kg	0,125	100%	2,13	0,27
0,003	sal	kg	0,003	100%	0,7	0,002
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,480	Costo por porción:		1,80	
Costo por porción:						
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar todos los ingredientes en un bol, con las nueces, aceitunas, yogurt, y sal. Servir.</p>						

RECETA: ENSALADA DE APIO

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Naranja pelada y en gajos. Apio limpio y cortado en tiras. Piña pelada y cortada en campesina.</p>		<p>Las nueces pueden ser optativas. Cada ración: kcal. 82,55; Proteínas. 2,88; H.C. 17,76; Grasas. 0,36; Fibra. 3,4</p>


**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Tomates rellenos				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,72	tomates	kg	0,648	90%	1	0,72
0,003	dientes de ajo	kg	0,003	100%	2	0,01
0,08	aceitunas negras	kg	0,080	100%	8,9	0,71
0,35	queso de cabra	kg	0,350	100%	39,4	13,79
0,005	cebollín	kg	0,005	100%	1	0,01
0,001	sal	kg	0,001	100%	0,7	0,00
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,3	0,01
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
0,005	vinagre balsámico	kg	0,005	100%	7,2	0,04
0,03	limón	kg	0,012	40%	0,6	0,02
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,120	Costo por porción:		15,64	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,28	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hacer un puré con las aceitunas. Mezclar el cebollín con el queso. Hacer una vinagreta con el aceite de oliva vinagre balsámico, limón, sal y pimienta. Marinar los tomates. Rellenar los tomates, una capa de queso luego el puré de aceitunas, otra capa de queso.</p>						

RECETA: Tomates rellenos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES


<p>Tomates pelados y vaciados. Cebollín picado. Aceitunas deshuesadas.</p>		<p>Para vaciar a los tomates, se debe cortar la parte de abajo. Y con una cuchara vaciarlos. Cada ración: kcal.180,5 ; Proteínas. 13; H.C. 5,82; Grasas. 15,8; Fibra. 0,98</p>
--	--	--

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: BROCHETA DE TOFU Y VEGETALES				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,030	tofu	kg	0,030	100%	8	0,24
0,020	morrón	kg	0,018	90%	1,77	0,04
0,070	cebolla	kg	0,067	95%	0,8	0,06
0,070	hongos	kg	0,067	95%	5,52	0,39
0,010	jengibre	kg	0,010	95%	2	0,02
0,045	soya	kg	0,045	100%	15	0,68
0,050	pulpa de tamarindo	kg	0,050	100%	7,2	0,36
0,002	sal	kg	0,002	100%	0,7	0,00
0,010	miel de abeja	kg	0,010	100%	5,63	0,06
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,328	Costo por porción:		0,50	
CANTIDAD PORCIONES:		5	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Marinar el tofu con jengibre y soya durante una hora.</p> <p>Hacer una salsa de tamarindo con la miel y soya, llevando a fuego hasta que espese</p> <p>Colocar en brochetas con las verduras, pasarlos con aceite de oliva y asarlos</p>						


RECETA: BROCHETAS DE TOFU Y VEGETALES		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jengibre pelado y picado en broinisse. Morrón despepitado. Cebolla y morrón cortados en campesina.		Se puede utilizar cualquier verdura. Cada ración: kcal. 98,8; Proteínas. 0,58; H.C. 1,81; Grasas. 10,04; Fibra. 0,91

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ROLLITOS DE PAPAS				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,530	papas	kg	0,477	90%	0,7	0,37
0,003	salvia	kg	0,003	100%	42,6	0,13
0,015	tomates confitados	kg	0,015	100%	12,7	0,19
0,030	aceitunas	kg	0,030	100%	22,3	0,67
0,050	macadámias	kg	0,050	100%	10	0,50
0,030	hongos secos	kg	0,030	100%	1	0,03
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,605	Costo por porción:		0,31	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,1008333	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Majar las papas. Dividir en 3 partes las papas majadas. Mezclar la primera parte con salvia, tomates confitados y sal. La segunda con macadámias y sal La tercera mezclar con los hongos deshidratados y sal. Enrollarlos con papel film y refrigerar hasta que este duro Cortar en rodajas</p>						


RECETA: ROLLITOS DE PAPAS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Papas lavadas, peladas y cocidas. Macadámias picadas. Hongos secos hidratados en caldo de verduras.		Las macadámias pueden ser sustituidas por cualquier otro fruto seco. Cada ración: kcal. 86,78; Proteínas. 1,49; H.C. 19,25; Grasas. 0,98; Fibra. 1,52

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Trucha salmonada rellena				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,5	trucha salmonada	kg	0,500	100%	3,14	1,57
0,04	queso de cabra	kg	0,040	100%	39,4	1,576
0,1	maracuyá	kg	0,040	40%	1	0,1
0,002	tomillo	kg	0,002	100%	42,6	0,0852
0,005	azúcar morena	kg	0,005	100%	0,7	0,0035
0,001	sal	kg	0,001	100%	0,7	0,0007
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,588	Costo por porción:		0,5559	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,098	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Marinar la trucha con la mitad del jugo del maracuyá. Mezclar el queso, tomillo, azúcar, sal con el jugo restante de maracuyá. Colocar el queso en la trucha y hacer rollitos. Llevar al horno por 3 minutos.</p>						


RECETA: Trucha salmonada rellena		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Trucha cortada en tiras. Maracuyá sacada el jugo. Horno pre-calentado a 180°C</p>		<p>También se puede hacer con salmón, pero las calorías subirían un poco. Cada ración: kcal. 96,89; Proteínas. 16,06; H.C. 1,05; Grasas. 3,16; Fibra. 0</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Palmitos con mousse de aguacate				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,3	palmito	kg	0,300	100%	3	0,9
0,1	yogurt descremado	kg	0,100	100%	2,13	0,213
0,007	gelatina sin sabor	kg	0,007	100%	28	0,196
0,02	culantro	kg	0,018	90%	2	0,04
0,03	limón	kg	0,015	50%	0,6	0,018
0,45	aguacate	kg	0,315	70%	1	0,45
0,003	sal	kg	0,003	100%	0,7	0,0021
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,758	Costo por porción:		0,3031833	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,1263333	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el yogurt con la gelatina y el aguacate procesado. Refrigerarlo por 2 horas. Colocar los palmitos sobre el mousse.</p>						

RECETA: palmitos con mousse de aguacate		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Palmitos cortados. Aguacate pelado y procesado con limón, sal y culantro. Gelatina hidratada.		Cada ración: kcal. 158,48; Proteínas.2,97; H.C.2,83; Grasas.15,08; Fibra. 0,8

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Sanduche vegetariano				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,01	tortilla de maíz integral	kg	0,010	100%	4	0,04
0,06	tomates deshidratados	kg	0,060	100%	12,7	0,76
0,005	albahaca	kg	0,005	90%	3,16	0,02
0,005	aceite de oliva	kg	0,005	100%	22,39	0,11
0,01	queso brie	kg	0,010	100%	12,09	0,12
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,090	Costo por porción:		0,53	
CANTIDAD PORCIONES:		2	DE:		0,04 475	
TÉCNICAS						
<p>Colocar el aceite de albahaca sobre la tortilla. Añadir los tomates deshidratados, el queso. Poner en la parrilla. Servir</p>						

RECETA: Sanduche vegetariano		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Procesar el aceite de oliva con la albahaca. Cortar el queso en láminas.		Cada ración: kcal.82,47; Proteínas. 1,59; H.C. 0,61; Grasas. 3,87; Fibra. 0,5

CAPITULO

IV



A los platos fuertes se los llama así porque constituyen el platillo principal en razón de la cantidad y la exigente preparación de los mismos. La función de éstos es la de saciar el apetito, antes que la de satisfacer el gusto. Por consiguiente, las porciones son mucho más voluminosas que las de los dos otros platillos

Generalmente consisten en preparaciones a base de carnes rojas, de aves o mariscos de todo tipo, en prácticamente todo el mundo. En consonancia con las premisas de la presente investigación, para la preparación de los platos fuertes se ha eliminado las carnes rojas y la de aves. En su lugar se ha utilizado el pescado y el tofu -también llamado carne vegetal- según lo que corresponde a un vegetarianismo parcial o semivegetarianismo.

Los platos fuertes vienen en forma de guisos, estofados, salteados de verduras, paellas vegetarianas, *risottos*, a la plancha, al papillote, pastas, espaguetis y otros más.


**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: LENGUADO A LA PLANCHA				FECHA: 28 de agosto 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	lenguado	kg	0,500	100%	4,7	2,35
0,200	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,200	tomates	kg	0,180	90%	1	0,18
0,350	calabacín	kg	0,350	100%	0,39	0,14
0,020	aceite de oliva	kg	0,020	100%	22,39	0,45
0,010	sal en grano	kg	0,010	100%	1,75	0,02
0,005	salvia seca	kg	0,005	100%	42,6	0,21
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,255	Costo por porción:		0,87	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear los calabacines con aceite de oliva agregar las cebollas y tomates, saltear por unos minutos más. Mezclar el pescado con la sal y la salvia. Colocar en la plancha y dejar cocer.</p>						

RECETA: LENGUADO A LA PLANCHA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla cortada en juliana. Tomates cortados en cuartos. Calabazas cortadas en rodajas.	Lenguado a la plancha, con una guarnición de verduras salteada.	Se puede usar cualquier otro tipo de pescado que sea magro. Cada ración: kcal. 164,36; Proteínas. 22,98; H.C. 7,17; Grasas. 5,27; Fibra. 0,32




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: CORVINA AL PAPILOTE				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	Filete de corvina	kg	0,500	100%	5	2,50
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,010	hinojo seco	kg	0,010	100%	1	0,01
0,010	eneldo seco	kg	0,010	100%	42,6	0,43
0,045	vino blanco	kg	0,045	100%	3,5	0,16
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,150	hongos frescos	kg	0,150	100%	5,52	0,83
Guarnición						
0,100	albahaca	kg	0,090	90%	3,16	0,28
0,250	mango	kg	0,125	50%	0,8	0,10
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
0,001	sal	kg	0,001	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,982	Costo por porción:		1,33	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Mezclar el aceite de oliva, hinojo, eneldo vino, sal y pimienta. Marinar con la preparación anterior el pescado por unos 5 minutos. Colocar el pescado en papel aluminio, encima del pescado colocar los hongos laminados, cerrar el papel y cocerlo en la parrilla por 5 minutos. En un bol, mezclar la albahaca, mango, sal y aceite de oliva.</p>						

RECETA: CORVINA AL PAPILOTE		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Hongos laminados. Mango cortado en juliana.	Corvina al papillote, cocido a la plancha, y una ensalada de albahaca y mango.	El pescado también se puede cocer al horno, a una temperatura de 180°C por unos 7 minutos. Cada ración: Kcal.171,41; Proteínas. 26,88; H.C 7,73; Grasa 9,18; Fibra. 1,41


**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ALCACHOFAS AL AJILLO				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	alcachofa	kg	0,120	40%	0,92	0,28
0,010	cebolla	kg	0,010	95%	0,8	0,01
0,005	aceite de oliva	kg	0,005	100%	22,39	0,11
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,005	ají seco	kg	0,005	100%	2	0,01
0,001	sal en grano	kg	0,001	100%	1,75	0,00
0,05	papas	kg	0,050	100%	0,9	0,05
0,001	salvia	kg	0,001	100%	42,6	0,04
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,202	Costo por porción:		0,51	
CANTIDAD PORCIONES:		1	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla con el aceite de oliva agregar el ají, después de un minuto se Saltear la cebolla con el aceite de oliva Colocar la alcachofa en la sartén, dejar a fuego bajo por 10 minutos. Llevar al horno las papas con sal en grano y un poco de aceite de oliva.</p>						

RECETA: Alcachofas al ajillo

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Alcachofa cocida, pelada y picado el corazón. Ajo, cebolla y ají picado. Horno pre-calentado a 180°C. Papas cortadas en juliana.</p>		<p>El ají es opcional. Cada ración: kcal. 180,08; Proteínas.5,51; H.C. 29,7; Grasas. 5,21; Fibra. 6,70</p>


**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: HAMBURGUESA DE QUINUA				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,150	quinua	kg	0,150	100%	1	0,15
0,060	cebolla	kg	0,057	95%	0,8	0,05
0,035	morrón	kg	0,032	90%	1,77	0,06
0,080	puré de papas	kg	0,080	100%	0,2	0,02
0,001	orégano	kg	0,001	100%	42,6	0,04
0,001	páprika	kg	0,001	100%	48,4	0,05
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,005	aceite oliva	kg	0,005	100%	29,8	0,15
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
ACOMPAÑADO						
0,080	papas	kg	0,080	100%	0,9	0,07
0,040	cebolla	kg	0,038	95%	0,8	0,03
0,080	lechuga	kg	0,072	90%	1,2	0,09
0,040	tomate	kg	0,036	90%	0,8	0,03
0,015	aderezo	kg	0,015	100%	0,5	0,01
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,573	Costo por porción:		0,19	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Sofreír el morrón y la cebolla en broinisse. Ecurrir la quinua y mezclar con el sofrito, añadir 5 cucharadas de puré de papa. Dar forma las hamburguesas. Llevar al horno por 15 minutos. Llevar al horno las papas hasta que estén cocidas, con un poco de aceite. Mezclar la lechuga, tomate, cebolla y el aderezo. Servir todo junto.</p>						

RECETA: Hamburguesa de quinua

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Papas cortadas en juliana. la mitad de la cebolla y Morrón cortados en brunoise. Quinoa lavada y cocida. Tomates cortados en campesina. La otra mitad de la cebolla cortada en juliana y la lechuga lavada.</p>	<p>Hamburguesas de quinua, con papas al horno y ensalada de lechuga, tomate y cebolla.</p>	<p>Horno pre-calentado a 180°C. El puré de papa debe ser el de hojuelas, para que se pueda compactar bien con la quinua. Para el aderezo de la se debe mezclar aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Cada ración: kcal. 106,33; Proteínas 2,37; H.C. 19,89; Grasa 1,82; Fibra 1,30.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Spaghetti de albahaca en salsa de tomate y champiñones				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
	Masa:					
0,5	harina integral	kg	0,500	100%	0,8	0,40
0,1	albahaca	kg	0,100	100%	3,16	0,32
0,06	huevo	kg	0,054	90%	2,5	0,14
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
0,03	leche	kg	0,030	100%	0,65	0,02
	Salsa:					
0,045	cebolla	kg	0,043	95%	0,8	0,03
0,07	morrones	kg	0,063	90%	1,77	0,11
0,1	tomates	kg	0,090	90%	1	0,09
0,05	champiñones	kg	0,050	100%	5,52	0,28
0,045	vino blanco	kg	0,045	100%	3,5	0,16
0,03	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,01	sal	kg	0,010	100%	0,7	0,01
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,030	Costo por porción:		0,64	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hacer la pasta con la albahaca procesada huevo, aceite de oliva, dejar reposar por 15 minutos, estirar la masa y cortar en tiras largas, dando forma de Spaghetti. Cocer la pasta. Saltear la cebolla, morrones, tomates, champiñones, agregar vino.</p>						

RECETA: Spaghetti de albahaca en salsa de tomate y champiñones		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES

<p>Albahaca procesada. Champiñones cortados en láminas. Morrón y cebolla cortada en juliana.</p>		<p>Para que la pasta sea mas verde, se puede añadir un poco de espinaca. Blanqueada y procesada. Cada ración: kcal 156,01; Proteínas 2,16; H.C 6,83; Grasa 15,6; Fibra. 2,04</p>
--	--	--



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**


FICHA TÉCNICA DE: Guiso de garbanzos				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,4	garbanzos	kg	0,400	100%	1,58	0,63
0,001	laurel	kg	0,001	100%	27	0,03
0,2	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,1	puerro	kg	0,080	80%	0,75	0,06
0,1	hojas de espinaca	kg	0,090	90%	1,36	0,12
0,1	zanahoria	kg	0,090	90%	0,6	0,05
0,05	morrón	kg	0,045	90%	1,77	0,08
0,5	tomate	kg	0,450	90%	1	0,45
0,015	sal	kg	0,015	100%	0,7	0,01
0,03	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,391	Costo por porción:		0,56	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla, puerro, morrón, zanahoria. Agregar la espinaca cruda Colocar los tomates y hacer una salsa. Poner los garbanzos y dejar hervir unos minutos. Servir.</p>						

RECETA: Guiso de garbanzos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla, puerro, morrón cortados en broinisse. Zanahoria pelada y rallada.		Cada ración: kcal.1497,94; Proteínas. 10,86; H.C.

Garbanzos cocidos. Espinaca y tomates cortados.		8,21; Grasas. 7,7; Fibra. 5,38
--	--	-----------------------------------



CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Arroz con setas				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,400	arroz integral	kg	0,400	100%	1,44	0,58
0,050	champiñones	kg	0,050	100%	5,52	0,28
0,050	hongos secos	kg	0,050	100%	1	0,05
0,050	shitake	kg	0,050	100%	4	0,20
0,050	cholo amarillo	kg	0,050	100%	2	0,10
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
1,000	caldo de verduras	kg	1,000	100%	1,67	1,67
0,005	hojas de perejil	kg	0,005	100%	2	0,01
0,010	sal	kg	0,010	100%	0,7	0,01
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,635	Costo por porción:			0,81
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear las verduras. Aparte saltear las setas. Agregar el ajo y el perejil y una pizca de sal. Dejar cocer por 5 minutos hasta que el liquido de los setas se reduzca un poco. Mezclar con el arroz y las verduras. Servir caliente.</p>						

RECETA: Arroz con setas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Arroz cocido en caldo de verduras. Hongos hidratados en caldo de verduras.		Cada ración: kcal.199, 78; Proteínas.12,15; H.C. 6,2; Grasas. 10,1; Fibra. 1,5

Ajo y perejil picados. Champiñones y portobelos laminados.		
---	--	--



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Canelones de espinaca				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,25	canelones	kg	0,250	100%	8	2,0
1,000	hojas de espinaca	kg	0,900	90%	1,36	1,2
0,150	cebollín	kg	0,150	100%	2	0,3
0,2	queso de cabra	kg	0,200	100%	39,4	7,9
0,03	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,7
Salsa						
0,5	leche descremada	kg	0,500	100%	0,9	0,45
0,03	harina	kg	0,030	100%	0,9	0,03
0,015	mantequilla	kg	0,015	100%	1	0,02
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		2,080	Costo por porción:		2,51	
CANTIDAD PORCIONES:		5	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear con aceite de oliva el cebollín. Mezclar la espinaca y el queso de cabra al cebollín, salpimentar. En una cacerola hacer la salsa, calentar mantequilla, agregar harina y sal, mezclar bien. Añadir la leche y dejar espesar. En un recipiente rectangular resistente al calor, colocar un poco de salsa blanca, poner los canelones rellenos y agregar el resto de la salsa. Llevar al horno por 20 minutos o hasta que Gratine.</p>						


RECETA: Canelones de espinaca		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Blanquear las espinacas, escurrirlas y picarlas en juliana.		Horno Precaentado a 150°C.

<p>Picar el cebollín. En una cacerola calentar la mantequilla, agregar la harina, mezclar hasta que estén homogéneos, añadir la leche poco a poco y dejar espesar, poner sal.</p>		<p>Cada ración: kcal. 81,87; Proteínas. 4,8; H.C. 2,56; Grasas. 5,89; Fibra. 1,72</p>
---	--	---



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Lasaña Vegetariana				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,020	pasta de lasaña	kg	0,020	100%	1,4	0,03
0,500	berenjena	kg	0,400	80%	0,75	0,30
0,010	hojas de espinaca	kg	0,010	100%	1,36	0,01
0,200	tomate	kg	0,180	90%	1	0,18
0,100	queso brie	kg	0,100	100%	12,04	1,20
0,005	azúcar	kg	0,005	100%	0,8	0,00
0,020	aceite de oliva	kg	0,020	100%	22,39	0,45
0,003	sal	kg	0,003	100%	0,7	0,001
0,001	orégano	kg	0,001	100%	3	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,319	Costo por porción:		0,93	
CANTIDAD PORCIONES:		2	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear con un poco de aceite los tomates condimentar con sal, azúcar y orégano. A parte saltar por separado las espinacas y la berenjena.</p> <p>Armar la lasaña intercalando láminas de pasta con queso y las verduras, al final con una capa de pasta, cubrir con queso rallado.</p> <p>Gratinar por 2-3 minutos.</p> <p>Espolvorear orégano y servir.</p>						

RECETA: Lasaña Vegetariana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pasta cocida. Tomates pelados y despepitados. Berenjenas y queso cortados en láminas.		Cada ración: kcal. 91,7; Proteínas.2,8; H.C. 1,50; Grasas. 2,10; Fibra. 2,82

--	--	--



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Risotto de Calabaza				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
1,000	calabaza	kg	1,000	100%	1,5	1,50
0,045	aceite de oliva	kg	0,045	100%	22,39	1,01
0,025	mantequilla	kg	0,025	100%	1	0,03

0,200	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,002	dientes de ajo	kg	0,002	100%	2	0,00
0,250	arroz risotto	kg	0,250	100%	6,5	1,63
0,150	vino blanco	ml	0,150	100%	3,5	0,53
0,450	caldo de verduras	ml	0,450	100%	1,67	0,75
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,001
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,015	perejil	kg	0,015	100%	2	0,03
0,030	parmesano	kg	0,030	100%	12	0,36

CANTIDAD PRODUCIDA: 2,133 **Costo por porción:** 1,41

CANTIDAD PORCIONES: 4 **DE:**

TÉCNICAS	FOTO
<p>En un bol colocar 15gr de aceite de oliva, sal y pimienta. Colocar la calabaza y mezclar bien. Reservar una cuarta parte de calabaza. Poner el resto de la calabaza en una bandeja y llevarlo al horno por 40 minutos. Aparte calentar el resto del aceite y la mantequilla en una cacerola y rehogar la cebolla y el ajo. Añadir el arroz, remover, agregar vino y dejar hacer a fuego suave hasta que el líquido se absorba. Incorporar la calabaza asada y un tercio de caldo. Dejar hasta que el caldo se absorba moviendo. Repetir el mismo proceso. Asar el resto de la calabaza. Servir con la calabaza asada y el queso.</p>	

RECETA: Risotto de calabaza		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cebolla y perejil picados. Calabaza picada en campesina.</p>		<p>Horno pre-calentado a 200°C. Cada ración: kcal. 470; Proteínas. 8gr; H.C. 7,8gr; Grasas. 5gr; Fibra. 1,9gr</p>

--	--	--



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Estofado de camote				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO

0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,200	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,002	diente de ajo	kg	0,002	100%	2	0,00
0,015	ají	kg	0,014	95%	2	0,03
0,030	apio	kg	0,029	95%	3,95	0,11
0,300	camote amarillo	kg	0,285	95%	1	0,29
0,050	morrón	kg	0,045	90%	1,77	0,08
0,175	choclo baby	kg	0,175	100%	2	0,35
0,500	puré de tomate	ml	0,500	100%	2	1,00
0,200	caldo de verduras	ml	0,200	100%	1,67	0,33
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,001
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,500	arroz salvaje	kg	0,500	100%	8	4,00
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,756	Costo por porción:		1,55	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
Rehogar la cebolla y el ajo. Añadir el ají, dejar por 2 minutos. Agregar todos las verduras y dejar 5 minutos removiendo. Poner la pasta y el caldo de verduras, dejar cocer por 20 minutos. Cocer el arroz. Servir el estofado con el arroz.						


RECETA: Estofado de camote		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla y morrón picados. Ajo machacado. Camote pelado y cortado en campesina. Choclo baby troceado. Apio limpio y en rodajas.		Cada ración: kcal. 245; Proteínas. 7gr; H.C. 34gr; Grasas. 7gr; Fibra. 2,5

--	--	--



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Paella vegetariana				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,450	berenjena	kg	0,428	95%	0,75	0,32

0,060	aceite de oliva	kg	0,060	100%	22,39	1,34
0,200	cebolla blanca	kg	0,196	98%	0,8	0,16
0,225	champiñones	kg	0,225	100%	5,52	1,24
0,350	zuquinis	kg	0,333	95%	0,39	0,13
0,100	tomate	kg	0,090	90%	1	0,09
0,080	caldo vegetal	kg	0,080	100%		0,00
0,450	arroz	kg	0,450	100%	1	0,45
1,000	alcachofa	kg	0,400	40%	0,92	0,37
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,002	azafrán	kg	0,002	100%	24	0,05
0,300	arvejas	kg	0,300	100%	1	0,30
0,400	garbanzos	kg	0,400	100%	1,58	0,63
0,002	tomillo seco	kg	0,002	100%	42,6	0,09
CANTIDAD PRODUCIDA:		2,481	Costo por porción:			0,85
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cocer los garbanzos.</p> <p>Las berenjenas se las coloca un poco de aceite y se lleva al horno por 15 minutos. Hacer un refrito con la cebolla. Añadir los champiñones y saltearlos. Agregar los zuquinis y dejar cocer 1 minuto.</p> <p>Añadir los tomates, el caldo de verduras y el arroz, y los demás ingredientes, terminar de cocer el arroz.</p>						

80

RECETA: Paella vegetariana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Berenjena cortada en juliana. Champiñones cortados por la mitad. Zuquinis cortados en trozos de 3 cm. Tomates cortados en octavos. Alcachofas cocidas y		El arroz se lo precocina antes para que el momento de la elaboración los vegetales no se precocinen y no pierdan su color.


89

deskorazonadas. Cebolla picada. Garbanzos remojuados. Arroz pre-cocinado. Horno pre-calentado a 230°C.		Cada ración: Kcal 457; Proteínas 12gr; HC 78gr; Grasa 13gr; Fibra 5gr.
--	--	---



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Tofu con sésamo				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND.	PRECIO	PRECIO

C.U.				EST.	U.	
0,300	tofu ahumado	kg	0,300	100%	10	3,00
0,060	salsa de soya	kg	0,060	100%	15	0,90
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
0,005	sésamo	kg	0,005	100%	8	0,04
0,200	zanahorias	kg	0,180	90%	0,6	0,11
0,015	azúcar	kg	0,015	100%	0,8	0,01
0,030	mantequilla	kg	0,030	100%	1	0,03
0,002	eneldo fresco	kg	0,002	100%	4	0,01
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,001
0,300	remolacha	kg	0,270	90%	1	0,27
0,050	yogurt	kg	0,050	100%	2,13	0,11
0,045	caldo de verduras	kg	0,045	100%	1,67	0,08
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,617	Costo por porción:		0,25	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Marinar con la salsa de soya el tofu. Calentar el aceite y dorar el tofu. Calentar mantequilla y añadir azúcar, zanahorias y sal. Cocer por 5 minutos. Anadir el eneldo. Cocinar la remolacha, hacer puré, mezclar con el yogurt y el caldo de verduras. Servir con el sésamo espolvoreado y acompañado de las guarniciones.</p>						

RECETA: Tofu con sésamo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Tofu cortado en dados. Eneldo picado. Zanahorias peladas y cortadas en bastones. Pelar la remolacha.</p>		<p>Si no se consigue eneldo fresco, se lo puede reemplazar por el seco. Si no se logra conseguir el tofu ahumado se lo puede ahumar con un poco</p>


		<p>del hojas de eucalipto, carbón y aserrín. Prender el carbón colocar el aserrín y las hojas de eucalipto sobre este. poner una parrilla y colocar el tofu. Tapar y dejar ahumar por 20 minutos. Cada ración: kcal 81,87; Proteínas 4,8gr; H.C. 2,56; Fibra 1,72</p>
--	--	---



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Tofu Caramelizado

FECHA: 28 de Agosto de 2009

C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	Tofu	kg	0,300	100%	8	2,4
0,005	sal en grano	kg	0,005	100%	1,75	0,00875
0,045	aceite de oliva	kg	0,045	100%	22,39	1,00755
0,005	dientes de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,100	nueces pecanas	kg	0,100	100%	10	1
0,045	azúcar morena	kg	0,045	100%	0,8	0,036
0,030	culantro	kg	0,027	90%	2	0,054
0,100	calabacín	kg	0,100	100%	1	0,1
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,322	Costo por porción:		0,55	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cocinar ligeramente el tofu con la sal y aceite en una sartén. Saltear hasta que estén doraditas. Agregar el azúcar. Cocinar unos minutos más. Sacar del fuego y agregar el culantro Ajo y nueces de pecanas. En la misma sartén saltear ligeramente con aceite y sal el calabacín. Agregar el tofu y servir.</p>						

RECETA: Tofu Caramelizado		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Tofu cortado en cuadritos de 2 cm por 3 cm. Ajo, culantro picados. Calabacín cortado en cuartos.</p>		<p>Cada ración: kcal. 100 ; Proteínas. 0.57 ; H.C. 1.71 ; Grasas. 8.03 ; Fibra. 0.87</p>

--	--	--




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Berenjenas a la napolitana				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,4	berenjena	kg	0,360	90%	0,75	0,27

0,06	huevos	kg	0,054	90%	2,5	0,14
0,5	pan	kg	0,500	100%	1	0,50
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,005	perejil	kg	0,004	80%	2	0,01
0,045	queso	kg	0,045	100%	1,5	0,07
0,25	tomate	kg	0,225	90%	1	0,23
0,2	cebolla	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,045	aceite de oliva	kg	0,045	100%	22,39	1,01
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,014	Costo por porción:		0,66	

CANTIDAD PORCIONES:	3	DE:	
----------------------------	---	------------	--

TÉCNICAS	FOTO
<p>Colocar sal en las berenjenas para que suelte un poco del líquido. Luego escurrir. Pasarlas por huevo y los condimentos. Empanizar y freírlos.</p> <p>Saltear las cebollas y el ajo. Agregar el tomate. Cocer a fuego lento por 15 minutos</p> <p>Colocar las berenjenas en una lata de horno, añadir la salsa y el queso, llevar al horno hasta que gratine.</p>	


RECETA: Berenjenas a la napolitana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pan rallado. Ajo y perejil picados. Berenjenas en rebanadas. Tomate pelado y despepitado. Cebolla cortada en juliana. Huevos batidos. Queso rallado.		Cada ración: kcal.95 ; Proteínas. 0.45 H.C. 1.72 ; Grasas. 5.95 ; Fibra. 1.1

--	--	--



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Quinoa con choco amarillo				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,4	quinua	kg	0,400	100%	1	0,40

0,5	choclo amarillo	kg	0,500	100%	2	1,00	
0,03	cebollín	kg	0,030	100%	3	0,09	
0,1	morrón	kg	0,090	90%	1,77	0,16	
0,015	mantequilla	kg	0,015	100%	1	0,02	
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01	
0,005	ralladura de limón	kg	0,005	100%	1	0,01	
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004	
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,146	Costo por porción:			0,05	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:				
TÉCNICAS				FOTO			
<p>Cocinar la quinua. Escurrir. Derretir la mantequilla en una sartén. agregar el maíz, el cebollín y los morrones, dejar por 3 minutos. Salpimentar. Agregar la quinua y la ralladura de limón.</p>							


RECETA: Quinoa con choclo amarillo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cebollín picado. Morrón en broinisse. Quinoa lavada.</p>		<p>Cada ración: kcal.195 ; Proteínas. 5gr; H.C. 29gr ; Grasas. 4gr; Fibra. 2,58</p>

--	--	--



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Pilaf de cebada y champiñones				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	Cebada blanca	kg	0,500	100%	0,8	0,40
0,200	cebolla blanca	kg	0,196	98%	0,8	0,16

0,050	apio	kg	0,045	90%	3,95	0,20
0,350	champiñones	kg	0,350	100%	5,52	1,93
0,400	caldo de verduras	kg	0,400	100%	1,67	0,67
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,00
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,030	mantequilla	kg	0,030	100%	0,8	0,02
0,005	tomillo	kg	0,005	100%	42,6	0,21
0,015	perejil	kg	0,015	100%	2	0,03
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,806	Costo por porción:			0,72
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Tostar la cebada, hasta que empiece a dorar.</p> <p>Saltear la cebolla y el apio con la mantequilla.</p> <p>Añadir la cebada y el caldo de verduras.</p> <p>Salpimentar. Dejar cocer por unos 30 minutos.</p> <p>Retirar del fuego y mezclar con el perejil.</p>						

RECETA: Pilaf de cebada y champiñones		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla en broinisse. Champiñones laminados. Apio en rodajas. Perejil picado.		Cada ración: kcal. 190; Proteínas. 6gr ; H.C. 32gr; Grasas. 5gr; Fibra. 15,3

--	--	--



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Salmón en salsa de eneldo				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,900	salmón	kg	0,900	100%	8	7,20


0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,045	eneldo seco	kg	0,045	100%	42,6	1,92
0,030	jugo de limón	kg	0,030	100%	2	0,06
0,030	azúcar morena	kg	0,030	100%	0,8	0,02
0,015	anchoas	kg	0,015	100%	22	0,33
0,010	sal en grano	kg	0,010	100%	1,75	0,02
0,600	yuca	kg	0,540	90%	0,5	0,30
0,002	sal	kg	0,002	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,672	Costo por porción:		0,44	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el eneldo con el jugo de limón, anchoas y azúcar.</p> <p>Colocar sal en grano sobre el salmón y luego la salsa.</p> <p>Ponerlo en la parrilla hasta que este cocido.</p> <p>Llevar al horno la yuca con sal y aceite.</p>						

RECETA: Salmon en salsa de eneldo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Salmón limpio de escamas y espinas.</p> <p>Anchoas picados.</p> <p>Yuca pelada y cortada en bastones.</p>		<p>Cada ración: kcal. 195;</p> <p>Proteínas. 31gr;</p> <p>H.C.3gr ; Grasas.6gr ;</p> <p>Fibra. 9,5gr</p>

--	--	--

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Seitan o gluten				FECHA: 4 de enero		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
1,000	harina	kg	1,000	100%	0,8	0,8
1,000	agua	kg	1,000	100%	0	0
0,250	salsa de soya	kg	0,250	100%	15	3,75
0,030	diente de ajo	kg	0,030	100%	2	0,06
0,015	jengibre	kg	0,014	90%	2	0,03


CANTIDAD PRODUCIDA: 1,000		Costo por porción: 4,64	
CANTIDAD PORCIONES: 1		DE: 1	
TÉCNICAS		FOTO	
<p>Amasar la harina con el agua como si fuera pan. La masa debe quedar compacta y seca.</p> <p>Dejar reposar la masa en un recipiente con agua por 45 minutos</p> <p>Luego lavar la masa dentro de agua, que de inmediato empezará a volverse blanca.</p> <p>Cambie de agua y continúe el lavado hasta que el agua salga transparente.</p> <p>Dividirla en 3 partes.</p> <p>Poner una olla grande, con agua y los demás ingredientes.</p> <p>Cuando hierva coloca la masa, dejar hervir por 45 minutos a fuego lento.</p> <p>Pasado este tiempo, apagas el fuego y dejarlo tapado hasta que se enfríe</p>			

RECETA: Seitán o Gluten		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jengibre rallado.		



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Guiso con seitán				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	Seitán o gluten	kg	0,500	100%	4,64	2,32

0,500	zanahoria	kg	0,495	99%	0,6	0,30
0,250	cebolla blanca	kg	0,238	95%	0,8	0,20
0,300	arvejas	kg	0,300	100%	2	0,60
0,015	salsa de soya	kg	0,015	100%	15	0,23
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,001	laurel	kg	0,001	100%	10	0,01
0,030	pasta de tomate	kg	0,030	100%	2	0,06
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,500	tomate	kg	0,450	90%	1	0,50
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,075	Costo por porción:		0,57	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla, el ajo, añadir los tomates y las especias. Agregar un poco de agua. las arvejas, zanahorias y laurel. Dejar cocinar por 5 minutos.</p> <p>Agregar el seitán dejar cocer hasta que las arvejas estén tiernas.</p>						

RECETA: Guiso con seitán		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Zanahoria pelada y cortada en rodajas. Cebolla y ajo picados en broinisse. Seitán cortado en cubos. Tomates pelados y despepitados.</p>		<p>Cada ración: kcal.158.32; Proteínas.7.30 ; H.C. 19.75 ; Grasas. 7.96; Fibra. 9.14</p>

--	--	--

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Macarrones en crema de brócoli				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67

0,050	ajo	kg	0,050	100%	2	0,10
0,600	macarrones	kg	0,600	100%	4	2,40
0,030	puerro	kg	0,030	99%	1,69	0,05
0,200	brócoli	kg	0,200	100%	0,5	0,10
0,150	queso crema light	kg	0,150	100%	2,5	0,38
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,050	parmesano	kg	0,050	100%	30	1,50
0,100	hojas de espinaca	kg	0,090	90%	1	0,10
0,050	leche descremada	kg	0,050	100%	0,8	0,04
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,176	Costo por porción:			1,15
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
Cocinar los macarrones. Escurrir Cocinar las arvejas Saltear los ajos. Agregar las verduras. Luego el queso y la leche. Salpimentar. Mezclar la salsa con los macarrones y las arvejas.						

RECETA: Macarrones en crema de brócoli		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Puerro cortado en aros. Ajo picado. Brócoli lavado y sancochado. Espinacas en juliana. Parmesano rallado.	Macarrones en crema de brócoli y espinacas.	Cada ración: kcal. 351.52; Proteínas. 12.65; H.C. 33.32; Grasas. 19.5; Fibra. 1.84

--	--	--

CAPITULO V



POSTRES


El último de los platillos que corresponde a una comida de etiqueta es el de los postres. En opinión de muchos *gourmets* que se deleitan con estas exquisiteces, estos platillos constituyen el final feliz de una aventura gastronómica. No obstante también pueden servirse como elemento principal en el desayuno.

Los postres se caracterizan principalmente porque son delicias de sabor dulce, puesto que en su preparación se utilizan compuestos azucarados en la forma de

mermeladas, tortas, *mousses*, soufflés, tartas, pies, flanes y merengues. Las frutas frescas son un componente importante a la hora de preparar postres.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: CARPACCIO DE FRUTAS				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO


0,3	Kiwi	kg	0,294	98%	2	0,59
0,3	Fresas	kg	0,294	98%	2,5	0,74
0,4	Lima	kg	0,200	50%	0,5	0,10
0,045	ron negro	kg	0,045	100%	9	0,41
0,045	azúcar morena	kg	0,045	100%	0,4	0,02
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,878	Costo por porción:		0,46	
Costo por porción:						
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,2195	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hervir 4 veces la piel de la lima, cambiando cada vez el agua. Hacer un almíbar espeso, agregar la piel de la lima y dejar confitar. En una olla, calentar el ron, hasta que el alcohol haya desaparecido, mezclar con el edulcorante y el zumo de la lima. Colocar las rodajas de las frutas en un plato, alternándolas. Cubrir las con el zumo perfumado y decorar con la piel de la lima confitada.</p>						

RECETA: CARPACCIO DE FRUTAS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Piel de la lima rallada. Jugo de lima. Kiwi en rodajas muy finas al igual que las frutillas.		La lima se puede reemplazar por limón amarillo. Cada ración: kcal. 200,5 ; Proteínas. 1,91; H.C. 31,84 ; Grasas. ,62; Fibra. 2,62



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE FRUTOS ROJOS				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,250	Fresas	kg	0,245	98%	3	0,74
0,250	Zarzamoras	kg	0,245	98%	3,08	0,75
0,150	Frambuesas	kg	0,150	100%	18,9	2,84
0,030	licor de naranja	kg	0,030	100%	6	0,18
0,030	jugo de limón	kg	0,030	100%	2	0,06

0,030	miel de abeja	kg	0,030	100%	5,63	0,17
0,025	Hierbabuena	kg	0,025	98%	10,88	0,27
0,025	Albahaca	kg	0,025	100%	3,16	0,08
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,780	Costo por porción:			1,27
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>En un recipiente mezclar el jugo de limón, el licor de naranja y la miel de abeja. En otro recipiente colocar las frutas, la hierbabuena. Añadir el aderezo anterior y mezclar bien.</p>						

RECETA: ENSALADA DE FRUTOS ROJOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zarzamoras cortadas por la mitad. Fresas cortadas por la mitad		La hierbabuena se la puede sustituir por hojas de menta. Cada ración: kcal. 74,46; Proteínas. 1,79; H.C. 12,03; Grasas. 0,50; Fibra. 6,81

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: BARAROISE DE NARANJILLA				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,240	Huevos	kg	0,216	90%	2,5	0,54
0,240	Edulcorante	kg	0,240	100%	8	1,92
0,100	yogurt light	kg	0,100	100%	2,3	0,23
0,021	gelatina sin sabor	kg	0,021	100%	27,44	0,58
0,220	jugo de naranjillas	kg	0,220	100%	2	0,44
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,797	Costo por porción:			0,10
CANTIDAD PORCIONES:		10	DE:	0,0797		


TÉCNICAS	FOTO
<p>Añadir a las claras el azúcar poco a poco y luego las yemas. Calentar la gelatina y añadir al resto de jugo de naranjilla. Incorporar a los huevos batidos suavemente, añadir el yogurt, vaciar en un molde aceitado o de silicona. Refrigerar una horas.</p>	

RECETA: BARAROISE DE NARANJILLA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Claras batidas a punto de nieve. Gelatina hidratada en 50 gr. de jugo de naranjilla.</p>		<p>Se puede utilizar cualquier otra fruta. Cada ración: kcal. 53,94; Proteínas. 3,90; H.C. 1,70; Grasas. 2,80; Fibra. 0,00</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: HELADO DE PAILA DE UVILLA				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,750	Uvilla	kg	0,675	90%	1,74	1,17
0,120	Edulcorante	kg	0,120	100%	4	0,48
0,500	Hielo	kg	0,500	100%	2,00	1,00

0,500	sal gruesa	kg	0,500	100%	2	1,00
0,005	Hierbabuena	kg	0,005	90%	10,88	0,05
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,795	Costo por porción:			0,52
CANTIDAD PORCIONES:		7	DE:			0,256428 6
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Verter el jugo en forma de hilo grueso en la paila más pequeña, esta debe estar dando vueltas.</p> <p>Rascar las paredes con una cuchara de madera, donde la fruta se ha ido congelando.</p> <p>Seguir batiendo hasta que el jugo se congele o hasta conseguir la consistencia deseada.</p>						

RECETA: HELADO DE PAILA DE UVILLA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Fruta lavada y licuada con azúcar, hierbabuena y 250gr de agua. Cernir.</p> <p>Paja puesta en la paila grande, colocar hielo y sal.</p> <p>Paila pequeña encima.</p>		<p>Cada ración: kcal. 66,43; Proteínas. 0,71; H.C. 16,57; Grasas. 0,43; Fibra. 1,86</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Higos con mascarpone				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,420	higos frescos	kg	0,420	100%	1	0,42
0,250	Oporto	kg	0,250	100%	40	10,00
0,001	Canela	kg	0,001	100%	10	0,01
0,100	Naranjas	kg	0,070	70%	1	0,07


0,100	Edulcorante	kg	0,100	100%	8	0,80
0,020	uvas pasas	kg	0,020	100%	1,5	0,03
0,030	miel de abeja	kg	0,030	100%	5,63	0,17
0,050	Mascarpone	kg	0,050	100%	7,65	0,38
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,941	Costo por porción:			1,98
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,156833	3
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hacer una jalea con el oporto, esplenda miel de abeja, canela, ralladura y zumo de la naranja, las uvas pasas. En un plato hacer capas del higo con el mascarpone. Cubrir con la jalea de oporto.</p>						

RECETA: Higos con mascarpone		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Piel de naranja rallada. Zumo de naranja. Higos cortados en rodajas.		Si no se consigue mascarpone, se lo puede reemplazar con queso ricotta. Cada ración: Kcal 91,85; Proteínas 1,31; H.C. 15,73; Grasa 0,28; Fibra. 2,64



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Soufflé frío de babaco				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	babaco	kg	0,240	80%	1,5	0,36
0,100	edulcorante	kg	0,100	100%	8	0,80
0,150	leche descremada	kg	0,150	100%	1,28	0,19
0,050	ron	kg	0,050	100%	9	0,45
0,001	té negro	kg	0,001	100%	8	0,01

0,180	claras de huevo	kg	0,108	60%	0,11	0,01
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,649	Costo por porción:			0,30
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,108166	7
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el merengue con el yogurt, ron, puré de babaco. Colocar en moldes individuales. Llevarlos al refrigerados durante algunas horas. Hasta que este firme. Servir.</p>						

RECETA: Soufflé frío de babaco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Babaco pelado y procesado.		La babaco puede ser sustituida por cualquier otra fruta. El merengue se lo debe realizar a baño maría. Cada ración: kcal94.46; Proteínas 1.56; H.C. 10.5; grasa 0; Fibra. 0



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Frutas al grill				FECHA:		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,120	kiwi	kg	0,114	95%	2	0,23
0,250	pomelo	kg	0,200	80%	1	0,20
1,000	sandía	kg	0,200	20%	1,85	0,37
0,030	ron	kg	0,030	100%	8	0,24
0,045	miel de maíz	kg	0,045	100%	8,43	0,38
0,003	hierba luisa	kg	0,003	100%	10,88	0,03
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,592	Costo por porción:			0,48
CANTIDAD PORCIONES:		3	DE:		0,197333	


TÉCNICAS	
<p>Hacer una jalea con la miel de maíz, ron y hierbaluisa.</p> <p>Marinar las frutas con la jalea.</p> <p>Poner las frutas al grill y marcarlas.</p> <p>Servir las frutas con un poco de jalea de la marinada y la hierbaluisa.</p>	

RECETA: Frutas al grill		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Kiwi y sandia cortadas en campesina.</p> <p>Pomelos en gajos.</p>		<p>La hierba luisa puede ser sustituida por menta o hierbabuena. Y el pomelo por naranja. Cada ración: kcal.65.2 ; Proteínas. 1.07; H.C. 9.8 ; Grasas.0.1 ; Fibra. 0.83</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Pera rellenas				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,280	peras	kg	0,224	80%	2	0,45
0,005	pasas		0,005	100%	1,5	0,01
0,045	almendras	kg	0,043	95%	12	0,51
0,045	azúcar morena	kg	0,045	100%	0,4	0,02
0,045	miel de lavanda	kg	0,045	100%	1	0,05
0,030	mascarpone	kg	0,030	100%	7,65	0,23


CANTIDAD PRODUCIDA:	0,392	Costo por porción:	0,63
CANTIDAD PORCIONES:	2	DE:	0,195875
TÉCNICAS		FOTO	
<p>Mezclar las almendras, pasas, miel de lavanda y mascarpone. Rellenar las peras. Untar las peras con mantequilla y espolvorear con azúcar morena. Envolverlas en papel aluminio y llevarlas al horno por 15 minutos. Flamear al momento de servir.</p>			

RECETA: Peras rellenas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Peras peladas y vaciadas por la parte de abajo con una cuchara de saca bocados. Almendras tostadas y picadas. Pasas picadas.</p>		<p>Si no se consigue la miel de lavanda. Elaborar una con 100gr de azúcar, 100gr de agua, una ramita de lavanda fresca. Horno pre-calentado a 160°C. Cada ración: kcal.264.4 ; Proteínas.4.45; H.C. 37.52 ; Grasas. 11.76 ; Fibra. 4.48</p>




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Torta de plátano				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	plátanos	kg	0,475	95%	1	0,48
0,300	huevos	kg	0,270	90%	2,5	0,68
0,030	ron	kg	0,030	100%	8	0,24
0,050	miel de abeja	kg	0,050	100%	5,63	0,28
0,100	azúcar morena	kg	0,100	100%	0,4	0,04
0,150	leche descremada	kg	0,150	100%	0,64	0,10
0,045	harina integral	kg	0,045	100%	0,9	0,04
0,300	queso fresco	kg	0,300	100%	1,5	0,45

0,005	esencia de vainilla	kg	0,005	100%	8	0,04
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,425	Costo por porción:			0,29
CANTIDAD PORCIONES:		8	DE:			0,178125
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el puré de plátano con las yemas leche y queso. Incorporar las claras en forma envolvente Añadir el harina. Colocar en un molde engrasado y enharinado. Llevar al horno por 1 hora más o menos o hasta que este listo. Se puede servir tibio o frío.</p>						

RECETA: Pastel de Plátano		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Plátanos pelados, cocidos y procesados. Queso rallado. Yemas blanqueadas con miel, azúcar, ron, vainilla. Claras batidas a punto de nieve.</p>		<p>Horno pre-calentado a 180°C. Cada ración: kcal.176.02 ; Proteínas.9.96 ; H.C. 18.91 ; Grasas. 6.32; Fibra.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Manzanas y peras salteadas				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	manzanas	kg	0,270	90%	1,5	0,41
0,300	peras	kg	0,270	90%	2	0,54
0,060	edulcorante	kg	0,060	100%	8	0,48
0,050	ron	kg	0,050	100%	8	0,40
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,650	Costo por porción:		0,30	
Costo por porción:						
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,108333 3	
TÉCNICAS			FOTO			
Cortar en gajos las manzanas y peras.						

Saltear las manzanas y peras.
Añadir el ron y espolvorear con
edulcorante.
Servir enseguida.

RECETA: Manzanas y peras salteadas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Manzanas y peras peladas.		Cada ración: kcal. 16,23 ; Proteínas. 0,54 ; H.C. 30 ; Grasas. 0,17 ; Fibra. 1,55

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Mousse de café				FECHA: 28 de enero 2010		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND.	PRECIO U.	PRECIO
0,3	café instantáneo	kg	0			0,50
0,3	queso crema light	kg	0		0,69	
0,045	edulcorante	kg	0		0,36	
0,2	huevos	kg	0		0,45	
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,825	Costo			2,42
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS						
Blanquear las yemas con la mitad del						

edulcorante.
 Batir las claras a punto de nieve con el resto del edulcorante.
 Mezclar las yemas con el queso y el café.
 Agregar las claras en forma envolvente.
 Colocar en moldes y refrigerarlos.
 Servir.

RECETA: Mousse de café		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Huevos separados.		Cada ración: kcal. 200; Proteínas. 17 ; H.C. 5,20 ; Grasas. 15,60 ; Fibra. 0,02



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Helado de mamey				FECHA: 28 de enero		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	mamey	kg	0,270	90%	1,5	0,41
0,004	gelatina sin sabor	kg	0,004	100%	28	0,11
0,050	leche en polvo descremada	kg	0,050	100%	1,25	0,06


0,045	edulcorante	kg	0,045	100%	4	0,18
0,600	agua	kg	0,600	100%		
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,969	Costo por porción:			0,09
CANTIDAD PORCIONES:		8	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar la leche en polvo, gelatina, el resto del agua, edulcorante y mamey. Dejar reposar unos minutos. Llevar al congelador por unas 3 horas. Servir.</p>						

RECETA: Helado de mamey		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Gelatina hidratada con 125gr de agua tibia. Mamey pelado y licuado.</p>		<p>Si no se consigue mamey por ser fruto de temporada, se puede utilizar cualquier otro fruto. Cada ración: kcal. 87,64; Proteínas. 9,49; H.C. 11,14; Grasas. 0,76; Fibra. 0,93</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Terrina de frutilla y frambuesa con capa de mango				FECHA: 28 de enero		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,600	mango	kg	0,360	60%	1,5	0,54
0,225	frambuesa	kg	0,225	100%	18,9	4,25
0,225	frutillas	kg	0,221	98%	2	0,44
0,030	edulcorantes	kg	0,030	100%	4	0,12
0,010	gelatina	kg	0,010	100%	27,14	0,27
0,150	yogurt natural light	kg	0,150	100%	2,3	0,35
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,996	Costo por porción:		1,19	

CANTIDAD PORCIONES:	5	DE:	0,1991
TÉCNICAS		FOTO	
<p>Colocar las laminas de mango en el molde. Disolver la gelatina a baño maría o en el microondas. Mezclar, con un batidor de mano el puré y la gelatina. Dejar reposar un minuto. Poner la mitad de la preparación en el molde. Colocar las frutas restantes sobre la crema de frutillas y frambuesa. Verter el resto de la preparación. Doblar sobre el mismo las rodajas de mango. Envolver con el papel film. Refrigerar de 1 a 2 horas.</p>			

RECETA: Terrina de frutilla y frambuesa con capa de mango		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Mangos pelados y laminados. La mitad de las frutillas y frambuesas hacer puré, y colarla, con la otra mitad cortadas por la mitad. Gelatina hidratada En un molde colocar papel film.</p>		<p>Si se utiliza el microondas para disolver la gelatina, el tiempo que se deberá emplear será de unos 3 segundos, porque se seca. Cada ración: kcal;105,95 Proteínas 1,59; H.C. 19,82; Grasa 0,1; Fibra. 6,12</p>

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Muy especialmente aspiro que este trabajo de graduación sirva para demostrar que una alimentación vegetariana es posible y necesaria. Si la mayoría de personas lográramos inclinarnos por este tipo de alimentación

desestimularíamos el consumo de carne, con lo cual contribuiríamos a construir un mundo mejor en momentos en que la humanidad atraviesa su momento más crítico desde su aparición sobre la faz de la tierra.

BIBLIOGRAFÍA

Bedoya, Consuelo, Sandra Figueroa de Castro, *Cocina Vegetariana con Sandra y Consuelo*, Editorial Ediciones B, Colombia S.A., 2005.

Gandotena González, Santiago. *Los Dos Estados de la Vida El Ying y el Yang. Bitácora de la Cocina Vegetariana*, Editorial Océano, 2004.

Gelpí, Irene, *La Cocina Vegetariana Fácil*, Editorial Ediciones Martínez Roca, S.A., 2003

Gispert, Carlos, José A. Vidal y otros. *El gran libro de la Cocina Vegetariana*. MMV, Editorial Océano, 2002.

Moreno Días, Ana Beatriz, *La Historia Vegetariana*, Editorial Mándala, 2002.

Pozuelo Talavera, Juan, *Técnicas Culinarias*, Editorial Paraninfo, S.A, 2004.

Serra, Luis *La Rousse de la Dietética y la Nutrición*, Editorial SPE, 2001.

Alimentación Vegetariana. Internet. www.mundovegetariano.com. Acceso: 13 octubre 2008.

Dieta Vegetariana y tipos de vegetarianos. Internet. www.salood.com. Acceso: 13 octubre 2008.

En Buenas Manos. Internet. www.enbuenasmanos.com . Acceso: 13 octubre 2008.

La Cocina Vegetariana. Internet. www.cocinavegetariana.com. Acceso: 13 octubre 2008.

Manual para comer de todo. Internet. www.clinidiabet.com/es. Acceso: 13 octubre 2009.

Tipos de Vegetarianos. Internet. www.conciencia-animal.cl.com. Acceso: 13 octubre 2008.

Vegetomanía. Internet. www.vegetomanía.com. Acceso: 13 octubre 2008.

Microsoft Encarta. *Vegetales*. CD-ROM Edición 2007.

ANEXOS

ANEXO Nº 1

Tabla de combinaciones



Fuente: Gelpi, Irene, *La cocina vegetariana fácil*, Editorial Ediciones Martínez Roca, S.A. 2003

ANEXO Nº 2

Raciones recomendadas para un adulto

Las raciones alimenticias varían según las necesidades fisiológicas de cada ser humano

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (aumentar formas integrales)	40-60 g pan 60-80 g de pasta, arroz 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o un panecillo normal 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 ml leche 200-250 g yogurt 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones/día	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	Al menos 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cereza, fresas 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 ml	1 cucharada sopera

Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	1-2 huevos
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 ml	1 vaso o botella
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	vino 100 ml cerveza 200 ml	1 copa 1 vaso
Actividad física	Diariamente	Al menos 30 minutos de actividad moderada	

Fuente: Manual para comer de todo.

[Http://www.clinidiabet.com/es/02_educacion/03_tratamiento/2_nutricion](http://www.clinidiabet.com/es/02_educacion/03_tratamiento/2_nutricion)

ANEXO N° 3

SEITÁN O GLUTEN

El Seitán es la proteína vegetal del gluten del trigo que se obtiene por procedimientos naturales y que además está elaborado con ajo, jengibre, salsa de soya y algas kombu (estas pueden ser opcionales ya que no se las puede encontrar en el mercado con facilidad. Es un alimento de origen chino que tiene más de 600 años. Los japoneses, habituales consumidores del seitán, lo denominan Kofu.

El seitán se obtiene a partir de la harina de trigo integral: es la proteína del trigo (gluten) que ha sido separada del almidón y del salvado después de amasarlo, lavarlo y finalmente cocerlo.

No contiene grasas saturadas ni colesterol, por tanto, colabora a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Llamado también “carne vegetal” por su alto contenido en proteínas, olor, sabor y consistencia. Puede comerse de diversas formas como sustitutivo de la carne. Si se come también carne, no se debe abusar del seitán. Además de ser una fuente de proteínas, contiene vitamina B2 y hierro, aportando muchas menos calorías que la carne.

Conservación del Seitán

Una vez ya no esté caliente, puedes cortarlo en rodajas o como te guste mas. Y conviene dejarlo siempre con algo de salsa, para que no se seque.

El Seitán dentro del frigorífico dura sólo tres o cuatro días. Así que si no tienes pensado consumirlo todo, es mejor congelarlo ya que así nos puede durar meses.

Has de tener la precaución de congelarlo en bolsitas individuales donde vaya la porción que vayamos a comer cada vez.

Con qué combinar el seitán en la cocina: cereales, legumbres, pasta, sopas, caldos y cocidos, estofados, barbacoas, canapés y aperitivos, platos típicos: albóndigas, croquetas, empanadas, rellenos de verduras, canelones,...

El Seitán puede tratarse igual que la carne: empanada, frita, con cualquier aceite a la parrilla, en forma de estofado, o bien elaborado como albóndigas o hamburguesas. Al tener un suave sabor se puede reforzar con sofritos, salsa de soja, especias o cualquier otro tipo de aliño.

Curiosidades del Seitán

- El Seitán es la proteína vegetal o gluten del trigo, que se obtiene por procedimientos naturales. Además está elaborado con salsa de soja, algas kombu, y jengibre.
- El aspecto del Seitán es, para los desconocidos en la materia, poco menos que sorprendente en un primer momento: son bolas de color marrón, de textura muy jugosa y esponjosa. Se asemeja bastante a la carne animal.
- Es un alimento de origen chino que tiene más de 600 años. Los japoneses, habituales consumidores del seitán, lo denominan Kofu.
- El seitán se obtiene a partir de la harina de trigo duro: es la proteína (gluten) que ha sido separada del almidón después de amasarlo, lavarlo y, finalmente, cocerlo.
- No contiene grasas saturadas ni colesterol, por tanto, colabora a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Llamado también “carne vegetal” por su alto contenido en proteínas, olor, sabor y consistencia. Puede comerse de diversas formas como sustitutivo de la carne. Si se come también carne, no se debe abusar del seitán.

- Además de ser una fuente de proteínas, contiene vitamina B2 y hierro, aportando muchas menos calorías que la carne.

Fuente: www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/Seitan.htm

ANEXO Nº 4

Tablas de composición de alimentos

Todos los alimentos que consumimos en nuestra dieta diaria nos aportan al organismo cantidades específicas de nutrientes. Todos estos constituyen el aporte energético, vitamínico, mineral y protéico total que determinará las características de nuestra dieta.

Cada alimento aporta a nuestro organismo cantidades diferentes de estos componentes de manera que, si controlamos y conocemos su composición, podremos mejorar y completar nuestros hábitos alimentarios para cubrir los requerimientos nutricionales de nuestro cuerpo y eliminar los que no nos sean beneficiosos.

Cereales											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Arroz Blanco Cocido	123	2.2	29.6	0.3	0.08	0.09	0.12	0	0.8	2	1
Avena Hojuelas	367	14	66.5	7	1.45	3	3.34	0	21	33	55
Maíz	98	3.4	19.7	1				0	1	3	15
Trigo Harina	337	11.3	74.8	1.2	0.24	0.29	0.76	0	3	3	140
Pasta Cocida	117	4.2	26	0.3	0.08	0.02	0.09	0	0	2	7

Pan Centeno	241	7	51	1	0.19	0.15	0.7	0	0		24
Pan Trigo	233	7.8	49.7	1.7	0.52	0.32	0.83	0	2.7	540	100
Pan Trigo Integral	216	9	41.8	2.7	0.67	0.51	1.45	0	8.5	540	23
Cereales Desayuno											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
AllBran	273	15.1	43	5.7				0	26.7	1.670	74
Corn Flakes	368	8	83	0.7	0.2			0	11	1.160	3
Muesli	368	12.9	66.2	7.5				0	7.4	180	200
Rice Krispies	372	5.9	88.1	2				0	4.5	1.110	7
Sugar Purffs	348	5.9	84.5	0.8				0	6.1	9	14
Trigo Inflado	356	13.7	73.9	2.7				0	0.6		65

Bollería

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Churro	354	10.1	76	3.2				0	0.4	3	36
Donut Croissant	456	5.6	79.1	15.2	11.5	5	0.65	130	2.5	60	82
Madalena	469	6.4	65.6	22		17.3	6	130	2.5	60	82
Pastas Té	456	5.6	79.1	15.2	7.1	3.3	0.4	130	2.5	266	82
Galletas María	401	7.7	76.6	9.2					0.5		47
Galletas Saladas	305	8.6	42.2	12.5	10.2	5.1	0.6	130	5.5	266	82

Huevo

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Huevo Codorniz	178	11.6	3.6	13.1					0		74
Huevo Gallina	153	12.4	1.5	10.9	4.13	5.13	1.2	450	0	140	52
Huevo Clara	46	10.8	0.8	0	0	0	0	0	0	152	7
Huevo Yema	339	16.1	1.2	30	11.6	14.4	3.38	1.260	0	50	130

Lácteos

Leche

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
--------------------------	-------------	------------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---------------	---------------

Entera	69	3.5	5.5	3.3	2.5	1.2	0.11	14	0	50	120
Desnatada	34	3.5	5	0.1	0.06	0.03	0	0	0	52	130
Condensada	322	8.3	55.5	9	5.9	2.8	0.26	34	0	130	280
Entera											
Conden.	267	9.9	60	0.3	0.18	0.09	0	3	0	180	380
Desnatada											
Nata de Leche	326	2.5	7.1	32	20.7	10.1	1	100	0	34	63
Mantequilla	671	0.7	0.6	74	48.3	23.4	1.9	250	0	870	15
Margarina	730	0.1	0.1	81	20	16.6	44.2	0	0	800	4

Yogurt

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Natural	50	3.4	6.2	2.2	0.9	0.35	0.03	8	0	76	140
Frutas	100	4.8	17.9	1.5	0.9	0.35	0.03	6	0	45	125
											176
Desnatado	43	4.6	5.39	0.48	0	0	0	2.2	0	65	

Queso

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Amarillo Holandés	398	26	1.3	32.1	19.6	10.2	0.93	92	0		770
Amarillo Fundido	382	22.4	1.78	31.8	20	8.92	1.07	75	0	1.137	684
Azul Danés	351	23	1.9	28	17.8	9.31	0.85	88	0	1420	580
Bola	331	29	2	23	15.6	6.5	0.6	92	0	1.200	760
Burgos	210	15	4	15	9.6	4.4	0.45	97	0	1.200	186
Cabra	171	16	3.7	10.3	7.1	2.92	0.23		0		310
Camembert	300	22.8	0.35	23	15.4	7.14	0.35	72	0	1.410	380
Crema	353	9	2.85	34	22.1	10	1.42	94	0	300	98
Emmenthal	388	28	1.5	33	17.6	9.5	1.7	100	0	610	1.080
Fundido Cremoso	275	18.3	0.9	22	14	7.3	0.7	71	0	1.170	510
Gruyere	388	29	1.5	30	17.6	9.5	1.7	100	0	610	1.100
Manchego	376	29	0.5	28.7	14.9	6.95	0.5	95	0	1.200	835
Mozarella	285	22	2.14	21	13.2	6.78	0.71	79	0		
Parmesano	410	35.1	0	30	20	8	1.7	90	0	760	1.220
Requesón	123	13.6	1.4	7	4.3	1.8	0.2	25	0	450	60
Roquefort	379	23	2	31	20.4	9.1	1.1	87	0	700	735
Petit Suisse	202	8.4	4.1	17	11	4.95	0.6	46	0	40	150
Natural											
Petit Sabores	161	7.8	13.5	8.8	5.6	2.7	0.3	25	0	40	110

Aves											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Gallina	362	24	0	29.5	9.05	12.3	5.6	75	0	78	10
Perdiz, Carne Sola	212	36.7	0	7.2	1.98	3.54	1.8		0	100	46
Pato, Carne Sola	122	19.7	0	4.8	1.38	2.74	0.6	110	0	110	12
Pato con Piel	430	11.3	0	42.7	12.3	24.4	5.42		0	77	11
Pavo sin Piel	109	21.9	0.5	2.2	0.8	0.59	0.65	49	0	54	8
Pavo con Piel	145	20.6	0	6.9	2.51	1.85	2.03	81	0	49	9
Pollo con Piel	230	17.6	0	14.8	4.24	6.08	3.19	90	0	70	10
Pollo sin Piel	126	19.1	0.8	1.65	0.37	0.48	0.40	57	0	89	11
Pollo, Pechuga	120	21.8	1	3.2	1.12	1.52	0.45	69	0	72	10
Pollo, Hígado	135	19.1	0.6	6.3	2.65	1.86	1.41	380	0	85	8
											18
Pollo, Molleja	110	18.1	2.7	3	1.3	1	0.6	183	0	87	

Carnes											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Magra de Vaca	123	20.3	0	4.6	2.06	2.26	0.19	59	0	61	7
Falda de Vaca	179	19.6	0	11.2	5.02	5.6	0.5	59	0	43	5
Costilla de Vaca	290	16	0	25.1	11.3	12.4	1.07	70	0	48	10
Solomillo de Vaca	120	18.7	0.9	4.5	2.02	2.21	0.2	59	0	61	7
Lomo de Vaca	268	16.6	0	22.4	10.2	11.2	0.98	65	0	49	9
Lomo de Vaca Asado	192	27.6	0	9.1	4.1	4.5	0.4	65	0	59	10
Ternera, Bistec	168	19	0.5	10	3.4	5.55	0.2	70	0	35	11
Ternera, Chuleta	166	19	0	10	3.4	5.55	0.25	70	0	48	11
Cordero, Chuleta	365	14.7	0	34	17.1	14.7	1.81	78	0	60	7
Cordero, Chul. Asada	241	15.2	0	20	9.6	8.3	1.02	78	0	33	4
Cordero Pierna	234	17.9	0	18	8.8	7.6	1	78	0	52	6
Hígado	269	20.1	5.6	7.3	3	1.71	2.32	370	0	93	7
Sesos	125	11.6	0.8	8	3.64	3.08	0.89	2.200	0	210	11
Callos	60	9.4	0	2.5	1.47	0.92	0.03	95	0	46	75
Cerdo Magro	147	20.7	0	7.1	3.01	3.4	0.58	69	0	76	8
Cerdo Chuleta	329	15.9	0	29.5	12.5	14.1	2.44	72	0	56	8
Cerdo. Solomillo	258	22.2	0	18.8	7.99	9	1.56	72	0	66	9
Cerdo, Pierna	269	16.6	0	22.5	9.56	10.8	1.86	72	0	59	7
Cerdo, Pies	273	16	0.5	23	8.5	11.4	3.05	62	0	60	10

Corte 725 20.7 0 71.4 30.4 34.2 5.92 72 0 38 7

Embutidos											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Jamón Ahumado	360	17.7	0.7	31.8	12.6	15.5	3.3	60	0	1.100	10
Jamón Cocido	270	14.4	0	23.6	9.22	11.8	2.45	60	0	1.090	14
Jamón Serrano	356	17	0	35	11.7	15.6	4.15	62	0	1.110	0
Bacon Frito Plancha	696	9.3	1	49.24	17.14	23.6	5.8	85	0	990	7
Chorizo	472	15.8	1.1	45	20.6	19.8	5.25	100	0	78	13
Mortadela Bologna	322	15.8	4.1	19.8	6.8	9.7	2.12	5.9	0	2.290	90
Salchicha Cocida	270	10.8	0.4	27.6	10.4	13.1	1.77	60	0		6
Salchichón	491	19.3	1.9	45.2	20.7	19	5	79	0	1.850	10
Pasta Hígado	310	12.9	4.3	26.9	10.6	13.3	2.58	120	0	860	26

Pescados											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Arenque	274	16.8	0	23	4.12	14.8	3.5	70	0	67	33
Atún Enlatado	289	22.8	0	22	4.13	9	8.42	65	0	420	7
Atún Fresco	207	27	0	11	3.1	3.7	3.8	55	0	75	113
Bacalao	76	17.4	0	0.7	0.18	0.11	0.39	50	0	77	16
Bacalao Seco Salado	322	75	0	2.5	0.64	0.4	1.4	50	0	8.100	50
Besugo	82	16	0	2	0.4	0.7	0.9	55	0	99	225
Bonito	138	21	0	6	1.7	2.1	2.2	50	0	75	35
Boquerón	129	17.6	0.6	6.38	2.04	2.04	2.3		0	186	30
Caballa	220	19	0	16	4.4	6.73	4.41	80	0	130	24
Carpa	90	18	0	2	0.5	0.75	0.75	57	0	99	40
Cazón	103	25.4	0	0.2	0.05	0.03	0.12	50	0	77	57
Chanquete	79	11.4	1.8	3	0.94	0.94	1.12		0	117	80
Cigala	66	15	0	0.7	0.2	0.2	0.3	150	0		30
Corvina	94	20.8	0	1.2	0.22	0.3	0.68	60	0	75	
Emperador	110	17	1	4.3	1.07	0.86	2.37	50	0	89	19
Gallo	73	16	0	1	0.03	0.01	0.07	50	0	150	120
Leguado	81	17.1	0	1.4	0.28	0.38	0.72	60	0	95	17
Lubina	86	18	0.6	1.3	0.27	0.36	2.83	60	0	79	20
Merluza	73	16.8	0	0.6	0.17	0.12	0.27	60	0	120	18
Mero	124	19.4	0	5.2	1.3	1.04	2.86	50	0	56	46
Palometa	125	20		5	1.2	1	2.8	50	0		25

Pescadilla	73	16	0.8	0.6	0.17	0.12	0.27	60	0	116	48
Rape	86	17	0	2	0.2	0.1	0.4	50	0	89	64
Salmón	154	16	0	10	2	4.6	3	70	0	60	24
Salmonete		14.1	2	3.7	1.6	1.5	2.55	70	0	106	30
Sardida	174	21	0	10	3.25	3.25	3.5	100	0	166	43
Sardiana Lata	217	23.7	0	13.6	2.8	7.8	2.72	120	0	650	550
Aceite											
Trucha	99	18	0	3	0.3	0.55	2.15	80	0	58	36
Caviar	233	29	0	13					0	814	137
Anchoas	168	20	0.6	9.5	2.7	4.1	3.3	95	0		18

Mariscos

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Almejas	72	12.6	2	1.6				100	0	180	38
Calamar	77	16.8	0	1	0.16	0.08	0.64	96	0		49
Gambas, Camarón	39	7.9	0	0.8	0.17	0.07	0.34	66	0	1.260	110
Cangrejo Cocido	127	20.1	0	5.2	0.87	1.42	2.27	100	0	370	29
Cangrejo con Cáscara	25	4	0	1	0.16	0.27	0.44	20	0	73	6
Langosta	75	16.2	0.24	1	0.16	0.16	0.4	92	0	120	40
Langostino	96	21	0	1.3	0.2	0.2	0.3	150	0	1.600	120
Mejillón	69	12.1	0.75	2	0.45	0.5	0.59	100	0	290	88
Mejillón Lata	103	17.2	1.3	3.3	0.79	0.8	1.03	173	0		102
Ostras con Concha	64	10.8	3.28	0.9	0.28	0.13	0.39	50	0	510	190
Ostras sin Concha	6	1.3	0	0.1	0.03	0.01	0.04	6	0	61	22
Pulpo	62	14.2	0	0.6	0.1	0.1	0.4		0		37

Legumbres

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Judías	241	23	39	0.2	0.05	0.07	0.13	0	22	2	27
Garbanzos Cocidos	132	9.5	20.8	1.8	0	0	1.8	0	2		82
Habas Verdes	154	9.3	30.0	0.5	0	0	0.5	0	3.8		40
Lentejas	304	23.8	53.2	1	0	0	0.9	0	11.7	36	39
Lentejas Cocidas	99	7.6	17	0.5	0	0	0.3	0	3.7	12	13
Soja	403	33.4	33.3	16.1				0	5	4	227

Verduras

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Aceituna sin Hueso	103	0.9		11	1.83	7.7	1	0	4.4		
Acelga	28	2	4.8	0.2	0	0	0.2	0	1	137	112
Aguacate	294	4.2	1.8	30	2.73	17.4	9.02	0	1.6	2	15
Ajo	122	5.1	26.7	0.2	0	0	0.2	0	1.1	70	52
Alcachofa	42	2.8	7.93	0.1	0	0	0.1	0	2.2	43	44
Alcachofa Cocida	7	0.5	1.2		0	0	0	0	0	6	19
Apio	8	0.9	1.3		0	0	0	0	1.8	140	52
Apio Cocido	5	0.6	0.7		0	0	0	0	2.2	67	52
Batata Cruda	131	2	32.4	0.2				0	4.1		
Berenjena	27	1	5.46	0.26	0	0	0.2	0	1.2	3	15
Berro	14	2.9	0.7	0.4	0	0	0.4	0	3.3	56	200
Brecol	23	3.3	2.5		0	0	0	0	3.6	12	100
Brecol Cocida	18	3.1	1.6		0	0	0	0	4.1	6	76
Calabacín	16	0.6	3.7		0	0	0	0	1.8	1	17
Calabacín Cocido	7	0.4	1.4		0	0	0	0	0	0.6	14
Calabaza	15	1.5	8.8	0.4	0	0	0.4	0	0.9	0.6	26
Cebolla	23	0.9	5.2		0	0	0	0	1.3	10	31
Cebolla Cocida	13	0.6	2.7		0	0	0	0	1.3	7	24
Champiñones	28	1.8	4	0.6	0.17	0	0.41	0	2.5	9	3
Chile	39	1.2	8.7	0.2	0	0	0.2	0	1	4	6
Col	22	1.9	3.8		0	0	0	0	2.7	7	44
Col Cocida	15	1.7	2.3		0	0	0	0	2.8	4	38
Coles de Bruselas	26	4	2.7		0	0	0	0	4.2	4	32
Coles de Br. Cocidas	18	3.1	1.6		0	0	0	0	2.9	2	25
Coliflor	13	1.9	1.5		0	0	0	0	2.1	8	21
Coliflor Cocida	9	1.6	0.8		0	0	0	0	1.8	4	18
Endivias	11	1.8	1		0	0	0	0	2.2	10	44
Escarola	21	1.4	3.6	0.2	0	0	0.2	0	2	10	79
Esparragos	25	2.2	3.9	0.2	0	0	0.2	0	0.7	3	21
Esparragos Enlatado	9	1.7	0.6		0	0	0	0	0.8	410	19
Esparragos Cocido	18	3.4	1.1		0	0	0	0	1.5	2	26
Espinaca	30	5.1	1.4	0.5	0.06	0.05	0.37	0	6.3	120	60
Guisantes	67	5.8	10.6	0.4	0.18	0.15	0.02	0	5.2	1	15
Guisantes Cocidos	52	5	7.7	0.4	0.18	0.15	0.02	0	5.2		13
Guisantes Enlatado	47	4.6	7	0.4	0.18	0.15	0.02	0	6.3	230	24
Judías Verdes	40	2.4	7.7	0.2	0	0	0.2	0	3	2	65

Lechuga	12	1	1.2	0.4	0	0	0.4	0	1.5	9	23
Lombarda	20	1.7	3.5		0	0	0	0	3.4	32	53
Lombarda Cocida	9	1.3	1.1		0	0	0	0	2.5	12	30
Nabo	20	0.8	3.8	0.3	0.04	0	0.22	0	2	28	55
Patata Cocida	80	1.4	19.7	0.1	0.02	0	0.07	0	1	3	4
Pepino	10	0.6	1.8	0.1	0.04	0	0.05	0	0.4	13	23
Perejil	21	5.2			0	0	0	0	9.1	33	330
Pimiento Rojo	24	0.8	5.1	0.2	0	0	0.2	0	1.01	0.8	11
Pimiento Verde	15	0.9	2.2	0.4	0.09	0.03	0.27	0	1	2	9
Puerro	31	1.9	6		0	0	0	0	3.1	9	63
Puerro Cocido	24	1.8	4.6		0	0	0	0	3.9	6	61
Rábano	58	4.5	11		0	0	0	0	8.3	8	120
Remolacha	28	1.3	6	0	0	0	0	3	3	84	25
Remolacha Cocida	44	1.8	9.9		0	0	0	0	2.5	64	30
Tomate	14	1.4	2.5	0.2	0	0	0.2	0	0.7	44	7
Tomate Enlatado	12	1.1	2	0.2	0	0	0.2	0	0.9	29	9
Zanahoria	23	0.7	5.4		0	0	0	0	2.9	95	48
Zanahoria Enlatada	19	0.7	4.4		0	0	0	0	3.7	280	27
Zanahoria Cocida	19	0.6	4.3		0	0	0	0	3.1	50	37

Aceites

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Ajonjolí	899	0	0	99.9	14.3	40	45	0	0	0.2	0
Girasol	899	0	0	99.9	13.74	33.3	52.3	0	0	0.2	0
Maíz	899	0	0	99.9	16.9	30.7	51.6	0	0	0.2	0
Oliva	899	0	0	99.9	14.7	73	11.7	0	0	0.2	0
Soja	899	0	0	99.9	14.7	25.4	59.4	0	0	0.2	0
Cacahuete	899	0	0	99.9	19.7	50.1	29.8	0	0	0.2	0
Coco	899	0	0	99.9	75.9	7	1.8	0	0	0.2	0
Palma	899	0	0	99.9	47.4	43.6	8.7	0	0	0.2	0
Manteca	891	0	0	99	43.6	43.6	9.4	95	0	2	1

Frutos Secos


Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Almendra	565	16.9	4.3	53.5	4.44	38.3	5.83	0	14.3	6	250
Avellana	380	7.6	6.8	36	2.7	29.2	3.92	0	6.1	1	44
Castaña	170	2	36.6	2.7	0.49	1.05	1.13	0	6.8	11	46
Girasol, Pips	570	27	20	43	5.89	14.3	22.5		2.7		
Cacahuetes	570	24.3	8.6	49.7	7.45	24.6	14.6	0	8.1	440	61
Nuez	525	10.6	5	51.5	5.87	8.4	36.8	0	5.2	3	61

Licores											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Aguardiente	278	0	0	0	0	0	0	0	0		
Cerveza 3.3% Alc.	33	0.3	2.3	0	0	0	0	0	0	9	8
Vino Tinto 9.5% Alc.	68	0.2	0.3	0	0	0	0	0	0	10	7
Vino Blanco 9.1% Alc.	66	0.1	0.6	0	0	0	0	0	0	4	9
Whisky	293	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ron	222	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sidra	42	0	5	0	0	0	0	0	0	5	6
Vermouth	118	0.1	0	5.5	0	0	0	0	0	17	7

Fuente: Manual para comer de todo.


[Http://www.clinidiabet.com/es/02_educacion/03_tratamiento/2_nutricion](http://www.clinidiabet.com/es/02_educacion/03_tratamiento/2_nutricion)

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: CREMA DE CHOCLO				FECHA: 4 de junio del 2010		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
1,500	caldo de verduras	M.L	1,500	100%	1,67	2,51
0,120	puerro	Kg	0,060	50%	1	0,10
0,250	choclo tierno blanco	Kg	0,250	100%	2,00	0,50
0,250	cholo tierno amarillo	Kg	0,250	100%	2,00	0,50
0,030	aceite de oliva	Kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,005	sal	Kg	0,005	100%	0,70	0,00
0,060	queso descremado	Kg	0,060	100%	7,38	0,44
CANTIDAD PRODUCIDA:		2,155	Costo por porción:		0,79	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,359 gr.	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear el puerro con aceite de oliva, en una olla.</p> <p>Agregar el fondo de verduras y los choclos dejar hervir hasta que el choclo esté cocido.</p> <p>procesar y colocar el queso encima.</p> <p>llevar al horno hasta que se gratine el queso.</p>						


RECETA: CREMA DE CHOCLO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Puerro cortado en broinisse. Queso rallado. Choclo lavado.</p>	<p>crema a base de fondo de verduras, y mezcla de dos variedades de choclos</p>	<p>El choclo tiene que ser tierno, porque se demora más al momento de la cocción. Horno precalentado a 180°C. Cada ración contiene: 130,48 kcal. ; 4,12gr de Proteínas.; 14,10gr de Hidratos de carbono; 6,69 gr de Grasa; 0,98gr de Fibra.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: CREMA DE CALABAZA				FECHA: 4 de junio del 2010		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,900	calabaza	kg	0,900	100%	1,5	1,35
0,300	caldo de verduras	kg	0,300	100%	1,67	0,501
0,100	yogurt descremado	kg	0,100	100%	2,13	0,213
0,010	hierbabuena	kg	0,010	100%	10,88	0,1088
0,300	mango maduro	kg	0,240	80%	0,8	0,24
0,010	sal	kg	0,010	100%	0,7	0,01
0,110	cebolla	kg	0,099	90%	0,7	0,077
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,6717
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,689	Costo por porción:	0,45		
CANTIDAD PORCIONES:		7	DE:	0,241 gr.		
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla. Agregar la calabaza, mango, caldo de verduras, sal. Llevar a ebullición a fuego alto, bajar el fuego y dejar cocer por unos 25 minutos mas o menos. Procese la preparación. Agregar la hierba buena y el yogurt</p>						

RECETA: Crema de calabaza		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Calabaza y mango pelados y cortados en campesina. Hierbabuena picada. Cebolla cortada en juliana.</p>		<p>Cada ración contiene: kcal. 51,81; Proteínas. 6,17gr; H.C. 25,23gr; Grasa. 5,88gr; Fibra. 1,92gr.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de espárragos				FECHA: 28 DE Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
1,000	espárragos	kg	0,900	90%	3,05	3,05
0,100	morrones	kg	0,090	90%	1,77	0,177
0,010	albahaca	kg	0,009	90%	3,16	0,0316
0,010	alcaparras	kg	0,010	100%	10,76	0,1076
0,060	aceite de oliva	kg	0,060	100%	9,56	0,5736
0,030	vinagre balsámico	kg	0,030	100%	7,2	0,22
0,001	sal	kg	0,001	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,100	Costo por porción:		1,04	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,275	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Asar los morrones y dejarlos sudar en una funda plástica para pelarlos. Cortarlos en juliana.</p> <p>Hacer una vinagreta con el vinagre balsámico y el aceite de oliva.</p> <p>Mezclar todos los vegetales con la vinagreta.</p>						

RECETA: Ensalada de espárragos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Espárragos pelados y blanqueados. Albahaca picada en juliana.	Ensalada de espárragos y morrones asados	Cada ración contiene: kcal. 128,13; Proteínas. 9,05; H.C. 6,05; Grasas.7, 62; Fibra. 4,4

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Crema de zanahoria				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,750	zanahoria	kg	0,675	90%	0,6	0,45
0,020	jengibre	kg	0,019	95%	2	0,04
0,100	zumo de naranja	kg	0,100	100%	1	0,1
0,200	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,7	0,14
0,400	caldo de verduras	kg	0,400	100%	1,67	0,668
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,33585
0,100	yogurt descremado	kg	0,100	100%	2,13	0,213
0,010	sal	kg	0,010	100%	0,7	0,01
0,100	papas	kg	0,09	90%	0,9	0,09
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,599	Costo por porción:		0,34	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,2665	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla y el jengibre. añadir las zanahorias, el caldo de verdura las papas. Dejar cocer. cuando ya este listo pasar por un procesador, añadir el yogurt, el zumo de naranja. Servir.</p>						


RECETA: Crema de zanahoria		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria y papas, pelada y cortada en campesina. Jengibre pelado y cortado en broinisse. Cebolla picada en juliana.		Cada ración contiene: kcal. 155,42; Proteínas. 1,78; H.C. 8,65; Grasas. 2,51; Fibra.4,47

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: DURAZNOS SALTADOS CON JENGIBRE				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,400	duraznos	kg	0,200	50%	1	0,4
0,010	jengibre	kg	0,009	90%	2	0,02
0,015	azúcar	kg	0,015	100%	0,8	0,012
0,050	albahaca	kg	0,030	60%	3,16	0,158
0,020	queso roquefort	kg	0,020	100%	25	0,5
0,005	aceite de oliva	kg	0,005	100%	22,39	0,11195
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,279	Costo por porción:		0,60	
CANTIDAD PORCIONES:		2	DE:		0,1395	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Macerar los duraznos por unos minutos con el jengibre rallado. Colocar azúcar sobre los duraznos y saltearlos. Servir con las hojas de albahaca, el queso</p>						


RECETA: DURAZNOS SALTADOS CON JENGIBRE		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Jengibre rallado. Duraznos pelados y cortados en cuartos. Ají limpio y procesado.</p>		<p>El queso puede ser sustituido por cualquier otro. Cada ración contiene: kcal. 104,97; Proteínas. 3,79; H.C. 12,11; Grasas. 6,8; Fibra.2,62</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Carpaccio de portovelo				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,045	portovelo	kg	0,041	90%	8,6	0,39
0,010	rúcula	kg	0,005	50%	11,31	0,11
0,025	parmesano	kg	0,025	100%	30	0,75
0,010	balsámico	kg	0,010	100%	11,8	0,12
0,002	sal	kg	0,002	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,083	Costo por porción:		0,34	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,021	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Poner en un plato los hongos. Aragar sal, balsámico y aceite de oliva. Colocar encima las hojas de berro y el queso parmesano.</p>						


RECETA: CARPACCIO DE HONGOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Queso y hongos cortados en láminas muy finas.		Los berros pueden ser sustituidos por rúcula. Cada ración: kcal. 73,63; Proteínas. 4,8; H.C. 2,56; Grasas. 5,89; Fibra. 1,72

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: SOUFFLÉ DE ESPÁRRAGOS				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	espárragos frescos	kg	0,255	85%	3,05	0,915
0,240	huevos	kg	0,216	90%	2,5	0,6
0,060	queso azul	kg	0,060	100%	18,5	1,11
0,220	salsa de espárragos	kg	0,220	100%	1	0,22
0,015	sal	kg	0,015	100%	0,7	0,01
0,010	azúcar	kg	0,010	100%	0,8	0,008
0,060	queso de cabra	kg	0,060	100%	18	1,08
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,836	Costo por porción:		0,79	
CANTIDAD PORCIONES:		5	DE:		0,1672	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar las yemas con el esparrago, el queso de cabra, la salsa de espárragos, sal</p> <p>Batir las claras con el azúcar a punto de nieve.</p> <p>Incorporar a la preparación anterior en forma envolvente y suave, para que la mezcla no se baje.</p> <p>Colocar el moldes individuales enmantequillados y llevar al horno por 40 minutos.</p> <p>Introduzca un palillo al soufflé, si sale limpio es que ya esta.</p> <p>Colocar el queso azul y gratinar.</p>						


RECETA: SOUFFLÉ DE ESPÁRRAGOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Espárragos pelados, blanqueados y picados muy finamente. Huevos separados.</p>		<p>Se puede reemplazar el queso azul por roquefort. Horno pre-calentado a 180 °C. Cada ración: kcal. 110,77; Proteínas. 8,79; H.C. 2,63; Grasas. 6,27; Fibra. 0,48.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE RÚCULA Y CÍTRICOS				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,110	Rúcula	kg	0,105	95%	11,31	1,24
0,340	pomelos rosados	kg	0,306	90%	1	0,34
0,340	naranjas	kg	0,306	90%	1	0,34
0,280	mandarina	kg	0,252	90%	1	0,28
0,045	aceite de oliva	kg	0,045	100%	22,39	1,01
0,030	jugo de lima	kg	0,030	100%	1	0,03
0,005	jengibre	kg	0,005	95%	2	0,01
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,002	perejil	kg	0,002	95%	2	0,00
0,005	miel de abeja	kg	0,005	100%	5,63	0,03
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,00
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,065	Costo por porción:		0,82	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hacer un aderezo con el jengibre, perejil ajo, azúcar morena, aceite de oliva, sal y jugo de lima.</p> <p>Mezclar los gajos de los cítricos con la rúcula y el aderezo.</p>						


RECETA: ENSALADA DE RÚCULA Y CÍTRICOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pomelos, naranjas y mandarinas, peladas y en gajos. Culantro, ajo picado. Jengibre pelado y picado en broinisse.</p>		<p>La lima se la puede reemplazar por limón amarillos que no es tan ácido como el limón verde. Cada ración: kcal. 155,24; Proteínas. 1,97; H.C. 15,29; Grasas. 10,32; Fibra. 2,93</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE APIO				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,530	apio	kg	0,477	90%	3,95	2,09
0,300	piña amarilla	kg	0,225	75%	0,8	0,24
0,270	pera	kg	0,243	90%	2	0,54
0,230	naranjas	kg	0,207	90%	1	0,23
0,100	nueces	kg	0,100	100%	16	1,60
0,100	aceitunas sin hueso	kg	0,100	100%	22,3	2,23
0,125	yogurt descremado	kg	0,125	100%	2,13	0,27
0,003	sal	kg	0,003	100%	0,7	0,002
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,480	Costo por porción:		1,80	
Costo por porción:						
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar todos los ingredientes en un bol, con las nueces, aceitunas, yogurt, y sal. Servir.</p>						

RECETA: ENSALADA DE APIO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Naranja pelada y en gajos. APIO limpio y cortado en tiras. Piña pelada y cortada en campesina.		Las nueces pueden ser optativas. Cada ración: kcal. 82,55; Proteínas. 2,88; H.C. 17,76; Grasas. 0,36; Fibra. 3,4

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Tomates rellenos				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,72	tomates	kg	0,648	90%	1	0,72
0,003	dientes de ajo	kg	0,003	100%	2	0,01
0,08	aceitunas negras	kg	0,080	100%	8,9	0,71
0,35	queso de cabra	kg	0,350	100%	39,4	13,79
0,005	cebollín	kg	0,005	100%	1	0,01
0,001	sal	kg	0,001	100%	0,7	0,00
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,3	0,01
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
0,005	vinagre balsámico	kg	0,005	100%	7,2	0,04
0,03	limón	kg	0,012	40%	0,6	0,02
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,120	Costo por porción:		15,64	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,28	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hacer un puré con las aceitunas. Mezclar el cebollín con el queso. Hacer una vinagreta con el aceite de oliva vinagre balsámico, limón, sal y pimienta. Marinar los tomates. Rellenar los tomates, una capa de queso luego el puré de aceitunas, otra capa de queso.</p>						


RECETA: Tomates rellenos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Tomates pelados y vaciados. Cebollín picado. Aceitunas deshuesadas.</p>		<p>Para vaciar a los tomates, se debe cortar la parte de abajo. Y con una cuchara vaciarlos. Cada ración: kcal.180,5 ; Proteínas. 13; H.C. 5,82; Grasas. 15,8; Fibra. 0,98</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: BROCHETA DE TOFU Y VEGETALES				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,030	tofu	kg	0,030	100%	8	0,24
0,020	morrón	kg	0,018	90%	1,77	0,04
0,070	cebolla	kg	0,067	95%	0,8	0,06
0,070	hongos	kg	0,067	95%	5,52	0,39
0,010	jengibre	kg	0,010	95%	2	0,02
0,045	soya	kg	0,045	100%	15	0,68
0,050	pulpa de tamarindo	kg	0,050	100%	7,2	0,36
0,002	sal	kg	0,002	100%	0,7	0,00
0,010	miel de abeja	kg	0,010	100%	5,63	0,06
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,328		Costo por porción:		0,50
CANTIDAD PORCIONES:		5		DE:		
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Marinar el tofu con jengibre y soya durante una hora.</p> <p>Hacer una salsa de tamarindo con la miel y soya, llevando a fuego hasta que espese</p> <p>Colocar en brochetas con las verduras, pasarlos con aceite de oliva y asarlos</p>						


RECETA: BROCHETAS DE TOFU Y VEGETALES		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jengibre pelado y picado en broinisse. Morrón despepitado. Cebolla y morrón cortados en campesina.		Se puede utilizar cualquier verdura. Cada ración: kcal. 98,8; Proteínas. 0,58; H.C. 1,81; Grasas. 10,04; Fibra. 0,91

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ROLLITOS DE PAPAS				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,530	papas	kg	0,477	90%	0,7	0,37
0,003	salvia	kg	0,003	100%	42,6	0,13
0,015	tomates confitados	kg	0,015	100%	12,7	0,19
0,030	aceitunas	kg	0,030	100%	22,3	0,67
0,050	macadámias	kg	0,050	100%	10	0,50
0,030	hongos secos	kg	0,030	100%	1	0,03
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,605	Costo por porción:		0,31	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,1008333	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Majar las papas. Dividir en 3 partes las papas majadas. Mezclar la primera parte con salvia, tomates confitados y sal. La segunda con macadámias y sal La tercera mezclar con los hongos deshidratados y sal. Enrollarlos con papel film y refrigerar hasta que este duro Cortar en rodajas</p>						


RECETA: ROLLITOS DE PAPAS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Papas lavadas, peladas y cocidas. Macadámias picadas. Hongos secos hidratados en caldo de verduras.		Las macadámias pueden ser sustituidas por cualquier otro fruto seco. Cada ración: kcal. 86,78; Proteínas. 1,49; H.C. 19,25; Grasas. 0,98; Fibra. 1,52

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Trucha salmonada rellena				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,5	trucha salmonada	kg	0,500	100%	3,14	1,57
0,04	queso de cabra	kg	0,040	100%	39,4	1,576
0,1	maracuyá	kg	0,040	40%	1	0,1
0,002	tomillo	kg	0,002	100%	42,6	0,0852
0,005	azúcar morena	kg	0,005	100%	0,7	0,0035
0,001	sal	kg	0,001	100%	0,7	0,0007
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,588	Costo por porción:		0,5559	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,098	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Marinar la trucha con la mitad del jugo del maracuyá. Mezclar el queso, tomillo, azúcar, sal con el jugo restante de maracuyá. Colocar el queso en la trucha y hacer rollitos. Llevar al horno por 3 minutos.</p>						


RECETA: Trucha salmonada rellena		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Trucha cortada en tiras. Maracuyá sacada el jugo. Horno pre-calentado a 180°C		También se puede hacer con salmón, pero las calorías subirían un poco. Cada ración: kcal. 96,89; Proteínas. 16,06; H.C. 1,05; Grasas. 3,16; Fibra. 0

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Palmitos con mousse de aguacate				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,3	palmito	kg	0,300	100%	3	0,9
0,1	yogurt descremado	kg	0,100	100%	2,13	0,213
0,007	gelatina sin sabor	kg	0,007	100%	28	0,196
0,02	culantro	kg	0,018	90%	2	0,04
0,03	limón	kg	0,015	50%	0,6	0,018
0,45	aguacate	kg	0,315	70%	1	0,45
0,003	sal	kg	0,003	100%	0,7	0,0021
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,758	Costo por porción:		0,3031833	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,1263333	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el yogurt con la gelatina y el aguacate procesado. Refrigerarlo por 2 horas. Colocar los palmitos sobre el mousse.</p>						

RECETA: palmitos con mousse de aguacate		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Palmitos cortados. Aguacate pelado y procesado con limón, sal y culantro. Gelatina hidratada.</p>		<p>Cada ración: kcal. 158,48; Proteínas.2,97; H.C.2,83; Grasas.15,08; Fibra. 0,8</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Sanduche vegetariano				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,01	tortilla de maíz integral	kg	0,010	100%	4	0,04
0,06	tomates deshidratados	kg	0,060	100%	12,7	0,76
0,005	albahaca	kg	0,005	90%	3,16	0,02
0,005	aceite de oliva	kg	0,005	100%	22,39	0,11
0,01	queso brie	kg	0,010	100%	12,09	0,12
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,090	Costo por porción:		0,53	
CANTIDAD PORCIONES:		2	DE:		0,04 475	
TÉCNICAS						
<p>Colocar el aceite de albahaca sobre la tortilla. Añadir los tomates deshidratados, el queso. Poner en la parrilla. Servir</p>						

RECETA: Sanduche vegetariano		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Procesar el aceite de oliva con la albahaca. Cortar el queso en láminas.		Cada ración: kcal.82,47; Proteínas. 1,59; H.C. 0,61; Grasas. 3,87; Fibra. 0,5

CAPITULO

IV



A los platos fuertes se los llama así porque constituyen el platillo principal en razón de la cantidad y la exigente preparación de los mismos. La función de éstos es la de saciar el apetito, antes que la de satisfacer el gusto. Por consiguiente, las porciones son mucho más voluminosas que las de los dos otros platillos

Generalmente consisten en preparaciones a base de carnes rojas, de aves o mariscos de todo tipo, en prácticamente todo el mundo. En consonancia con las premisas de la presente investigación, para la preparación de los platos fuertes se ha eliminado las carnes rojas y la de aves. En su lugar se ha utilizado el pescado y el tofu -también llamado carne vegetal- según lo que corresponde a un vegetarianismo parcial o semivegetarianismo.

Los platos fuertes vienen en forma de guisos, estofados, salteados de verduras, paellas vegetarianas, *risottos*, a la plancha, al papillote, pastas, espaguetis y otros más.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: LENGUADO A LA PLANCHA				FECHA: 28 de agosto 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	lenguado	kg	0,500	100%	4,7	2,35
0,200	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,200	tomates	kg	0,180	90%	1	0,18
0,350	calabacín	kg	0,350	100%	0,39	0,14
0,020	aceite de oliva	kg	0,020	100%	22,39	0,45
0,010	sal en grano	kg	0,010	100%	1,75	0,02
0,005	salvia seca	kg	0,005	100%	42,6	0,21
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,255	Costo por porción:		0,87	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear los calabacines con aceite de oliva agregar las cebollas y tomates, saltear por unos minutos más. Mezclar el pescado con la sal y la salvia. Colocar en la plancha y dejar cocer.</p>						


RECETA: LENGUADO A LA PLANCHA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cebolla cortada en juliana. Tomates cortados en cuartos. Calabazas cortadas en rodajas.</p>	<p>Lenguado a la plancha, con una guarnición de verduras salteada.</p>	<p>Se puede usar cualquier otro tipo de pescado que sea magro. Cada ración: kcal. 164,36; Proteínas. 22,98; H.C. 7,17; Grasas. 5,27; Fibra. 0,32</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: CORVINA AL PAPILOTE				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	Filete de corvina	kg	0,500	100%	5	2,50
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,010	hinojo seco	kg	0,010	100%	1	0,01
0,010	eneldo seco	kg	0,010	100%	42,6	0,43
0,045	vino blanco	kg	0,045	100%	3,5	0,16
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,150	hongos frescos	kg	0,150	100%	5,52	0,83
Guarnición						
0,100	albahaca	kg	0,090	90%	3,16	0,28
0,250	mango	kg	0,125	50%	0,8	0,10
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
0,001	sal	kg	0,001	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,982	Costo por porción:			1,33
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el aceite de oliva, hinojo, eneldo vino, sal y pimienta. Marinar con la preparación anterior el pescado por unos 5 minutos. Colocar el pescado en papel aluminio, encima del pescado colocar los hongos laminados, cerrar el papel y cocerlo en la parrilla por 5 minutos. En un bol, mezclar la albahaca, mango, sal y aceite de oliva.</p>						

RECETA: CORVINA AL PAPILOTE		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Hongos laminados. Mango cortado en juliana.	Corvina al papillote, cocido a la plancha, y una ensalada de albahaca y mango.	El pescado también se puede cocer al horno, a una temperatura de 180°C por unos 7 minutos. Cada ración: Kcal.171,41; Proteínas. 26,88; H.C 7,73; Grasa 9,18; Fibra. 1,41

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ALCACHOFAS AL AJILLO				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	alcachofa	kg	0,120	40%	0,92	0,28
0,010	cebolla	kg	0,010	95%	0,8	0,01
0,005	aceite de oliva	kg	0,005	100%	22,39	0,11
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,005	ají seco	kg	0,005	100%	2	0,01
0,001	sal en grano	kg	0,001	100%	1,75	0,00
0,05	papas	kg	0,050	100%	0,9	0,05
0,001	salvia	kg	0,001	100%	42,6	0,04
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,202	Costo por porción:			0,51
CANTIDAD PORCIONES:		1	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla con el aceite de oliva agregar el ají, después de un minuto se Saltear la cebolla con el aceite de oliva Colocar la alcachofa en la sartén, dejar a fuego bajo por 10 minutos. Llevar al horno las papas con sal en grano y un poco de aceite de oliva.</p>						

RECETA: Alcachofas al ajillo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Alcachofa cocida, pelada y picado el corazón. Ajo, cebolla y ají picado. Horno pre-calentado a 180°C. Papas cortadas en juliana.</p>		<p>El ají es opcional. Cada ración: kcal. 180,08; Proteínas.5,51; H.C. 29,7; Grasas. 5,21; Fibra. 6,70</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: HAMBURGUESA DE QUINUA				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,150	quinua	kg	0,150	100%	1	0,15
0,060	cebolla	kg	0,057	95%	0,8	0,05
0,035	morrón	kg	0,032	90%	1,77	0,06
0,080	puré de papas	kg	0,080	100%	0,2	0,02
0,001	orégano	kg	0,001	100%	42,6	0,04
0,001	páprika	kg	0,001	100%	48,4	0,05
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,005	aceite oliva	kg	0,005	100%	29,8	0,15
0,005	Sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
ACOMPAÑADO						
0,080	papas	kg	0,080	100%	0,9	0,07
0,040	cebolla	kg	0,038	95%	0,8	0,03
0,080	lechuga	kg	0,072	90%	1,2	0,09
0,040	tomate	kg	0,036	90%	0,8	0,03
0,015	aderezo	kg	0,015	100%	0,5	0,01
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,573	Costo por porción:		0,19	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Sofreír el morrón y la cebolla en broinisse. Ecurrir la quinua y mezclar con el sofrito, añadir 5 cucharadas de puré de papa. Dar forma las hamburguesas. Llevar al horno por 15 minutos. Llevar al horno las papas hasta que estén cocidas, con un poco de aceite. Mezclar la lechuga, tomate, cebolla y el aderezo. Servir todo junto.</p>						


RECETA: Hamburguesa de quinua		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Papas cortadas en juliana. la mitad de la cebolla y morrón cortados en broinisse. Quinua lavada y cocida. Tomates cortados en campesina. La otra mitad de la cebolla cortada en juliana y la lechuga lavada.</p>	<p>Hamburguesas de quinua, con papas al horno y ensalada de lechuga, tomate y cebolla.</p>	<p>Horno pre-calentado a 180°C. El puré de papa debe ser el de hojuelas, para que se pueda compactar bien con la quinua. Para el aderezo de la se debe mezclar aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Cada ración: kcal. 106,33; Proteínas 2,37; H.C. 19,89; Grasa 1,82; Fibra 1,30.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Spaghetti de albahaca en salsa de tomate y champiñones				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
	Masa:					
0,5	harina integral	kg	0,500	100%	0,8	0,40
0,1	albahaca	kg	0,100	100%	3,16	0,32
0,06	huevo	kg	0,054	90%	2,5	0,14
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
0,03	leche	kg	0,030	100%	0,65	0,02
	Salsa:					
0,045	cebolla	kg	0,043	95%	0,8	0,03
0,07	morrones	kg	0,063	90%	1,77	0,11
0,1	tomates	kg	0,090	90%	1	0,09
0,05	champiñones	kg	0,050	100%	5,52	0,28
0,045	vino blanco	kg	0,045	100%	3,5	0,16
0,03	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,01	sal	kg	0,010	100%	0,7	0,01
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,030	Costo por porción:		0,64	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hacer la pasta con la albahaca procesada huevo, aceite de oliva, dejar reposar por 15 minutos, estirar la masa y cortar en tiras largas, dando forma de Spaghetti. Cocer la pasta. Saltear la cebolla, morrones, tomates, champiñones, agregar vino.</p>						


RECETA: Spaghetti de albahaca en salsa de tomate y champiñones		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Albahaca procesada. Champiñones cortados en láminas. Morrón y cebolla cortada en juliana.</p>		<p>Para que la pasta sea mas verde, se puede añadir un poco de espinaca. Blanqueada y procesada. Cada ración: kcal 156,01; Proteínas 2,16; H.C 6,83; Grasa 15,6; Fibra. 2,04</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Guiso de garbanzos				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,4	garbanzos	kg	0,400	100%	1,58	0,63
0,001	laurel	kg	0,001	100%	27	0,03
0,2	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,1	puerro	kg	0,080	80%	0,75	0,06
0,1	hojas de espinaca	kg	0,090	90%	1,36	0,12
0,1	zanahoria	kg	0,090	90%	0,6	0,05
0,05	morrón	kg	0,045	90%	1,77	0,08
0,5	tomate	kg	0,450	90%	1	0,45
0,015	sal	kg	0,015	100%	0,7	0,01
0,03	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,391	Costo por porción:		0,56	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla, puerro, morrón, zanahoria. Agregar la espinaca cruda Colocar los tomates y hacer una salsa. Poner los garbanzos y dejar hervir unos minutos. Servir.</p>						

RECETA: Guiso de garbanzos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla, puerro, morrón cortados en broinisse. Zanahoria pelada y rallada. Garbanzos cocidos. Espinaca y tomates cortados.		Cada ración: kcal. 1497,94; Proteínas. 10,86; H.C. 8,21; Grasas. 7,7; Fibra. 5,38

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Arroz con setas				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,400	arroz integral	kg	0,400	100%	1,44	0,58
0,050	champiñones	kg	0,050	100%	5,52	0,28
0,050	hongos secos	kg	0,050	100%	1	0,05
0,050	shitake	kg	0,050	100%	4	0,20
0,050	cholo amarillo	kg	0,050	100%	2	0,10
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
1,000	caldo de verduras	kg	1,000	100%	1,67	1,67
0,005	hojas de perejil	kg	0,005	100%	2	0,01
0,010	sal	kg	0,010	100%	0,7	0,01
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,635	Costo por porción:		0,81	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear las verduras. Aparte saltear las setas. Agregar el ajo y el perejil y una pizca de sal. Dejar cocer por 5 minutos hasta que el liquido de los setas se reduzca un poco. Mezclar con el arroz y las verduras. Servir caliente.</p>						


RECETA: Arroz con setas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Arroz cocido en caldo de verduras. Hongos hidratados en caldo de verduras. Ajo y perejil picados. Champiñones y portobelos laminados.		Cada ración: kcal.199, 78; Proteínas.12,15; H.C. 6,2; Grasas. 10,1; Fibra. 1,5

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Canelones de espinaca				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,25	canelones	kg	0,250	100%	8	2,0
1,000	hojas de espinaca	kg	0,900	90%	1,36	1,2
0,150	cebollín	kg	0,150	100%	2	0,3
0,2	queso de cabra	kg	0,200	100%	39,4	7,9
0,03	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,7
Salsa						
0,5	leche descremada	kg	0,500	100%	0,9	0,45
0,03	harina	kg	0,030	100%	0,9	0,03
0,015	mantequilla	kg	0,015	100%	1	0,02
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		2,080	Costo por porción:		2,51	
CANTIDAD PORCIONES:		5	DE:			
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Saltear con aceite de oliva el cebollín. Mezclar la espinaca y el queso de cabra al cebollín, salpimentar. En una cacerola hacer la salsa, calentar mantequilla, agregar harina y sal, mezclar bien. Añadir la leche y dejar espesar. En un recipiente rectangular resistente al calor, colocar un poco de salsa blanca, poner los canelones rellenos y agregar el resto de la salsa. Llevar al horno por 20 minutos o hasta que Gratine.</p>						


RECETA: Canelones de espinaca		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Blanquear las espinacas, escurrirlas y picarlas en juliana. Picar el cebollín.</p> <p>En una cacerola calentar la mantequilla, agregar la harina, mezclar hasta que estén homogéneos, añadir la leche poco a poco y dejar espesar, poner sal.</p>		<p>Horno Precalentado a 150°C.</p> <p>Cada ración: kcal. 81,87; Proteínas. 4,8; H.C. 2,56; Grasas. 5,89; Fibra. 1,72</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Lasaña Vegetariana				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,020	pasta de lasaña	kg	0,020	100%	1,4	0,03
0,500	berenjena	kg	0,400	80%	0,75	0,30
0,010	hojas de espinaca	kg	0,010	100%	1,36	0,01
0,200	tomate	kg	0,180	90%	1	0,18
0,100	queso brie	kg	0,100	100%	12,04	1,20
0,005	azúcar	kg	0,005	100%	0,8	0,00
0,020	aceite de oliva	kg	0,020	100%	22,39	0,45
0,003	sal	kg	0,003	100%	0,7	0,001
0,001	orégano	kg	0,001	100%	3	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,319	Costo por porción:		0,93	
CANTIDAD PORCIONES:		2	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear con un poco de aceite los tomates condimentar con sal, azúcar y orégano. A parte saltar por separado las espinacas y la berenjena. Armar la lasaña intercalando láminas de pasta con queso y las verduras, al final con una capa de pasta, cubrir con queso rallado. Gratinar por 2-3 minutos. Espolvorear orégano y servir.</p>						

RECETA: Lasaña Vegetariana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pasta cocida. Tomates pelados y despepitados. Berenjenas y queso cortados en láminas.		Cada ración: kcal. 91,7; Proteínas.2,8; H.C. 1,50; Grasas. 2,10; Fibra. 2,82

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Risotto de Calabaza				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
1,000	calabaza	kg	1,000	100%	1,5	1,50
0,045	aceite de oliva	kg	0,045	100%	22,39	1,01
0,025	mantequilla	kg	0,025	100%	1	0,03
0,200	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,002	dientes de ajo	kg	0,002	100%	2	0,00
0,250	arroz risotto	kg	0,250	100%	6,5	1,63
0,150	vino blanco	ml	0,150	100%	3,5	0,53
0,450	caldo de verduras	ml	0,450	100%	1,67	0,75
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,001
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,015	perejil	kg	0,015	100%	2	0,03
0,030	parmesano	kg	0,030	100%	12	0,36
CANTIDAD PRODUCIDA:		2,133	Costo por porción:			1,41
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>En un bol colocar 15gr de aceite de oliva, sal y pimienta. Colocar la calabaza y mezclar bien. Reservar una cuarta parte de calabaza. Poner el resto de la calabaza en una bandeja y llevarlo al horno por 40 minutos. Aparte calentar el resto del aceite y la mantequilla en una cacerola y rehogar la cebolla y el ajo. Añadir el arroz, remover, agregar vino y dejar hacer a fuego suave hasta que el líquido se absorba. Incorporar la calabaza asada y un tercio de caldo. Dejar hasta que el caldo se absorba moviendo. Repetir el mismo proceso. Asar el resto de la calabaza. Servir con la calabaza asada y el queso.</p>						


RECETA: Risotto de calabaza		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla y perejil picados. Calabaza picada en campesina.		Horno pre-calentado a 200°C. Cada ración: kcal. 470; Proteínas. 8gr; H.C. 7,8gr; Grasas. 5gr; Fibra. 1,9gr

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Estofado de camote				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,200	cebolla blanca	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,002	diente de ajo	kg	0,002	100%	2	0,00
0,015	ají	kg	0,014	95%	2	0,03
0,030	apio	kg	0,029	95%	3,95	0,11
0,300	camote amarillo	kg	0,285	95%	1	0,29
0,050	morrón	kg	0,045	90%	1,77	0,08
0,175	choclo baby	kg	0,175	100%	2	0,35
0,500	puré de tomate	ml	0,500	100%	2	1,00
0,200	caldo de verduras	ml	0,200	100%	1,67	0,33
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,001
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,500	arroz salvaje	kg	0,500	100%	8	4,00
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,756	Costo por porción:		1,55	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
Rehogar la cebolla y el ajo. Añadir el ají, dejar por 2 minutos. Agregar todos las verduras y dejar 5 minutos removiendo. Poner la pasta y el caldo de verduras, dejar cocer por 20 minutos. Cocer el arroz. Servir el estofado con el arroz.						

RECETA: Estofado de camote		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla y morrón picados. Ajo machacado. Camote pelado y cortado en campesina. Choclo baby troceado. Apio limpio y en rodajas.		Cada ración: kcal. 245; Proteínas. 7gr; H.C. 34gr; Grasas. 7gr; Fibra. 2,5

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Paella vegetariana				FECHA: 28 de agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,450	berenjena	kg	0,428	95%	0,75	0,32
0,060	aceite de oliva	kg	0,060	100%	22,39	1,34
0,200	cebolla blanca	kg	0,196	98%	0,8	0,16
0,225	champiñones	kg	0,225	100%	5,52	1,24
0,350	zuquinis	kg	0,333	95%	0,39	0,13
0,100	tomate	kg	0,090	90%	1	0,09
0,080	caldo vegetal	kg	0,080	100%		0,00
0,450	arroz	kg	0,450	100%	1	0,45
1,000	alcachofa	kg	0,400	40%	0,92	0,37
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,002	azafrán	kg	0,002	100%	24	0,05
0,300	arvejas	kg	0,300	100%	1	0,30
0,400	garbanzos	kg	0,400	100%	1,58	0,63
0,002	tomillo seco	kg	0,002	100%	42,6	0,09
CANTIDAD PRODUCIDA:		2,481	Costo por porción:			0,85
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cocer los garbanzos. Las berenjenas se las coloca un poco de aceite y se lleva al horno por 15 minutos. Hacer un refrito con la cebolla. Añadir los champiñones y saltearlos. Agregar los zuquinis y dejar cocer 1 minuto. Añadir los tomates, el caldo de verduras y el arroz, y los demás ingredientes, terminar de cocer el arroz.</p>						


RECETA: Paella vegetariana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Berenjena cortada en juliana. Champiñones cortados por la mitad. Zuquinis cortados en trozos de 3 cm. Tomates cortados en octavos. Alcachofas cocidas y descorazonadas. Cebolla picada. Garbanzos remojados. Arroz pre-cocinado. Horno pre-calentado a 230°C.</p>		<p>El arroz se lo pre-cocina antes para que el momento de la elaboración los vegetales no se pre-cocinen y no pierdan su color. Cada ración: Kcal 457; Proteínas 12gr; HC 78gr; Grasa 13gr; Fibra 5gr.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Tofu con sésamo				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	tofu ahumado	kg	0,300	100%	10	3,00
0,060	salsa de soya	kg	0,060	100%	15	0,90
0,015	aceite de oliva	kg	0,015	100%	22,39	0,34
0,005	sésamo	kg	0,005	100%	8	0,04
0,200	zanahorias	kg	0,180	90%	0,6	0,11
0,015	azúcar	kg	0,015	100%	0,8	0,01
0,030	mantequilla	kg	0,030	100%	1	0,03
0,002	eneldo fresco	kg	0,002	100%	4	0,01
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,001
0,300	remolacha	kg	0,270	90%	1	0,27
0,050	yogurt	kg	0,050	100%	2,13	0,11
0,045	caldo de verduras	kg	0,045	100%	1,67	0,08
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,617	Costo por porción:			0,25
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Marinar con la salsa de soya el tofu. Calentar el aceite y dorar el tofu. Calentar mantequilla y añadir azúcar, zanahorias y sal. Cocer por 5 minutos. Añadir el eneldo. Cocinar la remolacha, hacer puré, mezclar con el yogurt y el caldo de verduras. Servir con el sésamo espolvoreado y acompañado de las guarniciones.</p>						


RECETA: Tofu con sésamo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Tofu cortado en dados. Eneldo picado. Zanahorias peladas y cortadas en bastones. Pelar la remolacha.</p>		<p>Si no se consigue eneldo fresco, se lo puede reemplazar por el seco. Si no se logra conseguir el tofu ahumado se lo puede ahumar con un poco de hojas de eucalipto, carbón y aserrín. Prender el carbón colocar el aserrín y las hojas de eucalipto sobre este. poner una parrilla y colocar el tofu. Tapar y dejar ahumar por 20 minutos. Cada ración: kcal 81,87; Proteínas 4,8gr; H.C. 2,56; Fibra 1,72</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Tofu Caramelizado				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	Tofu	kg	0,300	100%	8	2,4
0,005	sal en grano	kg	0,005	100%	1,75	0,00875
0,045	aceite de oliva	kg	0,045	100%	22,39	1,00755
0,005	dientes de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,100	nueces pecanas	kg	0,100	100%	10	1
0,045	azúcar morena	kg	0,045	100%	0,8	0,036
0,030	culantro	kg	0,027	90%	2	0,054
0,100	calabacín	kg	0,100	100%	1	0,1
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,322	Costo por porción:		0,55	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cocinar ligeramente el tofu con la sal y aceite en una sartén. Saltear hasta que estén doraditas. Agregar el azúcar. Cocinar unos minutos más. Sacar del fuego y agregar el culantro Ajo y nueces de pecanas. En la misma sartén saltear ligeramente con aceite y sal el calabacín. Agregar el tofu y servir.</p>						


RECETA: Tofu Caramelizado		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Tofu cortado en cuadritos de 2 cm por 3 cm. Ajo, culantro picados. Calabacín cortado en cuartos.</p>		<p>Cada ración: kcal. 100 ; Proteínas. 0.57 ; H.C. 1.71 ; Grasas. 8.03 ; Fibra. 0.87</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Berenjenas a la napolitana				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,4	berenjena	kg	0,360	90%	0,75	0,27
0,06	huevos	kg	0,054	90%	2,5	0,14
0,5	pan	kg	0,500	100%	1	0,50
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,005	perejil	kg	0,004	80%	2	0,01
0,045	queso	kg	0,045	100%	1,5	0,07
0,25	tomate	kg	0,225	90%	1	0,23
0,2	cebolla	kg	0,190	95%	0,8	0,15
0,045	aceite de oliva	kg	0,045	100%	22,39	1,01
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,014	Costo por porción:			0,66
CANTIDAD PORCIONES:		3	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Colocar sal en las berenjenas para que suelte un poco del líquido. Luego escurrir. Pasarlas por huevo y los condimentos. Empanizar y freírlos.</p> <p>Saltear las cebollas y el ajo. Agregar el tomate. Cocer a fuego lento por 15 minutos</p> <p>Colocar las berenjenas en una lata de horno, añadir la salsa y el queso, llevar al horno hasta que gratine.</p>						


RECETA: Berenjenas a la napolitana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pan rallado. Ajo y perejil picados. Berenjenas en rebanadas. Tomate pelado y despepitado. Cebolla cortada en juliana. Huevos batidos. Queso rallado.		Cada ración: kcal.95 ; Proteínas. 0.45 H.C. 1.72 ; Grasas. 5.95 ; Fibra. 1.1

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Quinoa con choco amarillo				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,4	quinua	kg	0,400	100%	1	0,40
0,5	choclo amarillo	kg	0,500	100%	2	1,00
0,03	cebollín	kg	0,030	100%	3	0,09
0,1	morrón	kg	0,090	90%	1,77	0,16
0,015	mantequilla	kg	0,015	100%	1	0,02
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,005	ralladura de limón	kg	0,005	100%	1	0,01
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,146	Costo por porción:		0,05	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cocinar la quinua. Escurrir. Derretir la mantequilla en una sartén. agregar el maíz, el cebollín y los morrones, dejar por 3 minutos. Salpimentar. Agregar la quinua y la ralladura de limón.</p>						


RECETA: Quinoa con choclo amarillo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebollín picado. Morrón en broinisse. Quinoa lavada.		Cada ración: kcal.195 ; Proteínas. 5gr; H.C. 29gr ; Grasas. 4gr; Fibra. 2,58

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Pilaf de cebada y champiñones				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	Cebada blanca	kg	0,500	100%	0,8	0,40
0,200	cebolla blanca	kg	0,196	98%	0,8	0,16
0,050	apio	kg	0,045	90%	3,95	0,20
0,350	champiñones	kg	0,350	100%	5,52	1,93
0,400	caldo de verduras	kg	0,400	100%	1,67	0,67
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,00
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,030	mantequilla	kg	0,030	100%	0,8	0,02
0,005	tomillo	kg	0,005	100%	42,6	0,21
0,015	perejil	kg	0,015	100%	2	0,03
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,806	Costo por porción:		0,72	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Tostar la cebada, hasta que empiece a dorar.</p> <p>Saltear la cebolla y el apio con la mantequilla.</p> <p>Añadir la cebada y el caldo de verduras.</p> <p>Salpimentar. Dejar cocer por unos 30 minutos.</p> <p>Retirar del fuego y mezclar con el perejil.</p>						

RECETA: Pilaf de cebada y champiñones		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla en broinisse. Champiñones laminados. Apio en rodajas. Perejil picado.		Cada ración: kcal. 190; Proteínas. 6gr ; H.C. 32gr; Grasas. 5gr; Fibra. 15,3

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Salmón en salsa de eneldo				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,900	salmón	kg	0,900	100%	8	7,20
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,045	eneldo seco	kg	0,045	100%	42,6	1,92
0,030	jugo de limón	kg	0,030	100%	2	0,06
0,030	azúcar morena	kg	0,030	100%	0,8	0,02
0,015	anchoas	kg	0,015	100%	22	0,33
0,010	sal en grano	kg	0,010	100%	1,75	0,02
0,600	yuca	kg	0,540	90%	0,5	0,30
0,002	sal	kg	0,002	100%	0,7	0,001
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,672	Costo por porción:		0,44	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el eneldo con el jugo de limón, anchoas y azúcar.</p> <p>Colocar sal en grano sobre el salmón y luego la salsa.</p> <p>Ponerlo en la parrilla hasta que este cocido.</p> <p>Llevar al horno la yuca con sal y aceite.</p>						


RECETA: Salmon en salsa de eneldo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Salmón limpio de escamas y espinas. Anchoas picados. Yuca pelada y cortada en bastones.</p>		<p>Cada ración: kcal. 195; Proteínas. 31gr; H.C.3gr ; Grasas.6gr ; Fibra. 9,5gr</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Seitán o gluten				FECHA: 4 de enero		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
1,000	harina	kg	1,000	100%	0,8	0,8
1,000	agua	kg	1,000	100%	0	0
0,250	salsa de soya	kg	0,250	100%	15	3,75
0,030	diente de ajo	kg	0,030	100%	2	0,06
0,015	jengibre	kg	0,014	90%	2	0,03
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,000	Costo por porción:		4,64	
CANTIDAD PORCIONES:		1	DE:		1	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Amasar la harina con el agua como si fuera pan. La masa debe quedar compacta y seca.</p> <p>Dejar reposar la masa en un recipiente con agua por 45 minutos</p> <p>Luego lavar la masa dentro de agua, que de inmediato empezará a volverse blanca.</p> <p>Cambie de agua y continúe el lavado hasta que el agua salga transparente.</p> <p>Dividirla en 3 partes.</p> <p>Poner una olla grande, con agua y los demás ingredientes.</p> <p>Cuando hierva coloca la masa, dejar hervir por 45 minutos a fuego lento.</p> <p>Pasado este tiempo, apagas el fuego y dejarlo tapado hasta que se enfríe</p>						


RECETA: Seitán o Gluten		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jengibre rallado.		

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Guiso con seitán				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	Seitán o gluten	kg	0,500	100%	4,64	2,32
0,500	zanahoria	kg	0,495	99%	0,6	0,30
0,250	cebolla blanca	kg	0,238	95%	0,8	0,20
0,300	arvejas	kg	0,300	100%	2	0,60
0,015	salsa de soya	kg	0,015	100%	15	0,23
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,005	diente de ajo	kg	0,005	100%	2	0,01
0,001	laurel	kg	0,001	100%	10	0,01
0,030	pasta de tomate	kg	0,030	100%	2	0,06
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,500	tomate	kg	0,450	90%	1	0,50
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,075	Costo por porción:		0,57	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Saltear la cebolla, el ajo, añadir los tomates y las especias. Agregar un poco de agua. las arvejas, zanahorias y laurel. Dejar cocinar por 5 minutos.</p> <p>Agregar el seitán dejar cocer hasta que las arvejas estén tiernas.</p>						

RECETA: Guiso con seitán		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria pelada y cortada en rodajas. Cebolla y ajo picados en broinisse. Seitán cortado en cubos. Tomates pelados y despepitados.		Cada ración: kcal.158.32; Proteínas.7.30 ; H.C. 19.75 ; Grasas. 7.96; Fibra. 9.14

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Macarrones en crema de brócoli				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,030	aceite de oliva	kg	0,030	100%	22,39	0,67
0,050	ajo	kg	0,050	100%	2	0,10
0,600	macarrones	kg	0,600	100%	4	2,40
0,030	puerro	kg	0,030	99%	1,69	0,05
0,200	brócoli	kg	0,200	100%	0,5	0,10
0,150	queso crema light	kg	0,150	100%	2,5	0,38
0,005	sal	kg	0,005	100%	0,7	0,004
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	12,5	0,01
0,050	parmesano	kg	0,050	100%	30	1,50
0,100	hojas de espinaca	kg	0,090	90%	1	0,10
0,050	leche descremada	kg	0,050	100%	0,8	0,04
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,176	Costo por porción:			1,15
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cocinar los macarrones. Escurrir Cocinar las arvejas Saltear los ajos. Agregar las verduras. Luego el queso y la leche. Salpimentar. Mezclar la salsa con los macarrones y las arvejas.</p>						

RECETA: Macarrones en crema de brócoli		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Puerro cortado en aros. Ajo picado. Brócoli lavado y sancochado. Espinacas en juliana. Parmesano rallado.	Macarrones en crema de brócoli y espinacas.	Cada ración: kcal. 351.52; Proteínas. 12.65; H.C. 33.32; Grasas. 19.5; Fibra. 1.84

CAPITULO


V



El último de los platillos que corresponde a una comida de etiqueta es el de los postres. En opinión de muchos *gourmets* que se deleitan con estas exquisiteces, estos platillos constituyen el final feliz de una aventura gastronómica. No obstante también pueden servirse como elemento principal en el desayuno.


Los postres se caracterizan principalmente porque son delicias de sabor dulce, puesto que en su preparación se utilizan compuestos azucarados en la forma de mermeladas, tortas, *mousses*, soufflés, tartas, pies, flanes y merengues. Las frutas frescas son un componente importante a la hora de preparar postres.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: CARPACCIO DE FRUTAS				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,3	Kiwi	kg	0,294	98%	2	0,59
0,3	Fresas	kg	0,294	98%	2,5	0,74
0,4	Lima	kg	0,200	50%	0,5	0,10
0,045	ron negro	kg	0,045	100%	9	0,41
0,045	azúcar morena	kg	0,045	100%	0,4	0,02
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,878	Costo por porción:		0,46	
Costo por porción:						
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,2195	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hervir 4 veces la piel de la lima, cambiando cada vez el agua. Hacer un almíbar espeso, agregar la piel de la lima y dejar confitar. En una olla, calentar el ron, hasta que el alcohol haya desaparecido, mezclar con el edulcorante y el zumo de la lima. Colocar las rodajas de las frutas en un plato, alternándolas. Cubrirlas con el zumo perfumado y decorar con la piel de la lima confitada.</p>						

RECETA: CARPACCIO DE FRUTAS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Piel de la lima rallada. Jugo de lima. Kiwi en rodajas muy finas al igual que las frutillas.		La lima se puede reemplazar por limón amarillo. Cada ración: kcal. 200,5 ; Proteínas. 1,91; H.C. 31,84 ; Grasas. ,62; Fibra. 2,62

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE FRUTOS ROJOS				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,250	Fresas	kg	0,245	98%	3	0,74
0,250	Zarzamoras	kg	0,245	98%	3,08	0,75
0,150	Frambuesas	kg	0,150	100%	18,9	2,84
0,030	licor de naranja	kg	0,030	100%	6	0,18
0,030	jugo de limón	kg	0,030	100%	2	0,06
0,030	miel de abeja	kg	0,030	100%	5,63	0,17
0,025	Hierbabuena	kg	0,025	98%	10,88	0,27
0,025	Albahaca	kg	0,025	100%	3,16	0,08
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,780	Costo por porción:		1,27	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>En un recipiente mezclar el jugo de limón, el licor de naranja y la miel de abeja. En otro recipiente colocar las frutas, la hierbabuena. Añadir el aderezo anterior y mezclar bien.</p>						


RECETA: ENSALADA DE FRUTOS ROJOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zarzamoras cortadas por la mitad. Fresas cortadas por la mitad		La hierbabuena se la puede sustituir por hojas de menta. Cada ración: kcal. 74,46; Proteínas. 1,79; H.C. 12,03; Grasas. 0,50; Fibra. 6,81

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: BARAROISE DE NARANJILLA				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,240	Huevos	kg	0,216	90%	2,5	0,54
0,240	Edulcorante	kg	0,240	100%	8	1,92
0,100	yogurt light	kg	0,100	100%	2,3	0,23
0,021	gelatina sin sabor	kg	0,021	100%	27,44	0,58
0,220	jugo de naranjillas	kg	0,220	100%	2	0,44
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,797	Costo por porción:		0,10	
CANTIDAD PORCIONES:		10	DE:		0,0797	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Añadir a las claras el azúcar poco a poco y luego las yemas. Calentar la gelatina y añadir al resto de jugo de naranjilla. Incorporar a los huevos batidos suavemente, añadir el yogurt, vaciar en un molde aceitado o de silicona. Refrigerar una horas.</p>						

RECETA: BARAROISE DE NARANJILLA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Claros batidas a punto de nieve. Gelatina hidratada en 50 gr. de jugo de naranjilla.		Se puede utilizar cualquier otra fruta. Cada ración: kcal. 53,94; Proteínas. 3,90; H.C. 1,70; Grasas. 2,80; Fibra. 0,00

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: HELADO DE PAILA DE UVILLA				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,750	Uvilla	kg	0,675	90%	1,74	1,17
0,120	Edulcorante	kg	0,120	100%	4	0,48
0,500	Hielo	kg	0,500	100%	2,00	1,00
0,500	sal gruesa	kg	0,500	100%	2	1,00
0,005	Hierbabuena	kg	0,005	90%	10,88	0,05
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,795	Costo por porción:		0,52	
CANTIDAD PORCIONES:		7	DE:		0,256428 6	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Verter el jugo en forma de hilo grueso en la paila más pequeña, esta debe estar dando vueltas.</p> <p>Rascar las paredes con una cuchara de madera, donde la fruta se ha ido congelando.</p> <p>Seguir batiendo hasta que el jugo se congele o hasta conseguir la consistencia deseada.</p>						

RECETA: HELADO DE PAILA DE UVILLA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Fruta lavada y licuada con azúcar, hierbabuena y 250gr de agua. Cernir. Paja puesta en la paila grande, colocar hielo y sal. Paila pequeña encima.</p>		<p>Cada ración: kcal. 66,43; Proteínas. 0,71; H.C. 16,57; Grasas. 0,43; Fibra. 1,86</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Higos con mascarpone				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,420	higos frescos	kg	0,420	100%	1	0,42
0,250	Oporto	kg	0,250	100%	40	10,00
0,001	Canela	kg	0,001	100%	10	0,01
0,100	Naranjas	kg	0,070	70%	1	0,07
0,100	Edulcorante	kg	0,100	100%	8	0,80
0,020	uvas pasas	kg	0,020	100%	1,5	0,03
0,030	miel de abeja	kg	0,030	100%	5,63	0,17
0,050	Mascarpone	kg	0,050	100%	7,65	0,38
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,941	Costo por porción:		1,98	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,156833 3	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Hacer una jalea con el oporto, esplenda miel de abeja, canela, ralladura y zumo de la naranja, las uvas pasas. En un plato hacer capas del higo con el mascarpone. Cubrir con la jalea de oporto.</p>						


RECETA: Higos con mascarpone		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Piel de naranja rallada. Zumo de naranja. Higos cortados en rodajas.		Si no se consigue mascarpone, se lo puede reemplazar con queso ricotta. Cada ración: Kcal 91,85; Proteínas 1,31; H.C. 15,73; Grasa 0,28; Fibra. 2,64

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Soufflé frío de babaco				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	babaco	kg	0,240	80%	1,5	0,36
0,100	edulcorante	kg	0,100	100%	8	0,80
0,150	leche descremada	kg	0,150	100%	1,28	0,19
0,050	ron	kg	0,050	100%	9	0,45
0,001	té negro	kg	0,001	100%	8	0,01
0,180	claras de huevo	kg	0,108	60%	0,11	0,01
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,649	Costo por porción:		0,30	
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,108166 7	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el merengue con el yogurt, ron, puré de babaco. Colocar en moldes individuales. Llevarlos al refrigerados durante algunas horas. Hasta que este firme. Servir.</p>						


RECETA: Soufflé frío de babaco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Babaco pelado y procesado.		La babaco puede ser sustituida por cualquier otra fruta. El merengue se lo debe realizar a baño maría. Cada ración: kcal94.46; Proteínas 1.56; H.C. 10.5; grasa 0; Fibra. 0

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Frutas al grill				FECHA:		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,120	kiwi	kg	0,114	95%	2	0,23
0,250	pomelo	kg	0,200	80%	1	0,20
1,000	sandía	kg	0,200	20%	1,85	0,37
0,030	ron	kg	0,030	100%	8	0,24
0,045	miel de maíz	kg	0,045	100%	8,43	0,38
0,003	hierba luisa	kg	0,003	100%	10,88	0,03
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,592	Costo por porción:		0,48	
CANTIDAD PORCIONES:		3	DE:		0,197333 3	
TÉCNICAS						
<p>Hacer una jalea con la miel de maíz, ron y hierbaluisa. Marinar las frutas con la jalea. Poner las frutas al grill y marcarlas. Servir las frutas con un poco de jalea de la marinada y la hierbaluisa.</p>						


RECETA: Frutas al grill		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Kiwi y sandia cortadas en campesina. Pomelos en gajos.		La hierba luisa puede ser sustituida por menta o hierbabuena. Y el pomelo por naranja. Cada ración: kcal.65.2 ; Proteínas. 1.07; H.C. 9.8 ; Grasas.0.1 ; Fibra. 0.83

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Pera rellenas				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,280	peras	kg	0,224	80%	2	0,45
0,005	pasas		0,005	100%	1,5	0,01
0,045	almendras	kg	0,043	95%	12	0,51
0,045	azúcar morena	kg	0,045	100%	0,4	0,02
0,045	miel de lavanda	kg	0,045	100%	1	0,05
0,030	mascarpone	kg	0,030	100%	7,65	0,23
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,392	Costo por porción:		0,63	
CANTIDAD PORCIONES:		2	DE:		0,195875	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar las almendras, pasas, miel de lavanda y mascarpone. Rellenar las peras. Untar las peras con mantequilla y espolvorear con azúcar morena. Envolverlas en papel aluminio y llevarlas al horno por 15 minutos. Flamear al momento de servir.</p>						

RECETA: Peras rellenas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Peras peladas y vaciadas por la parte de abajo con una cuchara de saca bocados. Almendras tostadas y picadas. Pasas picadas.</p>		<p>Si no se consigue la miel de lavanda. Elaborar una con 100gr de azúcar, 100gr de agua, una ramita de lavanda fresca. Horno pre-calentado a 160°C. Cada ración: kcal.264.4 ; Proteínas.4.45; H.C. 37.52 ; Grasas. 11.76 ; Fibra. 4.48</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Torta de plátano				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,500	plátanos	kg	0,475	95%	1	0,48
0,300	huevos	kg	0,270	90%	2,5	0,68
0,030	ron	kg	0,030	100%	8	0,24
0,050	miel de abeja	kg	0,050	100%	5,63	0,28
0,100	azúcar morena	kg	0,100	100%	0,4	0,04
0,150	leche descremada	kg	0,150	100%	0,64	0,10
0,045	harina integral	kg	0,045	100%	0,9	0,04
0,300	queso fresco	kg	0,300	100%	1,5	0,45
0,005	esencia de vainilla	kg	0,005	100%	8	0,04
CANTIDAD PRODUCIDA:		1,425	Costo por porción:		0,29	
CANTIDAD PORCIONES:		8	DE:		0,178125	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el puré de plátano con las yemas leche y queso. Incorporar las claras en forma envolvente Añadir el harina. Colocar en un molde engrasado y enharinado. Llevar al horno por 1 hora más o menos o hasta que este listo. Se puede servir tibio o frío.</p>						

RECETA: Pastel de Plátano		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Plátanos pelados, cocidos y procesados. Queso rallado. Yemas blanqueadas con miel, azúcar, ron, vainilla. Claras batidas a punto de nieve.		Horno pre-calentado a 180°C. Cada ración: kcal.176.02 ; Proteínas.9.96 ; H.C. 18.91 ; Grasas. 6.32; Fibra.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Manzanas y peras salteadas				FECHA: 28 de Agosto de 2009		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	manzanas	kg	0,270	90%	1,5	0,41
0,300	peras	kg	0,270	90%	2	0,54
0,060	edulcorante	kg	0,060	100%	8	0,48
0,050	ron	kg	0,050	100%	8	0,40
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,650	Costo por porción:		0,30	
Costo por porción:						
CANTIDAD PORCIONES:		6	DE:		0,108333 3	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cortar en gajos las manzanas y peras.</p> <p>Saltear las manzanas y peras.</p> <p>Añadir el ron y espolvorear con edulcorante.</p> <p>Servir enseguida.</p>						

RECETA: Manzanas y peras salteadas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Manzanas y peras peladas.		Cada ración: kcal. 16,23 ; Proteínas. 0,54 ; H.C. 30 ; Grasas. 0,17 ; Fibra. 1,55

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Mousse de café				FECHA: 28 de enero 2010		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,3	café instantáneo	kg	0,300	100%	1,65	0,50
0,3	queso crema light	kg	0,300	100%	2,3	0,69
0,045	edulcorante	kg	0,045	100%	8	0,36
0,2	huevos	kg	0,180	90%	2,5	0,45
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,825	Costo por porción:		2,42	
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:		0,20625	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Blanquear las yemas con la mitad del edulcorante.</p> <p>Batir las claras a punto de nieve con el resto del edulcorante.</p> <p>Mezclar las yemas con el queso y el café.</p> <p>Agregar las claras en forma envolvente.</p> <p>Colocar en moldes y refrigerarlos.</p> <p>Servir.</p>						


RECETA: Mousse de café		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Huevos separados.		Cada ración: kcal. 200; Proteínas. 17 ; H.C. 5,20 ; Grasas. 15,60 ; Fibra. 0,02

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Helado de mamey				FECHA: 28 de enero		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,300	mamey	kg	0,270	90%	1,5	0,41
0,004	gelatina sin sabor	kg	0,004	100%	28	0,11
0,050	leche en polvo descremada	kg	0,050	100%	1,25	0,06
0,045	edulcorante	kg	0,045	100%	4	0,18
0,600	agua	kg	0,600	100%		
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,969	Costo por porción:		0,09	
CANTIDAD PORCIONES:		8	DE:			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar la leche en polvo, gelatina, el resto del agua, edulcorante y mamey. Dejar reposar unos minutos. Llevar al congelador por unas 3 horas. Servir.</p>						

RECETA: Helado de mamey		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Gelatina hidratada con 125gr de agua tibia. Mamey pelado y licuado.		Si no se consigue mamey por ser fruto de temporada, se puede utilizar cualquier otro fruto. Cada ración: kcal. 87,64; Proteínas. 9,49; H.C. 11,14; Grasas. 0,76; Fibra. 0,93

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: Terrina de frutilla y frambuesa con capa de mango				FECHA: 28 de enero		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
0,600	mango	kg	0,360	60%	1,5	0,54
0,225	frambuesa	kg	0,225	100%	18,9	4,25
0,225	frutillas	kg	0,221	98%	2	0,44
0,030	edulcorantes	kg	0,030	100%	4	0,12
0,010	gelatina	kg	0,010	100%	27,14	0,27
0,150	yogurt natural light	kg	0,150	100%	2,3	0,35
CANTIDAD PRODUCIDA:		0,996	Costo por porción:		1,19	
CANTIDAD PORCIONES:		5	DE:		0,1991	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Colocar las laminas de mango en el molde. Disolver la gelatina a baño maría o en el microondas. Mezclar, con un batidor de mano el puré y la gelatina. Dejar reposar un minuto. Poner la mitad de la preparación en el molde. Colocar las frutas restantes sobre la crema de frutillas y frambuesa. Verter el resto de la preparación. Doblar sobre el mismo las rodajas de mango. Envolver con el papel film. Refrigerar de 1 a 2 horas.</p>						

RECETA: Terrina de frutilla y frambuesa con capa de mango		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Mangos pelados y laminados. La mitad de las frutillas y frambuesas hacer puré, y colarla, con la otra mitad cortadas por la mitad. Gelatina hidratada En un molde colocar papel film.</p>		<p>Si se utiliza el microondas para disolver la gelatina, el tiempo que se deberá emplear será de unos 3 segundos, porque se seca. Cada ración: kcal;105,95 Proteínas 1,59; H.C. 19,82; Grasa 0,1; Fibra. 6,12</p>

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Muy especialmente aspiro que este trabajo de graduación sirva para demostrar que una alimentación vegetariana es posible y necesaria. Si la mayoría de personas lográramos inclinarnos por este tipo de alimentación desestimularíamos el consumo de carne, con lo cual contribuiríamos a construir un mundo mejor en momentos en que la humanidad atraviesa su momento más crítico desde su aparición sobre la faz de la tierra.

BIBLIOGRAFÍA

Bedoya, Consuelo, Sandra Figueroa de Castro, *Cocina Vegetariana con Sandra y Consuelo*, Editorial Ediciones B, Colombia S.A., 2005.

Gandotena González, Santiago. *Los Dos Estados de la Vida El Ying y el Yang. Bitácora de la Cocina Vegetariana*, Editorial Océano, 2004.

Gelpí, Irene, *La Cocina Vegetariana Fácil*, Editorial Ediciones Martínez Roca, S.A., 2003

Gispert, Carlos, José A. Vidal y otros. *El gran libro de la Cocina Vegetariana*. MMV, Editorial Océano, 2002.

Moreno Días, Ana Beatriz, *La Historia Vegetariana*, Editorial Mándala, 2002.

Pozuelo Talavera, Juan, *Técnicas Culinarias*, Editorial Paraninfo, S.A, 2004.

Serra, Luis *La Rousse de la Dietética y la Nutrición*, Editorial SPE, 2001.

Alimentación Vegetariana. Internet. www.mundovegetariano.com. Acceso: 13 octubre 2008.

Dieta Vegetariana y tipos de vegetarianos. Internet. www.salood.com. Acceso: 13 octubre 2008.

En Buenas Manos. Internet. www.enbuenasmanos.com . Acceso: 13 octubre 2008.

La Cocina Vegetariana. Internet. www.cocinavegetariana.com. Acceso: 13 octubre 2008.

Manual para comer de todo. Internet. www.clinidiabet.com/es. Acceso: 13 octubre 2009.

Tipos de Vegetarianos. Internet. www.conciencia-animal.cl.com. Acceso: 13 octubre 2008.

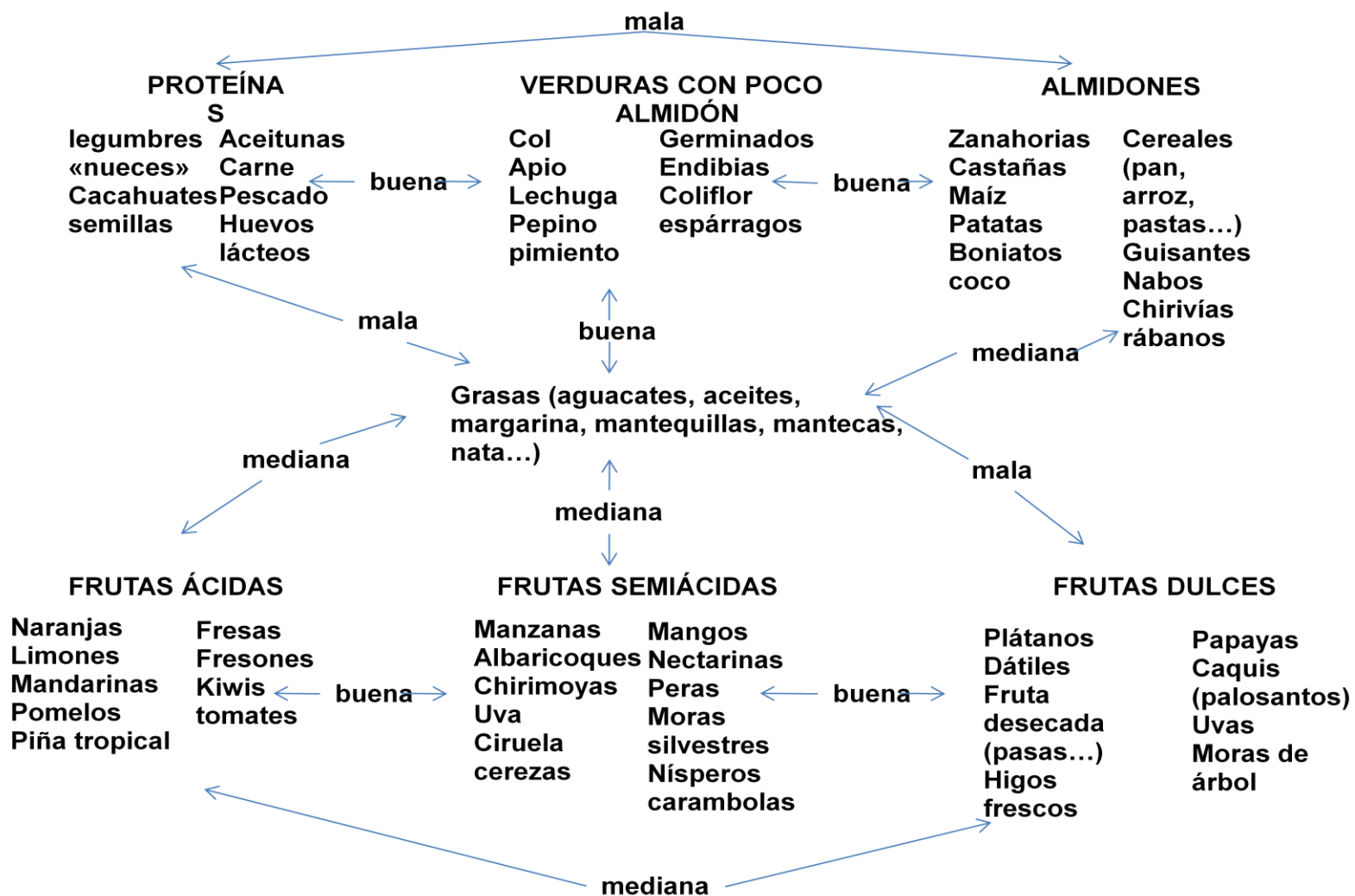
Vegetomanía. Internet. www.vegetomanía.com. Acceso: 13 octubre 2008.

Microsoft Encarta. *Vegetales.* CD-ROM Edición 2007.

ANEXOS

ANEXO Nº 1

Tabla de combinaciones



Fuente: Gelpi, Irene, *La cocina vegetariana fácil*, Editorial Ediciones Martínez Roca, S.A. 2003

ANEXO Nº 2

Raciones recomendadas para un adulto

Las raciones alimenticias varían según las necesidades fisiológicas de cada ser humano

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (aumentar formas integrales)	40-60 g pan 60-80 de pasta, arroz 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o un panecillo normal 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 ml leche 200-250 g yogurt 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones/día	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	Al menos 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cereza, fresas 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 ml	1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado o ración individual

Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	1-2 huevos
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 ml	1 vaso o botella
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	vino 100 ml cerveza 200 ml	1 copa 1 vaso
Actividad física	Diariamente	Al menos 30 minutos de actividad moderada	

Fuente: Manual para comer de todo.

[Http://www.clinidiabet.com/es/02_educacion/03_tratamiento/2_nutricion](http://www.clinidiabet.com/es/02_educacion/03_tratamiento/2_nutricion)

ANEXO Nº 3

SEITÁN O GLUTEN

El Seitán es la proteína vegetal del gluten del trigo que se obtiene por procedimientos naturales y que además esta elaborado con ajo, jengibre, salsa de soya y algas kombu (estas pueden ser opcionales ya que no se las puede encontrar en el mercado con facilidad. Es un alimento de origen chino que tiene más de 600 años. Los japoneses, habituales consumidores del seitán, lo denominan Kofu.

El seitán se obtiene a partir de la harina de trigo integral: es la proteína del trigo (gluten) que ha sido separada del almidón y del salvado después de amasarlo, lavarlo y finalmente cocerlo.

No contiene grasas saturadas ni colesterol, por tanto, colabora a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Llamado también “carne vegetal” por su alto contenido en proteínas, olor, sabor y consistencia. Puede comerse de diversas formas como sustitutivo de la carne. Si se come también carne, no se debe abusar del seitán. Además de ser una fuente de proteínas, contiene vitamina B2 y hierro, aportando muchas menos calorías que la carne.

Conservación del Seitán

Una vez ya no esté caliente, puedes cortarlo en rodajas o como te guste mas. Y conviene dejarlo siempre con algo de salsa, para que no se seque.

El Seitán dentro del frigorífico dura sólo tres o cuatro días. Así que si no tienes pensado consumirlo todo, es mejor congelarlo ya que así nos puede durar meses.

Has de tener la precaución de congelarlo en bolsitas individuales donde vaya la porción que vayamos a comer cada vez.

Con qué combinar el seitán en la cocina: cereales, legumbres, pasta, sopas, caldos y cocidos, estofados, barbacoas, canapés y aperitivos, platos típicos: albóndigas, croquetas, empanadas, rellenos de verduras, canelones,...

El Seitán puede tratarse igual que la carne: empanada, frita, con cualquier aceite a la parrilla, en forma de estofado, o bien elaborado como albóndigas o hamburguesas. Al tener un suave sabor se puede reforzar con sofritos, salsa de soja, especias o cualquier otro tipo de aliño.

Curiosidades del Seitán

- El Seitán es la proteína vegetal o gluten del trigo, que se obtiene por procedimientos naturales. Además está elaborado con salsa de soja, algas kombu, y jengibre.
- El aspecto del Seitán es, para los desconocidos en la materia, poco menos que sorprendente en un primer momento: son bolas de color marrón, de textura muy jugosa y esponjosa. Se asemeja bastante a la carne animal.
- Es un alimento de origen chino que tiene más de 600 años. Los japoneses, habituales consumidores del seitán, lo denominan Kofu.
- El seitán se obtiene a partir de la harina de trigo duro: es la proteína (gluten) que ha sido separada del almidón después de amasarlo, lavarlo y, finalmente, cocerlo.
- No contiene grasas saturadas ni colesterol, por tanto, colabora a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Llamado también “carne vegetal” por su alto contenido en proteínas, olor, sabor y consistencia. Puede comerse de diversas formas como sustitutivo de la carne. Si se come también carne, no se debe abusar del seitán.
- Además de ser una fuente de proteínas, contiene vitamina B2 y hierro, aportando muchas menos calorías que la carne.

Fuente: www.alimentación-sana.com.ar/informaciones/novedades/Seitan.htm

ANEXO Nº 4

Tablas de composición de alimentos

Todos los alimentos que consumimos en nuestra dieta diaria nos aportan al organismo cantidades específicas de nutrientes. Todos estos constituyen el aporte energético, vitamínico, mineral y protéico total que determinará las características de nuestra dieta.

Cada alimento aporta a nuestro organismo cantidades diferentes de estos componentes de manera que, si controlamos y conocemos su composición, podremos mejorar y completar nuestros hábitos alimentarios para cubrir los requerimientos nutricionales de nuestro cuerpo y eliminar los que no nos sean beneficiosos.

Cereales											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Arroz Blanco Cocido	123	2.2	29.6	0.3	0.08	0.09	0.12	0	0.8	2	1
Avena Hojuelas	367	14	66.5	7	1.45	3	3.34	0	21	33	55
Maíz	98	3.4	19.7	1				0	1	3	15
Trigo Harina	337	11.3	74.8	1.2	0.24	0.29	0.76	0	3	3	140
Pasta Cocida	117	4.2	26	0.3	0.08	0.02	0.09	0	0	2	7
Pan Centeno	241	7	51	1	0.19	0.15	0.7	0	0		24
Pan Trigo	233	7.8	49.7	1.7	0.52	0.32	0.83	0	2.7	540	100
Pan Trigo Integral	216	9	41.8	2.7	0.67	0.51	1.45	0	8.5	540	23
Cereales Desayuno											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
AllBran	273	15.1	43	5.7				0	26.7	1.670	74
Corn Flakes	368	8	83	0.7	0.2			0	11	1.160	3
Muesli	368	12.9	66.2	7.5				0	7.4	180	200
Rice Krispies	372	5.9	88.1	2				0	4.5	1.110	7
Sugar Purffs	348	5.9	84.5	0.8				0	6.1	9	14
Trigo Inflado	356	13.7	73.9	2.7				0	0.6		65

Bollería											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Churro	354	10.1	76	3.2				0	0.4	3	36
Donut Croissant	456	5.6	79.1	15.2	11.5	5	0.65	130	2.5	60	82
Madalena	469	6.4	65.6	22		17.3	6	130	2.5	60	82
Pastas Té	456	5.6	79.1	15.2	7.1	3.3	0.4	130	2.5	266	82
Galletas María	401	7.7	76.6	9.2					0.5		47
Galletas Saladas	305	8.6	42.2	12.5	10.2	5.1	0.6	130	5.5	266	82

Huevo											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Huevo Codorniz	178	11.6	3.6	13.1					0		74
Huevo Gallina	153	12.4	1.5	10.9	4.13	5.13	1.2	450	0	140	52
Huevo Clara	46	10.8	0.8	0	0	0	0	0	0	152	7
Huevo Yema	339	16.1	1.2	30	11.6	14.4	3.38	1.260	0	50	130

Lácteos											
Leche											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Entera	69	3.5	5.5	3.3	2.5	1.2	0.11	14	0	50	120
Desnatada	34	3.5	5	0.1	0.06	0.03	0	0	0	52	130
Condensada Entera	322	8.3	55.5	9	5.9	2.8	0.26	34	0	130	280
Condensada Desnatada	267	9.9	60	0.3	0.18	0.09	0	3	0	180	380
Nata de Leche	326	2.5	7.1	32	20.7	10.1	1	100	0	34	63
Mantequilla	671	0.7	0.6	74	48.3	23.4	1.9	250	0	870	15
Margarina	730	0.1	0.1	81	20	16.6	44.2	0	0	800	4
Yogurt											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Natural	50	3.4	6.2	2.2	0.9	0.35	0.03	8	0	76	140
Frutas	100	4.8	17.9	1.5	0.9	0.35	0.03	6	0	45	125
Desnatado	43	4.6	5.39	0.48	0	0	0	2.2	0	65	176

Queso											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Amarillo Holandés	398	26	1.3	32.1	19.6	10.2	0.93	92	0		770
Amarillo Fundido	382	22.4	1.78	31.8	20	8.92	1.07	75	0	1.137	684
Azul Danés	351	23	1.9	28	17.8	9.31	0.85	88	0	1420	580
Bola	331	29	2	23	15.6	6.5	0.6	92	0	1.200	760
Burgos	210	15	4	15	9.6	4.4	0.45	97	0	1.200	186
Cabra	171	16	3.7	10.3	7.1	2.92	0.23		0		310
Camembert	300	22.8	0.35	23	15.4	7.14	0.35	72	0	1.410	380
Crema	353	9	2.85	34	22.1	10	1.42	94	0	300	98
Emmenthal	388	28	1.5	33	17.6	9.5	1.7	100	0	610	1.080
Fundido Cremoso	275	18.3	0.9	22	14	7.3	0.7	71	0	1.170	510
Gruyere	388	29	1.5	30	17.6	9.5	1.7	100	0	610	1.100
Manchego	376	29	0.5	28.7	14.9	6.95	0.5	95	0	1.200	835
Mozarella	285	22	2.14	21	13.2	6.78	0.71	79	0		
Parmesano	410	35.1	0	30	20	8	1.7	90	0	760	1.220
Requesón	123	13.6	1.4	7	4.3	1.8	0.2	25	0	450	60
Roquefort	379	23	2	31	20.4	9.1	1.1	87	0	700	735
Petit Suisse Natural	202	8.4	4.1	17	11	4.95	0.6	46	0	40	150
Petit Sabores	161	7.8	13.5	8.8	5.6	2.7	0.3	25	0	40	110

Aves											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Gallina	362	24	0	29.5	9.05	12.3	5.6	75	0	78	10
Perdiz, Carne Sola	212	36.7	0	7.2	1.98	3.54	1.8		0	100	46
Pato, Carne Sola	122	19.7	0	4.8	1.38	2.74	0.6	110	0	110	12
Pato con Piel	430	11.3	0	42.7	12.3	24.4	5.42		0	77	11
Pavo sin Piel	109	21.9	0.5	2.2	0.8	0.59	0.65	49	0	54	8
Pavo con Piel	145	20.6	0	6.9	2.51	1.85	2.03	81	0	49	9
Pollo con Piel	230	17.6	0	14.8	4.24	6.08	3.19	90	0	70	10
Pollo sin Piel	126	19.1	0.8	1.65	0.37	0.48	0.40	57	0	89	11
Pollo, Pechuga	120	21.8	1	3.2	1.12	1.52	0.45	69	0	72	10
Pollo, Hígado	135	19.1	0.6	6.3	2.65	1.86	1.41	380	0	85	8
											18
Pollo, Molleja	110	18.1	2.7	3	1.3	1	0.6	183	0	87	

Carnes											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Magra de Vaca	123	20.3	0	4.6	2.06	2.26	0.19	59	0	61	7
Falda de Vaca	179	19.6	0	11.2	5.02	5.6	0.5	59	0	43	5
Costilla de Vaca	290	16	0	25.1	11.3	12.4	1.07	70	0	48	10
Solomillo de Vaca	120	18.7	0.9	4.5	2.02	2.21	0.2	59	0	61	7
Lomo de Vaca	268	16.6	0	22.4	10.2	11.2	0.98	65	0	49	9
Lomo de Vaca Asado	192	27.6	0	9.1	4.1	4.5	0.4	65	0	59	10
Ternera, Bistec	168	19	0.5	10	3.4	5.55	0.2	70	0	35	11
Ternera, Chuleta	166	19	0	10	3.4	5.55	0.25	70	0	48	11
Cordero, Chuleta	365	14.7	0	34	17.1	14.7	1.81	78	0	60	7
Cordero, Chul. Asada	241	15.2	0	20	9.6	8.3	1.02	78	0	33	4
Cordero Pierna	234	17.9	0	18	8.8	7.6	1	78	0	52	6
Hígado	269	20.1	5.6	7.3	3	1.71	2.32	370	0	93	7
Sesos	125	11.6	0.8	8	3.64	3.08	0.89	2.200	0	210	11
Callos	60	9.4	0	2.5	1.47	0.92	0.03	95	0	46	75
Cerdo Magro	147	20.7	0	7.1	3.01	3.4	0.58	69	0	76	8
Cerdo Chuleta	329	15.9	0	29.5	12.5	14.1	2.44	72	0	56	8
Cerdo. Solomillo	258	22.2	0	18.8	7.99	9	1.56	72	0	66	9
Cerdo, Pierna	269	16.6	0	22.5	9.56	10.8	1.86	72	0	59	7
Cerdo, Pies	273	16	0.5	23	8.5	11.4	3.05	62	0	60	10
Corte	725	20.7	0	71.4	30.4	34.2	5.92	72	0	38	7

Embutidos											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Jamón Ahumado	360	17.7	0.7	31.8	12.6	15.5	3.3	60	0	1.100	10
Jamón Cocido	270	14.4	0	23.6	9.22	11.8	2.45	60	0	1.090	14
Jamón Serrano	356	17	0	35	11.7	15.6	4.15	62	0	1.110	0
Bacon Frito Plancha	696	9.3	1	49.24	17.14	23.6	5.8	85	0	990	7
Chorizo	472	15.8	1.1	45	20.6	19.8	5.25	100	0	78	13
Mortadela Bologna	322	15.8	4.1	19.8	6.8	9.7	2.12	5.9	0	2.290	90
Salchicha Cocida	270	10.8	0.4	27.6	10.4	13.1	1.77	60	0		6
Salchichón	491	19.3	1.9	45.2	20.7	19	5	79	0	1.850	10
Pasta Hígado	310	12.9	4.3	26.9	10.6	13.3	2.58	120	0	860	26

Pescados											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Arenque	274	16.8	0	23	4.12	14.8	3.5	70	0	67	33
Atún Enlatado	289	22.8	0	22	4.13	9	8.42	65	0	420	7
Atún Fresco	207	27	0	11	3.1	3.7	3.8	55	0	75	113
Bacalao	76	17.4	0	0.7	0.18	0.11	0.39	50	0	77	16
Bacalao Seco Salado	322	75	0	2.5	0.64	0.4	1.4	50	0	8.100	50
Besugo	82	16	0	2	0.4	0.7	0.9	55	0	99	225
Bonito	138	21	0	6	1.7	2.1	2.2	50	0	75	35
Boquerón	129	17.6	0.6	6.38	2.04	2.04	2.3		0	186	30
Caballa	220	19	0	16	4.4	6.73	4.41	80	0	130	24
Carpa	90	18	0	2	0.5	0.75	0.75	57	0	99	40
Cazón	103	25.4	0	0.2	0.05	0.03	0.12	50	0	77	57
Chanquete	79	11.4	1.8	3	0.94	0.94	1.12		0	117	80
Cigala	66	15	0	0.7	0.2	0.2	0.3	150	0		30
Corvina	94	20.8	0	1.2	0.22	0.3	0.68	60	0	75	
Emperador	110	17	1	4.3	1.07	0.86	2.37	50	0	89	19
Gallo	73	16	0	1	0.03	0.01	0.07	50	0	150	120
Leguado	81	17.1	0	1.4	0.28	0.38	0.72	60	0	95	17
Lubina	86	18	0.6	1.3	0.27	0.36	2.83	60	0	79	20
Merluza	73	16.8	0	0.6	0.17	0.12	0.27	60	0	120	18
Mero	124	19.4	0	5.2	1.3	1.04	2.86	50	0	56	46
Palometa	125	20		5	1.2	1	2.8	50	0		25
Pescadilla	73	16	0.8	0.6	0.17	0.12	0.27	60	0	116	48
Rape	86	17	0	2	0.2	0.1	0.4	50	0	89	64
Salmón	154	16	0	10	2	4.6	3	70	0	60	24
Salmonete		14.1	2	3.7	1.6	1.5	2.55	70	0	106	30
Sardida	174	21	0	10	3.25	3.25	3.5	100	0	166	43
Sardiana Lata Aceite	217	23.7	0	13.6	2.8	7.8	2.72	120	0	650	550
Trucha	99	18	0	3	0.3	0.55	2.15	80	0	58	36
Caviar	233	29	0	13					0	814	137
Anchoas	168	20	0.6	9.5	2.7	4.1	3.3	95	0		18

Mariscos											
Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Almejas	72	12.6	2	1.6				100	0	180	38
Calamar	77	16.8	0	1	0.16	0.08	0.64	96	0		49
Gambas, Camarón	39	7.9	0	0.8	0.17	0.07	0.34	66	0	1.260	110

Cangrejo Cocido	127	20.1	0	5.2	0.87	1.42	2.27	100	0	370	29
Cangrejo con Cáscara	25	4	0	1	0.16	0.27	0.44	20	0	73	6
Langosta	75	16.2	0.24	1	0.16	0.16	0.4	92	0	120	40
Langostino	96	21	0	1.3	0.2	0.2	0.3	150	0	1.600	120
Mejillón	69	12.1	0.75	2	0.45	0.5	0.59	100	0	290	88
Mejillón Lata	103	17.2	1.3	3.3	0.79	0.8	1.03	173	0		102
Ostras con Concha	64	10.8	3.28	0.9	0.28	0.13	0.39	50	0	510	190
Ostras sin Concha	6	1.3	0	0.1	0.03	0.01	0.04	6	0	61	22
Pulpo	62	14.2	0	0.6	0.1	0.1	0.4		0		37

Legumbres

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Judías	241	23	39	0.2	0.05	0.07	0.13	0	22	2	27
Garbanzos Cocidos	132	9.5	20.8	1.8	0	0	1.8	0	2		82
Habas Verdes	154	9.3	30.0	0.5	0	0	0.5	0	3.8		40
Lentejas	304	23.8	53.2	1	0	0	0.9	0	11.7	36	39
Lentejas Cocidas	99	7.6	17	0.5	0	0	0.3	0	3.7	12	13
Soja	403	33.4	33.3	16.1				0	5	4	227

Verduras

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Aceituna sin Hueso	103	0.9		11	1.83	7.7	1	0	4.4		
Acelga	28	2	4.8	0.2	0	0	0.2	0	1	137	112
Aguacate	294	4.2	1.8	30	2.73	17.4	9.02	0	1.6	2	15
Ajo	122	5.1	26.7	0.2	0	0	0.2	0	1.1	70	52
Alcachofa	42	2.8	7.93	0.1	0	0	0.1	0	2.2	43	44
Alcachofa Cocida	7	0.5	1.2		0	0	0	0	0	6	19
Apio	8	0.9	1.3		0	0	0	0	1.8	140	52
Apio Cocido	5	0.6	0.7		0	0	0	0	2.2	67	52
Batata Cruda	131	2	32.4	0.2				0	4.1		
Berenjena	27	1	5.46	0.26	0	0	0.2	0	1.2	3	15
Berro	14	2.9	0.7	0.4	0	0	0.4	0	3.3	56	200
Brecol	23	3.3	2.5		0	0	0	0	3.6	12	100
Brecol Cocida	18	3.1	1.6		0	0	0	0	4.1	6	76
Calabacín	16	0.6	3.7		0	0	0	0	1.8	1	17
Calabacín Cocido	7	0.4	1.4		0	0	0	0	0	0.6	14

Calabaza	15	1.5	8.8	0.4	0	0	0.4	0	0.9	0.6	26
Cebolla	23	0.9	5.2		0	0	0	0	1.3	10	31
Cebolla Cocida	13	0.6	2.7		0	0	0	0	1.3	7	24
Champiñones	28	1.8	4	0.6	0.17	0	0.41	0	2.5	9	3
Chile	39	1.2	8.7	0.2	0	0	0.2	0	1	4	6
Col	22	1.9	3.8		0	0	0	0	2.7	7	44
Col Cocida	15	1.7	2.3		0	0	0	0	2.8	4	38
Coles de Bruselas	26	4	2.7		0	0	0	0	4.2	4	32
Coles de Br. Cocidas	18	3.1	1.6		0	0	0	0	2.9	2	25
Coliflor	13	1.9	1.5		0	0	0	0	2.1	8	21
Coliflor Cocida	9	1.6	0.8		0	0	0	0	1.8	4	18
Endivias	11	1.8	1		0	0	0	0	2.2	10	44
Escarola	21	1.4	3.6	0.2	0	0	0.2	0	2	10	79
Esparragos	25	2.2	3.9	0.2	0	0	0.2	0	0.7	3	21
Esparragos Enlatado	9	1.7	0.6		0	0	0	0	0.8	410	19
Esparragos Cocido	18	3.4	1.1		0	0	0	0	1.5	2	26
Espinaca	30	5.1	1.4	0.5	0.06	0.05	0.37	0	6.3	120	60
Guisantes	67	5.8	10.6	0.4	0.18	0.15	0.02	0	5.2	1	15
Guisantes Cocidos	52	5	7.7	0.4	0.18	0.15	0.02	0	5.2		13
Guisantes Enlatado	47	4.6	7	0.4	0.18	0.15	0.02	0	6.3	230	24
Judías Verdes	40	2.4	7.7	0.2	0	0	0.2	0	3	2	65
Lechuga	12	1	1.2	0.4	0	0	0.4	0	1.5	9	23
Lombarda	20	1.7	3.5		0	0	0	0	3.4	32	53
Lombarda Cocida	9	1.3	1.1		0	0	0	0	2.5	12	30
Nabo	20	0.8	3.8	0.3	0.04	0	0.22	0	2	28	55
Patata Cocida	80	1.4	19.7	0.1	0.02	0	0.07	0	1	3	4
Pepino	10	0.6	1.8	0.1	0.04	0	0.05	0	0.4	13	23
Perejil	21	5.2			0	0	0	0	9.1	33	330
Pimiento Rojo	24	0.8	5.1	0.2	0	0	0.2	0	1.01	0.8	11
Pimiento Verde	15	0.9	2.2	0.4	0.09	0.03	0.27	0	1	2	9
Puerro	31	1.9	6		0	0	0	0	3.1	9	63
Puerro Cocido	24	1.8	4.6		0	0	0	0	3.9	6	61
Rábano	58	4.5	11		0	0	0	0	8.3	8	120
Remolacha	28	1.3	6	0	0	0	0	3	3	84	25
Remolacha Cocida	44	1.8	9.9		0	0	0	0	2.5	64	30
Tomate	14	1.4	2.5	0.2	0	0	0.2	0	0.7	44	7
Tomate Enlatado	12	1.1	2	0.2	0	0	0.2	0	0.9	29	9
Zanahoria	23	0.7	5.4		0	0	0	0	2.9	95	48

Zanahoria Enlatada	19	0.7	4.4	0	0	0	0	3.7	280	27
Zanahoria Cocida	19	0.6	4.3	0	0	0	0	3.1	50	37

Aceites

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Ajonjolí	899	0	0	99.9	14.3	40	45	0	0	0.2	0
Girasol	899	0	0	99.9	13.74	33.3	52.3	0	0	0.2	0
Maíz	899	0	0	99.9	16.9	30.7	51.6	0	0	0.2	0
Oliva	899	0	0	99.9	14.7	73	11.7	0	0	0.2	0
Soja	899	0	0	99.9	14.7	25.4	59.4	0	0	0.2	0
Cacahuete	899	0	0	99.9	19.7	50.1	29.8	0	0	0.2	0
Coco	899	0	0	99.9	75.9	7	1.8	0	0	0.2	0
Palma	899	0	0	99.9	47.4	43.6	8.7	0	0	0.2	0
Manteca	891	0	0	99	43.6	43.6	9.4	95	0	2	1

Frutos Secos

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Almendra	565	16.9	4.3	53.5	4.44	38.3	5.83	0	14.3	6	250
Avellana	380	7.6	6.8	36	2.7	29.2	3.92	0	6.1	1	44
Castaña	170	2	36.6	2.7	0.49	1.05	1.13	0	6.8	11	46
Girasol, Pips	570	27	20	43	5.89	14.3	22.5		2.7		
Cacahuetes	570	24.3	8.6	49.7	7.45	24.6	14.6	0	8.1	440	61
Nuez	525	10.6	5	51.5	5.87	8.4	36.8	0	5.2	3	61

Licores

Alimentos 100 gr.	Kcal	Prot. gr.	H.C. gr.	G.T gr.	G.S. gr.	GMI gr.	CPI gr.	COL mg.	FIB gr.	Na mg.	Ca mg.
Aguardiente	278	0	0	0	0	0	0	0	0		
Cerveza 3.3% Alc.	33	0.3	2.3	0	0	0	0	0	0	9	8
Vino Tinto 9.5% Alc.	68	0.2	0.3	0	0	0	0	0	0	10	7
Vino Blanco 9.1% Alc.	66	0.1	0.6	0	0	0	0	0	0	4	9
Whisky	293	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ron	222	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sidra	42	0	5	0	0	0	0	0	0	5	6
Vermouth	118	0.1	0	5.5	0	0	0	0	0	17	7

Fuente: Manual para comer de todo.

[Http://www.clinidiabet.com/es/02_educacion/03_tratamiento/2_nutricion](http://www.clinidiabet.com/es/02_educacion/03_tratamiento/2_nutricion)