

UNIVERSIDAD LAICA

ELOY ALFARO DE MANABÍ

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y
HUMANIDADES**



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

**PROYECTO DE TITULACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TÉCNICO SUPERIOR EN GASTRONOMÍA**

TEMA:

**“DESARROLLO DE UN MENÚ GASTRONÓMICO INSPIRADO EN LA CULTURA
MONTUVIA DE MANABÍ”**

AUTORA:

KARLA YAHIRY CEDEÑO TUMBACO

TUTOR:

ADM. GAST. MARCOS DURAN GUZÑAY, MG

MANTA-MANABÍ-ECUADOR

PII – 2025

INDICE DE CONTENIDO

1. Introducción	1
2. Objetivos	2
2.1. Objetivo general	2
2.2. Objetivos específicos	2
3. Conceptualización del menú	3
4. Descripción de Preparaciones	5
5. Aplicación de Normas de Seguridad Alimentaria.....	9
6. Análisis de Rentabilidad del Menú	10
7. Conclusiones	11
8. Bibliografía	12
9. Anexos	13

ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR

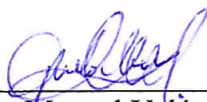
El tribunal evaluador certifica:

Que el trabajo de carrera titulado “DESARROLLO DE UN MENÚ GASTRONÓMICO INSPIRADO EN LA CULTURA MONTUVIA DE MANABÍ” ha sido realizado y concluido por la estudiante CEDEÑO TUMBACO KARLA YAHIRY; el mismo ha sido controlado y supervisado por los miembros del tribunal.

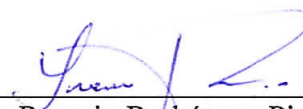
El trabajo de fin de carrera reúne todos los requisitos en cuanto a investigación y diseño que ha sido revisada continuamente por el tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

Para dar testimonio y autenticidad,

Firmamos:



Ing. Manuel Velásquez Campozano
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



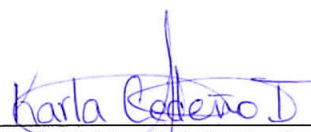
Ing. Irene Rosario Rodríguez Pincay, Mg.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN



Juliana Carolina Anchundia Pazmiño, MSc
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN



Adm. Gast. Marcos Duran G, Mg.
TUTOR

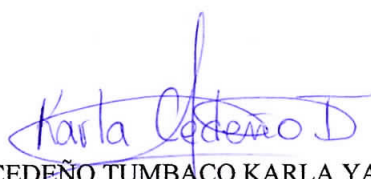


Karla Yahiry Cedeño Tumbaco
ESTUDIANTE

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CEDENO TUMBACO KARLA YAHIRY, portador de la C.I. #131576561-8 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Desarrollo de un menú gastronómico inspirado en la cultura montuvia de Manabí”**, 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 Laica Eloy Alfaro de Manabí una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva, para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Así mismo, autorizo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí 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.

Manta, febrero de 2026



CEDENO TUMBACO KARLA YAHIRY
Autora

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: DECLARACIÓN DE AUTORIA	CÓDIGO: PAT-05-IT-001-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS TÉCNICAS Y TECNOLÓGICAS	VERSIÓN: 1
		Página i de 1

Manta, Febrero de 2026

Declaración de Autoría

Yo, Karla Yahiry Cedeño Tumbaco con cedula de ciudadanía #131576561-8 declaro bajo juramento que el Trabajo de titulación denominado “Desarrollo de un Menú Gastronómico Inspirado en la Cultura Montuvia De Manabí” es de mi autoría y responsabilidad legal y académica, con base a una investigación exhaustiva, respetando los derechos de terceros, conforme a las citas que constan en las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía aplicando las normas APA séptima edición.

En virtud de esta declaración me responsabilizo de las ideas, contenido, veracidad y resultados en el presente trabajo investigativo, además de los criterios y opiniones emitidos los cuales no representan necesariamente la opinión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

En caso de presentarse cualquier acción por parte de un tercero por los derechos de autor del presente trabajo, asumo toda la responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.


 CEDENO TUMBACO KARLA YAHIRY
 CI: 131576561-8

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-05-IT-001-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS TÉCNICAS Y TECNOLÓGICAS	VERSIÓN: 3
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor de la Unidad Académica Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría de la estudiante Cedeño Tumbaco Karla Yahiry legalmente matriculada en la carrera de gastronomía, período académico 2025 (2), cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Desarrollo de un menú gastronómico inspirado en la cultura montuvia de Manabí".

El presente trabajo de titulación ha sido desarrollado en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 09 de febrero de 2026

Lo certifico,



Adm. Gast. Marcos Alfonso Duran Guzñay, Mg.
Docente Tutor

Nota 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y será receptado sin enmendaduras y con firma electrónica y/o manuscrita.

Nota 2: Este es un formato que se llenará por cada estudiante (de forma individual) y será otorgado toda vez que la asignatura de titulación esté aprobada por el estudiante.

AGRADECIMIENTO

A Dios Todopoderoso, por concederme la vida, la salud y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa tan significativa de mi formación académica. Sin su guía y fortaleza nada de esto hubiese sido posible.

A mi madre, hermana y tías, cuyo amor, apoyo incondicional y esfuerzo constante han sido el pilar fundamental de mi vida. Este logro también les pertenece, porque cada sacrificio que realizaron se refleja en la concreción de este sueño. A mi familia, por su comprensión, paciencia y palabras de aliento en los momentos de dificultad. Su compañía y confianza en mí fueron la motivación que necesitaba para no rendirme.

A mis docentes y tutores, por compartir generosamente sus conocimientos y orientarme con profesionalismo y compromiso. Su dedicación ha dejado una huella imborrable en mi formación personal y académica, a mis compañeros y amigos, por ser parte de este recorrido, por su apoyo, colaboración y amistad sincera, que hicieron más llevadero este proceso.

Finalmente, extendiendo mi gratitud a todas las personas e instituciones que, de una u otra manera, contribuyeron a la culminación de este trabajo de investigación.

Karla Yahiry Cedeño Tumbaco

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico con todo mi corazón a mi madre, quien ha sido mi mayor ejemplo de fortaleza, entrega y amor incondicional. A ella, que con su esfuerzo y sacrificio me ha mostrado el verdadero significado de la dedicación y la perseverancia. Cada página de esta tesis lleva impreso su apoyo silencioso, sus palabras de aliento y la fe inquebrantable que siempre ha depositado en mí. Este logro no es solo mío, sino también suyo, porque sin su guía y compañía este camino habría sido mucho más difícil de recorrer.

Dedico también este esfuerzo a mi familia, quienes con paciencia, comprensión y cariño me acompañaron en cada etapa de este proceso. Su apoyo ha sido un refugio en los momentos de cansancio y una motivación constante para continuar.

De manera especial, quiero dedicar este trabajo a quienes han creído en mí, incluso cuando yo misma dudaba. A esos seres queridos que con un gesto, un consejo o una palabra de ánimo iluminaron los momentos de incertidumbre.

Finalmente, dedico este logro a mi propio esfuerzo y a todos los sueños que me impulsaron a no rendirme, porque cada desafío superado es una prueba de que con constancia, amor y fe se pueden alcanzar las metas más anheladas.

Karla Yahiry Cedeño Tumbaco

1. Introducción

En Ecuador, la cultura montuvia, una de las manifestaciones socioculturales más representativas de la Costa ecuatoriana, reconocido como grupo étnico y cultural en la constitución del 2008. (Fuentes, 2022) Un pueblo que está cargado de costumbres y tradiciones propias, protagonista de diversos hitos a lo largo de la historia, no solo por sus hazañas heroicas, sino por la herencia intangible que permanece en sus manos y en sus mentes, testimonio de una memoria colectiva que ha dado forma a una de las tradiciones gastronómicas más significativas del Ecuador. (FEDOMECE, s/f)

Al recorrer la historia resulta inevitable detenerse en una provincia que late como el corazón de la cultura montuvia, su identidad firme y su conexión con el turismo del Ecuador nos invitan a rendir homenaje a su tierra fértil, a la nobleza de sus productos y a la fuerza de sus tradiciones. Manabí una provincia rica en cultura y tradiciones que contrasta el mar y la tierra nos ofrece un panorama gastronómico diverso con sabores y tradiciones ancestrales. En este contexto la cultura montuvia emerge como una de las más representativas de la provincia, cuna de una gastronomía milenaria llena de historia que evoca la calidez de su gente y la esencia de su tierra. (Cedeño, 2026)

El Desarrollo de un menú gastronómico inspirado en la cultura montuvia de Manabí, se enfoca en rescatar, reinterpretar y visibilizar los sabores ancestrales y tradiciones culinarias con un menú de degustación denominado “Herencia Manabita”, un homenaje a una de las culturas gastronómicas más ricas del país.

El viaje comienza desde Jipijapa con una cultura en la que se destaca el uso del maíz y el maní en un plato cargado de tradición ancestral, continúa por Manta navegando en un mar de mariscos que busca honrar la tradición fusionada con el sabor del mar, para acompañar este tiempo incluiremos un poco de picante con una bebida inspirada en lo tradicional y finalmente para culminar la experiencia, vamos hasta Portoviejo una de las dulces tradiciones que nos ofrece Manabí una celebración de sabor que busca sorprender.

El aspecto fundamental de este menú responde a la necesidad de promover y preservar la riqueza cultural de Manabí y sus tradiciones culinarias. En este documento se detalla el proceso técnico y creativo de un menú de cuatro tiempos (entrada, plato fuerte, bebida y postre). El interés del mismo no solo se centra en dar a conocer la cocina manabita como un patrimonio intangible sino también aplicar técnicas actuales que nos den como resultado un menú balanceado con presentaciones innovadoras que sea nuestra carta de presentación a nivel mundial.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

- Revalorizar las tradiciones gastronómicas de la cultura montuvia de Manabí, mediante el desarrollo de un menú que promueva el uso de productos locales y preserve su identidad cultural.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar las bases culturales y gastronómicas de la cultura montuvia para establecer un sustento teórico mediante revisión bibliográfica documental.
- Analizar las preparaciones tradicionales y los ingredientes autóctonos de la cultura montuvia para incorporarlos adecuadamente en la propuesta gastronómica.
- Diseñar un menú gastronómico que respete las tradiciones montuvias y utilice técnicas culinarias modernas.

3. Conceptualización del menú

Antecedentes

Desde el tiempo de las civilizaciones precolombinas, la gastronomía montuvia, se posiciona como una de las expresiones culturales más representativas de la Costa ecuatoriana. (Fuentes, 2022). Los montubios son uno de los grupos culturales más representativos del litoral ecuatoriano, especialmente en provincias como Manabí, Los Ríos, Guayas y Santa Elena. Esta cultura campesina es conocida por su vínculo con la tierra, el uso del machete, la oralidad popular y sus tradiciones festivas. (Turismo Ecuador, 2025)

En Manabí gracias a la presencia de recursos agrícolas y marinos de la región, dieron origen a varias de las recetas milenarias como el viche, ceviche, tongas, bolones, bollo y corviche, que se consolidaron alrededor de un fogón de leña. La cocina se convirtió en el corazón del hogar y las estufas en el medio para convertir los ingredientes en arte culinario, es así que la cocina montuvia simboliza identidad, memoria y herencia. (Cedeño, 2026)

La herencia montubia es una pieza fundamental de la identidad ecuatoriana. En cada amorfino, en cada rodeo, en cada baile, y en cada plato de comida, se encuentran sus aportes a nuestra diversidad cultural. Los montubios nos enseñan a honrar nuestras raíces y a respetar la naturaleza, recordándonos que la unión y el respeto por la tierra son valores que definen a este Ecuador diverso. (travelec, 2024)

Descripción del concepto gastronómico

- **Estilo:** Este menú de autor evoca lo mejor de las raíces manabitas montuvias expresadas en platos ejecutados con técnicas modernas como la esferificación, gelificación, clarificación, manteniendo intacta su identidad, sabores y esencia.
- **Público Objetivo:** Una experiencia culinaria pensada para satisfacer el paladar de propios y extraños, brindando una inmersión gastronómica que combina innovación y revalorización de la cultura montuvia.
- **Ocasión de Consumo:** Esta pensado como almuerzo o cena, ideal para un menú de degustación que a través de los sabores narra la historia, tradiciones y la esencia de la cultura montuvia de Manabí, ofreciendo platos ricos y memorables.

Justificación creativa y técnica

El menú “Herencia Montuvia” nace como un homenaje a la identidad manabita y montuvia, entendida como una herencia viva que se expresa en la tierra, los sabores y las tradiciones culinarias transmitidas de generación en generación. Esta propuesta se da a partir de una construcción gastronómica en la que se conectan el mar y la tierra a través de un relato que representa la memoria cultural de Manabí desde un enfoque contemporáneo.

Desde el punto de vista creativo cada uno de los platos resalta las riquezas manabitas montuvias, empezando por: “La Tierrita” entrada del menú, representa la tradición y su conexión con la tierra mediante texturas e ingredientes como el maíz, el maní y el ají que nos recuerdan los parajes manabitas; el plato principal “Manabí de mis quimeras” fusiona los productos del mar con la tierra fértil montuvia, con ingredientes como el maní, el coco y una mezcla de frutos del mar resaltan la herencia gastronómica; finalmente el postre “Cuna de Alfaro” es un homenaje a la identidad montuvia manabita combina frescura, dulzor y acidez con diferentes texturas y colores.

Técnicamente, se emplearan métodos innovadores sin perder la esencia y potenciando los sabores del producto local. La textura de arroz permite que se resalten y concentren los sabores logrando envolver al comensal en una suave experiencia en el paladar, las salsas nos brindan color y sabor con ligereza y frescura; las gelificaciones y esferas contrastan técnicas actuales con las recetas tradicionales, así como los crocantes contribuyen dándole estructura al plato. Para finalizar las bebidas son el complemento perfecto para la experiencia, con maceraciones de sabores dulces, picantes y cítricos que acompañan los platos y además sirven como limpia paladar entre los tiempos.

En conjunto, “Herencia Montuvia” no solo propone una experiencia gastronómica, sino un recorrido sensorial y cultural donde cada técnica y cada ingrediente cumplen una función narrativa, respetando el origen y proyectándolo hacia una cocina contemporánea con identidad.

Coherencia entre los tres tiempos

La coherencia del menú “Herencia Montuvia” se construye a partir de una relación clara entre los ingredientes, las técnicas culinarias y el mensaje cultural que se desea transmitir. Cada uno de los tiempos cumple una función específica dentro de la experiencia gastronómica, pero al mismo tiempo se conecta de forma natural con los demás, logrando una propuesta equilibrada y continua.

La entrada “La Tierrita” introduce al comensal en los sabores base del territorio manabita. El uso del maíz, el maní, el ají y las distintas texturas permite activar el paladar de manera progresiva, resaltando notas terrosas y ligeramente picantes que preparan sensorialmente para los siguientes platos.

El plato principal “Manabí de mis quimeras” es el protagonista ya que resalta en sabor y ejecución del plato. El arroz meloso combinado con los mariscos refleja la unión entre mar y tierra predominante en la cocina tradicional manabita. La forma de cocción aplicada al plato permite una integración homogénea de los sabores.

El postre “Cuna de Alfaro” culmina esta experiencia gastronómica, la presencia de las frutas y el toque diferenciador del camote refuerzan la línea conceptual del menú al destacar los productos tradicionales, además de ayudar a limpiar el paladar después de los tiempos anteriores.

Las bebidas son un aporte que ayuda a disfrutar más cada uno de los tiempos ya que con sus sabores cítricos, dulces, aromáticos y picantes influyen a lograr un equilibrio en el menú. Además, refuerzan el uso de ingredientes locales y la identidad montuvia presente en todo el menú.

En conjunto, los tres tiempos mantienen una relación coherente tanto a nivel sensorial como conceptual, basada en el respeto al producto local, el uso consciente de técnicas culinarias y una narrativa gastronómica clara que conecta tradición y contemporaneidad.

4. Descripción de Preparaciones

a) Entrada: “Reinterpretación del greñoso”

- **Ingredientes:**

- Principales: 100gr lomo de res, 100gr lomo de cerdo, 100gr pechuga de pollo, pasta de maní, harina de maíz, manteca de cerdo, ají criollo, tomate de árbol, agar, aceite.
- Secundarios: limón, mostaza, ajo, orégano molido, pimienta, sal paprika, cebolla paiteña, pimiento, cebolla blanca, cebollín, huevos de codorniz y flores comestibles.

- **Técnicas de cocción:** Condimentado de proteínas, sofrito en los vegetales, cocción con un fondo concentrado, gelificación con agar, moldeado y gelificación en frío, amasado y extracción de líquidos, licuado, colado y esterificación.
- **Contrastes:** En este plato la mezcla de las carnes junto con la cremosidad del maní, la acidez y picante del ají brindan una experiencia sensorial desde el primer bocado. La presencia del crocante de maíz rompe la suavidad y añade textura, mientras que las perlas de ají sorprenden con pequeños estallidos de sabor. En conjunto, el plato logra un balance armónico entre tradición, intensidad y frescura, invitando a una experiencia agradable y memorable.
- **Justificación:** El greñoso es uno de los platos más antiguos, consumido solamente en velorios y fiestas especiales y hasta hace unos años solo se lo conseguía en Jipijapa, preparado con maíz, maní en iguales cantidades, los típicos aliños y al final carnes

desmechadas, el proceso es sencillo y a la vez muy laborioso, llega a ser realmente muy cansado por lo que suele realizarse entre varias personas. (Andrade, 1990)

- **Valoración nutricional (aprox. por porción):** 636 calorías (kcal), 32 proteínas (gr), 35 grasas (gr), 53 carbohidratos (gr).
- **Costo estimado por porción:** \$1,34 USD.
- **Vajilla y Emplatado:** La preparación integra pollo, cerdo y res en un timbal estructurado mediante gelificación suave y coronado con un huevo de codorniz, lo que permite una presentación ordenada y contemporánea sin perder el sabor característico. Se acompaña con salsa de maní que aporta cremosidad, crocante de maíz para generar contraste de texturas y perlas de ají que añaden notas ácidas y picantes. El montaje en el plato tipo barro y el uso de elementos decorativos naturales refuerzan la identidad cultural montuvia, logrando un equilibrio entre tradición e innovación gastronómica.
- **Justificación Estética:** La entrada del menú evoca la cocina tradicional manabita montuvia, esta reinterpretación del greñoso conserva la esencia del plato original a través del uso de carnes desmechadas, maní y condimentos tradicionales, con un toque moderno que le aporta valor a nuestra gastronomía sin restarle sabor y tradición.

b) Plato Principal: “Arroz meloso de mariscos con crocante de maduro y polvo de chillangua”

- **Ingredientes:**
 - Principales: Mix de mariscos (454g), pasta de maní, cebolla perla, ajo, leche de coco.
 - Secundarios: caldo de pescado, sal, pimienta, maduro, chillangua.
- **Técnicas de cocción:** Salteado rápido (para los mariscos, preservando jugosidad y textura). Sofrito lento (para ajo y cebolla, liberando dulzor y complejidad aromática). Nacarado (para el arroz de risotto), cocción lenta con el fondo de pescado (para lograr la consistencia de meloso), reducción con maní y leche de coco (aporta cremosidad y dulzor), fritura profunda (para el crocante de maduro), deshidratado para la chillangua y un montaje en armonía.
- **Contrastes:** Esta receta es una contraste que sabores que parten del mar con el mix de mariscos, la cremosidad que aportan la leche de coco y la pasta de maní, la crocancia y dulzor del maduro, finalmente la especias que aportan aroma y sabor al plato, lo que hacen que se logre una armonía entre los sabores para el disfrute del comensal. A nivel sensorial, se genera un contraste marcado entre salado y dulce, acentuado por el aroma

herbal de la chillangua deshidratada, logrando un plato equilibrado, complejo y representativo de la cocina manabita.

- **Justificación:** Inspirado en la tonga nace este plato que busca combinar tradición e incluso contrastar el mar y la tierra.

En medios como el Telégrafo resaltan que:

La tonga es un manjar gastronómico y tradicional de Manabí. Se trata de la combinación de arroz, maduro frito, una presa de pollo criollo y salsa de maní, envuelta en hoja de plátano. Su sabor es delicioso y guarda un largo recorrido histórico. (El Telégrafo, 2023)

Por eso jugo un papel fundamental en el diseño de este plato principal que busca sorprender hasta los paladares más exigentes con sabores tradicionales innovados.

- **Valoración nutricional (aprox. por porción):** 733 calorías (kcal), 38 proteínas (gr), 33 grasas (gr), 73 carbohidratos (gr).
- **Costo estimado por porción:** \$3,63 USD.
- **Vajilla y Emplatado:** El recipiente de tipo artesanal, invita recordar la identidad montuvia y manabita, simboliza el vínculo con tradiciones ancestrales brindando una experiencia completa al comensal y refuerza el tema del menú.

El emplatado se construye a partir de una idea central donde la reinterpretación del greñoso es el protagonista, empezando con un timbal de las carnes estructurado a través de gelificación, rodeado de una salsa de maní sedosa, acompañado de un tostado de maíz amarillo y coronado con un huevo de codorniz y perlas de salsa de ají.

- **Justificación Estética:** Desde este punto de vista se contrasta la tradición y lo contemporáneo, manteniendo los colores cálidos, mientras que las flores comestibles aportan un toque de color resaltando y armonizando el plato.

c) **Postre: “Gelatina de come y bebe, salsa de mango, tartaleta de camote amarillo y gel de granada”**

- **Ingredientes:**
 - Principales: fresas, uvas verdes, durazno, masa de harina de camote, almíbar de frutas, agar.
 - Secundarios: naranja, azúcar, granada, xantana, flores comestibles, hojas de menta, agua.
- **Técnicas de cocción:** En este tiempo podemos encontrar técnicas de la cocina moderna como un gel con agar, cocción al horno para el crocante de camote, licuado y colado

para las salsas, cocción lenta y espesor para el gel de granada y finalmente un espesado en frío con goma xantana.

- **Contrastes:** Este postre está construido a partir de las frutas ya sea como protagonistas de plato o como salsas o geles, que aportan diferentes sabores y colores. La crocancia y dulzor de la masa de camote acompaña a la frescura de las frutas brindando una experiencia de sabores equilibrada con un balance entre el dulzor y acidez.
- **Justificación:** En la Costa ecuatoriana existe una gran variedad de frutas tropicales, la presencia de las mismas fue lo que motivo la creación de recetas para aprovechar estos productos y transmitir los saberes ancestrales a través de la gastronomía. La utilización de la variedad de productos que nos brinda esta tierra privilegiada y su incorporación a la cocina moderna a través de técnicas actuales nos invita a crear obras de arte comestibles.
- **Valoración nutricional (aprox. por porción):** 1240 kcal, 8gr proteínas, 25gr grasas, 261gr carbohidratos.
- **Costo estimado por porción:** \$2,01 USD.
- **Vajilla y Emplatado:** Para este tiempo se utilizara un menaje color blanco para resaltar los diversos colores que tiene el postre, además se utilizan varias texturas y técnicas para traer este clásico de la gastronomía manabita montuvia de una forma diferente utilizando diferentes técnicas y contrastando varios sabores que interactúen en armonía.
- **Justificación Estética:** Ya sea por su nombre o por la estética del plato nos trae una tradición montuvia declarada como patrimonio cultural, el sombrero de paja toquilla que llega a este plato con una fina masa de harina de camote, acompañado de un festín de frutas que completan la experiencia.

d) Bebida: “Macerado de fresas y ají criollo con un toque cítrico y dulce”

- **Ingredientes:** Macerado de fresas con ají, sirope de naranja, jugo de naranja y un toque de agua con gas y para decorar sal y naranja.
- **Técnicas de cocción:** Maceración en frío (para las fresas con ají criollo, permitiendo la extracción gradual de aromas, color y sabor sin alterar la textura de la fruta). Reducción suave (para el sirope de naranja, concentrando azúcares naturales y notas cítricas) y escarchado para el vaso.
- **Contrastes:** El protagonista de este coctel el macerado juega un papel importante, el contraste entre el ácido, el dulce y el picante aportan sabores diferentes que se conjugan entre si para lograr este impacto de sabor en boca. La ligera efervescencia del agua con

gas introduce una sensación fresca y limpia en boca, mientras que el toque de sal del escarchado equilibra los sabores y potencia tanto el dulzor como la acidez, generando una experiencia refrescante y armónica.

- **Justificación:** Evocando los sabores de la cultura montuvia nace esta bebida que busca darle un toque picante al menú, su toque cítrico, dulce y refrescante acompañan a la perfección a los otros tiempos no solo utiliza productos autóctonos sino que también utiliza una de las técnicas milenarias como lo es en macerado, un proceso que nos invita a ser pacientes para poder disfrutar de una bebida que se enriquece con el paso del tiempo y con la influencia de los ingredientes que en ella se coloquen.
- **Valoración nutricional (aprox. por porción):** 775 calorías (kcal), 2 proteínas (gr), 1 grasas (gr), 128 carbohidratos (gr).
- **Costo estimado por porción:** \$1,06 USD.
- **Vajilla y Emplatado:** Se requiere un vaso corto, escarchado con sal, el coctel se realiza de forma directa colocando el hielo, enfriamos el vaso y luego agregamos los ingredientes y finalmente se coloca un poco de agua con gas para dar frescura.
- **Justificación Estética:** Estéticamente está servido de una forma sencilla pero elegante sin sobrecargar el vaso dando un toque moderno a la bebida.

5. Aplicación de Normas de Seguridad Alimentaria

Es importante que el menú sea ejecutado bajo normas que garanticen la seguridad alimentaria de los comensales.

Según el INEC:

El objetivo de estas normas es el de optimizar la seguridad alimentaria en las cadenas de suministro de alimentos a nivel mundial, permitiendo así una administración consciente y una mayor efectividad en el control de los productos alimenticios. (INEC, s/f)

Una correcta inocuidad y tratamiento de los ingredientes es fundamental para ejecutar platos de calidad, por lo que nos enfocaremos en resaltar tres normas importantes como son:

- La Norma NTE INEN-ISO 22000 establece los requisitos para que organizaciones involucradas de forma directa o indirecta en la cadena alimentaria, puedan implementar un sistema de gestión de la inocuidad de los alimentos (SGIA), brindándoles la capacidad de proporcionar regularmente alimentos y productos inocuos y servicios que satisfagan las necesidades de los consumidores, así como los requisitos legales o reglamentarios que sean aplicables. (INEC, s/f)

- La NTE INEN-ISO/TS 22002-1 especifica los requisitos para establecer, implementar y mantener programas de requisitos previos con el fin de ayudar a controlar los peligros asociados a la inocuidad de los alimentos presentes en los procesos de fabricación. (INEC, s/f)
- La especificación técnica ETE INEN-ISO/TS 22002-4 proporciona los requisitos para establecer, implementar y mantener programas de requisitos previos con el fin de ayudar a controlar los peligros para la inocuidad presentes en la fabricación de envases y empaques para alimentos. (INEC, s/f)

Para poder brindar unos alimentos seguros no solo en la cocina sino desde la cadena de producción.

En nuestro menú “Herencia Montuvia” aplicaremos las siguientes normas como:

- Lavado de manos
- Utilización de la indumentaria adecuada en el proceso de elaboración.
- Correcta cocción de los alimentos
- Evitar la contaminación cruzada
- Correcta desinfección de utensilios, frutas y verduras
- No romper la cadena de frío y mantener la temperatura adecuada de cada producto
- Tratar los platos con cuidado y no tener contacto con los alimentos a la hora del servicio

6. Análisis de Rentabilidad del Menú

• Costo de Producción del Menú Completo:

- Entrada: \$1,34
- Plato Principal: \$3,63
- Postre: \$2,01
- Bebida: \$1,06
- **Costo Total: \$8,04**

• Precio de Venta Sugerido (30-33%):

Según la normativa estandarizada de restaurante \$26,80, se sugiere redondear el valor \$26,00.

• Margen de Ganancia:

Con un precio de venta de \$26,00 se le resta el costo total \$8,04 dando como resultado **\$17,96**. Utilizando la siguiente formula $(\$17,96 / \$26,00) * 100 = 69,08\%$ obtenemos el margen de ganancia bruta mismo que debe cubrir todos los gastos operativos y la utilidad neta.

7. Conclusiones

La revalorización de la identidad culinaria local constituye un hito importante como una manifestación de conservar el patrimonio cultural inmaterial de la región. Esta fusión también favorece la proyección gastronómica frente a otras culturas o escenarios.

El diseño del menú “Herencia Montuvia” es un viaje que nos invita a disfrutar lo mejor de la gastronomía milenaria con la creatividad y técnicas modernas. Al valorizar el proceso creativo y técnico con estos tres tiempos se logró demostrar que nuestra comida tiene mucho para innovar y presentarse al mundo como una historia que se cuenta a través de las preparaciones. Con la investigación se generaron aprendizajes significativos como el rescate de las tradiciones y mediante los conocimientos heredados se busca potenciar los ingredientes locales, respetando la coherencia entre los platos y la esencia manaba en los emplatados, lo que crea un contraste interesante y una experiencia memorable.

Finalmente, este proyecto motiva a ver a la gastronomía como una vía para el crecimiento, turístico, cultural, económico y social de la provincia y del país, además abre las puertas a mejoras y variantes futuras como la utilización de nuevos productos locales, adaptación del menú a propuestas sostenibles o con la utilización de productos de temporada para continuar elevando el potencial de nuestra gastronomía y convertirla en un referente mundial sin perder su esencia.

8. Bibliografía

Andrade. (1990). *Chicha Jipijapa*. Obtenido de Chicha Jipijapa:

<https://chichajipijapa.wordpress.com/2018/01/04/cultura-gastronomica/>

Cedeño, K. (2026).

El Telégrafo. (13 de Abril de 2023). Obtenido de

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/nacionales/44/la-tonga-una-deliciosa-tradicion-que-nacio-en-la-ruralidad-de-manabi>

FEDOMECE. (s/f). Obtenido de [https://fedomece.org.ec/nuestra-identidad-](https://fedomece.org.ec/nuestra-identidad-cultural/#:~:text=%E2%80%93Es%20un%20pueblo%20campesino%20sencillo,por%20de%20los%20mestizos)

[cultural/#:~:text=%E2%80%93Es%20un%20pueblo%20campesino%20sencillo,por%20de%20los%20mestizos](https://fedomece.org.ec/nuestra-identidad-cultural/#:~:text=%E2%80%93Es%20un%20pueblo%20campesino%20sencillo,por%20de%20los%20mestizos).

Fuentes, N. (06 de Junio de 2022). *Casa de la Cultura Ecuatoriana*. Obtenido de Casa de la

Cultura Ecuatoriana: <https://casadelacultura.gob.ec/2025.php/postnoticias/montubios/>

INEC. (s/f). Obtenido de [https://www.normalizacion.gob.ec/conoce-las-normas-que-debes-](https://www.normalizacion.gob.ec/conoce-las-normas-que-debes-tomar-en-cuenta-para-garantizar-la-inocuidad-de-los-alimentos/)

[tomar-en-cuenta-para-garantizar-la-inocuidad-de-los-alimentos/](https://www.normalizacion.gob.ec/conoce-las-normas-que-debes-tomar-en-cuenta-para-garantizar-la-inocuidad-de-los-alimentos/)

travelec. (2024). Obtenido de [https://ecuador.travel/identidad-](https://ecuador.travel/identidad-montubia/#:~:text=La%20Cultura%20Montubia:%20Una%20Vida,la%20tierra%20y%20la%20sostenibilidad)

[montubia/#:~:text=La%20Cultura%20Montubia:%20Una%20Vida,la%20tierra%20y%20la%20sostenibilidad](https://ecuador.travel/identidad-montubia/#:~:text=La%20Cultura%20Montubia:%20Una%20Vida,la%20tierra%20y%20la%20sostenibilidad).

Turismo Ecuador. (2025). Obtenido de [https://www.turismoecuador24.com/blog-](https://www.turismoecuador24.com/blog-turismo/cultura-montubia-litoral-ecuador-tradiciones)

[turismo/cultura-montubia-litoral-ecuador-tradiciones](https://www.turismoecuador24.com/blog-turismo/cultura-montubia-litoral-ecuador-tradiciones)

9. Anexos

• Ficha Técnica de Preparación:

NOMBRE: LA TIERRITA												 Uleam UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
CATEGORIA: ENTRADA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
# PAX: 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
UTENSILIOS:SARTEN WOK, BOLWS, PROCESADORA, CUCHARETAS, OLLAS.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: CONSUMO INMEDIATO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: 0 - 15 GRADOS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
FECHA:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table><tr><th>INGREDIENTE</th><th>CANT. REQUERIDA</th><th>UNIDAD</th><th>KILOCALORÍAS</th><th>PROTEÍNA</th><th>GRASA</th><th>CARBOHIDRATOS</th><th>CANTIDAD</th><th>UNIDAD</th><th>PRECIO TOTAL</th><th>PRECIO GR</th><th>COSTO</th></tr><tr><td>LOMO DE RES</td><td>100</td><td>GRAMOS</td><td>264</td><td>26,44</td><td>16,78</td><td>0</td><td>340</td><td>GRAMOS</td><td>2,83</td><td>0,008</td><td>0,83</td></tr><tr><td>LOMO DE CERDO</td><td>100</td><td>GRAMOS</td><td>209</td><td>28,62</td><td>9,63</td><td>0</td><td>446</td><td>GRAMOS</td><td>2,92</td><td>0,007</td><td>0,65</td></tr><tr><td>PECHUGA DE POLLO</td><td>100</td><td>GRAMOS</td><td>151</td><td>28,98</td><td>3,03</td><td>0</td><td>454</td><td>GRAMOS</td><td>1,60</td><td>0,004</td><td>0,35</td></tr><tr><td>PASTA DE MANI</td><td>100</td><td>GRAMOS</td><td>585</td><td>23,68</td><td>49,66</td><td>21,51</td><td>250</td><td>GRAMOS</td><td>1,00</td><td>0,004</td><td>0,40</td></tr><tr><td>HARINA DE MAIZ</td><td>200</td><td>GRAMOS</td><td>722</td><td>13,88</td><td>7,72</td><td>153,7</td><td>454</td><td>GRAMOS</td><td>2,00</td><td>0,004</td><td>0,88</td></tr><tr><td>MANTECA DE CERDO</td><td>50</td><td>GRAMOS</td><td>439,5</td><td>0</td><td>49,70</td><td>0</td><td>320</td><td>GRAMOS</td><td>1,98</td><td>0,006</td><td>0,31</td></tr><tr><td>AJI CRIOLLO</td><td>30</td><td>GRAMOS</td><td>11,4</td><td>0,57</td><td>0,18</td><td>2,40</td><td>55</td><td>GRAMOS</td><td>0,15</td><td>0,003</td><td>0,08</td></tr><tr><td>TOMATE DE ARBOL</td><td>130</td><td>GRAMOS</td><td>65</td><td>2,86</td><td>1,17</td><td>13,39</td><td>1000</td><td>GRAMOS</td><td>1,96</td><td>0,002</td><td>0,25</td></tr><tr><td>LIMON</td><td>25</td><td>GRAMOS</td><td>6,25</td><td>0,095</td><td>0</td><td>2,16</td><td>1200</td><td>GRAMOS</td><td>0,99</td><td>0,001</td><td>0,02</td></tr><tr><td>MOSTAZA</td><td>5</td><td>GRAMOS</td><td>3,3</td><td>0,2</td><td>0,156</td><td>0,39</td><td>200</td><td>GRAMOS</td><td>1,14</td><td>0,006</td><td>0,03</td></tr><tr><td>AJO</td><td>5</td><td>GRAMOS</td><td>16,6</td><td>0,84</td><td>0,038</td><td>3,64</td><td>160</td><td>GRAMOS</td><td>0,99</td><td>0,006</td><td>0,03</td></tr><tr><td>OREGANO MOLIDO</td><td>1</td><td>GRAMOS</td><td>3,06</td><td>0,11</td><td>0,103</td><td>0,64</td><td>20</td><td>GRAMOS</td><td>0,35</td><td>0,018</td><td>0,02</td></tr><tr><td>COMINO</td><td>1</td><td>GRAMOS</td><td>3,75</td><td>0,18</td><td>0,223</td><td>0,44</td><td>50</td><td>GRAMOS</td><td>0,74</td><td>0,015</td><td>0,01</td></tr><tr><td>PIMIENTA</td><td>2</td><td>GRAMOS</td><td>5,1</td><td>0,22</td><td>0,065</td><td>1,3</td><td>50</td><td>GRAMOS</td><td>0,75</td><td>0,015</td><td>0,03</td></tr><tr><td>SAL</td><td>10</td><td>GRAMOS</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>1000</td><td>GRAMOS</td><td>0,45</td><td>0,000</td><td>0,00</td></tr><tr><td>PAPRIKA</td><td>1</td><td>GRAMOS</td><td>2,72</td><td>0,067</td><td>0,059</td><td>0,69</td><td>40</td><td>GRAMOS</td><td>0,86</td><td>0,022</td><td>0,02</td></tr><tr><td>CEBOLLA PAITEÑA</td><td>50</td><td>GRAMOS</td><td>22,5</td><td>0,70</td><td>0,10</td><td>4,85</td><td>1200</td><td>GRAMOS</td><td>0,99</td><td>0,001</td><td>0,04</td></tr><tr><td>PIMIENTO</td><td>50</td><td>GRAMOS</td><td>10</td><td>0,43</td><td>0,085</td><td>2,32</td><td>800</td><td>GRAMOS</td><td>0,99</td><td>0,001</td><td>0,06</td></tr><tr><td>CEBOLLA LARGA</td><td>50</td><td>GRAMOS</td><td>13</td><td>0,90</td><td>0,30</td><td>2,35</td><td>400</td><td>GRAMOS</td><td>1,08</td><td>0,003</td><td>0,14</td></tr><tr><td>CEBOLLIN</td><td>25</td><td>GRAMOS</td><td>6</td><td>0,28</td><td>0,05</td><td>1,38</td><td>100</td><td>GRAMOS</td><td>0,59</td><td>0,006</td><td>0,15</td></tr><tr><td>HUEVOS DE CODORNIZ</td><td>4</td><td>UNIDADES</td><td>6,32</td><td>0,52</td><td>0,444</td><td>0,02</td><td>24</td><td>UNIDADES</td><td>1,7</td><td>0,071</td><td>0,28</td></tr><tr><td>AGAR</td><td>4</td><td>GRAMOS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10</td><td>GRAMOS</td><td>1,25</td><td>0,125</td><td>0,50</td></tr><tr><td>ACEITE</td><td>220</td><td>GRAMOS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>220</td><td>GRAMOS</td><td>0,5</td><td>0,002</td><td>0,5</td></tr><tr><td>FLORES COMESTIBLES</td><td>5</td><td>GRAMOS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>30</td><td>GRAMOS</td><td>2,95</td><td>0,098</td><td>0,49</td></tr></table>														INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	KILOCALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CANTIDAD	UNIDAD	PRECIO TOTAL	PRECIO GR	COSTO	LOMO DE RES	100	GRAMOS	264	26,44	16,78	0	340	GRAMOS	2,83	0,008	0,83	LOMO DE CERDO	100	GRAMOS	209	28,62	9,63	0	446	GRAMOS	2,92	0,007	0,65	PECHUGA DE POLLO	100	GRAMOS	151	28,98	3,03	0	454	GRAMOS	1,60	0,004	0,35	PASTA DE MANI	100	GRAMOS	585	23,68	49,66	21,51	250	GRAMOS	1,00	0,004	0,40	HARINA DE MAIZ	200	GRAMOS	722	13,88	7,72	153,7	454	GRAMOS	2,00	0,004	0,88	MANTECA DE CERDO	50	GRAMOS	439,5	0	49,70	0	320	GRAMOS	1,98	0,006	0,31	AJI CRIOLLO	30	GRAMOS	11,4	0,57	0,18	2,40	55	GRAMOS	0,15	0,003	0,08	TOMATE DE ARBOL	130	GRAMOS	65	2,86	1,17	13,39	1000	GRAMOS	1,96	0,002	0,25	LIMON	25	GRAMOS	6,25	0,095	0	2,16	1200	GRAMOS	0,99	0,001	0,02	MOSTAZA	5	GRAMOS	3,3	0,2	0,156	0,39	200	GRAMOS	1,14	0,006	0,03	AJO	5	GRAMOS	16,6	0,84	0,038	3,64	160	GRAMOS	0,99	0,006	0,03	OREGANO MOLIDO	1	GRAMOS	3,06	0,11	0,103	0,64	20	GRAMOS	0,35	0,018	0,02	COMINO	1	GRAMOS	3,75	0,18	0,223	0,44	50	GRAMOS	0,74	0,015	0,01	PIMIENTA	2	GRAMOS	5,1	0,22	0,065	1,3	50	GRAMOS	0,75	0,015	0,03	SAL	10	GRAMOS	0	0	0	0	1000	GRAMOS	0,45	0,000	0,00	PAPRIKA	1	GRAMOS	2,72	0,067	0,059	0,69	40	GRAMOS	0,86	0,022	0,02	CEBOLLA PAITEÑA	50	GRAMOS	22,5	0,70	0,10	4,85	1200	GRAMOS	0,99	0,001	0,04	PIMIENTO	50	GRAMOS	10	0,43	0,085	2,32	800	GRAMOS	0,99	0,001	0,06	CEBOLLA LARGA	50	GRAMOS	13	0,90	0,30	2,35	400	GRAMOS	1,08	0,003	0,14	CEBOLLIN	25	GRAMOS	6	0,28	0,05	1,38	100	GRAMOS	0,59	0,006	0,15	HUEVOS DE CODORNIZ	4	UNIDADES	6,32	0,52	0,444	0,02	24	UNIDADES	1,7	0,071	0,28	AGAR	4	GRAMOS					10	GRAMOS	1,25	0,125	0,50	ACEITE	220	GRAMOS					220	GRAMOS	0,5	0,002	0,5	FLORES COMESTIBLES	5	GRAMOS					30	GRAMOS	2,95	0,098	0,49
INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	KILOCALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CANTIDAD	UNIDAD	PRECIO TOTAL	PRECIO GR	COSTO																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
LOMO DE RES	100	GRAMOS	264	26,44	16,78	0	340	GRAMOS	2,83	0,008	0,83																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
LOMO DE CERDO	100	GRAMOS	209	28,62	9,63	0	446	GRAMOS	2,92	0,007	0,65																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
PECHUGA DE POLLO	100	GRAMOS	151	28,98	3,03	0	454	GRAMOS	1,60	0,004	0,35																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
PASTA DE MANI	100	GRAMOS	585	23,68	49,66	21,51	250	GRAMOS	1,00	0,004	0,40																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
HARINA DE MAIZ	200	GRAMOS	722	13,88	7,72	153,7	454	GRAMOS	2,00	0,004	0,88																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
MANTECA DE CERDO	50	GRAMOS	439,5	0	49,70	0	320	GRAMOS	1,98	0,006	0,31																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
AJI CRIOLLO	30	GRAMOS	11,4	0,57	0,18	2,40	55	GRAMOS	0,15	0,003	0,08																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
TOMATE DE ARBOL	130	GRAMOS	65	2,86	1,17	13,39	1000	GRAMOS	1,96	0,002	0,25																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
LIMON	25	GRAMOS	6,25	0,095	0	2,16	1200	GRAMOS	0,99	0,001	0,02																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
MOSTAZA	5	GRAMOS	3,3	0,2	0,156	0,39	200	GRAMOS	1,14	0,006	0,03																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
AJO	5	GRAMOS	16,6	0,84	0,038	3,64	160	GRAMOS	0,99	0,006	0,03																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
OREGANO MOLIDO	1	GRAMOS	3,06	0,11	0,103	0,64	20	GRAMOS	0,35	0,018	0,02																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
COMINO	1	GRAMOS	3,75	0,18	0,223	0,44	50	GRAMOS	0,74	0,015	0,01																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
PIMIENTA	2	GRAMOS	5,1	0,22	0,065	1,3	50	GRAMOS	0,75	0,015	0,03																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
SAL	10	GRAMOS	0	0	0	0	1000	GRAMOS	0,45	0,000	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
PAPRIKA	1	GRAMOS	2,72	0,067	0,059	0,69	40	GRAMOS	0,86	0,022	0,02																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
CEBOLLA PAITEÑA	50	GRAMOS	22,5	0,70	0,10	4,85	1200	GRAMOS	0,99	0,001	0,04																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
PIMIENTO	50	GRAMOS	10	0,43	0,085	2,32	800	GRAMOS	0,99	0,001	0,06																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
CEBOLLA LARGA	50	GRAMOS	13	0,90	0,30	2,35	400	GRAMOS	1,08	0,003	0,14																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
CEBOLLIN	25	GRAMOS	6	0,28	0,05	1,38	100	GRAMOS	0,59	0,006	0,15																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
HUEVOS DE CODORNIZ	4	UNIDADES	6,32	0,52	0,444	0,02	24	UNIDADES	1,7	0,071	0,28																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
AGAR	4	GRAMOS					10	GRAMOS	1,25	0,125	0,50																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ACEITE	220	GRAMOS					220	GRAMOS	0,5	0,002	0,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
FLORES COMESTIBLES	5	GRAMOS					30	GRAMOS	2,95	0,098	0,49																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
PROCEDIMIENTO												Costo Bruto		5,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
PARA LOS TIMBALES: CONDIMENTAR LAS CARNES DE POLLO, CERDO Y RES CON COMINO, OREGANO. SAL, PIMIENTO Y PARIKA. REALIZAR UN REFRITO CON LAS CEBOLLAS Y EL PIMIENTO. LLEVAR A HERVOR CON EL DIENTE DE AJO, EL CEBOLLIN Y EL REFRITO HASTA QUE ESTEN SUAVES, DEJAR ENFRIAR, UNA VEZ QUE ESTEN FRIAS COLAMOS EL AGUA DE COCCIÓN Y COLOCAMOS 100 GRAMOS DE LA MISMA EN UNA OLLA CON 1G DE AGAR ACTIVAMOS AL FUEGO Y CON UN CORTADOR CIRCULAR ARMAMOS UN TIMBAL CON LAS CARNES DESMECHADAS Y COLOCAMOS EL LIQUIDO, ESPERAMOS QUE SE GELIFIQUE Y RETIRAMOS EL CORTADOR. PARA LA SALSA DE MANI: DISOLVER EL MANÍ CON AGUA, CALENTAR EL AGUA DE COCCION DE LAS CARNES, COLOCAR EL MANÍ Y AJUSTAR EL PUNTO DE SAL. PARA EL CROCANTE DE MAIZ: PREPARAMOS UNA MASA CON LA MANTECA DE CERDO, SAL Y UN POCO DE AGUA, CON UNA TELA DE HILO EXPREMIMOS Y SACAMOS EL EXCESO DE LIQUIDO, LUEGO COLOCAMOS EN UN SARTEN SECO FORMANDO UNA CAPA FINA Y PONEMOS A SECAR A FUEGO BAJO, CUANDO YA SE LEVANTE Y SE PUEDA MOVER LO VOLTEAMOS PARA QUE TERMINE SU COCCIÓN. PARA LAS PERLAS DE AJI: ENFRIAMOS EL ACEITE. PARA LA SALSA SE LICUA EL AJI, TOMATE DE ARBOL, JUGO DE LIMÓN, MOSTAZA, PIMIENTA Y SAL, COLAMOS Y CALENTAMOS CON LOS 3G DE AGAR PARA ACTIVARLO, COLOCAMOS EN UN DISPENSADOR Y DEJAMOS ENFRIAR, ANTES QUE EMPIECE A GELIFICAR REALIZAMOS LAS PERLAS DEJANDO CAER GOTAS SOBRE EL ACEITE . DEJAMOS RESPOSAR UN MINUTO DENTRO DEL ACEITE Y ENJUAGAMOS EN AGUA LIMPIA PARA RETIRAR EL EXCESO DE ACEITE.												Margen de error 5%		0,26																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
												Costo Neto		5,36																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
												Costo por porción		1,34																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
												INFORMACION NUTRICIONAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
calorias (kcal)										636																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
proteinas (gr)										32																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
grasas (gr)										35																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
carbohidratos (gr)										53																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
HISTORIA												TECNICAS		IMAGEN DE REFERENCIA																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
El greñoso es uno de los platos más antiguos, consumido solamente en velorios y fiestas especiales y hasta hace unos años solo se lo conseguía en Jipijapa, preparado con maíz, maní en iguales cantidades, los típicos aliños y al final carnes desmechadas, el proceso es sencillo y a la vez muy laborioso, llega a ser realmente muy cansado por lo que suele realizarse entre varias personas						La receta integra técnicas tradicionales y contemporáneas mediante la correcta condimentación y cocción de las carnes, el aprovechamiento del líquido de cocción para estructurar el timbal con agar-agar y la elaboración de acompañamientos que aportan contraste de texturas. La salsa de maní equilibra sabores, el crocante de maíz aporta firmeza y las perlas de ají añaden un componente visual y sensorial, logrando un plato armónico y técnicamente bien ejecutado.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						DESCRIPCIÓN DEL PLATO (Tipos de cocina, tipo de plato, boceto)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						En la preparación del plato es fundamental realizar una correcta condimentación de las carnes para potenciar su sabor, así como controlar los tiempos y temperaturas de cocción para conservar una textura adecuada. Se aprovecha el agua de cocción como base estructural del timbal, aplicando gelificación con agar-agar para lograr estabilidad en la forma. En la elaboración del crocante de maíz es importante eliminar el exceso de humedad y mantener una cocción a fuego bajo para obtener una textura crujiente. La salsa de maní requiere una correcta emulsión y ajuste de sal para equilibrar sabores, mientras que las perlas de ají demandan un adecuado control del aceite frío y del punto de gelificación para asegurar una esferificación uniforme y una presentación limpia.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ALERGIAS / INTOLERANCIAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
☐  Gluten						☒  Mostaza																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
☐  Crustáceos						☐  Sulfitos																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
☒  Huevo						☐  Sésamo																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
☐  Pescado						☐  Moluscos																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
☒  Cacahuets						☐  Soja																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
☐  Lacteos						☐  Frutos secos																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
☐  Apio						☐  Altramuz																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

NOMBRE: MANABI DE MIS QUIMERAS				 Uleam UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ								
CATEGORIA: PLATO FUERTE												
# PAX: 4												
UTENSILIOS: SARTEN WOK, BOLWS, PROCESADORA, CUCHARITAS, OLLAS.												
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: CONSUMO INMEDIATO												
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: 0 - 15 GRADOS												
FECHA:												
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM												
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM												
INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	KILOCALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CANTIDAD	UNIDAD	PRECIO TOTAL	PRECIO GR	COSTO	
MIX DE MARISCOS	454	GRAMOS	372,28	67,69	4,72	9,99	454	GRAMOS	4,50	0,010	4,50	
ARROZ ARBORIO	200	GRAMOS	720	13,22	1,16	158,68	1000	GRAMOS	8,43	0,008	1,69	
FONDO DE PESCADO	1000	MILIGRAMOS	180	28	4	12	3000	MILIGRAMOS	8,85	0,00	2,95	
PASTA DE MANI	100	GRAMOS	585	23,68	49,66	21,51	250	GRAMOS	1,00	0,004	0,40	
LECHE DE COCO	400	MILIGRAMOS	700	14	63	14	400	MILIGRAMOS	3,64	0,009	3,64	
AJO	5	GRAMOS	16,6	0,84	0,038	3,64	160	GRAMOS	0,99	0,006	0,03	
PIMIENTA	2	GRAMOS	5,1	0,22	0,065	1,3	50	GRAMOS	0,75	0,015	0,03	
SAL	10	GRAMOS	0	0	0	0	1000	GRAMOS	0,45	0,000	0,00	
CHILLANGUA	12	GRAMOS	0,84	0,066	0,014	0,16	50	GRAMOS	1,35	0,027	0,32	
CEBOLLA PERLA	50	GRAMOS	22,5	0,70	0,10	4,85	1200	GRAMOS	0,99	0,001	0,04	
MADURO	200	GRAMOS	244	2,6	0,74	63,78	510	GRAMOS	0,57	0,001	0,22	
ACEITE GIRASOL	10	GRAMOS	84,4	0	10	0	500	MILIGRAMOS	0,97	0,002	0,019	
BROTOS COMESTIBLES	5	GRAMOS	1,45	0.20	0,345	0,189	30	GRAMOS	2,95	0,098	0,49	
PROCEDIMIENTO							Costo Bruto					13,83
PARA EL ARROZ: SALPIMENTAMOS LOS MARICOS, LOS SALTEAMOS UN POCO Y RETIRAMOS, EN EL MISMO SARTEN SE SOFRIE EL AJO Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTE CRISTALIZADA Y LUEGO AGREGAMOS EL ARROZ ARBOREO A NACARAR. INCORPORAMOS POCO A POCO EL FONDO HASTA QUE CASI ESTE COCIDO, FINALMENTE ADICIONAMOS LA LECHE DE COCO Y EL MANI DISUELTO, DEJAMOS REDUCIR UN POCO Y FINALMENTE INCORPORAMOS LOS MARISCOS Y RESERVAMOS UNOS PARA EMPLATAR. RECTIFICAMOS EL PUNTO DE SAL Y SERVIMOS. PARA EL CROCANTE DE MADURO: RAYAMOS EL MADURO Y LE DAMOS LA FORMA QUE QUEREMOS Y APLICAMOS FRITURA PROFUNDA HASTA QUE ESTE CROCANTE. PARA EL POLVO DE CHILLANGUA: COLOCAMOS A SECAR AL HORNO LAS HOJAS DE CHILLANGUA A MUY BAJA TEMPERATURA, UNA VEZ SECAS LAS PROCESAMOS Y OBTENDREMOS UN POLVO CON MUCHO SABOR, MONTAMOS EL PLATO SEGÚN LA IMAGEN DE REFERENCIA Y DECORAMOS CON LOS BROTOS.							Margen de error 5%					0,69
							Costo Neto					14,52
							Costo por porción					3,63
							INFORMACION NUTRICIONAL					
							calorias (kcal)				733	
							proteinas (gr)				38	
							grasas (gr)				33	
							carbohidratos (gr)				73	
HISTORIA			TECNICAS				IMAGEN DE REFERENCIA					
Inspirado en la tonga nace este plato que busca combinar tradición e incluso contrastar el mar y la tierra. Por eso jugo un papel fundamental en el diseño de este plato principal que busca sorprender hasta los paladares más exigentes con sabores tradicionales innovados.			Salteado rápido (para los mariscos, preservando jugosidad y textura). Sofrito lento (para ajo y cebolla, liberando dulzor y complejidad aromática). Nacarado (para el arroz arborio, recubriendo los granos y mejorando la textura). Cocción progresiva con fondo de pescado (para el arroz, liberando almidón y obteniendo melosidad). Reducción con leche de coco y maní disuelto (para el arroz, aportando cremosidad y balance de sabor). Rallado y fritura profunda (para el maduro, obteniendo textura crocante y dorado uniforme). Deshidratado y pulverizado (para la chillangua, concentrando aroma y sabor). Montaje final con brotes frescos (para decoración y contraste visual y aromático).									
												DESCRIPCIÓN DEL PLATO (Tipos de cocina, tipo de plato, boceto)
PUNTOS IMPORTANTES			El recipiente de tipo artesanal, invita recordar la identidad montuvia y manabita, simboliza el vínculo con tradiciones ancestrales brindando una experiencia completa al comensal y refuerza el tema del menú. El emplatado se construye a partir de una idea central donde la reinterpretación del greñoso es el protagonista, empezando con un timbal de las carnes estructurado a través de gelificación, rodeado de una salsa de maní sedosa, acompañado de un tostado de maíz amarillo y coronado con un huevo de codorniz y perlas de salsa de ají.									
Desde este punto de vista se contrasta la tradición y lo contemporáneo, manteniendo los colores cálidos, mientras que las flores comestibles aportan un toque de color resaltando y armonizando el plato.												
ALERGIAS / INTOLERANCIAS												
☐  Gluten						☐  Mostaza						
☒  Crustáceos						☐  Sulfitos						
☐  Huevo						☐  Sésamo						
☒  Pescado						☒  Moluscos						
☒  Cacahuets						☐  Soja						
☐  Lacteos						☐  Frutos secos						
☐  Apio						☐  Altramuz						

NOMBRE: CUNA DE ALFARO

CATEGORIA: POSTRE

PAX: 4

UTENSILIOS: TABLA, CUCHILLO, BOLWS, PROCESADORA, CUCHARITAS, OLLAS.

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: CONSUMO INMEDIATO

TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: 0 - 15 GRADOS

FECHA:

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM



INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	KILOCALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CANTIDAD	UNIDAD	PRECIO TOTAL	PRECIO GR	COSTO
FRESAS	100	GRAMOS	32	0,67	0,30	7,68	150	GRAMOS	0,49	0,003	0,33
UVAS VERDES	100	GRAMOS	67	0,63	0,35	17,15	225	GRAMOS	1,42	0,006	0,63
DURAZNO EN ALMIBAR	100	GRAMOS	72	0,37	0,10	18,76	820	GRAMOS	1,94	0,00	0,24
MANGO	495	GRAMOS	267,86	2,27	0,908	69,916	495	GRAMOS	0,49	0,001	0,49
GRANADA	900	GRAMOS	612	8,55	2,7	154,53	300	GRAMOS	0,68	0,002	2,04
AZÚCAR	454	GRAMOS	1743,36	0	0	449,914	1000	GRAMOS	0,96	0,001	0,44
ALMIBAR DE FRUTAS	320	MILIGRAMOS					0	MILIGRAMOS	0	0,000	0,00
NARANJA	160	GRAMOS	75,2	1,504	0,192	3,84	245	GRAMOS	0,82	0,003	0,54
MASA DE CAMOTE	200	GRAMOS	2.090	17	97	322	454	GRAMOS	2,02	0,004	0,89
AGAR	16	GRAMOS					10	GRAMOS	1,25	0,125	2,00
XANTANA	5	GRAMOS					113,5	GRAMOS	2,05	0,018	0,09
FLORES COMESTIBLES	5	GRAMOS					30	GRAMOS	1,71	0,057	0,285
HOJAS DE MENTA	5	GRAMOS					30	GRAMOS	2,95	0,098	0,49
AGUA	600	MILIGRAMOS					600	MILIGRAMOS	0,5	0,001	0,50

PROCEDIMIENTO

PARA LA GELATINA:
PICAMOS LAS FRUTAS, EXTRAEMOS EL ALMIBAR DEL DURAZNO Y COLOCAMOS AL FUEGO CON EL AGAR, CON UN CORTADOR O MOLDE REDONDO DAMOS FORMA AL TIMBAL, AGREGAMOS EL ALMIBAR Y DEJAMOS ENFRIAR HASTA QUE SE GELIFIQUE.

PARA EL SOMBRERO DE CAMOTE:
DAMOS FORMA A LA MASA Y COLOCAMOS AL HORNO A 130 GRADOS POR APROXIMADAMENTE 30 O 45 MINUTOS.

PARA LAS SALSAS Y GELES:
PARA LA SALSA DE MANGO OBTENEMOS LA PULPA LICUAMOS CON UN POCO DE AGUA Y COLOCAMOS AL FUEGO A REDUCIR CON AZÚCAR SEGUN EL PUNTO DE DULCE QUE LE QUIERA DAR, HASTA QUE ESPESE, RESEVAMOS Y DEJAMOS ENFRIAR.

PARA EL GEL DE GRANADA EXTRAEMOS LAS PEPITAS, LAS EXPREMIMOS Y COLOCAMOS AL FUEGO CON AZÚCAR AL GUSTO, CUNADO ROMPA EN HERVOR RETIRAMOS DEL FUEGO, COLAMOS, DEJAMOS ENFRIAR UN POCO Y LICUAMOS CON LA XANTANA HASTA QUE OBTENGAMOS LA TEXTURA DESEADA.

DECORAMOS CON FLORES COMESTIBLES FRUTAS ENTERAS Y LAS SALSAS QUE REALIZAMOS DISPONIENDOLAS EN EL PLATO DE MANERA ADECUADA.

Costo Bruto

7,68

Margen de error 5%

0,38

Costo Neto

8,06

Costo por porción

2,01

INFORMACION NUTRICIONAL

calorias (kcal)	1240
proteinas (gr)	8
grasas (gr)	25
carbohidratos (gr)	261

HISTORIA

Gracias a la abundancia de frutas tropicales en la Costa ecuatoriana, este postre quiere transmitir herencia a través de la gastronomía, la utilización de diversas frutas, texturas y sabores, nos recuerdan nuestra rica variedad en productos y nos invita a experimentar y obtener lo mejor de ellos para crear obras de arte comestibles.

TECNICAS

Gelificación con agar-agar (para la gelatina de come y bebe, activándolo por calor y logrando una textura firme pero ligera). Horneado seco (para la tartaleta elaborada con harina de camote amarillo, obteniendo estructura y crocancia). Licuefacción y colado (para la salsa de mango, consiguiendo una textura lisa y homogénea). Espesado en frío con xantana (para el gel de granada, aportando estabilidad y brillo sin alterar el sabor).

IMAGEN DE REFERENCIA



PUNTOS IMPORTANTES

Ya sea por su nombre o por la estética del plato nos trae una tradición montuvia declarada como patrimonio cultural, el sombrero de paja toquilla que llega a este plato con una fina masa de harina de camote, acompañado de un festin de frutas que completan la experiencia.

DESCRIPCIÓN DEL PLATO (Tipos de cocina, tipo de plato, boceto)

Para este tiempo se utilizara una vajilla blanca para resaltar los diversos colores que tiene el postre, además se utilizan varias texturas y técnicas para traer este clásico de la gastronomía manabita montuvia de una forma diferente utilizando diferentes técnicas y contrastando varios sabores que interactúen en armonía.

ALERGIAS / INTOLERANCIAS

☒ Gluten	☐ Mostaza
☐ Crustáceos	☐ Sulfitos
☐ Huevo	☐ Sésamo
☐ Pescado	☐ Moluscos
☐ Cacahuets	☐ Soja
☐ Lacteos	☐ Frutos secos
☐ Apio	☐ Altramuz

NOMBRE: ROMANCE MONTUVIO							 Uleam UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ				
CATEGORIA: BEBIDA											
# PAX: 4											
UTENSILIOS: TABLA, CUCHILLO, BOLWS, VASO CORTO, JIGGER, CUCHARA MEZCLADORA											
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: CONSUMO INMEDIATO											
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: 0 - 15 GRADOS											
FECHA:											
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM											
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM											
INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	KILOCALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CANTIDAD	UNIDAD	PRECIO TOTAL	PRECIO GR	COSTO
AGUARDIENTE	400	MILIGRAMOS	924	0	0	0	1000	GRAMOS	1,50	0,002	0,60
FRESAS	100	GRAMOS	32	0,67	0,3	7,68	150	GRAMOS	0,49	0,003	0,33
AJI	30	GRAMOS	11,4	0,57	0,18	2,40	55	GRAMOS	0,15	0,00	0,08
JUGO DE NARANJA	800	MILIGRAMOS	344	5,6	1,6	40	350	MILIGRAMOS	1,12	0,003	2,56
AZÚCAR	454	GRAMOS	1743,36	0	0	449,914	1000	GRAMOS	0,96	0,001	0,44
NARANJA	15	GRAMOS	47	0,94	0,12	11,75	245	GRAMOS	0,82	0,003	0,05
SAL	5	GRAMOS	0	0,00	0,00	0,00	1000	GRAMOS	0,45	0,000	0,00
HIELO	120	GRAMOS					3000	GRAMOS	0,88	0,000	0,04
AGUA CON GAS	200	MILIGRAMOS					500	MILIGRAMOS	0,59	0,001	0,24
PROCEDIMIENTO							Costo Bruto 4,06 Margen de error 5% 0,20 Costo Neto 4,26 Costo por porción 1,06 INFORMACION NUTRICIONAL calorias (kcal) 775 proteinas (gr) 2 grasas (gr) 1 carbohidratos (gr) 128				
PARA EL MACERADO:											
COLOCAR LICOR DE CAÑA EN UN ENVASE DE VIDRIO LIMPIO CON LAS FRESAS CORTADAS Y LIMPIAS, ASI MISMO COLOCAR EL AJÍ Y DEJAR REPOSAR EN UN LUGAR FRESCO POR APROXIMADAMENTE UN MES.											
PARA EL SIROPE:											
COLOCAR EN UNA OLLA 200G DE AZUCAR Y 400ML DE JUGO DE NARANJA DEJAR HERVIR SIN REMOVER Y SIN DEJAR LLEGAR A PUNTO CARAMELO, DEJAMOS ENFRIAR Y RESERVAMOS.											
PARA EL COCTEL:											
COLOCAMOS EN UN VASO EL HIELO LO ENFRIAMOS, CON EL JIGGER COLOCAMOS 2 ONZAS Y MEDIAS DEL MACERADO, JUNTO CON 1 ONZA Y MEDIA DE SIROPE DE NARANJA, DOS ONZAS DE JUGO DE NARANJA Y FINALMENTE COLOCAMOS UNA NARANJA DENTRO DEL VASO Y COMPLETAMOS EL COCTEL CON AGUA CON GAS. MOVEMOS Y ESTARA LISTO PARA CONSUMIR.											
HISTORIA			TECNICAS				IMAGEN DE REFERENCIA				
Evocando los sabores de la cultura montuvia nace esta bebida que busca darle un toque picante al menú, su toque cítrico, dulce y refrescante acompañan a la perfección a los otros tiempos no solo utiliza productos autóctonos sino que también utiliza una de las técnicas milenarias como lo es en macerado, un proceso que nos invita a ser pacientes para poder disfrutar de una bebida que se enriquece con el paso del tiempo y con la influencia de los ingredientes que en ella se coloquen.			Maceración en frío (para las fresas con ají criollo, permitiendo la extracción gradual de aromas, color y sabor sin alterar la textura de la fruta). Reducción suave (para el sirope de naranja, concentrando azúcares naturales y notas cítricas). Exprimido y filtrado (para el jugo de naranja, obteniendo un líquido limpio y fresco). Mezcla y balanceado (para integrar el macerado, el sirope y el jugo, ajustando dulzor y acidez). Carbonatación ligera (para el agua con gas, aportando frescura y vivacidad en boca). Escarchado (para la sal y la naranja en el borde del recipiente, intensificando el contraste sensorial y el acabado estético).								
PUNTOS IMPORTANTES			DESCRIPCIÓN DEL PLATO (Tipos de cocina, tipo de plato, boceto)								
El macerado presenta un contraste marcado entre el dulzor natural de las fresas y el sirope de naranja, la acidez cítrica del jugo de naranja, y el picante suave del ají criollo, que aporta profundidad y carácter sin dominar el conjunto. La ligera efervescencia del agua con gas introduce una sensación fresca y limpia en boca, mientras que el toque de sal del escarchado equilibra los sabores y potencia tanto el dulzor como la acidez, generando una experiencia refrescante y armónica.			Se requiere un vaso corto, escarchado con sal, el coctel se realiza de forma directa colocando el hielo, enfriamos el vaso y luego agregamos los ingredientes y finalmente se coloca un poco de agua con gas para dar frescura. Estéticamente está servido de una forma sencilla pero elegante sin sobrecargar el vaso dando un toque moderno a la bebida.								
ALERGIAS / INTOLERANCIAS											
☐  Gluten						☐  Mostaza					
☐  Crustáceos						☒  Sulfitos					
☐  Huevo						☐  Sésamo					
☐  Pescado						☐  Moluscos					
☐  Cacahuets						☐  Soja					
☐  Lacteos						☐  Frutos secos					
☐  Apio						☐  Altramuz					