



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Aplicación de técnicas de cocina fusión mexicana ecuatoriana para el desarrollo de *dips* con base en haba, frijol, quinua, garbanzo, y cuatro variedades de ají: jalapeño, chipotle, panca y mirasol.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía, Servicios de Alimentos y Bebidas.

Autor:

Manuel Adrián López Sojos

CI: 0302078704

Correo electrónico: adr.s5@hotmail.com

Directora:

María Cecilia Vintimilla Álvarez, MSc.

CI: 0105056170

Cuenca, Ecuador

17-marzo-2022



RESUMEN

Los *dips* son un acompañante importante en las comidas, ya sea para disfrutar de una conversación entre amigos, ver una película o un partido de fútbol. Estos deben ser preparados acordes a las guarniciones que acompañan y allí está el arte de combinar sabores en conjunto y deleitar a los comensales. Es por esto que el presente trabajo está dedicado a esta pequeña, pero no menos importante receta culinaria. El objetivo de este trabajo es aplicar las técnicas de cocina fusión mexicana ecuatoriana para el desarrollo de *dips* con base en haba, frijol, quinua, garbanzo, y cuatro variedades de ajíes: el jalapeño, chipotle, panca y mirasol. Para lograr esto, se realizó una investigación inicial acerca de los orígenes y características de los ingredientes como sus propiedades nutricionales y el componente cultural. A partir de esto, se generó una metodología para la elaboración de los *dips* en la cual se implementaron técnicas culinarias de antaño con el fin de generar un realce de los sabores en los productos seleccionados al ser tratados naturalmente y utilizar métodos que conserven mejor el sabor de cada ingrediente. Para detallar lo realizado se crearon fichas estándares de cocina, que describen los ingredientes, técnicas y costeo de cada uno de las preparaciones propuestos con la finalidad de poner a disposición un nuevo estándar de preparación de estos deliciosos acompañamientos.

Palabras clave: ajíes. cocina fusión. *dips*. productos andinos. tatemado.



ABSTRACT

ABSTRACT

Dips are an important companion at meals, whether it is to enjoy a conversation among friends, watching a movie or a soccer game. These must be prepared according to the garnishes that accompany and there is the art of combining flavors together and delighting diners. This is why the present work is dedicated to this small, but not least important culinary recipe. The objective of this work is to apply the techniques of Ecuadorian Mexican fusion cuisine for the development of dips based on large beans, beans, quinoa, chickpeas, and four varieties of chili peppers: jalapeño, chipotle, panca and mirasol. To achieve this, initial research was conducted on the origins and characteristics of the ingredients such as their nutritional properties and cultural component. From this, a methodology was generated for the elaboration of the dips in which culinary techniques of yesteryear were implemented in order to generate an enhancement of the flavors in the selected products when treated naturally and use methods that better preserve the flavor of each ingredient. To detail what has been done, standard kitchen sheets were created, which describe the ingredients, techniques and cost of each of the proposed preparations in order to make available a new standard of preparation of these delicious accompaniments.

Keywords: Chili peppers. Fusion cuisine. Dips. Andean products. Tatemado.

Trabajo de titulación: Aplicación de técnicas de cocina fusión mexicana ecuatoriana para el desarrollo de dips con base en haba, frijol, quinua, garbanzo, y cuatro variedades de ají: jalapeño, chipotle, panca y mirasol.

Autor: Manuel Adrian López Sojos

Directora: Mg. María Cecilia Vintimilla.

Certificado de Precisión FCH-TR-GST-189

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.

guido.abad@ucuenca.edu.ec

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 17 de diciembre de 2021

Elaborado por: GEAV _____

cc. Archivo Recibido por: nombre / apellido / firma / fecha / hora



ÍNDICE

RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
ÍNDICE	3
AGRADECIMIENTOS	8
DEDICATORIA.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
1	Capítulo 1: CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y ORGANOLÉPTICAS
	12
1.1	Origen y generalidades (frijoles, garbanzos, habas, quinua, ajíes) 12
1.1.1	Origen y generalidades de la quinua 12
1.1.2	Origen y generalidades del frijol 14
1.1.3	Origen y generalidades del haba 17
1.1.4	Origen y generalidades del garbanzo 19
1.1.5	Origen y generalidades del ají jalapeño..... 21
1.1.6	Origen y Generalidades del ají panca 22
1.1.7	Origen y generalidades del ají chipotle 23
1.1.8	Origen y generalidades del ají mirasol peruano..... 24
1.2	Características físicas (frijoles, garbanzos, habas, quinua y ajíes) 26
1.2.1	Características físicas de la quinua 26
1.2.2	Características físicas del frijol 27
1.2.3	Características físicas del haba..... 27
1.2.4	Características físicas del garbanzo 28
1.2.5	Características físicas del ají jalapeño..... 28
1.2.6	Características físicas del ají panca 29
1.2.7	Características físicas del ají chipotle 29



1.2.8	Características físicas del ají Mirasol	29
1.3	Características organolépticas (frijoles, garbanzos, habas, quinua y ajíes)	29
1.3.1	Características organolépticas de la quinua	30
1.3.2	Características organolépticas del frijol	30
1.3.3	Características organolépticas de las habas	31
1.3.4	Características organolépticas del garbanzo	31
1.3.5	Características organolépticas del ají jalapeño.....	31
1.3.6	Características organolépticas del ají panca	32
1.3.7	Características organolépticas del ají chipotle	32
1.3.8	Características organolépticas del ají mirasol o amarillo	32
2	Capítulo 2: TÉCNICAS DE COCINA MEXICANA Y ECUATORIANA	33
2.1	Técnicas de cocina mexicanas y ecuatorianas.....	33
2.1.1	Asar.....	33
2.1.2	Tatemado.....	34
2.1.3	Soasado.....	35
2.1.4	Encurtido.....	36
2.1.5	Molido-martajado:.....	37
2.1.6	Hervido: cocción en barro.....	38
2.1.7	Ahumado.....	39
2.1.8	Tostado	41
2.2	Definición de la cocina fusión	42
2.2.1	Cocina balti	44
2.2.2	Tex-Mex	45
2.2.3	Chifa.....	47
2.2.4	Cocina nikkei.....	48
2.2.5	Cocina creole	49
2.2.6	<i>Dips</i>	50



3	Capítulo 3: COMBINACIONES ÓPTIMAS ENTRE LAS BASES DE FRIJOL, QUINUA, HABA Y GARBANZO, Y LOS TIPOS DE AJÍ.	51
3.1	Aplicación de técnicas de cocina para cada combinación	53
3.1.1	Cocción de frijoles	53
3.1.2	Cocción del garbanzo.....	53
3.1.3	Cocción de las habas	53
3.1.4	Cocción de la quinua.....	54
3.1.5	Tatemado de vegetales y ajíes.....	54
3.2	Combinaciones entre las diferentes bases de granos, semillas, y ajíes	55
3.2.1	Combinación de la base de frijoles con los cuatro diferentes tipos de ajíes	55
3.2.2	Combinación de las bases de haba y los cuatro diferentes tipos de ajíes	57
3.2.3	Combinación de las bases de garbanzo y los cuatro diferentes tipos de ajíes	59
3.2.4	Combinación de las bases de quinua y los cuatro diferentes tipos de ajíes	61
3.3	Fichas estándar de los <i>Dips</i>	64
4	RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS.....	128
4.1	Resultado de <i>dip</i> de garbanzo-ají jalapeño	129
4.2	Resultado de muestra de <i>dip</i> de haba con ají mirasol	130
4.3	Resultado de la muestra de <i>dip</i> quinua con ají chipotle	131
4.4	Resultado de la muestra de frijoles con ají panca	132
5	CONCLUSIONES	133
6	BIBLIOGRAFÍA	137
7	ANEXOS.....	145
7.1	Anexo 1 Resultado de la degustación	145



Cláusula de Propiedad Intelectual

Manuel Adrian López Sojos, autor/a del trabajo de titulación "Aplicación de técnicas de cocina fusión mexicana ecuatoriana para el desarrollo de dips con base en haba, frijol, quinua, garbanzo y cuatro variedades de ají: jalapeño, chipotle, panca y mirasol.", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 17 de marzo de 2022

Manuel Adrian López Sojos

0302078704



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Manuel Adrian López Sojos en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Aplicación de técnicas de cocina fusión mexicana ecuatoriana para el desarrollo de dips con base en haba, frijol, quinua, garbanzo y cuatro variedades de ají: jalapeño, chipotle, panca y mirasol.", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 17 de marzo de 2022

Manuel Adrian López Sojos

0302078704



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por ser mi guía y sobre todo por permitirme culminar con éxito mi carrera.

A mis padres y hermanos que han sido un pilar fundamental en mi vida, por ser ellos quienes han puesto toda su confianza en mí y hoy tienen la alegría de ver otra meta más ya cumplida. Gracias por estar ahí ante todas adversidades que se presentaron a lo largo de mi vida y siempre me extendieron su mano ante cualquier adversidad.

Quiero agradecer también de manera especial a las profesoras María Cecilia Vintimilla Álvarez, Marlene Jaramillo Granda y Jessica Guamán Bautista quienes me brindaron su apoyo y su sabiduría durante el desarrollo de este trabajo de titulación.

Quiero también agradecer de manera muy especial a mi compañera Nitza Cedillo, quien supo apoyarme desde el inicio de mi carrera, que siempre me mantuvo optimista y gracias a su ayuda supimos salir adelante ante cualquier problema que se nos presentara.



DEDICATORIA

Este proyecto de tesis está dedicado en primer lugar a Dios por estar siempre a mi lado brindándome fuerza para poder seguir adelante y afrontar cualquier problema que se presentara cada día.

A mis padres Rafael López y Carlota Sojos, por su apoyo y amor incondicional, por su comprensión y sabiduría que día a día me saben brindar, por ser un ejemplo de superación y de lucha, por enseñarme a no rendirme y que a pesar de que en la vida siempre existirán obstáculos saberlos enfrentar de una manera responsable, me enseñaron que para salir adelante no hay que hacer daño a nadie, al contrario, ayudar a todas las personas que nos rodean. Quiero dedicar este proyecto también a Nitza Cedillo, que desde el inicio de la carrera siempre supo apoyarme y guiarme cuando me sentía perdido, este es nuestro trabajo ya que esta idea surgió de los dos y estoy muy agradecido de que Dios te puso en mi camino para ser mi compañera tanto en la carrera como en mi vida, a Nallely Saguilan que me brindo su apoyo desde el día que nos conocimos y me supo abrir las puertas de su hogar como un miembro más de su familia. Quiero dedicar también a todos mis maestros que con su enseñanza fortalecieron mis conocimientos a mis amigos y compañeros con los que tuve la oportunidad de trabajar juntos y sacar proyectos adelante.



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo busca la aplicación de técnicas de cocina fusión mexicana ecuatoriana para el desarrollo de *dips* con base en haba, frijol, quinua, garbanzo, y cuatro variedades de ají: jalapeño, chipotle, panca y mirasol; en este se hace uso de ingredientes y técnicas mexicanas y ecuatorianas.

De esta forma, esta investigación partió de una revisión bibliográfica de distintos alimentos como es la quinua, el frijol, el haba, el garbanzo, el ají jalapeño, el ají panca, el ají chipotle y el ají mirasol, en donde se pudo ver tanto las características físicas como organolépticas, pero también se asoció estos productos a su historia y como estos alimentos inciden en la población y sus tradiciones.

A partir de ello, se inició un viaje a la cocina fusión en donde se pudo apreciar los colores, sabores, técnicas y productos se entrelazan. La cocina fusión es una técnica culinaria que inicia desde los principios de la humanidad y se generan a partir de la migración del ser humano. Entre los grandes exponentes de la cocina fusión tenemos a Marco Polo, quien introduce a la pasta de China hacia Italia o el descubrimiento de América. De esta manera, la cocina fusión no solo representa la introducción de un producto. Sino que aporta a su vez un intercambio cultural muy importante.

Se hizo un análisis de distintas técnicas gastronómicas aplicadas en la cocina ecuatoriana, como es el asado, los *dips*, el tatemado, el soasado, el encurtido, el molido, el ahumado y el tostado. Estos principios de cocina fueron fundamentales para la elaboración de las fichas técnicas, las cuales describen de forma detallada la preparación de cada uno de los *dips* generados en este trabajo de intervención.

Como siguiente punto, se generó recetas estándar a partir de cuatro bases de productos que son los frijoles, los garbanzos, el haba y la quinua estos



combinados con cuatro tipos de ajíes que son el ají jalapeño, el ají panca, el ají chipotle y el ají mirasol y dos tipos de picante como son el bajo y alto, se pudo obtener un total de 32 preparaciones; las cuales se destacan por tener una preparación óptima tanto en su tiempo de cocción, el tatemado, pero también por el uso de diversos ingredientes generando sabores exquisitos para los amantes de la comida mexicana.

Para finalizar, se realizó una degustación, la cual fue de gran utilidad ya que generó una importante retroalimentación de la técnica como de los sabores generados. De esta manera, en este trabajo de intervención se invita a desarrollar nuevas preparaciones culinarias con diversas gamas de productos con el fin de enriquecer una experiencia gastronómica.



1 Capítulo 1: CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y ORGANOLÉPTICAS

1.1 Origen y generalidades (frijoles, garbanzos, habas, quinua, ajíes)

En este capítulo se abordará el origen, las características físicas y organolépticas de la quinua, haba, frijol, garbanzo, ají chipotle, ají jalapeño, ají mirasol peruano y el ají panca. Dentro del primer punto se encuentran las generalidades que hacen referencia a datos como: usos y propiedades de cada uno resaltando también sus valores nutricionales.

1.1.1 *Origen y generalidades de la quinua*

La quinua es nativa de Sudamérica, específicamente de los Andes de Bolivia y Perú. Esta ha sido utilizada desde la época precolombina, constituyéndose como el alimento más importante de nuestros pueblos aborígenes. Se estima que la quinua apareció hace 5000 y 3000 años, sin embargo, hay estudios que indican que las hojas y semillas de esta planta ya formaban parte de la alimentación andina hace 7000 años (Vargas, 2013).

Según lo indica Peralta (2009) la quinua tiene propiedades alimenticias y medicinales, en nuestro país ha sido muy apreciado por la población indígena, sobre todo los cañaris, quienes cultivan esta planta antes de la llegada de los españoles, y ello se evidenció en la región sierra en donde se encontró evidencias de cultivo; la planta se caracteriza por la gran presencia de hojas y de ellas brotan semillas blancas y coloradas.



Siendo semillas de una planta que pertenece a la familia de las amarantáceas, la quinua también es conocida como un pseudocereal único por sus aportes nutricionales como brindar los ocho aminoácidos esenciales, oligoelementos, nutrientes y vitaminas. En 1996, la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura) catalogó a la quinua como un superalimento que brinda un gran futuro para la humanidad y se declaró el año 2013 como el año internacional de la quinua. Gracias a los beneficios de la quinua y el hecho de que no contiene gluten, es un excelente sustituto de muchos carbohidratos haciendo que sea ideal para dietas celíacas.

Hay varios tipos de quinua de los cuales los más conocidos son tres:

- La quinua blanca que es la más común y la que está más presente en el mercado, presenta un sabor más sutil que el de las otras variedades y también contiene más calorías, asimismo es rica en proteínas vitaminas y minerales.
- La quinua roja comparte características con la quinua blanca en cuanto a sus propiedades siendo baja en calorías y rica en proteínas es la variedad que menos grasa contiene y la que mayor hidrato de carbono contiene, también es rica en riboflavina.
- La quinua negra es un híbrido que nació del cruce de las semillas de quinua y espinaca, tiene las mismas características que la quinua blanca y roja, lo que la diferencia es la presencia de litio que es ideal para el control del estrés y disminución de la depresión, además también posee propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias.



Imagen 1 Características físicas de la quinua
Imagen tomada de: <https://www.vitonica.com>

Contenido nutricional de la quinua por cada 100 g	
Calorías	399 g
Proteína	16,5 g
Grasas	6,3 g
Hidratos de carbono	69 g
Calcio	148 mg
Hierro	13,2 mg
Magnesio	249,6 mg
Fósforo	383,7 mg
Zinc	4,4 mg

Tabla 1 Propiedades nutricionales de la quinua Fuente: (Nina, 2016)

1.1.2 Origen y generalidades del frijol

El grano de frijol común (*Phaseolus vulgaris* L.) también conocido como alubias, fabes, caraotas, pochas, o frisoles representa uno de los alimentos más importantes de Latinoamérica con dos orígenes geográficos, Mesoamérica y los andes en México y América del Sur. Se ha domesticado hace aproximadamente 8,000 años, y al igual que el maíz, ambos aportan una gran cantidad de



proteínas, comúnmente es consumido por los sectores rurales; se conoce que esta leguminosa cuenta con un alto porcentaje de proteínas, vitaminas y minerales (Pérez, Esquivel, Rosales, 2003).

“En México existe la leyenda de un dios en forma de serpiente, pero cubierto de plumas, de nombre Quetzalcóatl, quien creó nuestro mundo y nos creó a nosotros. Quetzalcóatl también se preocupó por darnos alimento, y fue por eso que se convirtió en hormiga negra, para ir detrás de la hormiga roja y conseguir el maíz que nos daría fuerza. Pero el maíz no era suficiente, Quetzalcóatl quería sacar el maíz negro, el blanco, el frijol, la chía y todos los alimentos que había en el cerro de la subsistencia, para lo cual llamó a Nanáhuatl para que destrozara el cerro con su rayo y los dioses de la lluvia arrebataran el alimento que ahí había. La ciencia ahora nos dice que debieron existir al menos dos de esos cerros.”
(Agustín B. Ávila Casanueva 2014)

En lo que refiere al valor nutricional de esta leguminosa Aguirre y Gómez (2010) señalan que está compuesta mayoritariamente de hidrato de carbono y almidón, luego está la proteína los mismos que son de digestión lenta. La proteína de los granos es rica en aminoácido esencial lisina, baja en metionina y cisteína; así también son ricos en vitaminas, las más importantes son del complejo B, especialmente riboflavina, niacina y ácido pantoténico. En cuanto a su composición mineral hay un alto porcentaje de potasio, fósforo, hierro, calcio, cobre, zinc y magnesio, entre otros.

Indicadores de la calidad culinaria del frijol

- Contenido de testa: es la capa más extensa del grano, protege a los cotiledones de factores externos, además minimiza la invasión de los patógenos, de la testa depende el tiempo de cocción.
- Capacidad de absorción de agua: se puede utilizar durante el remojo y se puede utilizar en el proceso de selección.



- Otra de las características del frijol como leguminosa es que son capaces de incrementar su volumen y peso dos o tres veces más durante el proceso de cocción, ello debido al debilitamiento, los tiempos de cocción pueden diferenciarse en dos etapas; la primera en donde la testa (capa externa de la semillas) no absorben suficiente agua y no se ablandan, luego está la segunda etapa donde las semillas absorben suficiente agua, pero no logran ablandarse luego del remojo y de su cocción (Mederos, 2006).

Variedades de frijol.

- Frijoles negros: la apariencia de estos es ovalada y de color negro, son altamente consumidos en toda Latinoamérica.
- Frijoles rojos: Es el tipo de frijol más conocido, está presente incluso en la gastronomía norteamericana, especialmente en la cocina texana, y al compartir también varias recetas con la cocina mexicana es un ingrediente principal en la cocina tex-mex.
- Frijoles blancos: Tiene una capacidad de absorber fácilmente los sabores, es un alimento bastante versátil, es mucho más pequeño comparado con sus otras variedades.



Imagen 2 Características físicas del frijol
Imagen tomada de: <https://www.foodnewslatam.com>

Contenido nutricional del frijol por cada 100 g	
Calorías	332 g
Fibra	4,3 g
Grasas	1.8 g
Proteínas	19.2 g
Carbohidratos	61.5 g
Calcio	228 mg
Fósforo	407 mg
Ácido fólico	394 mg

Tabla 2 Contenido nutricional del frijol. Fuente: (Aguirre, 2010)

1.1.3 *Origen y generalidades del haba*

Es una hortaliza muy antigua y fácil de cultivar. Su origen podría centrarse en el antiguo mundo, hace miles de años ya se recolectaba en Afganistán, Asia occidental y las cercanías del Himalaya. Durante la Edad Media, en España, era la legumbre más consumida. En el año 1981 era la leguminosa de mayor producción en España, considerando que la producción de haba engloba tanto la de haba seca como la de tierna. Las habas se distinguen de otras legumbres



por tener una cubierta seminal gruesa y dura que muchas veces se quita blanqueando.

El nombre científico del haba es *Vicia faba*; este grano en Ecuador es nativo de la zona andina y fue muy apreciada en la época precolombina, a pesar de ello, actualmente su cultivo y consumo ha perdido importancia debido a la imposición de nuevas costumbres alimenticias, sin embargo, son innumerables sus beneficios nutricionales razón por la cual es uno de los principales alimentos de los sectores rurales, puede ser consumida tierna o madura (Lojano & Mejía, 2017).

Variedades de haba.

- Granadina: Lleva este nombre debido a que se lo cultiva y consume más en la ciudad española de Granada.
- Agua dulce: Es el haba más consumida y la más conocida, su producción se da de mayor manera en la sierra ecuatoriana.
- Mahon blanca y morada: Es el haba más resistente a las sequías, pero es más sensible a las heladas.

**Imagen 3 Haba**Imagen tomada de: <https://www.salud.mapfre.es>

Contenido nutricional de las habas por cada 100 g.	
Agua	81 g
Calorías	72 kcal
Proteínas	5,6 g
Hidratos de carbono	11,7 g
Fibra	4,2 g
Calcio	22 mg
Hierro	1,9 mg
Fósforo	95 mg

Tabla 3 Contenido nutricional del haba. Fuente: (Aguirre, 2010)

1.1.4 Origen y generalidades del garbanzo

El cultivo y consumo del garbanzo se origina en el mediterráneo, específicamente en el suroeste de Turquía y luego extendiéndose a Europa, Asia y finalmente América. El garbanzo es muy consumido a nivel mundial debido a sus características nutricionales y culinarias, es una excelente fuente de proteínas y presenta altas cantidades de hidratos de carbono lo que la convierte en una fuente de energía; cada 100 g de garbanzo contiene, calorías 305 kcal, Proteínas 20 g, hidratos de carbono 45 g, grasa 5 g, fibra 15 g.

Existen tres variedades principales de garbanzos:

- Tipo desi o deshi: Es un grano pequeño, amarillo o negro que principalmente es cultivado en la India.
- Tipo Kabuli: Es un grano grande y arrugado y se cultiva principalmente en las regiones mediterráneas, en América central y en América del sur.
- Tipo gulabi: Grano mediano, liso y de forma redonda.



Imagen 4 Garbanzos

Imagen tomada de: <https://mejorconsalud.as.com/8-beneficios-los-garbanzos-salud/>

Contenido nutricional del garbanzo por cada 100 g.	
Agua	11,53g
Calorías	364 kcal
Grasa	6,04 g
Proteína	19,30g
Hidratos de carbono	60,66 g
Fibra	17,4g
Potasio	875 mg

Tabla 4 Contenido nutricional del garbanzo. Fuente: (Aguilar, 2013)

1.1.5 Origen y generalidades del ají jalapeño

El ají o chile jalapeño se origina de la región mexicana de Veracruz, Jalisco, Chiapas, Chihuahua, Sonora y Sinaloa; se considera este ají como uno de los más consumidos en México y en toda Latinoamérica. Cuando un chile jalapeño pasa por el proceso de deshidratado, se convierte en ají chipotle. A pesar de ser el mismo ají, el proceso aporta una modificación principalmente en sabor y color.

El jalapeño, también conocido como chile cuaresmeño brinda beneficios al momento de consumirlo. Debido a su contenido de flavonoides ayuda a prevenir la enfermedad coronaria del corazón. Contiene grandes cantidades de vitamina C, lo cual ayuda a mejorar el sistema inmunológico.



Imagen 5 Ají jalapeño

Imagen tomada de: <https://cooking.nytimes.com/recipes/1015129-stuffed-jalapenos>



Contenido nutricional del ají jalapeño por cada 100 g.	
Proteína	1,35 g
Carbohidratos	5,91 g
Fibra	2,8 g
Azúcar	3,46 g
Grasa	0,62g
Potasio	215 mg
Sodio	1 mg

Tabla 5 Contenido nutricional del ají jalapeño. Fuente: (Flores, 2015)

1.1.6 Origen y Generalidades del ají panca

El ají panca también es conocido como ají colorado o chile rojo peruano, el cual es indispensable para la gastronomía de Perú. Pertenece al género *Capsicum Chinense*, originario de la zona alta de Perú. Esta zona incluye la cuenca del Lago Titicaca y regiones de Bolivia.

En la antigüedad el ají era considerado un símbolo sagrado, que era ofrendado a los dioses peruanos en los rituales de la época Incaica. Gracias a las aves, las semillas de ají llegaron a diferentes partes del mundo y así se extendió el cultivo del ají. Actualmente, Perú es uno de los países con más diversidad nativa de ají (capsicum) cultivado en el mundo.



Imagen 6 Aji panca

Imagen tomada de: <https://jameaperu.com/recetas/salsas/aji-panca-molido/>

Contenido nutricional del ají panca por cada 100 g	
Proteínas	12,35 g
Carbohidratos	51,13 g
Fibra	26,8 g
Grasa	15,85 g
Sodio	89 mg
Potasio	2222 mg

Tabla 6 Contenido nutricional del ají panca. Fuente: (González, 2013)

1.1.7 Origen y generalidades del ají chipotle

Derivado del náhuatl “chilpocltli” que significa chile ahumado, el ají chipotle es originario de México especialmente las regiones de Chihuahua, Veracruz, Puebla y Yucatán. El chipotle es un ají obtenido de otro ají, es decir que se lo obtiene del jalapeño cuando este ha pasado por un proceso de ahumado; también se puede obtener del chile morita. En la actualidad, este ají es uno de los más usados en la gastronomía mexicana y se emplea en el famoso Mole poblano, el cual se prepara con alrededor de siete ajíes diferentes.

Al ser derivado del ají jalapeño, el consumo de chipotle también aporta cantidades de vitamina A y C, además de hierro y potasio. Gracias a la capsaicina que poseen los ajíes, consumirlos ayuda a estimular la digestión ya que, al llegar al estómago, esta sustancia le ordena secretar más moco gástrico y así acelerando el proceso digestivo.



Imagen 7 Ají Chipotle

Imagen tomada de: <https://astelus.com/platos-tipicos-de-mexico/chile-chipotle/>

Contenido nutricional del ají chipotle por cada 100 g.	
Proteína	0,60 g
Carbohidratos	1,20 g
Fibra	0,3 g
Azúcar	0,0 g
Fibra	0,3 g
Grasa	0,50 g

Tabla 7 Contenido nutricional del ají chipotle. Fuente: (González, 2013)

1.1.8 Origen y generalidades del ají mirasol peruano

El ají mirasol es originario de Perú, su nombre “mirasol” hace referencia al proceso de secado natural en el sol; al igual que el chipotle, el ají mirasol también se deriva de otro ají como es el ají amarillo. El ají amarillo es el más importante

de la cocina peruana, siendo estrella de diversos platillos como la Causa limeña, escabeche, ají de gallina, salsa huancaína, entre otros.

También es conocido como ají escabeche o ají cuzqueño y su nombre científico es *Capsicum Baccatum*. Cuando se deshidrata el ají amarillo, su sabor se concentra y se convierte en un ají de peso más liviano. El ají mirasol es muy utilizado en todo el país sin embargo los departamentos que más realizan este proceso de secado al sol son: Tacna, Moquegua y Arequipa; este proceso beneficia su duración de consumo, el ají mirasol puede almacenarse hasta por cinco años y aún mantendría su sabor.



Imagen 8 Ají mirasol peruano

Imagen tomada de: <https://perudelicias.com/aji-mirasol-beso-de-sol/>

Contenido nutricional del ají mirasol por cada 100 g.	
Proteína	1,30 g
Carbohidratos	6,50 g
Fibra	0,0 g
Grasa	0,20 g
Sodio	1 mg
Azúcar	0,0 g

Tabla 8 Contenido nutricional del ají mirasol. Fuente: (González, 2013)



1.2 Características físicas (frijoles, garbanzos, habas, quinua y ajíes)

1.2.1 Características físicas de la quinua

Su aspecto físico es similar al de un cereal contiene una gran cantidad de grasas y proteínas a diferencia del arroz y el trigo cuyas propiedades están en la cáscara, además de un porcentaje significativo de ácidos omega 6 y omega 3 (Ramírez, 2015). En cuanto a su aspecto físico, Díaz (2020) indica que la capa externa de la quinua es rugosa y seca, ésta se desprende fácilmente con agua caliente o al ser hervida de esta forma se elimina las saponinas que contienen y que proporcionan sabor amargo. Actualmente se ha identificado hasta 16 tipos de saponinas, las mismas que tienen soluciones acuosas cuya actividad hemolítica desemboca en un sabor amargo.

La planta de quinua tiene una alta eficiencia en el uso del agua e incluso puede producir rendimientos aceptables con lluvias de 100 a 200 mm anuales, así también muestra un proceso particular en su fotosíntesis en las primeras horas de la mañana, ello le ayuda a evitar el efecto de las altas temperaturas en horas del mediodía. Se ha descubierto que ciertos tipos de quinua toleran salinidad en el agua semejante a la del mar (Valeiro, 2013).

Las flores de la quinua nacen de un mismo tallo, por ello se lo ha considerado como una panoja, de las mismas se desprenden otros alternos, que a la vez conforman racimos que se agrupan de forma alargada; su longitud puede oscilar de 30 cm hasta 80 cm con una coloración que parte de verde hasta un tono rojizo oscuro. Su fruto es redondo que se encuentra cubierto por una semilla atribuyéndole su propia coloración que puede ser verde, púrpura o rojo (Andrade & Auz, 2017).



Desde el aspecto nutricional la quinua representa una fuente de ácidos grasos esenciales para el hombre como lo son el linoleico rico en omega 6, el mismo que facilita la descomposición de la grasa en la sangre. El consumo de quinua proporciona energía al ser humano, ayuda a la pérdida de peso, reducción del colesterol y de los triglicéridos, así como es una fuente de fibra misma que aporta a una buena digestión (Vargas, 2019).

1.2.2 Características físicas del frijol

El grano de frijol suele ser liso, rugoso o anguloso, ello depende de la variedad del mismo. El frijol contiene lisina, un aminoácido esencial en la dieta del ser humano, ya que es el encargado de combatir radicales libres. Es importante determinar la calidad del grano de frijol, poniendo atención en su color que puede ser: blanco, crema, rojo, morado, marrón, rosado, negro, amarillo, entre otros; así también es muy importante que el olor esté libre de cualquier contaminación. (Sans, 2015).

En cuanto a sus características físicas, el frijol es un fruto que se encuentra dentro de una vaina suavemente curvada y dehiscente; puede medir de 10 a 12 centímetros y es de color verde, amarillo, morado o negra, en su interior se suele encontrar de cuatro a diez semillas de frijol que pueden ser ovales o redondeadas. Las principales partes del grano del frijol, son el cotiledón (89%), la testa (10%) y el eje embrionario (1%) (García, 2018).

Estos granos también pueden ser de diferentes colores, pueden ser blancos, negros, marrones e incluso manchados (de dos colores). las semillas de frijol son impermeables al agua esto impide la germinación.

1.2.3 Características físicas del haba

La forma que tiene el tallo principal es cuadrada con una coloración verde en la base y un color violeta en la punta. Esta planta puede alcanzar una altura de 1,5



m, el color de sus hojas es un verde suave y tienen forma ovalada; las flores de esta planta se agrupan en racimos de entre 2 a 8 y son de color blancas con tonos negros en la base.

Los granos se encuentran dentro de las vainas de la planta, por lo general cada vaina contiene de entre 1 a 4 granos de color verde claro. El cultivo de este grano se ha adaptado a los climas de la sierra ecuatoriana, a alturas de entre 2.600 a 3.500 m.s.n.m (metros sobre el nivel del mar). El haba puede soportar temperaturas bajas de hasta 7° C se adapta a distintos tipos de suelo, aunque un suelo óptimo para su cultivo debe contener un pH de entre 5,5 a 7,5.

1.2.4 Características físicas del garbanzo

El garbanzo presenta una piel blanda y fina de color amarillento, un albumen mantecoso y poco rugoso. En cuanto a su reproducción se conoce que la misma planta se auto poliniza antes de que la flor empiece a abrirse (Cabrera, 2017).

1.2.5 Características físicas del ají jalapeño

El chile jalapeño es un producto muy consumido Veracruz México, este fruto se caracteriza por ser alargado y carnoso, su dimensión puede alcanzar los 7 centímetros de largo y los 3 centímetros de ancho en la base. La planta de este ají es una especie herbácea perenne, de color verde, y puede ser cultivada anualmente. Su tamaño puede ir de 80 a 100 centímetros de alto (Flores, 2015).

En cuanto a su valor nutricional el ají es una fuente de vitaminas C, E y A, además de colorantes naturales y minerales. Sus compuestos fitoquímicos benefician la salud del ser humano, así también están los ácidos fenólicos, que reducen el riesgo de contraer cáncer, problemas cardiovasculares y otras enfermedades crónicas degenerativas. El ají contiene vitamina A, C, B1, B2 y P (Astudillo, 2015).



1.2.6 Características físicas del ají panca

Es un chile que mide aproximadamente de entre 8 a 13 cm de largo, de color rojo oscuro es el fruto maduro, seco y picante del *Capsicum frutescens*, arbusto de la familia de las solanáceas.

1.2.7 Características físicas del ají chipotle

El chile chipotle, chilpotle, chilpocle o chipoclito (del náhuatl, *chilpocotli* o *xipocotli*, 'chile ahumado') es un tipo de chile que se ha dejado madurar hasta reducir su tamaño, se consume ahumado y luego aliñado. Este producto es principalmente consumido en México y es usado al preparar aliños y salsas, mayormente es comercializado como enlatado o granel.

1.2.8 Características físicas del ají Mirasol

La planta de ají mirasol o amarillo puede medir de 10 a 15 centímetros de largo, su fruto es de carne gruesa, su color cambia de color verde a anaranjado cuando éste madura, además pasa por una etapa intermedia amarillenta a la cual se la denomina pintón. De este tipo de ají derivan otros como lo son: ají norteño, cacho de cabra o cacho de venado (de Lambayeque) y el ayucillo. Este fruto es aromático y su picor es moderado.

1.3 Características organolépticas (frijoles, garbanzos, habas, quinua y ajíes)

Según Lojano y Mejía (2017) estas características se refieren a las cualidades de los alimentos que pueden ser percibidas por los órganos de los sentidos y pueden ser descritas. Las características organolépticas abarcan cuatro parámetros básicos que son:



Sabor: las papilas gustativas son capaces de distinguir cinco tipos de sabores: dulce, salado, amargo, ácido y umami. El sentido del gusto es capaz de reconocer un sabor mejor que otro. Así también puede distinguir sabores inmediatos, como la acidez y el cítrico presente en algunas frutas y verduras con este sabor.

Color: el color es una característica biológica y natural de cada alimento que a la vez puede ser un indicador de las reacciones químicas que pueden producir estos al ser sometidos a un proceso térmico.

Textura: hace referencia a la viscosidad, el grosor, la dureza o la rigidez de los alimentos, los mismos que pueden cambiar durante procesos como: el lavado, cocción y almacenamiento.

Aroma: esta característica es difícil de definir puesto a que se compone de distintas sustancias volátiles propias de los alimentos las cuales se detectan mediante el sentido del olfato. Se conoce que los vegetales son más ricos en estos compuestos de sustancias, suelen aparecer también como productos secundarios de reacciones enzimáticas como la reacción de Maillard o la caramelización de los azúcares (Moreno, 2016).

1.3.1 Características organolépticas de la quinua

La quinua debe cumplir con los siguientes parámetros que son: apariencia, color, aroma y sabor característicos de este alimento, los granos deben ser de leve color amarillento claro. La quinua suele ser amargo cuando el mismo no ha sido lavado correctamente, la responsable de ello es la saponina la cual no suele ser eliminada correctamente (Sular, 2016).

1.3.2 Características organolépticas del frijol

El color es una de las características más importantes en la determinación de la calidad en los granos. En el caso del frijol, este parámetro cambia de acuerdo a



la variedad, pudiendo ser blanco, crema, rojo, morado, marrón, rosado, negro, amarillo, entre otros. Olor: los granos deben estar libres de cualquier foco de contaminación, ya que un cambio en su olor característico, es decir olores como fermentado, moho o guardado son causa de rechazo. Sabor: debe estar libre de sabores fermentados, vinagre u otro ajeno a la variedad (Sans, 2015).

1.3.3 Características organolépticas de las habas

Cuando las habas no están cocidas son duras y su piel no se desprende fácilmente de la pulpa interna en cambio cuando el haba es cocinada cambia de color verde intenso a un verde pálido, también la cáscara se desprende con mayor facilidad. Grano de forma oblonga, con cáscara libre de manchas en general, color crema café, marrón o verde.

1.3.4 Características organolépticas del garbanzo

Para determinar la calidad del garbanzo, es necesario llevar a cabo pruebas sensoriales que son: presencia de pieles sueltas, integridad del grano, firmeza y dureza de la piel, y albumen, mantecosidad, granulosis y carnosidad. (Valta & Ospina, 2018).

1.3.5 Características organolépticas del ají jalapeño

El ají jalapeño es firme, con aroma característico, así también de buen aspecto, color y sabor, ello le ha permitido consolidarse como uno de los productos más buscados, puede ser aprovechado antes y después de la maduración. Es importante mencionar que gran parte de esta planta se destina al secado y a partir de aquí pasa a llamarse chile chipotle o chile ahumado (Flores, 2015).



1.3.6 Características organolépticas del ají panca

El ají panca muestra las siguientes características organolépticas, presenta un color rojo oscuro y de aspecto arrugado y brillante, su sabor es picante y su aroma es muy característico.

1.3.7 Características organolépticas del ají chipotle

El chile Chipotle es la variedad picante más consumida en América, tiene las siguientes características: fruto carnoso y alargado, cuya dimensión alcanza de siete centímetros de largo y tres centímetros de ancho en la base. Se conoce que su sabor picante va entre 5000 a 10000 puntos en la escala Scoville. Cabe indicar que la intensidad del sabor depende de su cultivo, así como las características del terreno y de la variedad de semilla (Ávila, 2017).

1.3.8 Características organolépticas del ají mirasol o amarillo

El ají mirasol o amarillo tiene en realidad un color naranja intenso al madurar. Su tamaño promedio es de 10 centímetros de largo. Al igual que todos los miembros de *Capsicum baccatum*, esta especie tiene un toque picante al final (González F, 2013).



2 Capítulo 2: TÉCNICAS DE COCINA MEXICANA Y ECUATORIANA

2.1 Técnicas de cocina mexicanas y ecuatorianas

2.1.1 Asar

Asar significa someter un ingrediente crudo a una fuente de calor muy fuerte para que no salgan los jugos del producto que estemos preparando. Esta técnica se puede realizar de varias maneras, como es el asado por medio del horno en donde principalmente trabaja para la preparación de carnes, vegetales, entre otras. (Katz, 2019).

Otra técnica para el asado es la plancha, en donde se pueden asar varios productos como la carne, pescados o verduras. Para lo cual es necesario un ingrediente crudo y una fuente de grasa, en este sentido la plancha se encuentra en una temperatura elevada, y el producto que se vaya a asar debe de estar recubierto con una capa de grasa con el objetivo de preservar los jugos, esto nos ayuda a mantener los jugos y conservar el valor nutritivo (Malagó, Escobar, & Ramos, 2018).



Imagen 9 Asado

Imagen tomada de: <https://cookpad.com/eeuu/recetas/4882007-asado-argentino-al-horno>

2.1.2 Tatemado

La técnica del tatemado consiste en someter a un producto a un calor seco, esto se puede realizar ya sea en la brasa o sobre el fuego directo o también sobre un comal esto normalmente se trata pequeñas porciones como son por ejemplo chiles secos o incluso diferentes tipos de vegetales (Pérez Sánchez, 2020).

El tatemado es una técnica de cocción originaria de México, la cual era utilizada por las antiguas civilizaciones, el tatemado en una palabra compuesta proveniente del Náhuatl con la etimología “tla” que significa cosa, “tetl” que significa fuego y “mati” que significa poner, de esta manera la palabra tatemado representa poner los alimentos al fuego (Pérez Sánchez, 2020).

Hay dos formas en las que se puede hacer el tatemado, la primera es colocar directo al fuego al producto y la segunda tradicionalmente es sobre un comal de barro, aunque en la actualidad se puede hacer uso de un sartén. Es preciso mencionar que la técnica del tatemado no requiere incorporar ningún otro producto para la cocción del alimento (Pérez Sánchez, 2020).

Mediante el tatemado se puede obtener un sabor cenizo, cambiando las propiedades organolépticas del producto y podemos extraer los aceites esenciales y sabores que tienen. A su vez, incorporamos un cierto amargor y el sabor ahumado característico. Actualmente se aplica esta técnica en la cocina de vanguardia con la introducción de semillas o carbón activo para incorporar a diferentes sabores a los platillos (Pérez Sánchez, 2020).



Imagen 10 Tatemado

Imagen tomada de: <https://www.gastrolabweb.com/especiales/2020/9/11/que-es-el-tatemado-asi-lo-preparan-en-estos-estados-tecnica-preparacion-2941.html>

2.1.3 Soasado

El soasado consiste en asar ligeramente a un alimento con la finalidad de someterle a un segundo tipo de cocción. En el soasado se busca dorar ligeramente al producto y se hace uso de un recipiente el cual contenga una ligera capa de grasa. En muchas ocasiones posterior al soasado se recubre al producto de líquido (Rebòn, 2018).



Imagen 11 Soasado

Imagen tomada de: <https://okdiario.com/recetas/parrillada-verduras-2848670>

2.1.4 Encurtido.

Para conservar nuestros encurtidos, es necesario contar con unos frascos de cristal, los cuales deben tener un debido proceso de esterilización para eliminar toda actividad bacteriana que contenga el envase. (Duarte, Rojas, & Toledo, 2020).

Una vez acabado este proceso, se puede realizar el encurtido, por lo cual se hará uso de vinagre, agua, sal, azúcar y pimienta en grano. Existen diversos elementos que se pueden encurtir como es el ajo y los ajíes. Es preciso mencionar que en un medio ácido se suprime el desarrollo de todos los microorganismos patógenos, este tipo de conservación permite prolongar la vida útil de los alimentos en periodos bastante largos (Duarte, Rojas, & Toledo, 2020).

Por norma general y en la cocina tradicional los productos que se encurten son los vegetales, pero hay excepciones como en la cocina escandinava o la de del Reino unido, donde se encurten arenques al igual que huevos.

Para la elaboración del escabeche se necesita por cada dos partes de agua una de vinagre. Se añade la sal y el azúcar y una vez puestos los ingredientes se mezclan y se recubren los alimentos que se desean encurtir. Finalmente se ponen los granos de pimienta antes de cerrar los recipientes (Duarte, Rojas, & Toledo, 2020).



Imagen 12 Encurtido

Imagen tomada de: <http://www.construarte.com.ve/preparacion-ajiceros-criollos/>

2.1.5 Molido-martajado:

El molido-martajado, es una antigua técnica culinaria proveniente principalmente de varias regiones de México esta técnica consiste en quebrar o moler los alimentos dejando pequeños fragmentos sin moler del grano. Esta técnica, es utilizada tanto para la elaboración de harina para la elaboración de las tortillas como para la elaboración de salsas las cuales buscan tener una consistencia específica en los alimentos (Rodríguez J. , 2007).

Tradicionalmente el molido-martajado se realiza con una herramienta denominada metate, el cual es una plancha de forma rectangular el cual sirve como base y los productos son molidos por medio de un rodillo de forma cilíndrica el cual es llamado metlapilli. Este instrumento, es utilizado incluso en

la actualidad, sin embargo, hay varias personas que han reemplazado el metate por el uso de licuadoras o molinos electricos (Rodriguez J. , 2007).

Vale la pena mencionar, que el metate durante muchos años fue una pieza fundamental dentro de las cocinas mexicanas ya que uno de los principales usos era para la elaboración de las tortillas, el cual es uno de los productos principales de la comida mexicana. Con la llegada de la modernidad esta práctica se asociaba a la pobreza por lo que se dejó de implementar. Sin embargo, en la actualidad el uso del metate ha recobrado popularidad sobre todo en el ámbito gastronómico, principalmente al sabor particular que el metate produce y la connotación cultural que este instrumento de cocina tiene (Rodriguez J. , 2007).



Imagen 13 Molido martajado

Imagen tomada de: <https://www.cocinadelirante.com/tips/el-metate>

2.1.6 Hervido: cocción en barro

Desde los inicios de la humanidad el barro ha estado presente para la elaboración de objetos utilitarios como son las ollas, vasijas, fondos o bateas usadas para la recolección y cocción de alimentos en la actualidad.

Preparar los alimentos del barro es una experiencia que enriquece el proceso de cocción y sin duda realza los sabores pues se cocinan lentamente por ello nuestros antepasados aprovecharon sus propiedades. El cocinar en barro se considera saludable siempre y cuando el barro haya sido curado ya que al no hacerlo podrían contener plomo y ser muy nocivos para la salud. El curado del barro es un proceso que se le hace tanto para alargar la vida útil de la olla como para mejorar la calidad de los alimentos. (Valejos, 2017).

Los utensilios de barro, han estado presente en la cocina desde los principios de la civilización y son usados cocer, calentar y almacenar los alimentos. Pero también, ha sido un reflejo de la cultura por lo que se siguen aprovechando sus cualidades como es el sabor particular que un alimento adquiere al estar cocinado en olla de barro. (Valejos, 2017).



Imagen 14 Cocción en olla de barro

Imagen tomada de: <https://www.cocinadelirante.com/tips/cocinar-en-ollas-de-barro>

2.1.7 Ahumado

El ahumado es un método de conservación de la carne y de otros productos básicos como es el queso, el propósito de esta técnica es la desecación y el



madurado, que le imparte un aroma característico, mejorando el color y proporcionando un brillo en la parte externa y le ayuda a su ablandamiento.

Generalmente el humo se obtiene de maderas duras, las maderas blandas o rugosas son inadecuadas, puesto que contienen sustancias volátiles que producen sabores desagradables en el producto. En el contenido químico del humo se puede encontrar sustancias como el ácido fórmico o el ácido piroleñoso, los cuales tienen propiedades bacteriológicas y bactericidas, pero también tienen aldehídos los cuales brindan el aroma y el sabor característico (Camba, 2020).

Hay dos métodos de ahumado, el primero es el método por frío el cual es un ahumado indirecto ya que está en una solución acuosa de humo es frío es para productos pequeños y tienen temperaturas alrededor de 25 a 30 grados centígrados. El método por caliente directo el producto entra en contacto con el humo y se usa para productos con mayor volumen. Las temperaturas oscilan entre los 50 a 70 grados centígrados (Camba, 2020).



Imagen 15 Ahumado de carnes

Imagen tomada de: <https://elportaldelchacinado.com/temperaturas-y-tiempos-de-ahumado/>

2.1.8 Tostado

Existen diferentes técnicas de tostado de grano, el cual se puede realizar con distintas herramientas como es el horno, el sartén metálico, la tostadora de café o tostador de granos cilíndrico. El sabor de grano tiene una relación directa a las temperaturas de tostador, las características del grano si este se encuentra seco o mojado y el tiempo que se emplee para tostarlo, de estos factores dependerán el sabor y los aromas que se puedan adquirir (Parada, Caballero, & Rivera, 2018).



Imagen 16 Tostado de granos de café

Imagen tomada de: <https://infokofe.com/tostado/cafe-tostado/>

2.2 Definición de la cocina fusión

Autores como Manuel Melón (2018) define a la cocina fusión como “La mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas, entre ellos la mezcla de ingredientes, condimentos y/o especias y prácticas culinarias de otros países. La cocina fusión se puede llevar a cabo a través de diferentes vías o influencias. En muchos casos las motivaciones son simplemente la creatividad y las ganas de experimentar con el producto local de calidad con el que se cuenta”.

La cocina fusión puede ser motivada por diversos orígenes, entre los más característicos tenemos la migración, en donde los sujetos al trasladarse a unas diversas zonas geográficas comparten su forma de preparar los alimentos y muchas veces debe de adaptar las preparaciones debido a la falta de disponibilidad de ciertos ingredientes. Otro origen de la cocina fusión es la búsqueda que tienen los cocineros en crear nuevos platos haciendo uso de



ingredientes o técnicas culinarias diferentes a la zona con el fin de generar una nueva experiencia al cliente (Cartagena, Triviñ, & González, 2019).

A su vez la gastronomía se adapta a diversas condiciones geográficas y económicas que tenga un país. Es decir, la región al verse afectado por condiciones climáticas diferentes o estar en necesidad, puede recibir alimentos de otras zonas que no son propias del lugar y adaptar los productos para el consumo.

Sin embargo, esta práctica de la cocina se ha ido generando a lo largo de la historia, el concepto de cocina función inicia de manera formal en Estados Unidos alrededor de los años 70, en donde se busca generar contraste entre la cocina de occidente y Oriente tratando de generar una nueva experiencia gastronómica del comensal (Gastromakers Staff , 2018).

Es preciso mencionar que a nivel mundial se han generado este tipo de adopciones gastronómicas, Uno de los grandes intercambios gastronómicos fue la introducción de la elaboración de fideos y pastas de Italia, el cual fue realizado por Marco Polo en el siglo XIII, producto que en la actualidad es un icono de la cultura italiana. De esta manera podemos ver que también en Latinoamérica con la llegada de los españoles se incorporaron nuevos productos como el cerdo, el pan o los embutidos mientras que Europa conoció por primera vez productos como la papa, el tomate, el tabaco o el cacao (Chen, 2018).



Imagen 17 Intercambio colombino

Imagen tomada de: https://es.wikipedia.org/wiki/Intercambio_colombino

2.2.1 *Cocina balti*

Entre las principales cocinas fusión o las nuevas representativas tenemos a la cocina Balti la cual es la fusión entre la gastronomía de Inglaterra y la gastronomía de la India. Esta nace en Birmingham en la década de los 70 y se generó por la alta migración de los de Hindú Casimiro y Bangladesh musulmanes a Inglaterra, estos platos se caracterizan por estar elaborados al estilo hindú y con un fuerte sabor picante a base del curri, esta cocina se realiza en una olla de hierro llamada “Balti”. Sin embargo, en la actualidad ha sido sustituida por el wok (Rodríguez N. , 2009).

Esta cocina es rica en hortalizas, verduras, cebollas, tomates y muchas especies, que son acompañadas con una tortilla de pan grande y una plana llamada “Naan”, es preciso mencionar que los orígenes de la cocina “Balti” son muy variados y tiene orígenes en la cocina China y tibetana (Tavola, 2017).

Dentro de los platos más populares tenemos el Chicken Bhuna, que es una pechuga de pollo condimentado con cilantro, jengibre y comino; El Balti Gosht,

que es un guiso de cordero con curri o el Chicken Tikka Masala, que son dados de pechuga de pollo aderezados con diferentes especies y acompañado con arroz blanco.



Imagen 18 Gastronomía Balti

Imagen tomada de: <https://www.tavolanews.es/blog/2017/09/11/origenes-cocina-fusion/>

2.2.2 Tex-Mex

La gastronomía tex-mex corresponde a las costumbres culinarias y a los platos de la gente México-estadounidense que residen en Texas. Se trata de una fusión de dos estilos y dos formas de entender la cocina, la texana y la mexicana, aunque no muy distintos en lo que a ingredientes se refiere. Su nombre hace referencia a la zona fronteriza de México y EE.UU. en particular a la zona del estado de Texas. Principalmente fue la comida mexicana la que fue evolucionando para satisfacer el paladar de los norteamericanos, situación que ha ocurrido con un sinnúmero de comidas típicas que se tienen que ir amoldando a los paladares locales (Calleja-Pinedo, 2019).



Para los mexicanos radicales amantes de la cocina tradicional ancestral, la cocina tex-mex ha degenerado la cocina auténtica con una inclusión de ingredientes sabores y técnicas que nada tienen que ver con la mesa tradicional mexicana y la han estigmatizado como una mala comida rápida, para muchos mexicanos el simple hecho de oír su nombre causa molestia a coraje y se refieren a ella con desprecio (Vázquez-Medina, 2019).

Para comprender el género tex-mex antes que nada debemos considerarlo como un componente de la cocina americana y sus orígenes lo propician como muchos otros casos diversas migraciones la primera fue a finales del siglo 16 en la época de las visiones españolas cuando estos colonizadores trajeron grandes cantidades de ganado además de sus tradiciones y costumbres las cuales debieron compaginarse con las usanzas de los indígenas nativos de la región (Calleja-Pinedo, 2019).

La siguiente influencia viene con una segunda migración española particularmente de las islas canarias, muchos de estos pobladores llegaban acompañados de su servidumbre en su mayoría oriundos del norte de África y ellos a su vez trajeron consigo sus características guisos picantes basados en carne con especias particularmente comino y semillas de cilantro dando pie al inicio de un plato emblema del tex-mex como es el chili con carne. (Vázquez-Medina, 2019)

La tercera migración y posiblemente la que más aportó fue la de los pobladores del centro de México que emigraron a Texas región en esa época aún perteneciente a México llevándose consigo el bagaje cultural y culinario de sus casas, a fuerza adoptando a los ingredientes que encontraban a su disposición (Vázquez-Medina, 2019).

La primera vez que se utilizó la abreviación tex-mex fue en 1875 y se estableció para referirse a la ruta del tren Texas México, pero fue hasta principios del año

1970 cuando se empezó a utilizar como referencia a la cocina típica de la zona es así como se crea el auge de la nomenclatura que sigue vigente aún el día de hoy (Calleja-Pinedo, 2019).



Imagen 19 Gastronomía Tex Mex

Imagen tomada de: <https://www.tavolanews.es/blog/2017/09/11/origenes-cocina-fusion/>

2.2.3 Chifa

La cocina peruana ha adoptado una tendencia culinaria llamada chifa. La chifa proviene de la combinación de los términos “Chi” que significa comer y “Fan” que significa arroz. Este término surgió en la década de 1930 cuando los limeños escuchaban a los chinos decir chifan lo cual indicaba la hora de venir a comer el arroz (Pastor, 2013).

Es preciso mencionar que con la llegada de trabajadores chinos al Perú, se genera una fusión de diversos tipos de comida en este sentido en el Perú se comienza a cultivar arroz y diferentes plantas de origen chino y se hacen concurrentes los ingredientes chinos en los mercados peruanos en este sentido

la gastas clases limeñas quedan maravillados de las preparaciones de esta cocina era muy frecuente ver a las amas de casa hacer uso del jengibre, la salsa de soya o la cebolla China en sus preparaciones (Pastor, 2013).



Imagen 20 Gastronomía Chifa

Imagen tomada de: <https://www.tavolanews.es/blog/2017/09/11/origenes-cocina-fusion/>

2.2.4 Cocina nikkei

Esta es una adaptación de la cocina japonesa a la comida peruana, la cual nace con la llegada de los japoneses al Perú, los cuales fueron contratados principalmente para trabajar en las haciendas azucareras y aldoneras en donde se generó esta dinámica. De esta manera los japoneses trabajaron juntos los chinos con los que tenían costumbres en común en cuanto a la alimentación cómo es del arroz o el uso de la salsa de soja (Takenaka, 2017)

De esta forma, los japoneses empiezan a buscar alternativas para los ingredientes que conseguían en Perú como es el caso de la papa japonesa la cual fue remplazado por la papa peruana, además se incluyeron ingredientes

como el ají peruano o el pisco. Uno de los principales platos es el ceviche el cual consiste en una cocción por medio de limón (Takenaka, 2017).



Imagen 21 Gastronomía Nikkei

Imagen tomada de: <https://www.infobae.com/tendencias/2018/02/23/los-secretos-de-la-cocina-nikkei-fusion-y-sabores-de-dos-culturas-milenarias/>

2.2.5 Cocina creole

La cocina creole es una influencia de cocina francesa, españolas, caribeñas, africanas y estadounidenses. Sin embargo, éste también tiene rasgos distintivos de la cocina italiana. La cocina adapta estilo de europeos clásicos a los alimentos locales, los cuales tuvieron gran aceptación por grupos sociales como los aristócratas (Volpe, 2020).



Imagen 22 Gastronomía Creole

Imagen tomada de: <https://www.smokingburgers.com/cocina/que-son-la-comida-creole-y-la-comida-cajun/>

2.2.6 Dips

La palabra *dips*, se origina de la abreviación del anglofonismo “*dipping*” que significa remojar, esta preparación se caracteriza por ser una salsa consistente, que sirve para salsear y es servido principalmente con “Snacks” los cuales son pasabocas que tienen como objetivo reducir de forma temporal el hambre. Sin embargo, esta preparación se ha popularizado en diversas culturas como la mexicana o la estadounidense. La forma de ser servida, es por medio de un bol en el centro de la mesa y con un acompañamiento sólido alrededor. Se puede ver platos similares en otras culturas como en la comida japonesa con el sushi, en la española con el tapeo o la comida libanesa con la mezze (Directo al paladar, 2019).

Se plantea elaborar varios *dips* combinando las diferentes técnicas, procesos e ideas de los dos países con productos como son el haba, frijol, quinua, garbanzo y los cuatro tipos de ají: jalapeño, chipotle, panca y mirasol. Para esto se a utilizado las diferentes técnicas mencionadas en este capítulo.



3 Capítulo 3: COMBINACIONES ÓPTIMAS ENTRE LAS BASES DE FRIJOL, QUINUA, HABA Y GARBANZO, Y LOS TIPOS DE AJÍ.

En este capítulo se va a desarrollar la formulación para la preparación de los *dips*. Los *dips* es un tipo de presentación que se le da a la comida en donde la salsa juega un rol de suma importancia, esta salsa contrariamente con el servicio tradicional no se le presenta al plato, sino que es servida en un tipo de cuenco en la mesa y se puede servir de acompañamiento de picaditas. Los *dips* existen en varias partes del mundo, entre los más característicos tenemos el humus y el paté. A continuación, se pueden ver las composiciones de las bases de los *dips*. El nivel de picante fue añadido generando dos rangos, el de alto nivel de picor y el de bajo nivel de picor.

En la tabla 9 se puede observar que en la base tiene un componente de frijoles de 200g por ficha técnica, a este se le agrega 75g de tomate, 20ml de agua y 6g de ajo; las preparaciones que se realizan son con frijoles cocinados, también podemos tener una muestra con picor bajo y una muestra con picor alto.

		Sal	Tomate	Agua	Ajo
Muestra	Base				
A	Frijoles 200 g	7 g	75 g	20 ml	6 g

Tabla 9 Base de frijoles. Fuente: elaboración propia

En la tabla 10, se puede observar que la base tiene un componente de habas, con 7g de sal, 6 g de ajo, 15 gramos de pepas de sambo, 15 ml de aceite de oliva y 20 ml de agua, a diferencia del *dip* anterior, este tiene ingredientes que no son originarios de Centro América como son las habas o el aceite de oliva, que son originarios del mediterráneo, pero en la actualidad se cultivan en zonas frías.



		Sal	Ajo	Pepa de sambo	Aceite de oliva	Agua
Muestras	Base					
B	Haba 200 g	7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml

Tabla 10 Base de haba. Fuente: elaboración propia

En la tabla 11, se puede ver un *dips* que es a base de garbanzo con 200g, con 7 g de sal 45ml de aceite de oliva, 6 g de ajo, 10 g de pimiento verde y 1 g de cilantro. En esta preparación se realiza una preparación similar al humus, con la diferencia que se remplaza el tahin por el pimiento verde y el servicio es con topos.

		Sal	Aceite de oliva	Agua	Ajo	Pimiento verde	cilantro
Muestra	Base						
C	Garbanzo 200 g	7 g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g

Tabla 11 Garbanzo. Fuente: elaboración propia

En la tabla 12, se puede ver un *dips* que es a base de quinua con 200g, con 15 g de azúcar, 15ml de aceite de oliva y 15ml de agua. En esta preparación comprende un componente fusión por medio del producto ya que la quinua tiene un origen en los Andes principalmente en países como Perú y Bolivia, aunque en la actualidad hay varios países que lo cultivan, debido a las propiedades nutricionales que este alimento proporciona.

		Sal	Azúcar	Aceite de oliva	Agua
Muestra	Base				
D	Quinua 200 g	2 g	15 g	15 ml	15 ml

Tabla 12 Quinua Fuente: elaboración propia



3.1 Aplicación de técnicas de cocina para cada combinación

Para la preparación de *dips* existen diversas técnicas las cuales se explican a continuación:

3.1.1 Cocción de frijoles

Para la cocción de los frijoles, se debe de usar preferentemente una olla de barro. Como primer paso se seleccionan los frijoles, se retira distintos residuos que se puedan encontrar, a partir de ello se deja remojar durante toda la noche, para que sean más fácil su cocción, antes de que se cocine es preciso cambiar el agua. La cocción se realiza a fuego lento y se puede agregar un poco de sal o especias para brindarle un mejor sabor. Es preciso mencionar que esta preparación es muy popular en países como México, Salvador, etc.

3.1.2 Cocción del garbanzo

Para la cocción del garbanzo se debe en primera instancia se seleccionan los garbanzos y retirar distintos residuos que se puedan encontrar, a partir de ello se deja remojar durante toda la noche para mejorar su cocción. A partir de ello se lava el garbanzo y se cocina en una olla de presión duplicando la cantidad de agua y agregándole sal o especias para brindarle un mejor sabor; es preciso mencionar que este plato es muy popular en países como Irak, Irán, Turquía, entre otros.

3.1.3 Cocción de las habas

Para la cocción de las habas, se debe primeramente seleccionar las habas y retirar distintos residuos que se puedan encontrar; a partir de ello se las lava y se puede quitar la parte superior para facilitar su forma de pelar. Al cocinar las habas se le coloca sal y se retiran distintos pueden salir al momento de su



cocción; finalmente, se les pela. Es preciso mencionar que al igual que el garbanzo este plato es muy popular en países como Irak, Irán, Turquía, entre otros.

3.1.4 Cocción de la quinua

Para la cocción de la quinua, se debe retirar distintos residuos que se puedan encontrar. Luego se le enjuaga varias veces para eliminar el sabor amargo que esta pueda tener. Antes de la cocción se debe de quitar el agua; a partir de ello se coloca en una olla, un poco de aceite de oliva en fuego lento, cuando el aceite esté caliente se le coloca la quinua para sofreírle una vez realizado esto se coloca el agua y la sal hasta que la quinua se haya cocinado. La quinua tiene una alta cantidad de nutrientes y es originario de los Andes.

3.1.5 Tatemado de vegetales y ajíes

Para la elaboración del Ají chipotle es necesario, ahumarle al producto ya que este procedimiento va a brindarle el sabor característico. Es preciso mencionar que el proceso del secado del chile chipotle puede realizarse por medio de un horno al sol. Una vez el chile este de color negruzco se debe de sacar el pedúnculo, que es la rama que tiene en la parte de arriba el ají, como también se debe de desvenar y quitar las semillas.

Para el tatemado de vegetales, se debe de cubrir ligeramente la cubierta con aceite vegetal y colocarlos en la plancha, se debe velar que este proceso genere un quemado en la piel del vegetal, pero no un carbonizado de la misma, en caso de los morrones para el tatemado se puede retirar la costra.



3.2 Combinaciones entre las diferentes bases de granos, semillas, y ajíes

Una vez obtenidas las bases, se procede a realizar las mezclas con los distintos tipos de ajíes y concentraciones, entre los tipos que ajíes que vamos a utilizar tenemos al chile chipotle, al ají jalapeño, al ají mirasol y al ají panca.

3.2.1 Combinación de la base de frijoles con los cuatro diferentes tipos de ajíes

Para la primera combinación se hace uso de la base expuesta en la tabla 9 y se le adhiere el chile chipotle, el cual es un ingrediente de suma popularidad en México, este chile es proveniente de la variedad del jalapeño, con su característico nombre (chil = Chile) (Poctli = Humo), lo que nos indica su forma de preparación, que es la secada de los jalapeños en humo por un largo tiempo y tiene una puntuación entre 5000 a 8000 unidades de picante según la escala Scoville, a este producto se suma la preparación base y se le aumenta 5g de chile para un sabor alto en picante y 3g de chile para un sabor bajo. Vale la pena destacar que a esta preparación se le aumenta ajonjolí como producto decorativo.

Muestra	Base	Ají Chipotle/Nivel de picor		Sal	Tomate riñón	Agua	Ajo	Ajonjolí (decoración)
		Alto	bajo					
1	Frijoles 200 g	5 g		7 g	75 g	20 ml	6 g	3 g
2	Frijoles 200 g		3 g	7 g	75 g	20 ml	6 g	3 g

Tabla 13 Frijoles con chile chipotle Fuente: elaboración propia

Otra variedad de ají que vamos a usar es el chile Jalapeño, el cual tiene su nombre por el origen de su producción que es Jalapa-México, esta variedad de chile está catalogada como medianamente picante según la escala Scoville ya



que tiene entre 2500 a 5000 unidades de picante y se realiza dos combinaciones, una con alto picante en donde se usa 10g de chile con la base de frijoles y la segunda con un bajo picante con 5g.

Muestra	Base	Ají Jalapeño/Nivel de picor		Sal	Tomate riñón	Agua	Ajo	Ajonjolí (decoración)
		Alto	bajo					
3	Frijoles 200 g	10 g		7 g	75 g	20 ml	6 g	3 g
4	Frijoles 200 g		5 g	7 g	75 g	20 ml	6 g	3 g

Tabla 14 Frijoles con chile jalapeño Fuente: elaboración propia

Uno de los chiles que se van a implementar es el chile Mirasol, este chile es proveniente de México y tiene su nombre debido a que la fruta de chile crece de forma vertical con vista al sol, su picor se encuentra en la escala de Scoville entre las 2500 y 4000 unidades de picor. Para la preparación, se pica el chile y se lo masera, tenemos dos tipos de picantes, el alto tiene 5g mientras que el picor bajo contiene 3, para la preparación del *dip* se mezcla el chile con la base.

Muestra	Base	Ají Mirasol/Nivel de picor		Sal	Tomate riñón	Agua	Ajo	Ajonjolí (decoración)
		Alto	bajo					
5	Frijoles 200 g	5 g		7 g	75 g	20 ml	6 g	3 g
6	Frijoles 200 g		3 g	7 g	75 g	20 ml	6 g	3 g

Tabla 15 Frijoles con chile mirasol Fuente: elaboración propia

El ají panca es una variedad el ají originario el Perú, el cual es usado de forma frecuente en la gastronomía peruana, este es consumido en polvo, pero también se puede comer en forma de pasta, en el *dip* se lo combina con frijoles en un nivel alto de picor se hace uso de 5 g y en un nivel bajo un uso de 3 g.



Muestra	Base	Ají Panca/Nivel de picor		Sal	Tomate riñón	Agua	Ajo	Ajonjolí (decoración)
		Alto	bajo					
7	Frijoles 200 g	5 g		7 g	75 g	20 ml	6 g	3 g
8	Frijoles 200 g		3 g	7 g	75 g	20 ml	6 g	3 g

Tabla 16 Frijoles con ají panca Fuente: elaboración propia

3.2.2 Combinación de las bases de haba y los cuatro diferentes tipos de ajíes

En este mismo sentido se van a combinar los diversos tipos de ajíes con habas, es necesario destacar que las habas es un producto originario del mediterráneo, pero tuvo gran aceptación en los cultivos de América de Sur, principalmente en países como Bolivia, Chile, Ecuador, Perú y Venezuela. Para la preparación de esta preparación, se hace uso de la base propuesta en la tabla 11 y se incorpora el Ají chipotle, el cual puede ser presentado en pasta o macerado con aceite de oliva para concentrar el sabor. Esta preparación puede ser servida con totopos o con tacos, para el maridaje se recomienda cerveza o jugo de tamarindo.

Muestra	Base	Ají Chipotle/Nivel de picor		Sal	Ajo	Pepa de sambo	Aceite de oliva	Agua	Pepa de sambo (decoración)
		Alto	bajo						
9	Haba 200 g	5 g		7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml	3 g
10	Haba 200 g		3 g	7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml	3 g

Tabla 17 Habas con chile chipotle Fuente: elaboración propia

Esta preparación, tiene un grado de picor más alto que los otros, esto se debe a que las habas al no tener un sabor predominante, el ají jalapeño realza el sabor y además tienen dos tipos de picante, el alto con 10 g y el bajo con 5. Para su decoración también se brinda con pepa de sambo tostada, da un sabor característico.



Muestra	Base	Ají Jalapeño/Nivel de picor		Sal	Ajo	Pepa de sambo	Aceite de oliva	Agua	Pepa de sambo (decoración)
		Alto	bajo						
11	Haba 200 g	10 g		7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml	3 g
12	Haba 200 g		5 g	7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml	3 g

Tabla 18 Habas con ají jalapeño Fuente: elaboración propia

La presente salsa, es una salsa picante fusión en cual mezcla sabores provenientes de los Andes como las habas como aztecas con el ají mirasol, los cuales brindan sabores complementarios.

Muestra	Base	Ají Mirasol/nivel de picor		Sal	Ajo	Pepa de sambo	Aceite de oliva	Agua	Pepa de sambo (decoración)
		Alto	bajo						
13	Haba 200 g	5 g		7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml	3 g
14	Haba 200 g		3 g	7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml	3 g

Tabla 19 Habas con ají mirasol Fuente: elaboración propia

Finalmente, tenemos la combinación de la base de habas y el ají panca, estos ingredientes son principalmente originarios de la zona andina, como son las habas, el ají panca y las pepas de sambo. Hay que destacar que existen diversas variedades de ají panca, los cuales varían según su picor.



Muestra	Base	Ají Panca/Nivel de picor		Sal	Ajo	Pepa de sambo	Aceite de oliva	Agua	Pepa de sambo (decoración)
		Alto	bajo						
15	Haba 200 g	5 g		7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml	3 g
16	Haba 200 g		3 g	7 g	6 g	15 g	15 ml	20 ml	3 g

Tabla 20 Habas con ají panca Fuente: elaboración propia

3.2.3 Combinación de las bases de garbanzo y los cuatro diferentes tipos de ajíes

Los garbanzos son particularmente conocidos para la preparación del humus, pero al utilizar técnicas de cocina mexicana, podemos brindar un sabor nuevo y diferente al tradicional, es preciso mencionar que la incorporación del picante, se puede realizar mediante diversos tipos de ajíes, estos dan un sabor y un picor diferente.

Muestra	Base	Ají Chipotle/ Nivel de picor		Sal	Aceite de oliva	Agua	Ajo	Pimiento verde	Cilantro	Cilantro (decoración)
		Alto	bajo							
17	Garbanzo 200 g	5 g		7 g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g	1 g
18	Garbanzo 200 g		3 g	7 g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g	1 g

Tabla 21 Garbanzos y chile chipotle Fuente: elaboración propia

De igual manera, los garbanzos combinados con el ají jalapeño, brinda un sabor característico, en esta preparación tenemos dos tipos diferentes de picores, el primero el cual se hace uso de 10 g de ají y uno menos picante donde se hacen uso de 5 g.



Muestra	Base	Ají Jalapeño/Nivel de picor		Sal	Aceite de oliva	Agua	Ajo	Pimiento verde	Cilantro	Cilantro (decoración)
		Alto	Bajo							
19	Garbanzo 200 g	10 g		7 g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g	1 g
20	Garbanzo 200g		5 g	7 g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g	1 g

Tabla 22 Garbanzos y ají jalapeño Fuente: elaboración propia

En la tabla 23 se tiene los ingredientes y las porciones del garbanzo con ají mirasol, el cual tiene un picor menor a otras preparaciones.

Muestra	Base	Ají Mirasol/Nivel de picor		Sal	Aceite de oliva	Agua	Ajo	Pimiento verde	Cilantro	Cilantro (decoración)
		Alto	bajo							
21	Garbanzo 200 g	5 g		7 g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g	1 g
22	Garbanzo		3 g	7 g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g	1 g

Tabla 23 Garbanzo y ají mirasol Fuente: elaboración propia

En la tabla 24, se puede ver la elaboración de *dips* a base de garbanzo y de ají panca. Los garbanzos son provenientes de la Mesopotamia, y son consumidos mayormente en países como Irak, pero en la actualidad existen varios países que hacen uso de este producto para su gastronomía.



Muestra	Base	Ají Panca/Nivel de picor		Sal	Aceite de oliva	Agua	Ajo	Pimiento verde	Cilantro	Cilantro (decoración)
		Alto	bajo							
23	Garbanzo 200 g	5 g		7 g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g	1 g
24	Garbanzo 200g		3 g	7g	45 ml	20 ml	6 g	10 g	1 g	1 g

Tabla 24 Garbanzo y ají panca Fuente: elaboración propia

3.2.4 Combinación de las bases de quinua y los cuatro diferentes tipos de ajíes

La quinua es una semilla, que es considerada un pseudocereal, el cual es rica en antioxidantes, tiene un alto componente en proteínas y otros nutrientes. Existen alrededor de 3000 variedades las cuales pueden ser preparadas de distintas maneras.

La quinua mezclada con el ají chipotle, da una mezcla de sabores debido a que el ají tiene un sabor predominante, enriquece el contenido nutricional que brinda la quinua. Este es un alimento rico en proteínas, elaborado con técnicas mexicanas como es el ahumado del ají dándonos un sabor característico. La presentación se realiza con maní tostado el cual es colocado en fragmentos sobre el *dips*, Además, se tiene dos tipos de picante que es el alto con 5g de ají y el bajo con 3 g.

Muestra	Base	Ají Chipotle/Nivel de picor		Sal	Azúcar	Aceite de oliva	Agua	Maní (decoración)
		Alto	bajo					
25	Quinua 200 g	5 g		1 g	15 g	15 ml	15 ml	10 g
26	Quinua 200 g		3 g	1 g	15 g	15 ml	15 ml	10 g

Tabla 25 Quinua y ají chipotle Fuente: elaboración propia

Para el *dips* de quinua con ají jalapeño, se parte de la mezcla de la preparación base propuesta en la tabla 12, en donde se realiza una preparación de la quinua,



este producto tiene que ser lavado con abundante agua antes de su cocción para la eliminación del sabor amargo que se puede presentar. De esta manera, el *dips* tiene un picor alto al usar 10 g de jalapeño y un picor bajo con 5g.

Muestra	Base	Ají Jalapeño/Nivel de picor		Sal	Azúcar	Aceite de oliva	Agua	Maní (decoración)
		Alto	bajo					
27	Quinua 200 g	10 g		2 g	15 g	15 ml	15 ml	10 g
28	Quinua 200 g		5 g		15 g	15 ml	15 ml	10 g

Tabla 26 Quinua y ají jalapeño Fuente: elaboración propia

La quinua con el ají mirasol, parte de la mezcla de la preparación base de la quinua con el ají mirasol, este ají se prepara crudo y macerado, lo cual concentra mejor el sabor para un sabor de picante alto se hace uso de 5g y para un sabor de picante bajo 3g. En esta preparación el azúcar, nos ayuda a reducir el amargo de la quinua y la decoración se realiza con maní tostado y salado.

Muestra	Base	Ají Mirasol		Sal	Azúcar	Aceite de oliva	Agua	Maní (decoración)
		Alto	bajo					
29	Quinua 200 g	5 g		1 g	15 g	15 ml	15 ml	10 g
30	Quinua		3 g	1 g	15 g	15 ml	15 ml	10 g

Tabla 27 Quinua con ají mirasol Fuente: elaboración propia

La quinua con ají de panca, se realiza a partir de la base preparada de quinua y el ají de panca, esta preparación tiene ingredientes que se pueden encontrar en la región andina brindando sabores particulares.



Muestra	Base	Ají Panca/Nivel de picor		Sal	Azúcar	Aceite de oliva	Agua	Maní (decoración)
		Alto	bajo					
31	Quinoa 200 g	5 g		1 g	15 g	15 ml	15 ml	10 g
32	Quinoa 200 g		3 g	1 g	15 g	15 ml	15 ml	10 g

Tabla 28 Quinoa con ají de panca Fuente: elaboración propia



Fichas estándar de los *dips*

Ficha de *dip*: frijol con ají chipotle (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Frijoles cocinados- Ají chipotle tatemado- Dientes de ajo limpios y tatemados.- Tomate riñón tatemado.-Ajonjolí (decoración)	<i>Dip</i> de frijol.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Frijoles con ají Chipotle. (Nivel alto de picor) No 01				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Frijoles cocinados	g	200	100%	\$ 0,88	\$ 0,88
100	Ají Chipotle	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
450	Tomate riñón	g	75	100%	\$ 0,90	\$ 0,30
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
50	Ajonjolí (decoración)	g	3	100%	\$ 0,74	\$ 0,04
					Total	\$ 1,31
CANT. PRODUCIDA: 296						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 99 g. Costo por porción: 0,44						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del ajonjolí. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el ajonjolí. 						



Ficha de *dip*: frijol con ají chipotle (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Frijoles cocinados- Ají chipotle tatemado- Dientes de ajo limpios y tatemados.- Tomate riñón tatemado.-Ajonjolí (decoración)	<i>Dip</i> de frijol.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Frijoles con ají Chipotle. (Nivel bajo de picor) No-02				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Frijoles cocinados	g	200	100%	\$ 0,88	\$ 0,88
100	Ají Chipotle	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
450	Tomate riñón	G	75	100%	\$ 1,00	\$ 0,30
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
50	Ajonjolí (decoración)	g	3	100%	\$ 0,74	\$ 0,04
					Total	\$ 1,29
CANT. PRODUCIDA: 294						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 98 g. Costo por porción: 0,43						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none">1. Procesar todos los ingredientes a excepción del ajonjolí.2. Corregir sazón.3. Decorar con el ajonjolí.						



Ficha de *dip*: frijol con ají jalapeño (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Frijoles cocinados- Ají jalapeño tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Tomate riñón tatemado.-Ajonjolí (decoración)	<i>Dip</i> de frijol.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Frijoles con ají Jalapeño. (Nivel alto de picor) No-03				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Frijoles cocinados	g	200	100%	\$ 0,88	\$ 0,88
150	Ají Jalapeño	g	10	100%	\$ 0,90	\$ 0,06
450	Tomate riñón	g	75	100%	\$ 1,00	\$ 0,30
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
50	Ajonjolí (decoración)	g	3	100%	\$ 0,74	\$ 0,04
					Total	\$ 1,32
CANT. PRODUCIDA: 301 CANT. PORCIONES: 3 DE: 100 g. Costo por porción: 0,44						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none">1. Procesar todos los ingredientes a excepción del ajonjolí.2. Corregir sazón.3. Decorar con el ajonjolí.						

Fuente: elaboración propia



Ficha de *dip*: frijol con ají jalapeño (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Frijoles cocinados- Ají jalapeño tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Tomate riñón tatemado.-Ajonjolí (decoración)	<i>Dip</i> de frijol.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Frijoles con ají Jalapeño. (Nivel bajo de picor) No 04				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Frijoles cocinados	g	200	100%	\$ 0,88	\$ 0,88
150	Ají Jalapeño	g	5	100%	\$ 0,90	\$ 0,03
450	Tomate riñón	g	75	100%	\$ 1,00	\$ 0,30
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
50	Ajonjolí (decoración)	g	3	100%	\$ 0,74	\$ 0,04
					Total	\$ 1,29
CANT. PRODUCIDA: 296						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 99 g. Costo por porción: 0,43						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none">1. Procesar todos los ingredientes a excepción del ajonjolí.2. Corregir sazón.3. Decorar con el ajonjolí.						



Ficha de *dip*: frijol con ají mirasol (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Frijoles cocinados- Ají Mirasol tatemado-Dientes ajo limpios y tatemados- Tomate riñón tatemado.-Ajonjolí (decoración)	<i>Dip</i> de frijol.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Tabla 29 Ficha técnica frijoles con ají mirasol

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Frijoles con ají Mirasol. (Nivel alto de picor) No-05				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND . EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Frijoles cocinados	g	200	100%	\$ 0,88	\$ 0,88
100	Ají Mirasol	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
450	Tomate riñón	g	75	100%	\$ 1,00	\$ 0,30
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
50	Ajonjolí (decoración)	g	3	100%	\$ 0,74	\$ 0,04
					Total	\$ 1,31
CANT. PRODUCIDA: 296						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 99 g. Costo por porción: 0,44						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del ajonjolí. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el ajonjolí. 						

Fuente: elaboración propia



Ficha de *dip*: frijol con ají mirasol (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Frijoles cocinados- Ají Mirasol tatemado-Dientes ajo limpios y tatemados- Tomate riñón tatemado.-Ajonjolí (decoración)	<i>Dip</i> de frijol.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Frijoles con ají Mirasol. (Nivel bajo de picor) No-06				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Frijoles cocinados	g	200	100%	\$ 0,88	\$ 0,88
100	Ají Mirasol	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
450	Tomate riñón	g	75	100%	\$ 1,00	\$ 0,30
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
50	Ajonjolí (decoración)	g	3	100%	\$ 0,74	\$ 0,04
					Total	\$ 1,29
CANT. PRODUCIDA: 294						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 98 g. Costo por porción: 0,43						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del ajonjolí. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el ajonjolí. 						



Ficha de *dip*: frijol con ají de panca (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Frijoles cocinados- Ají panca tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Tomate riñón tatemado.-Ajonjolí (decoración)	<i>Dip</i> de frijol.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Frijoles con ají Panca. (Nivel alto de picor) No-07				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Frijoles cocinados	g	200	100%	\$ 0,88	\$ 0,88
100	Ají Panca	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
450	Tomate riñón	g	75	100%	\$ 1,00	\$ 0,30
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
50	Ajonjolí (decoración)	g	3	100%	\$ 0,74	\$ 0,04
					Total	\$ 1,31
CANT. PRODUCIDA: 296						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 99 g. Costo por porción: 0,44						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del ajonjolí. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el ajonjolí. 						



Ficha de *dip*: frijol con ají de panca (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Frijoles cocinados- Ají panca tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Tomate riñón tatemado.-Ajonjolí (decoración)	<i>Dip</i> de frijol.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Frijoles con ají Panca. (Nivel bajo de picor) No-08				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Frijoles cocinados	g	200	100%	\$ 0,88	\$ 0,88
100	Ají Panca	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
450	Tomate riñón	g	75	100%	\$ 1,00	\$ 0,30
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
50	Ajonjolí (decoración)	g	3	100%	\$ 0,74	\$ 0,04
					Total	\$ 1,29
CANT. PRODUCIDA: 294						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 98 g. Costo por porción: 0,43						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del ajonjolí. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el ajonjolí. 						



Ficha de *dip*: haba con ají chipotle (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají Chipotle tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados.- Pepa de sambo tostada.	<i>Dip</i> de haba.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Se usa haba sin cáscara para una mejor textura.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Haba con ají Chipotle. (Nivel alto de picor) No-09				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Haba cocinada	g	200	100%	\$ 0,62	\$ 0,62
100	Ají Chipotle	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
250	Pepa de sambo	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
					Total	\$ 0,89
CANT. PRODUCIDA: 248 CANT. PORCIONES: 3 DE: 83 g. Costo por porción: 0,30						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes. 2. Corregir sazón.						



Ficha de *dip*: haba con ají chipotle (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají Chipotle tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados.- Pepa de sambo tostada.	<i>Dip</i> de haba.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Se usa haba sin cáscara para una mejor textura.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Haba con ají Chipotle. (Nivel bajo de picor) No-10				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Haba cocinada	g	200	100%	\$ 0,62	\$ 0,62
100	Ají Chipotle	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
250	Pepa de sambo	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
					Total	\$ 0,87
CANT. PRODUCIDA: 246 CANT. PORCIONES: 3 DE: 82 g. Costo por porción: 0,29						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón						



Ficha de *dip*: haba con ají jalapeño (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají jalapeño tatemado.-Dientes de ajo limpios y tatemados.- Pepa de sambo tostada.	<i>Dip</i> de haba.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Se usa haba sin cáscara para una mejor textura.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Haba con ají Jalapeño. (Nivel alto de picor) No-11				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND . EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Haba cocinada	g	200	100%	\$ 0,62	\$ 0,62
150	Ají jalapeño	g	10	100%	\$ 0,90	\$ 0,06
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
250	Pepa de sambo	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
					Total	\$ 0,90
CANT. PRODUCIDA: 253						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 84 g. Costo por porción: 0,30						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón						



Ficha de *dip*: haba con ají jalapeño (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají jalapeño tatemado.-Dientes de ajo limpios y tatemados.- Pepa de sambo tostada.	<i>Dip</i> de haba.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Se usa haba sin cáscara para una mejor textura.



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

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Haba con ají Jalapeño. (Nivel bajo de picor) No-12				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Haba cocinada	g	200	100%	\$ 0,62	\$ 0,62
150	Ají Jalapeño	g	5	100%	\$ 0,90	\$ 0,03
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
250	Pepa de sambo	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
					Total	\$ 0,87
CANT. PRODUCIDA: 248						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 82 g. Costo por porción: 0,29						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón 						



Ficha de *dip*: habas con ají de mirasol (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají mirasol tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados.- Pepa de sambo tostada.	<i>Dip</i> de haba.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Se usa haba sin cáscara para una mejor textura.



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

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Haba con ají Mirasol. (Nivel alto de picor) No 13				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Haba cocinada	g	200	100%	\$ 0,62	\$ 0,62
100	Ají mirasol	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
250	Pepa de sambo	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
					Total	\$ 0,89
CANT. PRODUCIDA: 248						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 83 g. Costo por porción: 0,30						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón						



Ficha de *dip*: habas con ají de mirasol (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají mirasol tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados.- Pepa de sambo tostada.	<i>Dip</i> de haba.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Se usa haba sin cáscara para una mejor textura.



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

FICHA TÉCNICA DE: Dip de Haba con ají Mirasol. (Nivel bajo de picor) No14				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Haba cocinada	g	200	100%	\$ 0,62	\$ 0,62
100	Ají mirasol	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
250	Pepa de sambo	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
					Total	\$ 0,87
CANT. PRODUCIDA: 246						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 82 g. Costo por porción: 0,29						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón 						



Ficha de *dip* habas con ají panca (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají panca tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados.- Pepa de sambo tostada.	<i>Dip</i> de haba.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Se usa haba sin cáscara para una mejor textura.

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

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Haba con ají Panca. (Nivel alto de picor) No-15				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. . EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Haba cocinada	g	200	100%	\$ 0,62	\$ 0,62
100	Ají Panca	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
250	Pepa de sambo	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
					Total	\$ 0,89
CANT. PRODUCIDA: 248 CANT. PORCIONES: 3 DE: 83 g. Costo por porción: 0,30						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón						



Ficha de *dip* habas con ají panca (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají panca tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados.- Pepa de sambo tostada.	<i>Dip</i> de haba.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Se usa haba sin cáscara para una mejor textura.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Haba con ají Panca. (Nivel bajo de picor) No-16				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Haba cocinada	g	200	100%	\$ 0,62	\$ 0,62
100	Ají Panca	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
250	Pepa de sambo	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
					Total	\$ 0,87
CANT. PRODUCIDA: 246 CANT. PORCIONES: 3 DE: 82 g. Costo por porción: 0,29						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón						



Ficha de *dip*: garbanzo con ají chipotle (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
- Garbanzos cocinados - Ají chipotle tatemado -Dientes de ajo limpios y tatemados -Pimientos tatemados.	<i>Dip</i> de garbanzo.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Garbanzo con ají Chipotle. (Nivel alto de picor) No-17				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Garbanzo cocinado	g	200	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
100	Ají chipotle	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
250	Pimiento verde	g	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,02
1000	Aceite de Oliva	ml	45	100%	\$ 8,75	\$ 0,39
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
120	Cilantro	g	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,00
					Total	\$ 1,10
CANT. PRODUCIDA: 274						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 91 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón						



Ficha de *dip*: garbanzo con ají chipotle (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos cocinados- Ají chipotle tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Pimientos tatemados.	<i>Dip</i> de garbanzo.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Garbanzo con ají Chipotle. (Nivel bajo de picor) No-18				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Garbanzo cocinado	g	200	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
100	Ají Chipotle	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
250	Pimiento verde	g	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,02
1000	Aceite de Oliva	ml	45	100%	\$ 8,75	\$ 0,39
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
120	Cilantro	g	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,00
					Total	\$ 1,08
CANT. PRODUCIDA: 272						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 91 g. Costo por porción: 0,36						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón 						

Ficha de *dip*: garbanzo con ají jalapeño (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos cocinados- Ají jalapeño tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Pimientos tatemados.	<i>Dip</i> de garbanzo.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Garbanzo con ají Jalapeño. (Nivel alto de picor) No-19				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Garbanzo cocinado	g	200	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
150	Jalapeños	g	10	100%	\$ 0,90	\$ 0,11
250	Pimiento verde.	g	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,02
1000	Aceite de Oliva	ml	45	100%	\$ 8,75	\$ 0,39
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
120	Cilantro	g	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,00
					Total	\$ 1,16
CANT. PRODUCIDA: 279						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 93 g. Costo por porción: 0,39						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón 						



Ficha de *dip*: garbanzo con ají jalapeño (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos cocinados- Ají jalapeño tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Pimientos tatemados.	<i>Dip</i> de garbanzo.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Garbanzo con ají Jalapeño. (Nivel bajo de picor) No-20				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Garbanzo cocinado	g	200	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
150	Jalapeños	g	5	100%	\$ 0,90	\$ 0,03
250	Pimiento verde.	g	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,02
1000	Aceite de Oliva	ml	45	100%	\$ 8,75	\$ 0,39
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
120	Cilantro	g	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,00
					Total	\$ 1,08
CANT. PRODUCIDA: 274						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 91 g. Costo por porción: 0,36						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón 						



Ficha de *dip*: garbanzo con ají mirasol (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos cocinados- Ají mirasol tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Pimientos tatemados.	<i>Dip</i> de garbanzo.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Garbanzo con ají Mirasol. (Nivel alto de picor) No-21				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Garbanzo cocinado	g	200	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
100	Ají mirasol	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
250	Pimiento verde.	g	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,02
1000	Aceite de Oliva	ml	45	100%	\$ 8,75	\$ 0,39
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
120	Cilantro	g	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,00
					Total	\$ 1,10
CANT. PRODUCIDA: 274						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 91 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón						



Ficha de *dip*: garbanzo con ají mirasol (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos cocinados- Ají mirasol tatemado-Dientes de ajo limpios y tatemados-Pimientos tatemados.	<i>Dip</i> de garbanzo.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Garbanzo con ají Mirasol. (Nivel bajo de picor) No-22				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Garbanzo cocinado	g	200	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
100	Ají mirasol	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
250	Pimiento verde	g	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,02
1000	Aceite de Oliva	ml	45	100%	\$ 8,75	\$ 0,39
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
120	Cilantro	g	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,00
					Total	\$ 1,08
CANT. PRODUCIDA: 272						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 91 g. Costo por porción: 0,36						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón 						



Ficha de *dip*: garbanzo con ají panca (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos cocinados- Ají panca tatemado-Dientes de Ajo limpios y tatemados-Pimientos tatemados.	<i>Dip</i> de garbanzo.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Garbanzo con ají Panca. (Nivel alto de picor) No-23				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Garbanzo cocinado	g	200	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
100	Ají Panca	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
250	Pimiento verde.	g	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,02
1000	Aceite de Oliva	ml	45	100%	\$ 8,75	\$ 0,39
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
120	Cilantro	g	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,00
					Total	\$ 1,10
CANT. PRODUCIDA: 274						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 91 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón 						



Ficha de *dip*: garbanzo con ají panca (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos cocinados- Ají panca tatemado-Dientes de Ajo limpios y tatemados-Pimientos tatemados.	<i>Dip</i> de garbanzo.	Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Garbanzo con ají Panca. (Nivel bajo de picor) No-24				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Garbanzo cocinado	g	200	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
100	Ají Panca	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
250	Pimiento verde.	g	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,02
1000	Aceite de Oliva	ml	45	100%	\$ 8,75	\$ 0,39
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
250	Dientes de ajo limpios	g	6	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
120	Cilantro	g	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,00
					Total	\$ 1,08
CANT. PRODUCIDA: 272 CANT. PORCIONES: 3 DE: 91 g. Costo por porción: 0,36						
TÉCNICAS				FOTO		
1. Procesar todos los ingredientes 2. Corregir sazón						



Ficha de *dip*: quinua con ají chipotle (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají chipotle tatemado.- Maní tostado.	<i>Dip</i> de Quinua.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Tomar en cuenta que la quinua al cocinarse se expande y su peso tiende a ser mayor que la quinua cruda.-La cantidad neta de quinua tomada en cuenta (200g) es cocinada



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Quinoa con ají Chipotle. (Nivel alto de picor) No25				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NE TA	REND . EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Quinoa cocinada	g	200	100%	\$ 0,86	\$ 0,86
100	Ají chipotle	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
1000	Azúcar morena	g	15	100%	\$ 0,95	\$ 0,01
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
500	Maní (decoración)	g	10	100%	\$ 2,50	\$ 0,05
					Total	\$ 1,12
CANT. PRODUCIDA: 252						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 84 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del maní. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el maní. 						



Ficha de *dip*: quinua con ají chipotle (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Habas cocinadas.- Ají chipotle tatemado.- Maní tostado.	<i>Dip</i> de Quinua.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Tomar en cuenta que la quinua al cocinarse se expande y su peso tiende a ser mayor que la quinua cruda.-La cantidad neta de quinua tomada en cuenta (200g) es cocinada



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Quinua con ají Chipotle. (Nivel bajo de picor) No-26				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Quinua cocinada	g	200	100%	\$ 0,86	\$ 0,86
100	Ají chipotle	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
1000	Azúcar morena	g	15	100%	\$ 0,95	\$ 0,01
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
500	Maní (decoración)	g	10	100%	\$ 2,50	\$ 0,05
					Total	\$ 1,10
CANT. PRODUCIDA: 250						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 83 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del maní. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el maní. 						



Ficha de *dip*: quinua con ají jalapeño (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Quinua cocinada.- Ají jalapeño tatemado.- Maní tostado.	<i>Dip</i> de Quinua.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Tomar en cuenta que la quinua al cocinarse se expande y su peso tiende a ser mayor que la quinua cruda.-La cantidad neta de quinua tomada en cuenta (200g) es cocinada



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Quinua con ají Jalapeño. (Nivel alto de picor) No-27				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NET A	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Quinua cocinada	g	200	100%	\$ 0,86	\$ 0,86
150	Ají jalapeño	g	10	100%	\$ 0,90	\$ 0,06
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
1000	Azúcar morena	g	15	100%	\$ 0,95	\$ 0,01
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
500	Maní (decoración)	g	10	100%	\$ 2,50	\$ 0,05
					Total	\$ 1,13
CANT. PRODUCIDA: 257						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 86 g. Costo por porción: 0,38						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none">1. Procesar todos los ingredientes a excepción del maní.2. Corregir sazón.3. Decorar con el maní.						



Ficha de *dip*: quinua con ají jalapeño (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Quinua cocinada.- Ají jalapeño tatemado.- Maní tostado.	<i>Dip</i> de Quinua.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Tomar en cuenta que la quinua al cocinarse se expande y su peso tiende a ser mayor que la quinua cruda.-La cantidad neta de quinua tomada en cuenta (200g) es cocinada



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Quinua con ají Jalapeño. (Nivel bajo de picor) No-28				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Quinua cocinada	g	200	100%	\$ 0,86	\$ 0,86
150	Ají jalapeño	g	5	100%	\$ 0,90	\$ 0,03
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
1000	Azúcar morena	g	15	100%	\$ 0,95	\$ 0,01
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
500	Maní (decoración)	g	10	100%	\$ 2,50	\$ 0,05
					Total	\$ 1,10
CANT. PRODUCIDA: 252						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 84 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del maní. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el maní. 						



Ficha de *dip*: quinua con ají mirasol (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Quinua cocinada.- Ají mirasol tatemado.- Maní tostado.	<i>Dip</i> de Quinua.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Tomar en cuenta que la quinua al cocinarse se expande y su peso tiende a ser mayor que la quinua cruda.-La cantidad neta de quinua tomada en cuenta (200g) es cocinada



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Quinua con ají Mirasol. (Nivel alto de picor) No-29				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NET A	REND . EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Quinua cocinada	g	200	100%	\$ 0,86	\$ 0,86
100	Ají mirasol	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
1000	Azúcar morena	g	15	100%	\$ 0,95	\$ 0,01
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
500	Maní (decoración)	g	10	100%	\$ 2,50	\$ 0,05
					Total	\$ 1,12
CANT. PRODUCIDA: 252						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 84 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none">1. Procesar todos los ingredientes a excepción del maní.2. Corregir sazón.3. Decorar con el maní.						



Ficha de *dip*: quinua con ají mirasol (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Quinua cocinada.- Ají mirasol tatemado.- Maní tostado.	<i>Dip</i> de Quinua.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Tomar en cuenta que la quinua al cocinarse se expande y su peso tiende a ser mayor que la quinua cruda.-La cantidad neta de quinua tomada en cuenta (200g) es cocinada



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Quinua con ají Mirasol. (Nivel bajo de picor) No-30				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Quinua cocinada	g	200	100%	\$ 0,86	\$ 0,86
100	Ají mirasol	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
1000	Azúcar morena	g	15	100%	\$ 0,95	\$ 0,01
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
500	Maní (decoración)	g	10	100%	\$ 2,50	\$ 0,05
					Total	\$ 1,10
CANT. PRODUCIDA: 250						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 83 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none">1. Procesar todos los ingredientes a excepción del maní.2. Corregir sazón.3. Decorar con el maní.						



Ficha de *dip*: quinua con ají panca (nivel alto de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Quinua cocinada.- Ají panca tatemado.- Maní tostado.	<i>Dip</i> de Quinua.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Tomar en cuenta que la quinua al cocinarse se expande y su peso tiende a ser mayor que la quinua cruda.-La cantidad neta de quinua tomada en cuenta (200g) es cocinada



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Quinua con ají Panca. (Nivel alto de picor) No-31				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Quinua cocinada	g	200	100%	\$ 0,86	\$ 0,86
100	Ají panca	g	5	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
1000	Azúcar morena	g	15	100%	\$ 0,95	\$ 0,01
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
500	Maní (decoración)	g	10	100%	\$ 2,50	\$ 0,05
					Total	\$ 1,12
CANT. PRODUCIDA: 252						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 84 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none">1. Procesar todos los ingredientes a excepción del maní.2. Corregir sazón.3. Decorar con el maní.						



Ficha de *dip*: quinua con ají panca (nivel bajo de picor)



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Quinua cocinada.- Ají panca tatemado.- Maní tostado.	<i>Dip</i> de Quinua.	<ul style="list-style-type: none">-Se debe desvenar y quitar las semillas al ají.-Tomar en cuenta que la quinua al cocinarse se expande y su peso tiende a ser mayor que la quinua cruda.-La cantidad neta de quinua tomada en cuenta (200g) es cocinada



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <i>Dip</i> de Quinua con ají Panca. (Nivel bajo de picor) No-32				FECHA: 22/06/2021		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Quinua cocinada	g	200	100%	\$ 0,86	\$ 0,86
100	Ají panca	g	3	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
1000	Aceite de oliva	ml	15	100%	\$ 8,75	\$ 0,13
1000	Azúcar morena	g	15	100%	\$ 0,95	\$ 0,01
500	Sal	g	7	100%	\$ 0,50	\$ 0,01
500	Maní (decoración)	g	10	100%	\$ 2,50	\$ 0,05
					Total	\$ 1,10
CANT. PRODUCIDA: 250						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 83 g. Costo por porción: 0,37						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar todos los ingredientes a excepción del maní. 2. Corregir sazón. 3. Decorar con el maní. 						



4 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Para fortalecer este trabajo, se procedió a realizar una degustación de cuatro *dips*, cada uno de base diferente: El *dip* de garbanzo con ají jalapeño, el *dip* de haba con ají mirasol, el *dip* de quinua con ají chipotle y el *dip* de frijoles con ají panca. Para lo cual, se solicitó la participación de 3 profesionales de la gastronomía mediante las siguientes preguntas:

Tabla 30 Preguntas para la encuesta

	me disgusta	me disgusta un poco	ni me gusta ni me disgusta	me gusta un poco	me gusta
¿Cómo calificaría el color de la muestra?					
¿Cómo calificaría el olor de la muestra?					
¿Cómo calificaría la textura de la muestra?					
¿Cómo calificaría el sabor de la muestra?					
	Si, es el correcto.		No, es muy salado.	No, es desabrido.	
¿Considera usted que el nivel de sal es el correcto?	Si			No	
¿Considera usted que existe una armonía de sabores entre los frijoles y el ají?					
¿Considera que el ajonjolí es un buen complemento para este <i>dip</i> ?					
¿Considera esta muestra muy picante?					
	Nada picante	Poco picante	Regular	Picante	Muy picante
Evalúe el nivel de picor de la muestra					
Recomendaciones					

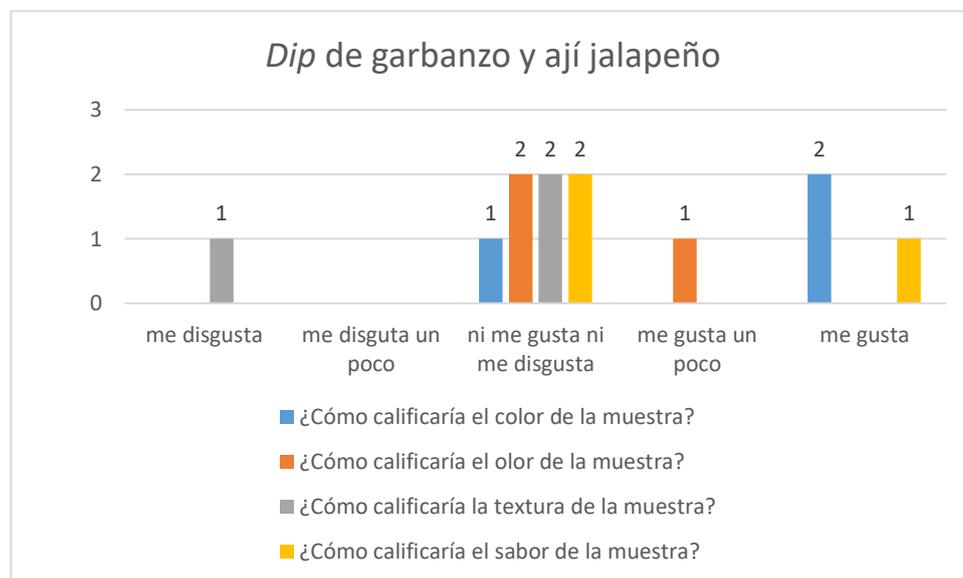
Fuente: elaboración propia

4.1 Resultado de *dip* de garbanzo-ají jalapeño

En el proceso de degustación del *dip* de garbanzo con ají jalapeño se puede ver que la tendencia de la siguiente manera:

En relación al color de la muestra, se puede apreciar que a tendencia es positiva, de la misma forma en función del olor y el sabor. Por otra parte, la textura tuvo una valoración negativa. En relación al nivel de sal se indica que esta desabrido, se considera también que el producto es muy picante y que el cilantro es un buen complemento. Entre las recomendaciones se tiene reducir la cantidad de cilantro y reducir el picante, así como también mejorar la textura. (Ver anexo 1).

Figura 1 *dip* de garbanzo y ají jalapeño



Fuente: elaboración propia

4.2 Resultado de muestra de *dip* de haba con ají mirasol

En el proceso de degustación del *dip* de haba con ají mirasol se puede ver que la tendencia de la siguiente manera:

En relación al color de la muestra, se puede apreciar que la tendencia es positiva, de la misma forma en función del olor, el sabor y la textura. En relación al nivel de sal se indica que este es adecuado. La pepa de sambo es un buen complemento. Entre las recomendaciones se tiene que reducir el picante (Ver anexo 2).

Figura 2 *dip* de haba con ají mirasol



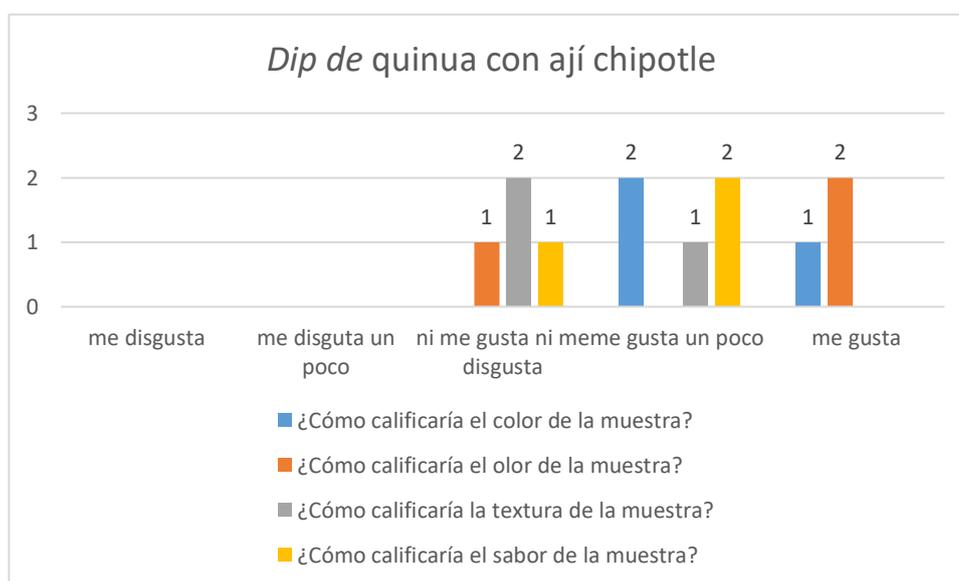
Fuente: elaboración propia

4.3 Resultado de la muestra de *dip* quinua con ají chipotle

En el proceso de degustación del *dip* de quinua con ají chipotle se puede ver que la tendencia de la siguiente manera:

En relación al color de la muestra, se puede apreciar que a tendencia positiva, de la misma forma en función del olor, la textura y el sabor. En relación al nivel de sal se indica que este es adecuado, se considera también que el producto es muy picante y que el maní es un buen complemento. Entre las recomendaciones se tiene aumentar el azúcar y reducir el picante (Ver anexo 3).

Figura 3 *dip* de quinua con ají chipotle



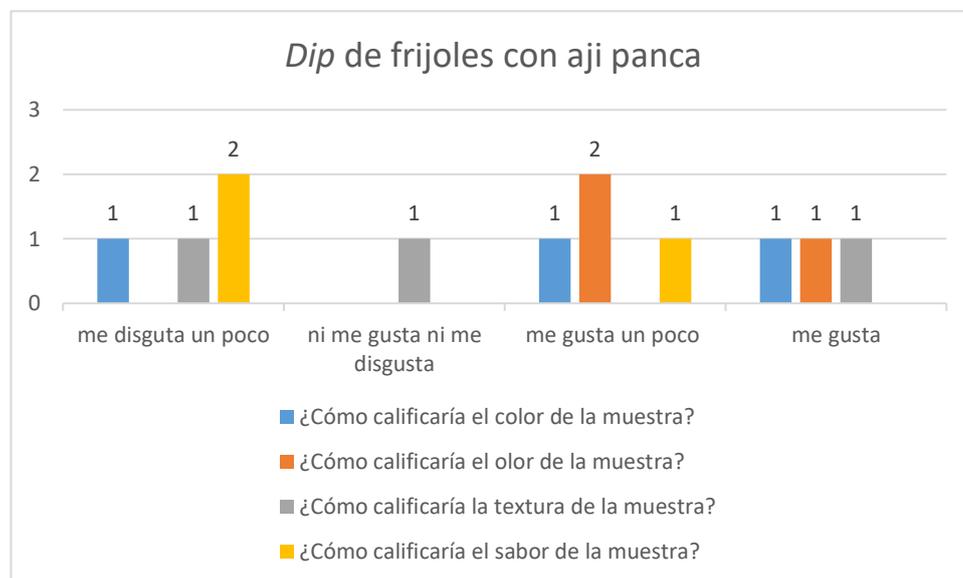
Fuente: elaboración propia

4.4 Resultado de la muestra de frijoles con ají panca

En el proceso de degustación del *dip* de frijoles con ají panca se puede ver que la tendencia de la siguiente manera:

En relación al color de la muestra, se puede apreciar que a tendencia es positiva, de la misma forma en función del olor y la textura. Sin embargo, en función de sabor la tendencia es negativa. En relación al nivel de sal se indica que este es adecuado, se considera también que el producto es muy picante y que el ajonjolí es un buen complemento. Entre las recomendaciones se tiene el reducir el nivel del picante ya que se pierde el sabor del frejol. (Ver anexo 4)

Figura 4 *dip* de frijoles con ají panca



Fuente: elaboración propia



5 CONCLUSIONES

La gastronomía, puede concebirse como un arte o como una ciencia ya que presenta los dos componentes. Al ser tomada como un arte, puede ser comprendida como una forma de expresión humana, en donde se busca generar una experiencia única, en donde los colores y sabores son mezclados de formas únicas con el fin de satisfacer las expectativas del comensal. Mientras que si le consideramos como ciencia, nos enfocamos en conceptos, características de los productos y de técnicas para tener un alimento de calidad.

En primera instancia hicimos un recorrido histórico de cada uno de los distintos productos utilizados como es la quinua, el frijol, el haba, el garbanzo, el ají jalapeño, el ají panca, el ají chipotle y el ají mirasol. En donde, describimos orígenes y generalidades. Estos productos han trascendido en las mesas siendo reconocidos por pensadores y organizaciones a nivel mundial.

Por ende, se buscó conocer las características físicas de los alimentos, en donde describimos su tamaño, color, olor y textura, pero además las propiedades nutricionales del mismo y los beneficios que aportan consumir estos productos. Vale la pena mencionar que detrás de cada uno de los productos elegidos tenemos una gran cultura y tradiciones ya que estos son ocupados en varios países del mundo y en algunos de estos son alimentos indispensables en la canasta familiar.

A partir de ello se implementó distintas técnicas de cocina como es el asado, el tatemado, el soasado, el encurtido, el molido, entre otras, los cuales son métodos de cocina usados de manera tradicional en países de Latinoamérica pero que poco a poco se han ido perdiendo, esto se debe principalmente a la industrialización de la industria alimenticia y la llegada de la modernidad.



Sin embargo, se pudo realizar la pre-elaboración de cada uno de los alimentos y la técnica para obtener el sabor deseado. Muchos de los ingredientes tienen una preparación particular, tal es el caso de la quinua que se debe lavar varias veces para retirar el sabor amargo o los frijoles que se debe remojar durante toda una noche y de preferencia cocinar en olla de barro.

También se abordó temas de la cocina fusión entre las que tenemos, la Cocina Baltí, que es famosa en Inglaterra en donde se mezclan técnicas británicas e inglesas; la cocina Chifa y la cocina Nikkei, la cual tiene mayor desarrollo en Perú y se debe a la influencia asiática; la cocina Creole, la cual es una mezcla de sabores africanos introducidos en Europa y América y la cocina Tex-Mex, la cual es una adaptación de los platos típicos mexicanos para comensales extranjeros.

Es así, que a través de la cocina fusión se han podido rescatar métodos de cocina que han sido olvidados en nuestro medio como es el caso del tatemado, lo cual ha permitido rescatar un sabor distinto y muy agradable al paladar. Esta actividad fue crucial para el desarrollo de los Dips, ya que mediante la realización de técnicas culinarias se pudo generar sabores particulares los cuales nos muestran una manera diferente de preparar los alimentos los cuales tiene un contenido cultural y tradicional importantes.

La preparación de los alimentos se realizó con un cuidado especial, buscando desarrollar el sabor esperado, mediante la técnica de cocina seleccionada. Esta dinámica permitió, no solo generar sabores diversos, sino que también proponer una mezcla de distintas técnicas, productos y cultura.

La cocina fusión no solo es mezclar productos de distintos lugares, sino que comprende un completo entender de la cultura, tenemos por ejemplo la quinua, la cual es un alimento sumamente nutritivo, el cual era ampliamente reconocido por los Incas debido a sus propiedades. Es así, que al realizar los Dips,



buscamos generar no solo un sabor en la comida sino también un alimento de calidad y propio de nuestra cultura.

En este sentido, con el presente trabajo de intervención se pudo desarrollar los productos gracias a la investigación de los ingredientes, y el estudio de las distintas propiedades y características que contienen los alimentos que se incluyeron en estas recetas. Así como, los métodos de preparación, que en ocasiones pueden tener un tiempo prolongado, pero tienen el fin de brindarles un sabor especial a nuestros comensales.

A su vez, se plasmaron en las fichas técnicas las características de la preparación de los Dips, en donde se realizó una descripción de los ingredientes, las cantidades utilizadas y los costos. Pero también se hizo una descripción de los procesos necesarios para su elaboración.

A partir, de la exploración y de la investigación se pudo llegar a ciertas combinaciones, enfocadas a una población que no está acostumbrada al picante como se hace en la comida mexicana. Esta dinámica permitió incluir nuevos productos y generar un producto local, en donde se realzan los sabores y olores que brinda la gastronomía.

Finalmente, este proceso gastronómico ha generado una nueva modalidad de ver la cocina, en donde se pueden fusionar tanto técnicas como ingredientes de diversas zonas con la intención de brindar una experiencia gastronómica.



6 Recomendaciones

Para que los *dips* tengan la textura correcta se recomienda procesar primero con una mínima cantidad de líquido e ir agregando poco a poco el aceite o agua hasta obtener una textura adecuada. También en el caso del *dip* de haba, se recomienda retirar la cáscara de la misma para obtener una textura más suave y libre de grumos.

En el caso de las personas que no gustan del picante, se puede hacer los *dips* sin picante, también se recomienda desvenar el ají y quitarle las semillas para evitar un nivel de picante excesivo. Se recomienda almacenar los *dips* en refrigeración por un máximo de 2 días, después de este tiempo se pierden propiedades organolépticas como sabores y olor.



7 BIBLIOGRAFÍA

- Calleja-Pinedo, M. M. (2019). Las barreras culinarias del siglo XIX en la formación de la comida tex-mex. *Región y sociedad*, 31.
- Camba, J. M. (2020). DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN PARA EL PROCESO DE AHUMADO DE POLLOS. *Revista Científica Aristas*, 2, 1.
- Cartagena, M. E., Triviñ, K. C., & González, S. S. (2019). La caña de azúcar y su aporte a la cocina fusión para la innovación gastronómica en el cantón Quevedo. . *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 6.
- Chen, Y. (2018). From the Dachunniu to the Piñata: Tracing the Alleged Chinese Origin of a Mexican Tradition . *Fudan Journal of the Humanities and Social Sciences*, 11(1), 69-81.
- Duarte, R., Rojas, M., & Toledo, D. (2020). ANTES DE LA REFRIGERACIÓN: TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN Y SU APLICACIÓN EN LA GASTRONOMÍA MODERNA. *Convergence Tech*, 4(IV), 6-10.
- Gastromakers Staff . (4 de enero de 2018). *www.gastromakers.com*. Obtenido de www.gastromakers.com: <https://www.gastromakers.com/2018/01/04/cual-es-la-cocina-fusion/>
- Katz, E. (2019). Olla, comal y horno de barbacoa: técnicas de cocción de la cocina ritual mixteca. Itinerarios: . *revista de estudios lingüísticos, literarios, históricos y antropológicos*, (29), 119-149.
- Malagó, C. M., Escobar, L. F., & Ramos, D. R. (2018). Experimentación en la cocción de cárnicos en la Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova”. *Revista CITECSA*, 10(15), 32.



- Parada, M., Caballero, L., & Rivera, M. (2018). Características fisicoquímicas de tres variedades de café tostado y molido cultivados en Norte de Santander. @ *limentech, Ciencia y Tecnología Alimentaria*, 15(1), 66-76.
- Pastor, H. R. (2013). La gastronomía en Lima desde 1950: de tamales y chifas. *Revista de antropología*, (7), 133-153.
- Pérez Sánchez, J. M. (2020). Cinco Sabores Tradicionales Mexiquenses. Cocina Mazahua, Otomí, Nahuatl, Matlatzinca y Tlahuica. Leonor Cano Garduño y David Gómez Sánchez. *In Anales de Antropología*, (54) 2. 133-134.
- Rebòn, A. (11 de mayo de 2018). *www.mamirecetas.com*. Obtenido de *www.mamirecetas.com*: <https://www.mamirecetas.com/author/anarebon>
- Rodríguez, J. (2007). *La molienda en Mesoamérica, fomras, funciones, usos y manufactira de los instromentos*. México : Univeridad de Barcelona.
- Rodríguez, N. (31 de ago de 2009). *sobreinglaterra.com*. Obtenido de *sobreinglaterra.com*: <https://sobreinglaterra.com/2009/08/31/balti-la-exquisitez-de-birmingham/>
- Takenaka, A. (2017). Immigrant integration through food: Nikkei cuisine in Peru. *Contemporary Japan*,, 29(2), 117-131.
- Tavola. (11 de 09 de 2017). *www.tavolanews.es*. Obtenido de *www.tavolanews.es*: <https://www.tavolanews.es/blog/2017/09/11/origenes-cocina-fusion/>
- Valejos, F. (2017). Experiencias de turismo creativo de la cocina ancestral Otavaleña en la provincia de Imbabura (Ecuador). . *HOLOPRAXIS Ciencia, Tecnología e Innovación*, , 107.



- Vázquez-Medina, J. A. (2019). Jeffrey Pilcher y las miradas académicas a la gastronomía mexicana. *Inter disciplina*, 7(19), 219-223.
- Volpe, S. (2020). De ollas y cocina. El Rosario criollo, Argentina Siglos XVIII-XIX. *Teoría y Práctica de la Arqueología Histórica Latinoamericana*, (11), 9-16.
- Aguilar, V. (2013). Propiedades nutricionales y funcionales del garbanzo. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/319185894_Propiedades_nutricionales_y_funcionales_del_garbanzo_Cicer_arietinum_L
- Aguirre , A., & Gómez , C. (2010). Evaluación de las características fisicoquímicas en la especie de frijol. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icbi/LI_FisicAlim/Carlos_Aldapa/4.pdf
- Andrade , N., & Auz , G. (2017). Repositorio Universidad de Cuenca. Obtenido de Aplicación de harinas de quinoa y amaranto con frutos desecados: https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-inta-revista-ciencia-y-tecnologa-de-los-cultivos-indu_4.pdf
- Arellano, S. (2017). El ají, patrimonio alimentario de América y la universalidad de su uso . Obtenido de https://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/14781/ArellanoGuerronSoniaLorena_Treball.pdf?sequence=1
- Astudillo, J. (2015). Gastronomía. Obtenido de <http://documentacion.cidap.gob.ec:8080/bitstream/cidap/376/1/Aji%20el%20picante%20de%20los%20dioses-Jorge%20Astudillo.pdf>
- Avila, T. (2017). Aplicación en el ají de las técnicas de macerado, secado, ahumado y molido. Obtenido de



<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26802/1/Proyecto%20de%20Intervencion.pdf>

Bernardi, L. (2016). Garbanzo. Obtenido de <https://www.magyp.gob.ar/new/0-0/programas/dma/granos/Informe-Garbanzo%202016.pdf>

Cabrera, W. (2017). Validacion de variedades de garbanzo. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2017/06/14/Cabrera-William.pdf>

Carrillo, E. (2013). Ciencia y Tecnología de los cultivos industriales. Obtenido de <https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/7314/INTA-Revista-Ciencia-y-Tecnologia-de-los-Cultivos-Industriales-Ano-3-No-5-Quinoa.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Chong, Y., & Parra, D. (2019). Propuesta para el desarrollo de una línea de salsas de ají artesanales en la ciudad de Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/42055/1/BINGQ-GS-19P16.pdf>

Diaz, J. (2020). Propiedades nutricionales y funcionales de los alimentos . Obtenido de <https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2020/07/propiedades-nutricionales-y-funcionales-de-los-alimentos-11.pdf>

Flores. (2015). Chile jalapeño. Obtenido de <https://www.flores.ninja/chile-jalapeno/>

Gonzalez , L., Filardo , S., Juárez , J., & Bernardino, A. (2016). Características nutricionales del garbanzo. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Leopoldo-Gonzalez-Cruz/publication/266910692_Caracteristicas_nutricionales_del_garbanzo



/links/54e35a770cf2de71a71e72d3/Caracteristicas-nutricionales-del-garbanzo.pdf

Gonzalez, F. (2013). Aji chiles . Obtenido de <http://www.fruteriamjgonzalez.es/guindillas-y-ajis/#:~:text=Aji%20amarillo%20tiene%20en%20realidad,un%20toque%20picante%20al%20final.>

Guaminga, J. (2013). Alternativas gastronómicas con el mejoramiento de las características organolépticas para la elaboración de un recetario a base de hoja de quinoa . Obtenido de <http://dspace.epoch.edu.ec/bitstream/123456789/9885/1/84T00325.pdf>

Herrera, J., & Sánchez, M. (2013). La quinua (*Chenopodium quinoa* Willd), un tesoro andino para el mundo. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-34292013000200017

Leyva, G. (2015). Efecto de la harina de haba sobre las propiedades reológicas y calidad de pastas alimenticias . Obtenido de <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1951/Leyva%20Bazola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lojano , J., & Mejía , J. (2017). Repositorio Universidad de Cuenca. Obtenido de Propuesta de técnicas y métodos de cocción para el arroz de cebada, haba y mashua: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26900/1/PROYECTO%20DE%20INTERVENCION.%20PDF.pdf>

Mendoza, L. (2013). Propiedades fisicoquímicas y antioxidantes del chile. Obtenido de <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/46807/MendozaSanch>



ezLiliana.pdf;jsessionid=18AD0DB51365E501C1FD812F6D704025?sequence=2

Moreno, L. (2016). Eroski Consumer . Obtenido de <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/propiedades-organolepticas-de-los-alimentos.html>

Nina, J. (2016). Comparación del valor nutritivo de la quinoa. Obtenido de http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2270/1008_2016_nina_flores_jm_facs_farmacia_y_bioquimica.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ortiz, D. (2019). Utilización del garbanzo para la elaboración de una bebida funcional . Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6092/1/UTILIZACI%C3%93N%20DE%20GARBANZO%20Y%20MU%C3%91A%20PARA%20LA%20ELABORACI%C3%93N%20DE%20UNA%20BEBIDA%20FUNCIONAL.pdf>

Peralta , R., & Veas , R. (2014). Area de consolidación. Gestión de la producción de alimentos. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/72040655.pdf>

Peralta, E. (2009). La quinoa en Ecuador . Obtenido de <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/805/1/iniapsclgaq1.pdf>

Perez , P., Esquivel , G., & Rosales , R. (2003). Caracterización física, culinaria y nutricional del frijol del altiplano subhúmedo de México. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222002000200009

Ramirez, E. (2015). Repositorio Universidad Nacional . Obtenido de Elaboracion de sopa deshidratada a partir de germinado y hojas de quinua :



<http://repositorio.lamolina.edu.pe/bitstream/handle/UNALM/2178/Q02-R355-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salcedo, S. (2013). Estado del Arte de la quinoa . Obtenido de http://agritrop.cirad.fr/574154/1/document_574154.pdf

Sans, G. (2015). Manual Frijol . Obtenido de [file:///C:/Users/SafeComputer/Downloads/Frijol%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/SafeComputer/Downloads/Frijol%20(1).pdf)

Siguencia, M. (2010). Caracterización físico químico y nutricional del aji . Obtenido de file:///C:/Users/SafeComputer/Downloads/41257_1.pdf

Sular, S. (2016). Principales parámetros de CONTROL DE CALIDAD, QUINOA REAL. Obtenido de <https://www.quinoareal.org/post/2016/03/28/principales-par-c3-a1metros-de-control-de-calidad-de-quinoa-real#:~:text=CARACTERISTICAS%20ORGANOLEPTICAS,de%20la%20quinua%20org%C3%A1nica%20andina>.

Valeiro, A. (2013). Ciencia y Tecnología de los cultivos industriales . Obtenido de https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-inta-revista-ciencia-y-tecnologa-de-los-cultivos-indu_4.pdf

Valta, D., & Ospina , N. (2018). Evaluación del pre tratamiento del garbanzo. Obtenido de <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/001/1338/3/Evaluaci%C3%B3n%20del%20Pre%20Tratamiento%20del%20Garbanzo.pdf>

Vargas, M. (2013). Congreso científico de la quinoa . Obtenido de <http://repiica.iica.int/docs/B3332E/B3332E.PDF>

Vidal, A. (2013). Historia del Chile. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/1605/1/1009.pdf>



Yáñez, G. (2013). Evaluación del deshierbe y distancias de siembra en el cultivo de haba . Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4332/1/tesis-015%20%20%20Gesti%C3%B3n%20de%20Empresas%20Agr%C3%A1colas%20y%20manejo%20de%20poscosecha.pdf>



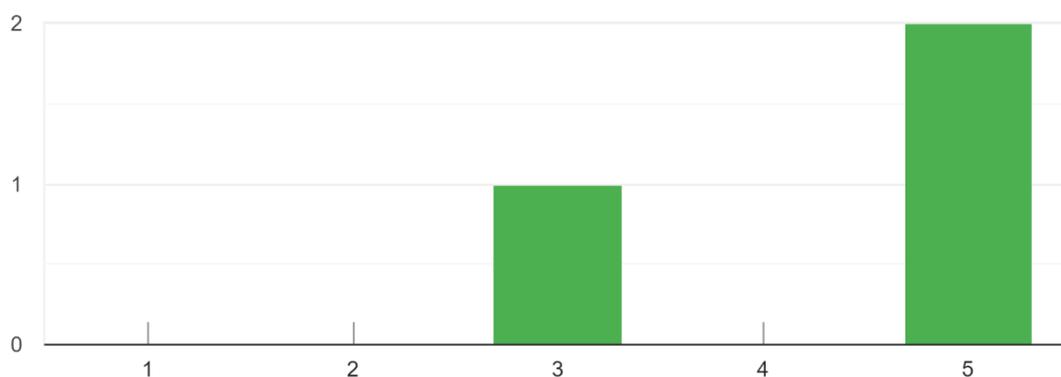
8 ANEXOS

8.1 Anexo 1 Resultado de la degustación

Dip de Garbanzo con ají Jalapeño

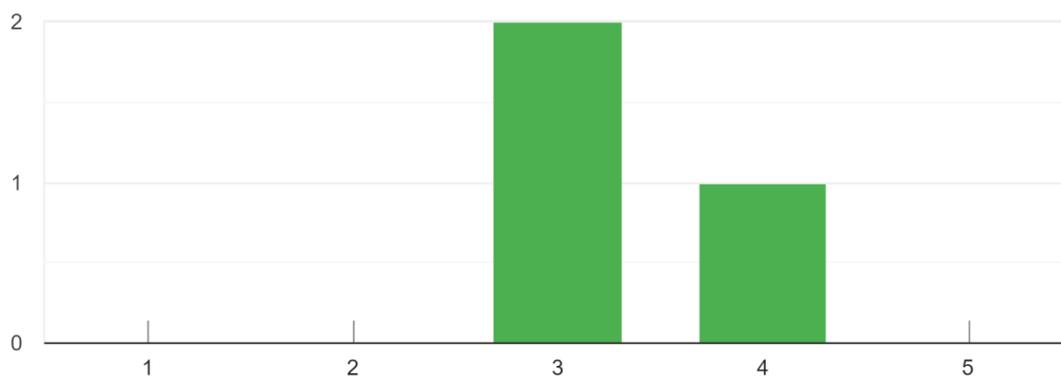
¿Cómo calificaría el color de la muestra?

3 respuestas



¿Cómo calificaría el olor de la muestra?

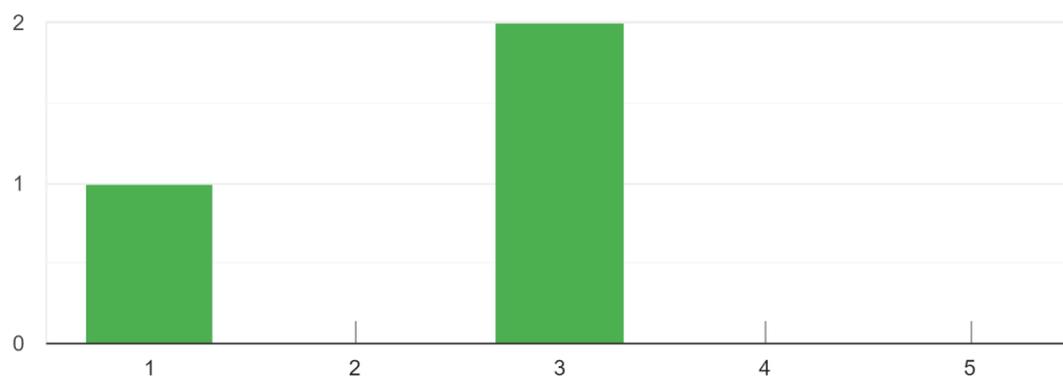
3 respuestas





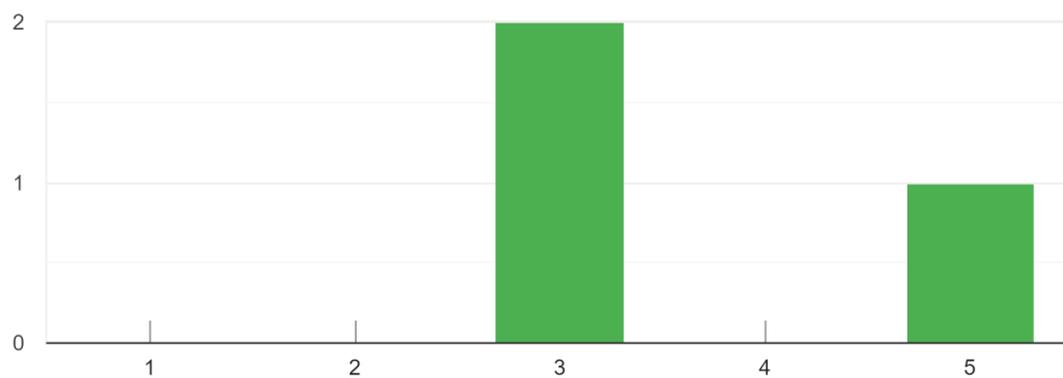
¿Cómo calificaría la textura de la muestra?

3 respuestas



¿Cómo calificaría el sabor de la muestra?

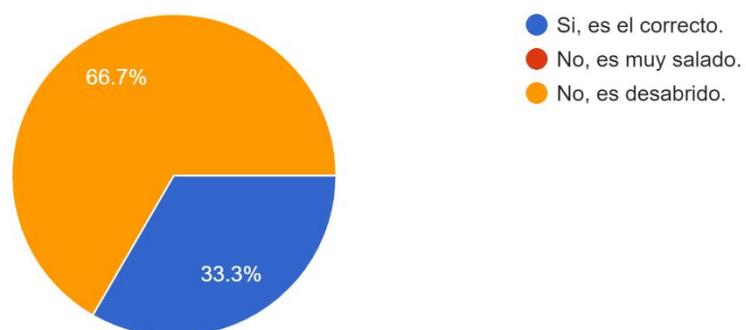
3 respuestas





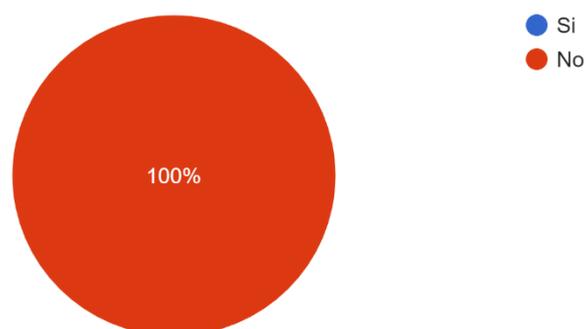
Considera usted que el nivel de sal es el correcto

3 respuestas



¿Considera usted que existe una armonía de sabores entre el garbanzo y el ají?

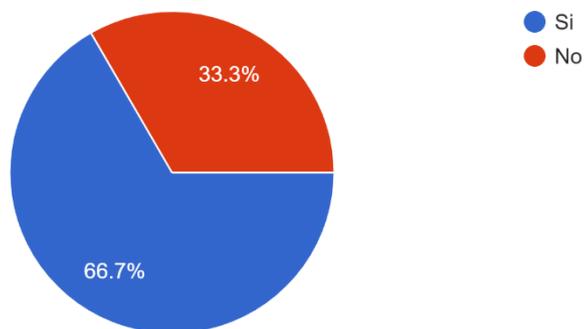
3 respuestas





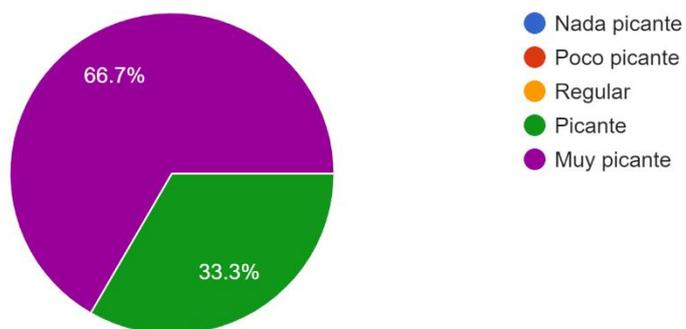
¿Considera esta muestra muy picante?

3 respuestas



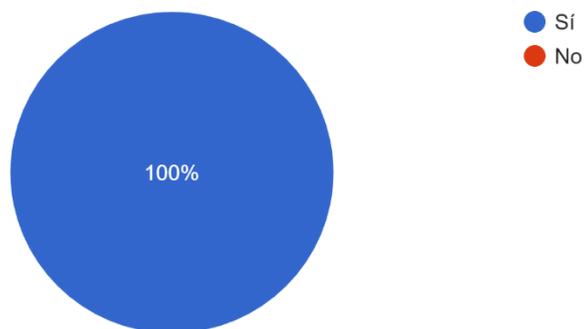
Evalúe el nivel de picor de la muestra

3 respuestas





¿Considera que el cilantro es un buen complemento para este dip?
3 respuestas



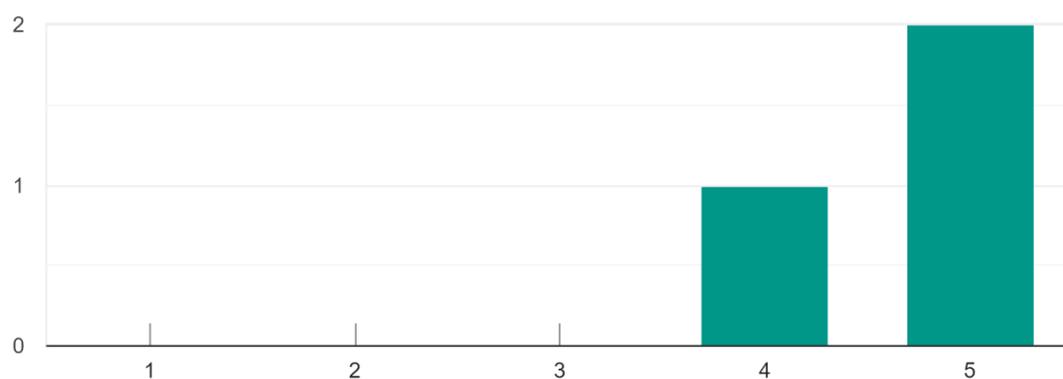


Anexo 2

Dip de haba con ají mirasol

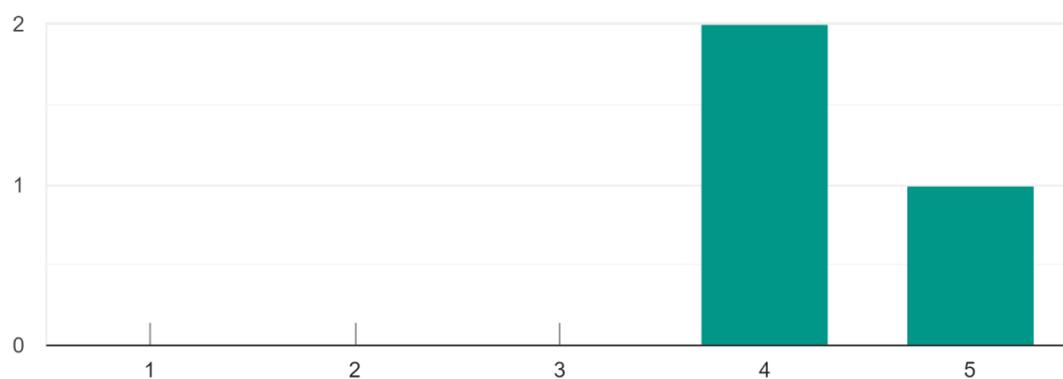
¿Cómo calificaría el color de la muestra?

3 respuestas



¿Cómo calificaría el olor de la muestra?

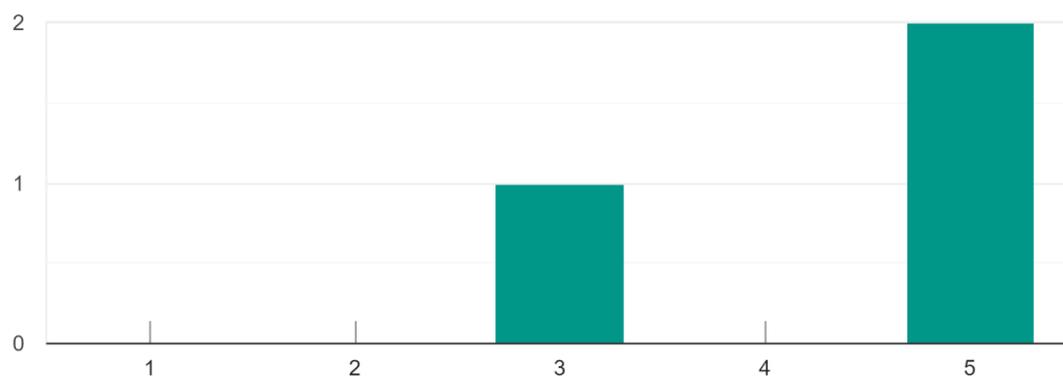
3 respuestas





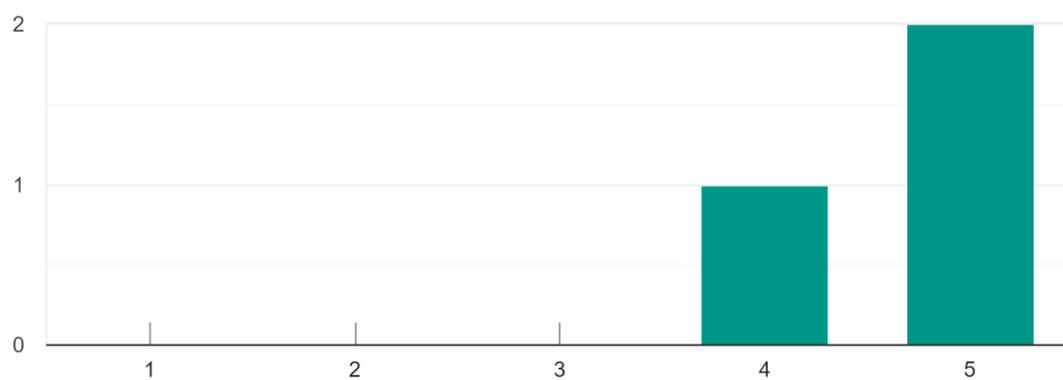
¿Cómo calificaría la textura de la muestra?

3 respuestas



¿Cómo calificaría el sabor de la muestra?

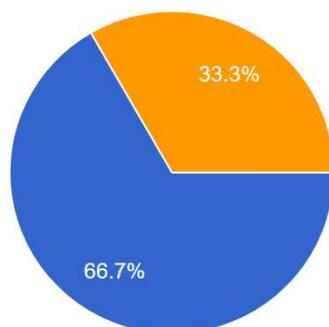
3 respuestas





Considera usted que el nivel de sal es el correcto

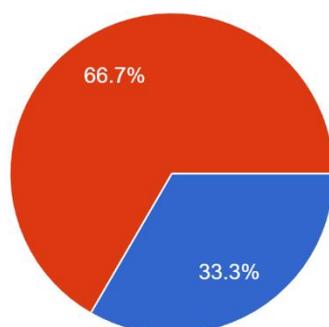
3 respuestas



- Si, es el correcto.
- No, es muy salado.
- No, es desabrido.

¿Considera esta muestra muy picante?

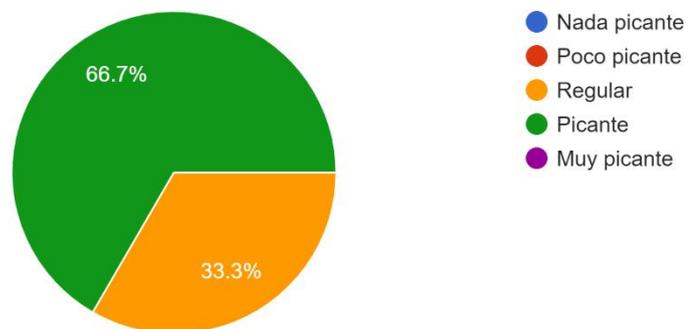
3 respuestas



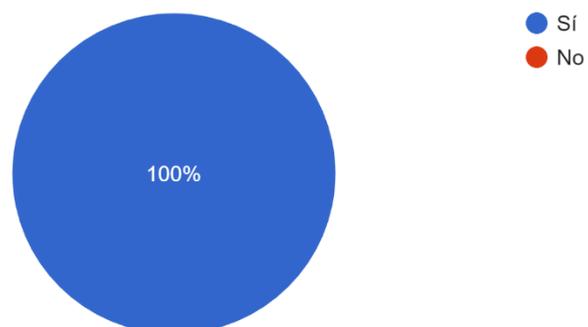
- Si
- No



Evalúe el nivel de picor de la muestra
3 respuestas



¿Considera que la pepa de zambo es un buen complemento para este dip?
3 respuestas



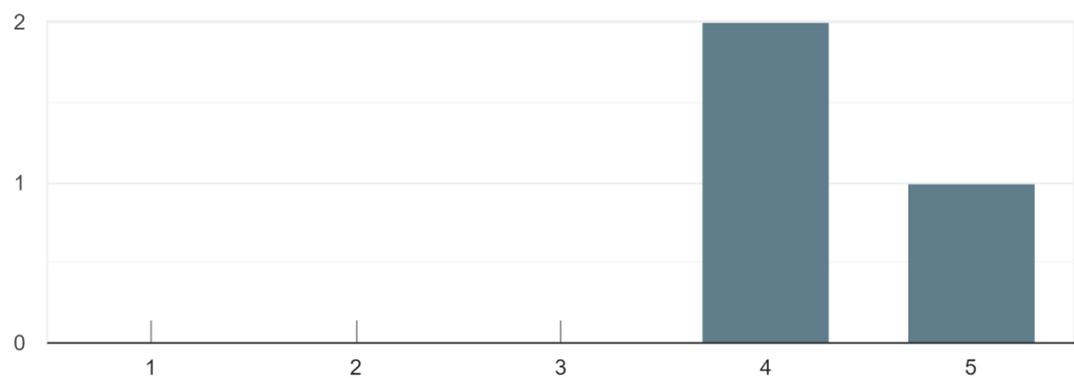


Anexo 3

Dip de quinua con ají chipotle

¿Cómo calificaría el color de la muestra?

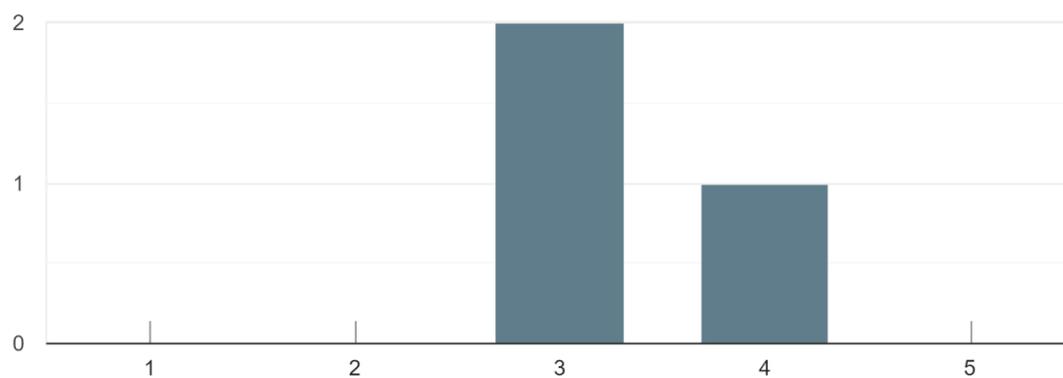
3 respuestas





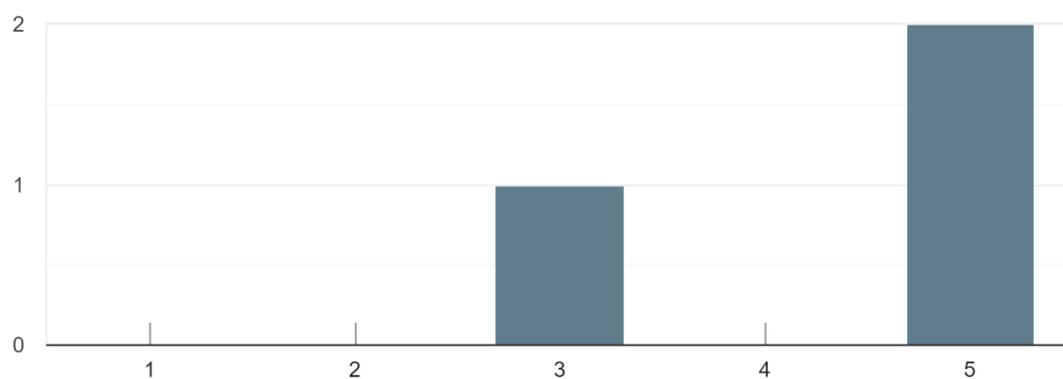
¿Cómo calificaría la textura de la muestra?

3 respuestas



¿Cómo calificaría el olor de la muestra?

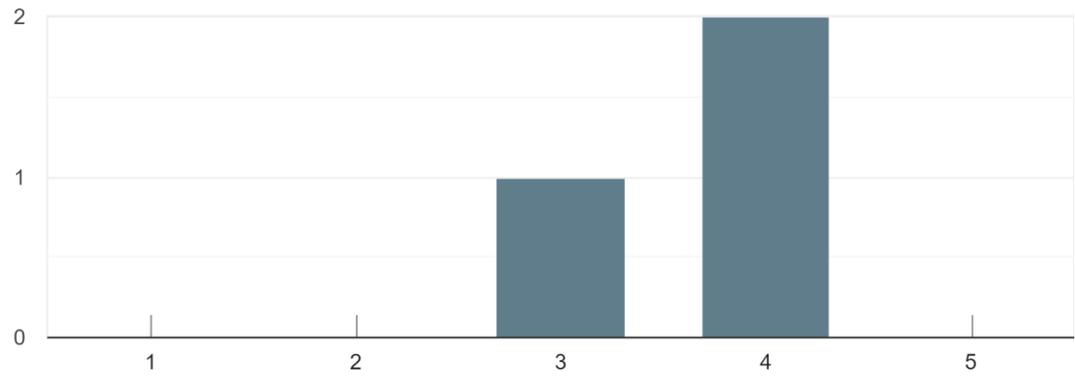
3 respuestas





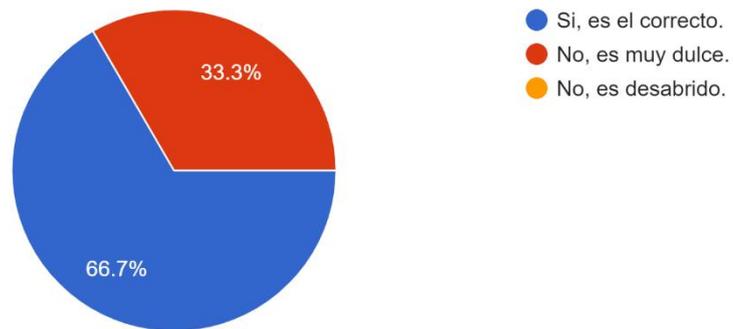
¿Cómo calificaría el sabor de la muestra?

3 respuestas



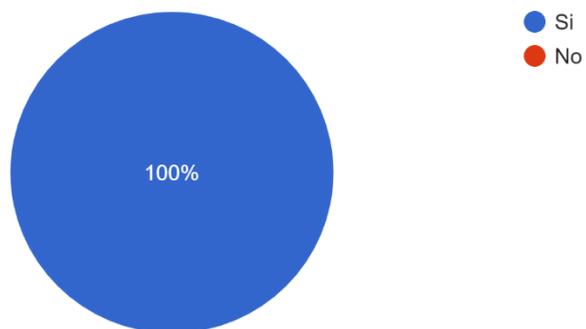
Considera usted que el nivel de dulce es el correcto

3 respuestas

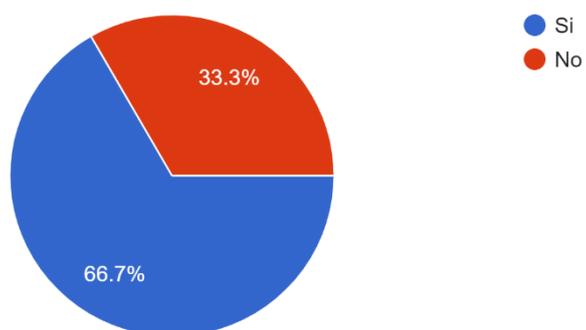




¿Considera usted que existe una armonía de sabores entre el garbanzo y el ají?
3 respuestas



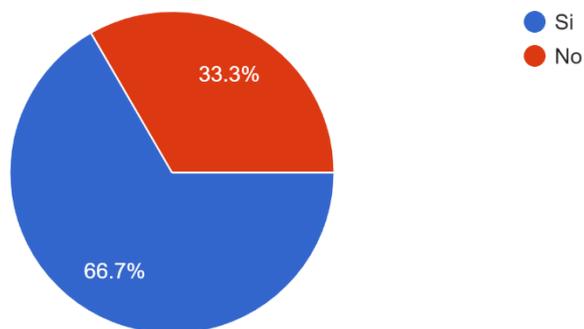
¿Considera esta muestra muy picante?
3 respuestas





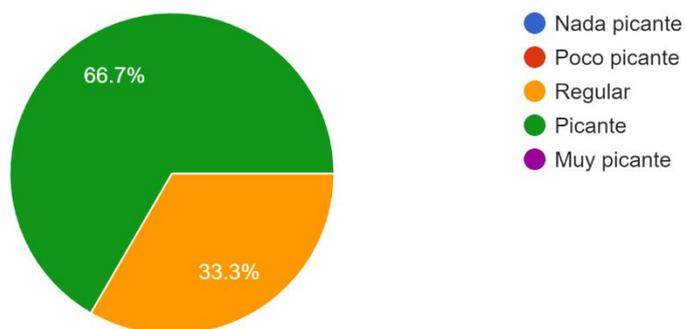
¿Considera esta muestra muy picante?

3 respuestas



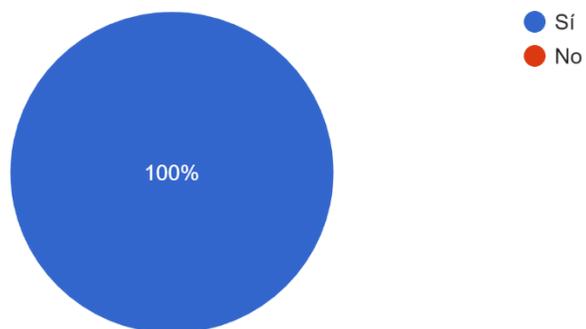
Evalúe el nivel de picor de la muestra

3 respuestas





¿Considera que el maní es un buen complemento para este dip?
3 respuestas



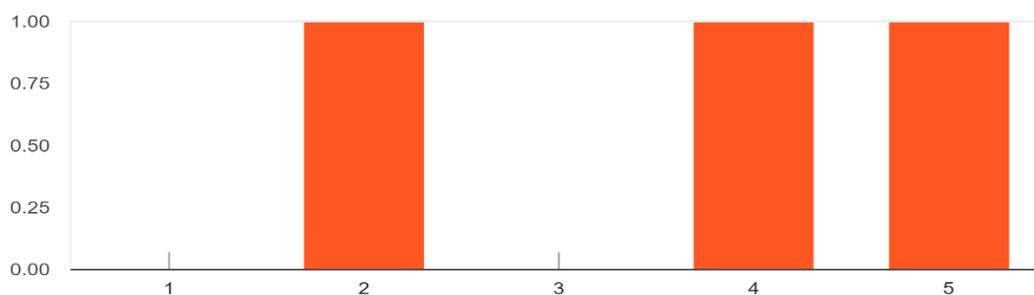


Anexo 4

Dip de frijoles con ají panca

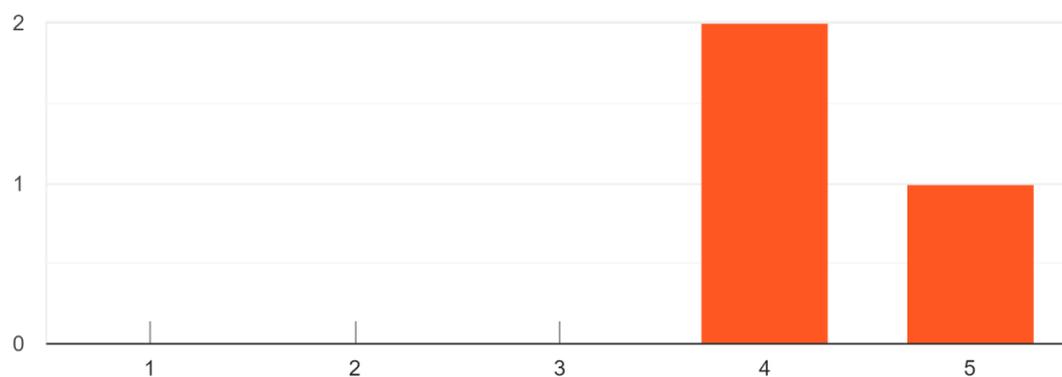
¿Cómo calificaría el color de la muestra?

3 respuestas



¿Cómo calificaría el olor de la muestra?

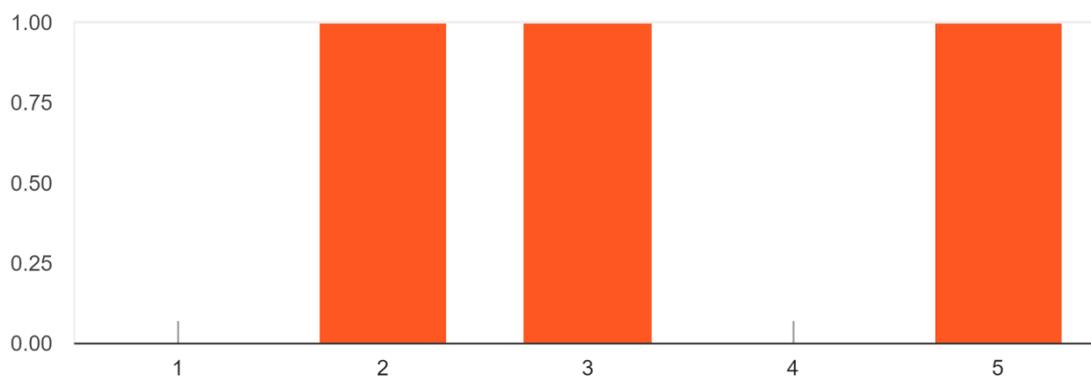
3 respuestas





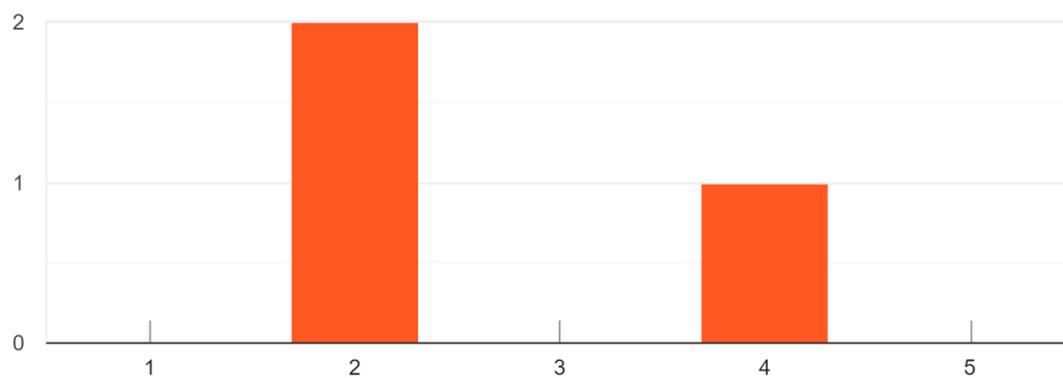
¿Cómo calificaría la textura de la muestra?

3 respuestas



¿Cómo calificaría el sabor de la muestra?

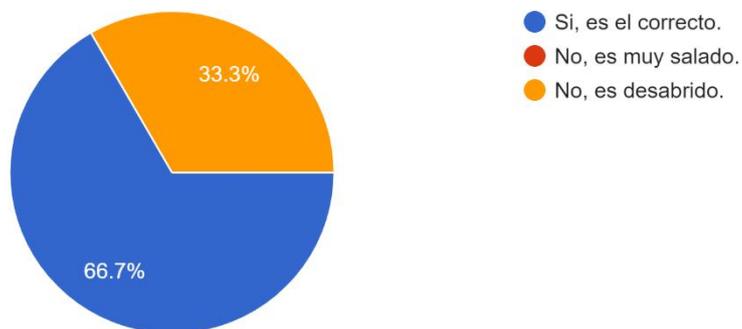
3 respuestas





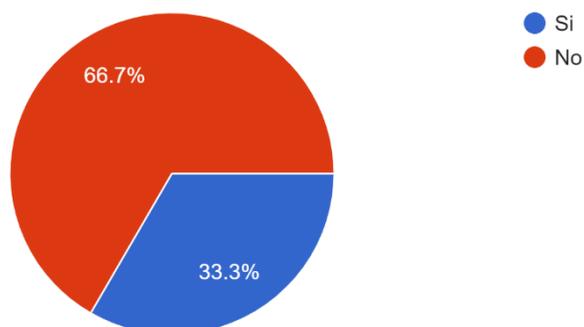
Considera usted que el nivel de sal es el correcto

3 respuestas



¿Considera usted que existe una armonía de sabores entre los frijoles y el ají?

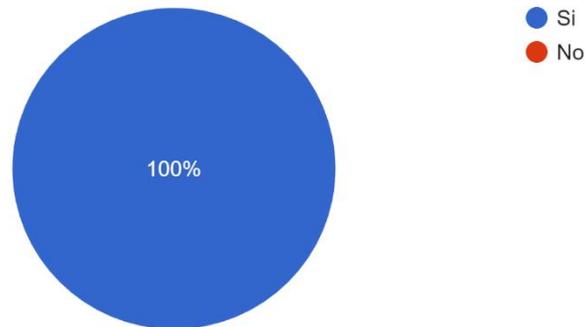
3 respuestas





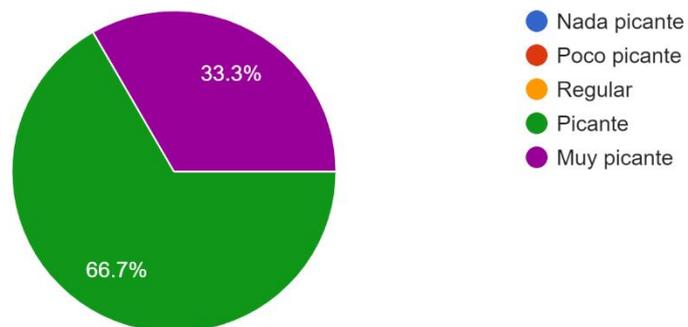
¿Considera esta muestra muy picante?

3 respuestas



Evalúe el nivel de picor de la muestra

3 respuestas





¿Considera que el ajonjolí es un buen complemento para este dip?
3 respuestas

