



Unidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades

Carrera:

Tecnología Superior en Gastronomía.

Tema:

Creación de menú completo adaptando la cocina de Medio Oriente al contexto ecuatoriano.

Estudiante:

Herrera Herrera Brithany Alexandra

Tutora:

Lic. Mendoza Balcazar Jessica Mercedes Mg.

Fecha de entrega

Enero-2026

Manta-Manabí-Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

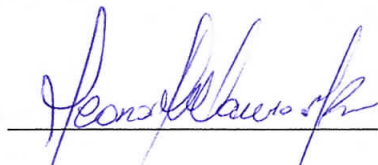
El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado “Creación de menú completo adaptando la cocina del Medio Oriente al contexto ecuatoriano” Ha sido realizado y concluido por el estudiante HERRERA HERRERA BRITHANY ALEXANDRA; el mismo que ha sido controlado y supervisado por los miembros del tribunal.

El trabajo de fin de carrera reúne todos los requisitos pertinentes en lo referente a la investigación y diseño que ha sido continuamente revisada por este tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

Para dar testimonio y autenticidad,

Firmamos:



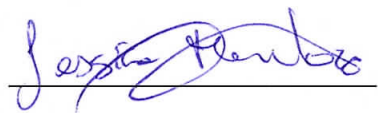
Lic. Villacreses Ponce Leonor Mercedes

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



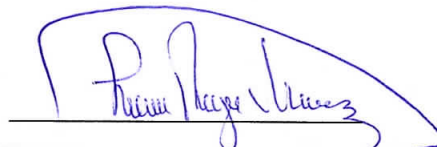
Lic. Álava Zambrano María Rosario

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



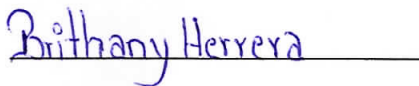
Lic. Mendoza Balcazar Jessica Mercedes Mg.

DOCENTE TUTOR/A



Lic. Luis Reinaldo Reyes Chávez

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



Herrera Herrera Brithany Alexandra

EGRESADA

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Brithany Alexandra Herrera Herrera, portador de la C. I. # 1350704068 en calidad de autora y titulares de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Creación de menú completo adaptando la cocina de medio oriente al contexto Ecuatoriano.”**, 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, 11 febrero de 2026

Brithany Herrera.

Brithany Alexandra Herrera Herrera
Autor/a

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Herrera Herrera Brithany Alexandra, portador de la cédula de ciudadanía N° 1350704068, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación denominado “Creación de menú completo adaptando la cocina de medio oriente al contexto Ecuatoriano.”, es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Declaro que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi absoluta responsabilidad. Asimismo, me responsabilizo de las opiniones y criterios emitidos en este documento, los cuales no representan necesariamente la opinión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Certifico que todo el contenido es original y que he citado correctamente todas las fuentes utilizadas, respetando los derechos de autor y haciendo uso de las normas APA séptima edición. En caso de presentar cualquier reclamo o acción de derecho de autor de terceros asumo totalmente la responsabilidad ante terceros y a la Universidad.

Brithany Herrera

Herrera Herrera Brithany Alexandra

C.I.: 1350704068

AUTOR

	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 tutora de la Unidad Académica Facultad 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 Herrera Herrera Brithany Alexandra , legalmente matriculado/a en la carrera de Gastronomía, período académico 2025-2026, cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Creación de menú completo adaptando la cocina de Medio Oriente al contexto Ecuatoriano ".

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.

Lugar, 11 de febrero del 2026.

Lo certifico,


 Lcda. Jéssica Mendoza Balcázar Mg.
Docente Tutora

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado con todo mi cariño y gratitud a mi madre, **Maritza Alexandra Herrera Herrera**, por ser ejemplo de esfuerzo, amor y perseverancia en cada etapa de mi vida. Su apoyo incondicional y fortaleza han sido el motor que me impulsa a superarme cada día.

A mi padre, Richard Delgado, quien a pesar de todo me ha brindado su apoyo incondicional durante mi vida y crecimiento académico, colmándome de buenos deseos y valores que me impulsan a ser mejor cada día que llega.

También dedico este trabajo al señor **Byron José Chuya Castro**, cuyo acompañamiento, consejos y respaldo han sido un pilar fundamental durante mi formación académica y personal. A ambos les entrego este logro, como muestra de agradecimiento y reconocimiento a todo lo que representan en mi vida.

Agradecimiento

Agradezco de manera especial a la **Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí**, a la carrera de Gastronomía y a mis docentes, quienes a lo largo de mi formación me han brindado las herramientas teóricas y prácticas necesarias para el desarrollo de este proyecto. Su orientación académica y compromiso con la enseñanza han sido fundamentales para consolidar mis conocimientos y motivarme a seguir explorando nuevas propuestas en el ámbito gastronómico.

También, doy gracias a Dios por haberme permitido cumplir una meta más, por guiarme en el camino del bien y por darme esa sabiduría e inteligencia que siempre necesito. No fue fácil, pero lo logramos, fueron tantos días y noches, plagadas de llantos y risas, y quien siempre estuvo ahí fue mi madre, dándome consejos y llenándome de ánimos para seguir adelante, mientras en cada paso que daba me repetía: “Tú sí puedes hija”.

A mi padre, quien estuvo presente durante mi travesía hasta el día de hoy, de la mano durante mi formación personal y académica, aportándome valores, esperanza y la resiliencia que necesitaba para continuar este camino que he elegido.

Extiendo también mi gratitud a mis compañeros, quienes con su apoyo y trabajo colaborativo hicieron más enriquecedor este proceso. Finalmente, agradezco a todas las personas que, de manera directa o indirecta, aportaron a la realización de este trabajo, ya sea con su guía, consejos o motivación constante.

Resumen

Este trabajo de titulación se enfoca en la creación de un menú completo que adapta platos tradicionales del Medio Oriente al contexto gastronómico ecuatoriano. La propuesta está compuesta por tres preparaciones: Mansaf con lomo fino como plato principal, arroz con leche con cardamomo como postre y limonada de fresa como bebida.

La selección de estas recetas se basa en criterios técnicos y creativos que buscan conservar la esencia cultural árabe, utilizando al mismo tiempo productos locales que se encuentran fácilmente en los mercados ecuatorianos. De esta manera, se promueve la innovación gastronómica y el aprovechamiento de los recursos nacionales.

Durante la investigación se desarrollaron todos los procesos necesarios, incluyendo la descripción técnica de cada preparación, su análisis nutricional, la aplicación de normas de seguridad alimentaria, el estudio de costos y las propuestas de emplatado. Los resultados demuestran que la cocina fusión puede aplicarse con éxito en Ecuador, ya que combina aspectos culturales, económicos y creativos, aportando variedad y nuevas experiencias a la oferta culinaria del país.

Palabras clave: cocina fusión, Medio Oriente, Ecuador, mansaf, innovación gastronómica.

Abstract

This graduation project focuses on the creation of a complete menu that adapts traditional Middle Eastern dishes to the Ecuadorian culinary context. The proposal includes three preparations: Mansaf as the main course, rice pudding with cardamom as dessert, and strawberry lemonade.

The selection of these recipes is based on technical and creative criteria aimed at preserving the cultural essence of Middle Eastern cuisine while incorporating local Ecuadorian ingredients. This approach promotes culinary innovation and the sustainable use of regional products.

The research includes all necessary processes, such as technical preparation details, nutritional analysis, food safety management, cost evaluation, and plating proposals. The findings show that fusion cuisine can be successfully implemented in Ecuador, combining cultural, economic, and creative aspects to enrich and diversify the national gastronomic offer.

Key words: fusion cuisine, Middle East, Ecuador, mansaf, culinary innovation.

Índice de contenido

Certificación del tutor.....	1
Declaración de autoría.....	2
Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Resumen.....	5
Abstract	7
1. Introducción	10
Objetivos	10
2. Conceptualización del menú.....	11
2.1. Antecedentes breves.....	12
2.2. Conceptos de los platos.....	12
Mansaf	13
Arroz con leche y cardamomo	13
Limonada de fresa.....	13
2.3. Justificación.....	14
2.4. Coherencia entre los tres tiempos del menú.....	15
3. Descripción de preparaciones.....	15
3.1. Plato principal	15
Técnica de cocción:.....	16
Valoración nutricional y porcionamiento.....	17
Costo estimado.....	18
Notas sensoriales.....	18
Maridaje del plato	18
Cristalería y servicio	19
Vajilla y emplatado	19
Boceto del plato fuerte.....	19
3.2. Postre:.....	20
Nombre del plato.....	20
Técnica de cocción.....	20
Contrastes de sabor, textura y temperatura	20

Justificación de la receta (histórica, funcional o cultural).....	20
Costo estimado por porción	21
Notas sensoriales.....	22
Maridaje del plato	22
Cristalería y servicio	22
Vajilla y emplatado	22
3.3. Bebida	23
Técnica de cocción.....	23
Justificación de la receta (histórica, funcional o cultural).....	24
Valoración nutricional.....	24
Notas sensoriales.....	25
Maridaje del plato	25
Cristalería y servicio	25
Vajilla y emplatado	25
3. Aplicación de normas de seguridad alimentaria.....	26
4. Análisis de rentabilidad del menú.....	27
5. Conclusiones	29
6. Bibliografía	30
7. Anexos	33

Índice de Tablas

Tabla 1. Ingredientes del plato fuerte.....	- 28 -
Tabla 2. Valoración nutricional del plato fuerte	- 29 -
Tabla 3. Ingredientes del postre	- 32 -
Tabla 4. Valoración nutricional del postre.....	- 33 -
Tabla 5. Ingredientes de la bebida	- 34 -
Tabla 6. Valoración nutricional de la bebida	- 36 -
Tabla 7. Análisis de costos por preparación	- 39 -
Tabla 8. Análisis de rentabilidad del menú completo	- 39 -

1. Introducción

La cocina no se trata realmente de comida, sino como cualquier buena comida, la comida representa una comunidad y está ligada a la historia, tradiciones y cultura e incluso a la forma en que las personas actúan.

En un entorno innovador, ha evolucionado una nueva cocina a lo largo de la década en la que se combinan recetas y tradiciones de diferentes partes del mundo para crear propuestas que promuevan la nueva cocina. Esto creó lo que eventualmente llamamos cocina fusión, que no solo intenta emocionar a los clientes con la amplia gama de sabores disponibles fuera de nuestra región, sino que también hace el mejor uso de los ingredientes locales (Contreras Hernandez & Gracia Arnaiz, 2019).

La tradición culinaria del Medio Oriente se caracteriza predominantemente por la aplicación de hierbas, especias y técnicas que contribuyen a su singularidad como sabor. Los platos de mansaf, falafel y hummus son conocidos en todo el mundo y adaptados/interpretados por personas en diferentes países (Cvetan, 2020).

No solo son posibles esos sabores aquí en Ecuador, podemos incluir en el menú maíz, quinua y chocho, lo que demuestra que nuestras materias primas son lo suficientemente versátiles como para integrarse en recetas internacionales. De manera similar, este menú completo, inspirado en la cocina fusión, y con el objetivo de una fusión de las técnicas, sabores y costumbres gastronómicas del Medio Oriente con productos alimenticios de Ecuador, también está destinado a estimular la creatividad entre estudiantes y profesionales culinarios, ya que facilita el descubrimiento de nuevas combinaciones mientras respetamos nuestras propias creaciones (Rodríguez-Gutiérrez, Gonzales Santa Cruz, Pemberthy Gallo, & Lopez Guzman, 2020).

Objetivos

Objetivo general

Crear un menú completo de cocina de fusión que integre las técnicas, sabores y tradiciones gastronómicas del Medio Oriente con productos e ingredientes propios del Ecuador.

Objetivos específicos

1. Investigar los principales platos, técnicas y sabores característicos de la cocina del Medio Oriente.
2. Evaluar la calidad de los ingredientes y su procedencia cargada de valor gastronómico.
3. Elaborar un menú que favorezca el reconocimiento del patrimonio gastronómico ecuatoriano.

2. Conceptualización del menú

2.1. Antecedentes breves

La gastronomía es una extensión cultural que muestra la historia, identidad e interacciones sociales de todos los pueblos del mundo. Hoy en día, los menús que integran las tradiciones culinarias se han enmarcado como una estrategia de innovación que responde a la necesidad de expandir la oferta gastronómica, así como al deseo de los consumidores por experiencias novedosas y auténticas (Contreras Hernandez & Gracia Arnaiz, 2019). Con la inmensa abundancia de especias, legumbres y técnicas antiguas que utiliza (particularmente en el Este), el Medio Oriente es una de esas cocinas que rompen barreras geográficas y culturales y se disfrutan en todo el mundo. Debido a la rica variedad de sus sabores y la adaptabilidad de sus preparaciones, es una de las cocinas más versátiles universalmente.

La gastronomía ha sido una intersección entre tradiciones locales y conocimiento culinario global en América Latina. Países como México, Perú y Argentina ofrecen propuestas culinarias de fusión para satisfacer el deseo del consumidor por la fusión regional y extranjera. Tales experiencias muestran que adaptar cocinas extranjeras para la cocina latinoamericana crea valor agregado a través de la adición local al gastrónomo junto con la localización de alimentos regionales que no se perderán debido a la cocina extranjera.

En el caso ecuatoriano, la gastronomía es considerada patrimonio cultural vivo, basada en la diversidad de ingredientes autóctonos y prácticas heredadas de las culturas indígenas y mestizas (Ecuador, 2020). Productos como el maíz, la yuca, el plátano, los ajíes y una amplia variedad de tubérculos y frutas tropicales forman parte de la identidad alimentaria del país.

La adaptación de la cocina de Medio Oriente al contexto ecuatoriano abre un espacio de creación culinaria único. Reinterpretar platos emblemáticos como el falafel, el hummus o el shawarma con insumos locales permite acercar sabores exóticos a la población, a la vez que se fortalece el valor de los productos nacionales (Jesús Contreras & Blanco Murillo, 2025).

2.2. Conceptos de los platos

Plato fuerte

Mansaf

El Mansaf es el plato nacional de Jordania y uno de los más representativos del Medio Oriente. Se prepara tradicionalmente con carne de cordero cocida lentamente o, en algunas variantes modernas, con lomo fino, lo que le aporta una textura jugosa y un sabor más intenso. Esta salsa es el corazón del plato y su preparación requiere técnica, ya que debe mantenerse a fuego controlado para evitar que se corte, conservando así su textura uniforme.

El arroz, generalmente de grano largo, se cocina por separado con especias como cúrcuma, cardamomo y pimienta, que le dan aroma y un color dorado muy distintivo. Antes de servir, el arroz se coloca en la base del plato, y finalmente se coloca la carne. Como toque final, se añaden almendras tostadas y se decora con hierbas frescas, lo que aporta textura crujiente y un contraste visual atractivo.

Postre

Arroz con leche y cardamomo

El arroz con leche es un postre muy conocido en distintas partes del mundo, y en Ecuador también forma parte de la tradición. La diferencia, en este caso, está en el uso del cardamomo, una especia típica del Medio Oriente que le da un aroma especial y lo convierte en una versión distinta y más exótica de un postre clásico.

Bebida

Limonada de fresa

Las bebidas frutales son comunes en Medio Oriente, sobre todo porque ayudan a refrescar en climas cálidos. En este menú se propone una limonada de fresa, que combina lo ácido y lo dulce.

Es una bebida ligera pero llamativa, que funciona como un buen acompañamiento tanto para el plato fuerte como para el postre.

2.3. Justificación

Es importante crear un menú completo que adapte la cocina de Oriente Medio en el contexto ecuatoriano, ya que ayudará a desarrollar la calidad gastronómica del país. Al sugerir el uso de diferentes alimentos, sabores y enfoques al sabor, sentimos que esta idea valida que los ingredientes locales son una opción potencial para recetas globales y da a los ingredientes locales la flexibilidad y versatilidad para ser utilizados como parte de cocinas globales. Esto aumenta el alcance del menú gastronómico y promueve la identidad cultural (Contreras Hernandez & Gracia Arnaiz, 2019).

Permite a los consumidores tener nuevas experiencias al marinar estilos de Oriente Medio con fuentes de ingredientes ecuatorianos, como la quinoa, el maíz, el plátano verde o los cacahuets. Ofreciendo una gama de opciones asequibles que honran las formas locales mientras dan un sabor de cocina internacional. En América Latina, experiencias similares muestran que los ingredientes locales añaden cultura local a la cocina internacional que atrae a turistas y amantes de la cultura (Jesús Contreras & Blanco Murillo, 2025).

También es vital, ya que apoya el uso de productos nacionales y respalda los medios de vida de los agricultores y productores locales. La sustitución de ingredientes ecuatorianos por algunos ingredientes tradicionales de Oriente Medio demuestra que la esencia de la receta puede preservarse sin perder autenticidad, al mismo tiempo que refuerza la identidad gastronómica del país (Ecuador, 2020).

Además, este trabajo proporciona un punto de enfoque para estudiantes y profesionales de la gastronomía de diferentes países; como resultado, este estudio se convierte en un ejemplo de investigación aplicada y fusión culinaria. A través de tal experimento, el autor fomenta la creatividad, y a través de nuevas ideas de restaurantes o emprendimientos se crean, haciendo que la cocina ecuatoriana sea más conocida. Hay muchos beneficiarios, no solo los consumidores, ya que se les ha privado de algo nuevo y valioso, sino también los productores locales, dado el aumento de las necesidades del estado para insumos, los estudiantes y chefs que están aprendiendo algunos trucos nuevos. Por último, con este proyecto también logramos cultura, ya que la cocina creará un vínculo entre los pueblos y también demostrará que los sabores y tradiciones pueden

converger para una vida integrada donde se pueden crear nuevas técnicas y se desarrollará un sentido de cultura (Herrera-Eguez, Guallalva, Guallalva, & Romero, 2024).

2.4. Coherencia entre los tres tiempos del menú

La base del menú es que esa experiencia se construya de fuerte a ligero. El plato estrella, Mansaf con lomo fino, ofrece intensidad aromática y profundidad de textura, enmarcando el plan. El postre, arroz con leche con cardamomo, sirve como un suave y dulce opuesto que suaviza la potencia del plato principal incluso sin renunciar a un tema común; solo a través del uso de especias juntas. La limonada de fresa sirve como el refresco final, el equilibrio que lleva nuestra experiencia culinaria un paso más allá con una ligereza muy ligera y un sentido de rejuvenecimiento.

Lo que también se apoya en una dimensión sensorial es el elemento de especias: los tres platos están interconectados por especias (cardamomo, cúrcuma), y el estilo de prepararlos y el equilibrio de textura (cremoso, jugoso, crujiente) son una armonía. Combinado, el menú no solo es una representación diversa de sabores, temperaturas y consistencias, sino que refleja una propuesta sólida y culturalmente significativa (Ecuador, 2020).

3. Descripción de preparaciones

3.1. Plato principal:

Nombre del plato

Mansaf con lomo fino

Tabla 1. *Ingredientes del plato fuerte*

Tipo	Ingrediente	Procedencia
Principal	Arroz	Ecuador
Principal	Lomo fino	Ecuador
Principal	aceite de oliva virgen extra	Ecuador
Secundario	cardamomo	Ecuador
Secundario	Ajo	Ecuador
Secundario	Cebolla	Ecuador
Secundario	Laurel	Ecuador
Secundario	Cilantro	Ecuador
Secundario	Almendra	Ecuador
Secundario	Cúrcuma	Ecuador
Secundario	Pimienta	Ecuador
Secundario	Sal	Ecuador

Técnica de cocción:

1. **Preparación del lomo:** Se deben elegir cortes de lomo adecuados para la elaboración del plato. El lomo se debe cocinar a fuego lento en agua con, cardamomo, laurel y ajo, permitiendo que absorban los aromas de las especias.
2. **Preparación del arroz:** Usualmente se utiliza arroz de grano largo, cocido con cúrcuma para obtener un color amarillo intenso. El arroz funciona como la base del plato.
3. **Incorporación:** Se coloca el arroz como base, y en el centro se coloca una porción del lomo rodeado de almendras.

El plato es principalmente lomo fino de res, arroz de grano largo, y especias (cardamomo, laurel y ajo). Como cobertura, se utilizan nueces (Nuez moscada), pan plano o su sustituto local (tortilla de maíz delgada) y hierbas frescas para el aderezo.

Contrastes de sabor, textura y temperatura.

El Mansaf es distintivo en equilibrar la intensidad carnosa del lomo, el arroz suave y aromático, y el crujido de las nueces tostadas. Lo mismo ocurre a alta temperatura donde se siente el contraste entre el plato caliente y las hierbas frescas con las que lo decoramos.

Justificación de la receta (histórica, funcional y cultural).

El mansaf es tradicionalmente conocido como el plato nacional de Jordania, preparado en celebraciones familiares o situaciones sociales. Su adaptación en este menú es una expresión de un ejercicio de fusión cultural donde el plato árabe debe conservarse, pero también ofrecería varios elementos disponibles localmente capaces de hacerlo accesible en Ecuador, como lomo fino y nueces encontradas en el mercado de alimentos local. Esta reinterpretación refleja la potencialidad de la gastronomía como una herramienta mediadora que tiene la capacidad de restaurar el valor de los alimentos autóctonos a través de métodos ajenos (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2019).

Valoración nutricional y porcionamiento

Ingredientes y Aportes (por receta completa)

Tabla 2. *Valoración nutricional del plato fuerte*

Ingrediente	Cantidad (g)	kcal/100 g	Prot (g)/100 g	Grasa (g)/100 g	CHO(g)/100 g
Arroz	150 g	540	9.92	87	119.01
Lomo fino	83 g	234.06	13.37	19.57	0.00
aceite de oliva	5 g	44.2	0	5	0
cardamomo	20g	62.2	2.2	1.4	13.6
cúrcuma	1 g	3.54	0.08	0.1	0.03
Sal	1 g	0	0	0	0
Pimienta	1 g	2.6	0.11	0.03	0.65
Cebolla	10 g	22.5	0.7	0.1	4.85
Ajo	3 g	4.02	0.15	0.06	0.87
Laurel	1 g	3.29	0.13	0.007	0.66
Cilantro	0.10 g	27.9	2.19	0.42	5.21
Almendra	20g	116.2	4.39	10.12	3.98

El plato fuerte analizado presenta un aporte energético total de 1 414.11 kcal por porción, con un equilibrio notable entre macronutrientes. Contiene 58.14 g de proteínas, provenientes principalmente del lomo fino, lo que contribuye al mantenimiento y desarrollo de la masa muscular.

La cantidad de grasas totales (157.62 g) es considerable, destacando las provenientes del aceite de oliva virgen extra, y, las cuales aportan ácidos grasos saludables, aunque deben moderarse para evitar excesos calóricos. En cuanto a los carbohidratos (198.77 g), el arroz constituye la fuente principal, ofreciendo energía sostenida ideal para un plato principal. Además, el uso de especias como cúrcuma y cardamomo añade compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que enriquecen el perfil funcional del platillo sin incrementar de forma significativa el valor calórico. En conjunto, el plato es energético, rico en proteínas de calidad y con un aporte equilibrado de grasas y carbohidratos, adecuado para una dieta que requiera alto rendimiento físico o aporte calórico moderado.

Costo estimado

El costo neto de los ingredientes empleados asciende a 3,49 dólares, considerando insumos como el lomo fino, arroz, aceite de oliva, cardamomo y especias. A este valor se le adiciona un 5% de gastos varios correspondientes a mermas y pequeños imprevistos, lo que eleva el costo total a, 3.49 dólares por porción. Con base en este cálculo, el precio de venta sugerido se estableció en 11,00 dólares, aplicando el factor multiplicador común en el sector gastronómico.

Notas sensoriales

El plato ofrece aromas especiados y ligeramente ácidos, una textura jugosa en la carne y cremosa en la salsa, junto con el contraste crujiente de los frutos secos. El sabor resulta complejo y equilibrado, con un final persistente y cálido gracias al uso de especias.

Maridaje del plato

El Mansaf se recomienda acompañar con vino tinto joven y afrutado o, en el contexto ecuatoriano, con una bebida sin alcohol como una limonada de hierbaluisa, que equilibra la intensidad de la carne y la acidez de la salsa.

Cristalería y servicio

El plato se puede servir en un plato hondo o bandeja amplia, que permita disponer el arroz como base y la carne con salsa en el centro, decorada con frutos secos y hierbas frescas. El servicio requiere cubiertos de mesa tradicionales y, opcionalmente, pan plano para acompañar.

Vajilla y emplatado

El emplatado busca mantener la estética tradicional del Mansaf, con una disposición central que refuerza la idea de compartir. La elección de un plato hondo blanco resalta los colores vibrantes del arroz amarillo, la carne dorada y la salsa cremosa, mientras que los frutos secos añaden un componente visual atractivo.

Boceto del plato fuerte



Figura 1. *Plato fuerte*

3.2. Postre:

Nombre del plato

Arroz con leche y cardamomo

Tabla 3. *Ingredientes del postre*

Tipo	Ingrediente	Procedencia	Función en el postre
Principal	Arroz de grano corto	Ecuador	Base del bizcocho
Principal	Leche	Ecuador	Elemento cremoso
Principal	Cardamomo	Ecuador	Textura crocante
Secundario	Rama de canela	Ecuador	Estructura
Secundario	Ralladura de limón	Ecuador	Endulzante natural
Secundario	Azúcar	Ecuador	Endulzante

Técnica de cocción

1. **Cocción del arroz:** Se utiliza arroz de grano corto, previamente remojado.
2. **Preparación de la mezcla de leche:** La leche entera se calienta con azúcar, rama de canela y cardamomo molido, permitiendo que las especias liberen sus aromas en la mezcla.
3. **Integración del arroz:** Se incorpora el arroz cocido a la leche aromatizada y se cocina a fuego lento, removiendo constantemente hasta obtener una consistencia cremosa y homogénea.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

El arroz con leche se caracteriza por la combinación de lo dulce y especiado, con la suavidad del arroz cocido en leche y la nota distintiva del cardamomo. La textura es cremosa y homogénea, y puede servirse frío o tibio, ofreciendo un contraste de temperatura respecto al plato principal, el cual es caliente.

Justificación de la receta (histórica, funcional o cultural)

El arroz con leche es un postre difundido a nivel mundial, con variaciones en casi todas las culturas. En Ecuador forma parte de la tradición culinaria y se consume en diferentes celebraciones. La incorporación del cardamomo, especia muy usada en Medio Oriente, no solo aporta un matiz aromático diferente, sino que funciona como un símbolo de la fusión entre ambas cocinas. Además, el cardamomo posee propiedades digestivas que complementan la función del postre como cierre del menú.

Valor nutricional y porcionamiento

Tabla 4. Valoración nutricional del postre

Ingrediente	Cantidad (g)	kcal/100 g	Prot (g)/100 g	Grasa (g)/100 g	CHO(g)/100 g
Arroz de grano corto	100	360	6.61	0.58	79.34
Leche	200 ml	100	6.6	3.94	9.36
Cardamomo	10 g	31.1	1.1	0.7	6.8
Rama de canela	5 g	0.13	0.19	0.16	3.99
Ralladura de limón	5 g	2	0.03	0.00	0.5
Azucar	20 g	76.8	0	0	1982

Análisis:

El postre aporta 570.03 kcal por porción, con un predominio de carbohidratos (119.82 g), lo que refleja su base de arroz y leche, otorgándole energía rápida y textura cremosa. Contiene 14.53 g de proteínas, principalmente provenientes de la leche, lo que lo convierte en un postre con buen valor nutricional. El aporte de grasas (5.38 g) contribuye a la cremosidad y sabor característico. En conjunto, es una preparación energética y equilibrada, adecuada para cerrar el menú de forma armónica sin dejar de ser nutritiva.

Costo estimado por porción

El costo neto estimado es de 0,72 dólares por porción, considerando insumos como el arroz, la leche, cardamomo, canela y ralladura de limón. Al añadir el 5% de gastos varios, el costo final asciende a 0,75 dólares. Aplicando el mismo criterio de rentabilidad, el precio de venta sugerido

se calculó en 5.16 dólares, lo que lo convierte en una preparación económica y accesible dentro del menú.

Notas sensoriales

El postre ofrece un aroma dulce y especiado, con predominio del cardamomo y la canela. La textura es suave y aterciopelada, mientras que el sabor equilibra la dulzura de la leche con el toque fresco y floral del cardamomo.

Maridaje del plato

El arroz con leche y cardamomo se recomienda acompañar con un café ligero o un té de hierbas, que equilibre la cremosidad del postre y complemente las notas especiadas.

Cristalería y servicio

El postre se sirve en copas de vidrio transparente o en recipientes individuales de cerámica blanca, que permitan resaltar el color blanco-cremoso del arroz con leche y su decoración.

Vajilla y emplatado

El emplatado sugiere recipientes pequeños que transmitan delicadeza. Puede decorarse con un espolvoreado de canela, ralladura de limón, reforzando la idea de fusión cultural y aportando un contraste visual atractivo.

Boceto del postre



Figura 2. *Postre*

3.3. Bebida:

Nombre del plato

Limonada de fresa

Tabla 5. *Ingredientes de la bebida*

Tipo	Ingrediente	Procedencia	Función en la bebida
Principal	Jugo de limón	Ecuador	Base
Secundario	Fresas	Ecuador	Estructura
Secundario	Agua	Ecuador	
Secundario	azúcar	Ecuador	Endulzante natural
Secundario	Hielo	Ecuador	

Técnica de cocción

1. **Puré de fresa:** Se seleccionan fresas maduras y se licuan con un poco de agua hasta obtener un puré homogéneo.
2. **Mezcla de ingredientes:** Se exprime limones para hacer un jugo de limón que se combina el puré de fresas y el azúcar, en una jarra, agregando hielos para mantener la bebida fresca.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

La limonada se caracteriza por la fusión entre lo ácido del limón, lo dulce y afrutado de la fresa. A nivel de textura, combina el espesor de la bebida con su sabor. Se sirve a baja temperatura, aportando frescura y ligereza frente a los otros tiempos del menú.

Justificación de la receta (histórica, funcional o cultural)

Las bebidas frutales son comunes en Medio Oriente, donde se emplean tanto en contextos familiares como en celebraciones, ya que ayudan a contrarrestar las altas temperaturas de la región (Zubaida & Tapper, 2000). En Ecuador, las limonadas y jugos frescos son también parte esencial de la gastronomía cotidiana.

Valoración nutricional

Tabla 6. *Valoración nutricional de la bebida.*

Ingrediente	Cantidad (g)	kcal/100 g	Prot (g)/100 g	Grasa (g)/100 g	CHO(g)/100 g
Jugo de limón	225 ml	90	1.35	0	22.95
Fresas	20 g	6.4	0.13	0	1.53
Agua	1 L	0	0	0	0
Azucar	150 g	576	0	0	148.65
Hielo	50 g	0	0	0	0

Análisis:

La bebida presenta un aporte energético elevado de 672.4 kcal por porción, principalmente debido a su alto contenido de carbohidratos (173.13 g), provenientes del jugo de limón, fresas y el azúcar utilizado en la preparación. Este valor calórico es inusual para una bebida, lo que la convierte en un acompañamiento energético y dulce. Contiene 1.48 g de proteínas, y 0 g de grasa. En conjunto, esta bebida no solo refresca, sino que también aporta una cantidad significativa de energía y macronutrientes, complementando el menú con un toque distintivo y sustancioso.

Costo estimado por porción

El costo neto por porción se estimó en 1,35 dólares, en el que destacan como insumos principales las fresas, jugo de limón, agua y azúcar. Con la adición del 5% de gastos varios, el costo total es de 1,42 dólares. A partir de este valor, se definió un precio de venta sugerido de

4,26 dólares, lo que refleja un margen de ganancia adecuado al tratarse de una bebida con ingredientes diferentes y de mayor valor agregado.

Notas sensoriales

La bebida ofrece un aroma fresco y frutal, dominado por la fresa y el limón. Su sabor es equilibrado, con un inicio ácido y refrescante, seguido por un dulzor suave. La sensación en la boca es ligera y limpia.

Maridaje del plato

Por su frescura y acidez, la limonada de fresa marida adecuadamente tanto con el plato principal (Mansaf) como con el postre (arroz con leche y cardamomo), ya que ayuda a limpiar el paladar y resaltar los sabores especiados.

Cristalería y servicio

La bebida se sirve en vaso alto de cristal transparente, con abundante hielo y decoración de rodajas de fresa o limón en el borde.

Vajilla y emplatado

El emplatado se fundamenta en la estética de frescura y color. El uso de cristal transparente permite destacar el color rojo-rosado de la bebida. Esta propuesta refuerza la idea de frescura, innovación y equilibrio sensorial en el menú completo.

boceto/imagen de referencia



Figura 3. Bebida

3. Aplicación de normas de seguridad alimentaria

Trabajar con alimentos requiere mucho cuidado, ya que de ello depende que los platos sean seguros y que las personas que los consuman no tengan problemas de salud. La correcta aplicación de normas de seguridad alimentaria es fundamental para prevenir riesgos de contaminación y garantizar la inocuidad de las preparaciones. Estas normas incluyen principios básicos de higiene, conservación adecuada y manipulación responsable, que permiten mantener la calidad de los ingredientes desde su recepción hasta el momento del servicio. Además, reflejan el compromiso profesional con la salud de los consumidores y la excelencia en el trabajo gastronómico.

4.1. Temperaturas y tiempo de cocción:

Mantener los alimentos a la temperatura correcta es fundamental para evitar bacterias. Por ejemplo, el lomo del Mansaf deben cocinarse hasta que alcancen al menos 74 °C por dentro para que sea seguro su consumo.

La aplicación de normas de seguridad alimentaria constituye un aspecto fundamental para garantizar la calidad y la inocuidad de las preparaciones incluidas en este menú. Durante la etapa de *mise en place* se requiere que los insumos sean frescos y previamente higienizados, con especial atención en frutas, verduras y hierbas, que deben lavarse y desinfectarse con soluciones cloradas aptas para alimentos. Las carnes, en este caso el lomo, debe mantenerse refrigerado a 4 °C hasta su uso, siguiendo el principio de rotación de inventarios bajo la norma FIFO (first in, first out).

En la fase de cocción, se aplican temperaturas adecuadas para reducir riesgos microbiológicos: la carne debe alcanzar al menos 74 °C en su interior para asegurar su inocuidad, mientras que el arroz con leche requiere mantener la cocción entre 85 °C y 90 °C para evitar la proliferación

bacteriana. En el caso de la bebida, es indispensable utilizar agua potable y frutas correctamente desinfectadas, ya que se trata de una preparación que se consume en frío.

Finalmente, en la etapa de servicio se deben controlar las temperaturas de mantenimiento: los platos calientes deben conservarse por encima de 60 °C hasta su entrega, mientras que postres y bebidas frías deben mantenerse a 4 °C o menos. A esto se suma la higiene del manipulador, que debe usar vestimenta adecuada (cofia, uniforme limpio, delantal y calzado cerrado), además de evitar objetos personales como anillos o relojes que puedan convertirse en focos de contaminación. De esta forma, el cumplimiento de normas básicas de higiene y conservación no solo protege la salud del consumidor, sino que también asegura la calidad sensorial de cada preparación, en consonancia con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020) y la FAO (2020).

4. Análisis de rentabilidad del menú

Se realizó tomando en cuenta los costos de materias primas, la mano de obra y los costos indirectos asociados a la preparación de cada uno de los tres tiempos del menú.

Tabla 7. *Análisis de costos por preparación*

Preparación	Costo Materias Primas	Costo Mano de Obra	Costos Indirectos	Costo Total
Plato Principal (Mansaf de Lomo fino)	3.49	0.15	0.19	4.63
Postre (Arroz con leche y cardamomo)	1.64	0.2	0.03	0.75
Bebida (Limonada de fresa)	1.35	0.13	0.19	1.42
TOTAL MENÚ	6.48	0.48	0.41	6.8

Precio de venta

Tabla 8. *Análisis de rentabilidad del menú completo*

Preparación	Costo Total	Precio Venta	Margen Bruto	% Margen
Plato Principal (Mansaf de lomo fino)	3.49	10.47	8.16	66.7%
Postre (Arroz con leche y cardamomo)	1.64	4.92	1.50	66.7%
Bebida (Limonada de fresa)	1.35	4.05	8.08	66.7%
MENÚ COMPLETO	6.48	19.44	17.74	66.7%

En la primera tabla se observa el costo total de las tres preparaciones: plato fuerte, postre y bebida. El plato fuerte tiene el costo más alto (USD 3.49) debido al uso de ingredientes más variados y de mayor precio, mientras que el postre es el más económico (USD 1.64) por su sencillez. La bebida presenta un costo intermedio (USD 1.35).

Los costos indirectos representan un 5% adicional sobre las materias primas, lo que ayuda a cubrir gastos menores relacionados con la preparación.

En la segunda tabla se comparan los costos totales con los precios de venta sugeridos. Todas las preparaciones mantienen un margen del 66.7%, lo que indica una rentabilidad equilibrada y una estrategia de precios uniforme. Esto demuestra que, aunque los costos varían entre platos, todos generan una ganancia proporcional al precio de venta, asegurando una buena relación entre costo y beneficio.

Costos finales:

Tabla 9. Food cost teórico

Food Cost teórico	Costo por menú	Precio de venta al público	Menús vendidos	Costo total
Plato fuerte	3.49	10.47	1	3.49
Bebida	1.35	4.05	1	1.35
Postre	1.64	4.92	1	1.64
Total				6.48

Tabla 10. Costos totales

Costo teórico	Costo por menú	Precio de venta al público	Menús vendidos	Costo total	N' packs vendidos
Plato fuerte	3.49	10.47	1	3.49	1
Bebida	1.35	4.05	1	1.35	1
Postre	1.64	4.92	1	1.64	1
Total		19.44		6.48	1

5. Conclusiones

Valoración del proceso creativo y técnico

El proceso de creación del menú permitió valorar la importancia de integrar técnicas tradicionales de Medio Oriente con ingredientes propios del Ecuador, demostrando que la cocina fusión puede ser una herramienta para innovar sin perder autenticidad cultural. Desde el aspecto técnico, la aplicación de métodos de cocción adecuados, junto con el cumplimiento de normas de seguridad alimentaria, aseguró preparaciones estables, seguras y de alta calidad sensorial. El resultado fue un menú coherente y equilibrado que combina intensidad, dulzura y frescura en sus tres tiempos.

Reflexión sobre aprendizajes alcanzados

A lo largo de este trabajo se consolidaron aprendizajes importantes en cuanto al diseño de menús completos, la aplicación de criterios de balance nutricional y el análisis de rentabilidad en proyectos gastronómicos. Además, se fortaleció la capacidad de investigación al contextualizar culturalmente las recetas, lo que demuestra que la gastronomía no solo se centra en la preparación de alimentos, sino también en el estudio de su historia, función social y posibilidades de innovación.

Posibles mejoras o variantes futuras

Entre las posibles mejoras se encuentra la ampliación del menú con alternativas que incluyan proteínas vegetales locales, como la quinua o el chocho, para adaptarse a tendencias de consumo más saludables y sostenibles. Asimismo, sería pertinente realizar un estudio de aceptación en consumidores locales y turistas, con el fin de ajustar las recetas a sus preferencias y garantizar la viabilidad del menú en un entorno comercial real. De igual manera, se sugiere experimentar con nuevas combinaciones de especias, respetando la esencia de la cocina árabe, pero explorando la riqueza de sabores de la biodiversidad ecuatoriana.

6. Bibliografía

- Abu-Lafi, S., Al-Rimawi, F., Abbadi, J., & Natsheh, F. M. (2020). *Traditional beverages of the Middle East: Composition, health benefits, and cultural significance*. Journal of Ethnopharmacology, 259, 112950. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.112950>
- Buenaño, M., Guevara, F., Tapia, E., Ortiz, C., López, P., Villarreal, B., Morales, B. (2020). *Hierbas y especias: Guía de uso culinario con condimentos naturales que busca la preservación del patrimonio gastronómico local*. Universidad Técnica del Norte.
- Contreras, J., & Gracia, M. (2019). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*. Editorial Ariel.
- Cvetan, D. (2020). Middle East Meets Middle America. *Food Technology Magazine*.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2020). *Food safety and quality*. FAO. <http://www.fao.org/food-safety>
- Herrera-Eguez, C. G., Guallalva, M. G., Guallalva, S. G., & Romero, E. M. (03 de 08 de 2024). Polo del conocimiento. *Turismo Gastronómico en Riobamba, Ecuador: Un Análisis del Perfil del*. Chimborazo, Ecuador: Casa Editora del Polo.
- Jesús Contreras, D., & Blanco Murillo, M. (28 de 07 de 2025). AGROALIMENTARIA. *Las rutas agroalimentarias en América Latina: concepto, situación y perspectivas*.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador. (2020). *Patrimonio cultural inmaterial del Ecuador: Saberes y sabores. Gobierno del Ecuador*. <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/patrimonio-cultural-inmaterial>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). *Normas de seguridad alimentaria para establecimientos gastronómicos*. MSP Ecuador. <https://www.salud.gob.ec/normas-seguridad-alimentaria>

Rodríguez-Gutiérrez, P., Gonzales Santa Cruz, F., Pemberthy Gallo, L., & Lopez Guzman, T. (07 de 02 de 2020). *Gastronomic satisfaction of the tourist: empirical study in the Creative City of Popayán, Colombia*. Popayan, Colombia: J. Ethn. Food 7.

Salazar Duque, D. (2020). *Especias, hierbas aromáticas o condimentos usados en la cocina ecuatoriana*. Revista Científica y Tecnológica VICTEC, 5(8). <https://doi.org/10.61395/victec.v5i8.129>
istvicenteleon.edu.ec

World Health Organization (WHO). (2020). *Five keys to safer food manual*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241594639>

7. Anexos

Tipo	Ingrediente	Procedencia
Principal	Arroz	Ecuador
Principal	Lomo fino	Ecuador
Principal	aceite de oliva virgen extra	Ecuador
Secundario	cardamomo	Ecuador
Secundario	Ajo	Ecuador
Secundario	Cebolla	Ecuador
Secundario	Laurel	Ecuador
Secundario	Cilantro	Ecuador
Secundario	Almendra	Ecuador
Secundario	Cúrcuma	Ecuador
Secundario	Pimienta	Ecuador
Secundario	Sal	Ecuador

Tabla 1. Ingredientes del plato fuerte

Técnica de cocción:

1. **Preparación del lomo fino** Se deben elegir los ingredientes adecuados para la elaboración del plato. El lomo se debe cocinar a fuego lento en agua con ajo, cúrcuma, sal y pimienta, permitiendo que absorban los aromas de las especias.
2. **Preparación del arroz:** Usualmente se utiliza arroz de grano largo, cocido con cúrcuma para obtener un color amarillo intenso. El arroz funciona como la base del plato

Porciones:	1 persona	Tiempo de preparación:	120 min

Tabla 2. Porcionamiento del plato fuerte

Ingrediente	Cantidad (g)	kcal/100 g	Prot (g)/100 g	Grasa (g)/100 g	CHO(g)/100 g
Arroz	150 g	540	9.92	87	119.01
Lomo fino	83 g	234.06	13.37	19.57	0.00
aceite de oliva	5 g	44.2	0	5	0
cardamomo	20g	62.2	2.2	1.4	13.6
cúrcuma	1 g	3.54	0.08	0.1	0.03
Sal	1 g	0	0	0	0
Pimienta	1 g	2.6	0.11	0.03	0.65
Cebolla	10 g	22.5	0.7	0.1	4.85
Ajo	3 g	4.02	0.15	0.06	0.87
Laurel	1 g	3.29	0.13	0.07	0.66
Cilantro	10 g	27.9	2.19	0.42	5.21
Almendra	20g	116.2	4.39	10.12	3.98

Tabla 3. Análisis nutricional del plato fuerte

	kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidrato (g)
Por porción	1414.11 g	58.14 g	157.62 g	198.77 g

Tabla 4. Resumen Nutricional

Análisis: El mansaf tiene 1414.11 de calorías, 58.14 de proteína, 157.62 de grasa y 198.77 de carbohidratos.

Tipo	Ingrediente	Procedencia	Función en el postre
Principal	Arroz de grano corto	Ecuador	Base del bizcocho
Principal	Leche	Ecuador	Elemento cremoso
Principal	Cardamomo	Ecuador	Textura crocante
Secundario	Rama de canela	Ecuador	Estructura
Secundario	Ralladura de limón	Ecuador	Endulzante natural
Secundario	Azucar	Ecuador	Endulzante

Tabla 5. Ingredientes del postre

Técnica de cocción

1. **Cocción del arroz:** Se utiliza arroz de grano corto, previamente remojado.
2. **Preparación de la mezcla de leche:** La leche entera se calienta con azúcar, rama de canela y cardamomo molido, permitiendo que las especias liberen sus aromas en la mezcla.
3. **Integración del arroz:** Se incorpora el arroz cocido a la leche aromatizada y se cocina a fuego lento, removiendo constantemente hasta obtener una consistencia cremosa y homogénea.

Porciones:	1 persona	Tiempo de preparación:	120 min

Tabla 6. Porcionamiento del postre

Ingrediente	Cantidad (g)	kcal/100 g	Prot (g)/100 g	Grasa (g)/100 g	CHO(g)/100 g
Arroz de grano corto	100	360	6.61	0.58	79.34
Azucar	20 g	76.8	0	0	1982
Leche	200 ml	100	6.6	3.94	9.36
Cardamomo	10 g	31.1	1.1	0.7	6.8
Rama de canela	5 g	0.13	0.19	0.16	3.99
Ralladura de limon	5 g	2	0.03	0.00	0.51

Tabla 7. Análisis nutricional del postre

	Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidrato (g)
Por porción	570.03g	14.53g	5.38g	119.82g

Tabla 8. *Resumen nutricional del postre*

Tipo	Ingrediente	Procedencia	Función en la bebida
Principal	Jugo de limón	Ecuador	Base
Secundario	Fresas	Ecuador	Estructura
Secundario	Agua	Ecuador	
Secundario	azúcar	Ecuador	Endulzante natural
Secundario	Hielo	Ecuador	

Tabla 9. *Ingredientes de la bebida*

Técnica de cocción

1. **Puré de fresa:** Se seleccionan fresas maduras y se licuan con un poco de agua hasta obtener un puré homogéneo.
2. **Mezcla de ingredientes:** Se exprime limones para hacer un jugo de limón que se combina el puré de fresas y el azúcar, en una jarra, agregando hielos para mantener la bebida fresca.

Porciones:	1 persona	Tiempo de preparación:	10 minutos

Tabla 10. *Porcionamiento de la bebida*

Ingrediente	Cantidad (g)	kcal/100 g	Prot (g)/100 g	Grasa (g)/100 g	CHO(g)/100 g
Jugo de limón	225 ml	90	1.35	0	22.95
Fresas	20 g	6.4	0.13	0	1.53
Agua	1 L	0	0	0	0
Azúcar	150 g	576	0	0	148.65
Hielo	50 g	0	0	0	0

Tabla 11. *Análisis nutricional de la bebida*

	Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidrato (g)
Por porción	672.4 g	1.48 g	0 g	173.13 g

Tabla 12. *Resumen nutricional de la bebida*

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unitario (USD)	Costo total (USD)
Arroz	g	0.150	0.50	0.07
Lomo fino	g	0.83	1.50	1.24
Aceite de oliva	ml	0.5	2.00	1
Cardamomo	g	0.20	1.75	0.35
Cúrcuma	g	0.1	1.00	0.1
Sal	g	0.1	0.30	0.03
Pimienta	g	0.1	0.30	0.03
Cebolla	g	0.10	0.50	0.25
Ajo	g	0.3	0.25	0.07
Laurel	g	0.1	0.80	0.8
Cilantro	g	0.10	0.25	0.02
Almendra	g	0.20	1.25	0.25
Total:				3.49

Tabla 13. *Costo total del plato fuerte*

Costo neto: 3.49

5% varios= 0.17

Precio de venta sugerido=

Costo Neto/ %C 3.66 x 3

Precio de venta sugerido=10.98=11

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Arroz de grano corto	g	0.100	0.50	0.05
Leche	ml	0.200	1.10	0.22
Cardamomo	g	0.10	0.88	0.08
Rama de canela	g	0.5	0.50	0.25
Ralladura de limón	g	0.5	0.25	0.12
Azúcar	g	0.20	1.00	0.2
			Total:	1.64

Tabla 14. *Costo total del postre*

Costo neto: 0.72

5% varios= 0.08

Precio de venta sugerido

Costo Neto/ %CU 1.72 x 3

Precio de venta sugerido=5.16

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo Unitario	Costo total
Jugo de limón	ml	0.225	1.80	0.40
Fresas	g	0.20	1.00	0.2
Agua	L	0.1	1.25	0.12
Azúcar	g	0.150	0.90	0.13
Hielo	g	0.50	1.00	0.5
			Total:	1.35

Tabla 15. *Costo total de la bebida*

Costo neto: 1.35

5% varios= 0.07

Costo total= 1.42

Precio de venta sugerido

Costo Neto/ %CU 1.42 x 3

Precio de venta sugerido=4.26

Food Cost teórico	Costo por menú	Precio de venta al publico	Menús vendidos	Costo total
Plato fuerte	3.49	10.47	1	3.49
Bebida	1.35	4.05	1	1.35
Postre	1.64	4.92	1	1.64
Total				6.48

Tabla 16. Costo total

Costo teórico	Costo por menú	Precio de venta al publico	Menús vendidos	Costo total	N' packs vendidos
Plato fuerte	3.49	10.47	1	3.49	1
Bebida	1.35	4.05	1	1.35	1
Postre	1.64	4.92	1	1.64	1
Total		19.44		6.48	

Tabla 17. Costo total del número de packs vendidos

Preparación	Costo Materias Primas	Costo Mano de Obra	Costos Indirectos	Costo Total
Plato Principal (Mansaf de lomo fino)	3.49	0.15	0.19	4.63
Postre (Arroz con leche y cardamomo)	1.64	0.2	0.03	0.75
Bebida (Limonada de fresa)	1.35	0.13	0.19	4.04

Tabla 18. Análisis de costos por preparación

Preparación	Coto total	Precio Venta	Margen Bruto	%Margen
Plato Principal (Mansaf de lomo fino)	3.49	10.47	8.16	66.7%
Postre (Arroz con leche y cardamomo)	1.64	4.92	1.50	66.7%
Bebida (Limonada de fresa)	1.35	4.05	8.08	66.7%
MENÚ COMPLETO	6.48	19.44	17.74	66.7%

Tabla 19. *Análisis de rentabilidad del menú completo*

Tiempo	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
Entrada	14.53	5.38	119.82
Plato fuerte	58.14	157.62	198.77
Bebida	1.48	0.00	173.13
Total 3 tiempos	74.15	163	491.89

Tabla 20. *Valor nutricional total*



Figura 1. *Plato fuerte*



Figura 2. *Postre*



Figura 3. *Bebida*