



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TURISMO.

Carrera:

Tecnología superior en gastronomía

Título del trabajo:

Recetario de los platos ancestrales para turismo gastronómico regional.

Autora:

Espinal Moreira Lisbeth Jamileth

Tutor:

Abg. Daniel Caballero Mero.

Fecha de entrega:

Manta, Agosto del 2026

	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 y Turismo de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, **CERTIFICO:**

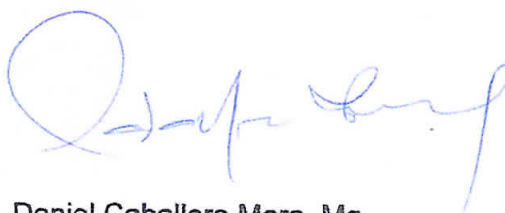
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría de la estudiante **ESPINAL MOREIRA LISBETH JAMILETH**, legalmente matriculada en la carrera de Gastronomía período académico 2026/1, cumpliendo el total de **96 horas**, cuyo tema del proyecto es **"RECETARIO DE PLATOS ANCESTRALES PARA TURISMO GASTRONÓMICO REGIONAL."**

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, 24 de julio de 2026

Lo certifico,



Ab. Daniel Caballero Mero, 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.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

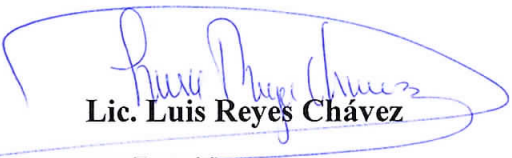
El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado **“Recetario de los platos ancestrales para turismo gastronómico regional.”**, ha sido realizado y concluido por el estudiante **Espinal Moreira Lisbeth Jamileth**, 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

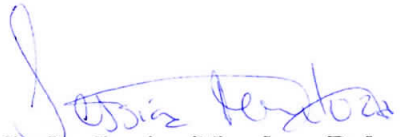
Firmamos:



Lic. Luis Reyes Chávez
Presidente



Ing. Jesenia Catagua Miele
Miembro tribunal



Lcda. Jessica Mendoza Balcazar
Miembro tribunal



Ing. Daniel Caballero Mero
Docente tutor



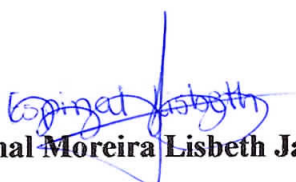
Espinal Moreira Lisbeth Jamileth
Graduado

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Espinal Moreira Lisbeth Jamileth, portador de la C. I. # 1316187291, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Recetario de los platos ancestrales para turismo gastronómico regional.”** 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, Agosto del 2026


Espinal Moreira Lisbeth Jamileth

Autor/a

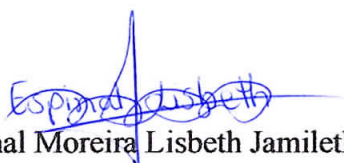
DECLARACION DE AUTORIA

Quien suscribe la presente:

Espinal Moreira Lisbeth Jamileth

Estudiante(s) de la Carrera Técnica de Gastronomía, declaro bajo juramento que el siguiente proyecto cuyo título: **“Recetario de los platos ancestrales para turismo gastronómico regional.”** previa a la obtención del Título de Tecnología Superior en Gastronomía, es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Manta, Agosto del 2026.



Espinal Moreira Lisbeth Jamileth

Graduado

Dedicatoria

A mi padre, Miguel Espinal, por ser mi ejemplo de esfuerzo, constancia y dignidad. Gracias por enseñarme, más con actos que con palabras, que los sueños se alcanzan con trabajo y humildad. Cada paso que doy lleva la fuerza de tus valores. Esta tesis es también fruto de tu apoyo silencioso, de tus consejos y de tu presencia firme. Todo lo que logré tiene un pedazo de ti.

A mi madre, Maria Moreira, que me enseñó a luchar con el corazón en alto y los pies firmes en la tierra. Gracias por tu paciencia, tu ternura y por no rendirte nunca, ni siquiera cuando las circunstancias eran difíciles. Tu fortaleza y tu entrega me inspiraron cada día de mi vida. Este trayecto es el resultado de muchas de tus renunciaciones y de todo tu amor, y eso es algo que nunca olvidaré. Lo que he conseguido, lo he hecho con las herramientas que tú me diste.

A mi abuelo, hoy dedico este logro a tu memoria, con la esperanza de que, desde el cielo, te sientas orgulloso de la persona en la que me he convertido. Me hubiera encantado que estuvieras aquí para celebrar este momento, pero encuentro consuelo al pensar que tu luz y tu bendición siempre me acompañan.

A mi gatita Atenea, que sin pensarlo me acompañó, en los días más difíciles y su cariño incondicional, ella me enseñó que incluso en la soledad, nunca me dejó sola.

Lisbeth Espinal.

Agradecimiento

Primero le agradezco a dios por guiarme con fortaleza, sabiduría y esperanza a lo largo de este proceso. Su luz inspiración en cada paso o procedo dado, por darme fuerzas para seguir en momentos difíciles y brindarme la confianza necesaria para avanzar con fe y determinación.

A mis queridos padres. Este logro académico es un reflejo del incansable esfuerzo que han invertido para brindarme una educación sólida. Cada sacrificio que han hecho, cada día de trabajo duro y cada decisión que tomaron en mi nombre son el fundamento de mi éxito. Su dedicación y compromiso con mi educación son un regalo que valoro más allá de las palabras. Esta tesis es un testimonio de su sacrificio y amor, y me llena de orgullo honrarlos de esta manera. Gracias por ser los faros en mi vida, por iluminar el camino hacia el conocimiento y por inculcarme la importancia del trabajo duro y la educación. Los amo profundamente.

Le agradezco a mi compañera Angelina Vélez que puedo llamarla amiga por estar conmigo en los momentos difíciles, por tener tu apoyo y ayuda cuando no sabía hacer algunas cosas siempre estabas predispuesta a ayudarme, te agradezco por tenerme paciencia.

Le agradezco a mis amigos quienes estuvieron presentes a lo largo de este camino, gracias por su amistad, apoyo, motivación y por brindarme palabras de aliento en momentos donde ya quería renunciar, le agradezco especialmente a Jesús Macias por darme las palabras que necesitaba escuchar en todo momento.

Lisbeth Espinal

Resumen

Propuesta de un recetario de los platos ancestrales para turismo gastronómico regional específicamente basado en los platos tradicionales y ancestrales de las cuatro regiones del Ecuador: Costa, Sierra, Amazonía e Insular, con el objetivo de rescatar, preservar y promover el patrimonio culinario nacional mediante preparaciones que combinan identidad cultural, valor nutricional e inocuidad alimentaria.

En la elaboración del recetario se recopilieron preparaciones tales fueron: un plato fuerte (herencia del litoral), postre (amanecer interandino) y una bebida (terciopelo tropical) y algunas recetas en representación a las regiones.

Asimismo, el documento destaca la aplicación de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) y los lineamientos de la norma ISO 22000 como herramientas fundamentales para garantizar la inocuidad, calidad y seguridad de los alimentos durante su preparación, conservación y servicio. También se incorporan criterios de estandarización de recetas, costos de producción y rentabilidad, demostrando la viabilidad de estas preparaciones tanto en el ámbito gastronómico como turístico.

El recetario representa una alternativa que fortalece la identidad cultural ecuatoriana, fomenta el turismo gastronómico y promueve el consumo responsable de alimentos tradicionales con alto valor nutricional, contribuyendo a la conservación del patrimonio culinario y al desarrollo sostenible del sector gastronómico.

Palabras clave: recetario ancestral, regiones del Ecuador, nutrición, turismo gastronómico, inocuidad, sostenibilidad, técnicas.

Abstract

Proposal for a recipe book of ancestral dishes for regional gastronomic tourism, specifically based on the traditional and ancestral dishes of the four regions of Ecuador: the Coast, Highlands, Amazon, and Insular Region, with the aim of rescuing, preserving, and promoting the national culinary heritage through preparations that combine cultural identity, nutritional value, and food safety.

In the preparation of the recipe book, several dishes were compiled, including a main course (Heritage of the Coast), a dessert (Andean Dawn), and a beverage (Tropical Velvet), along with other recipes representing the different regions of Ecuador.

Likewise, the document highlights the application of Good Manufacturing Practices (GMP) and the guidelines of the ISO 22000 standard as fundamental tools to guarantee food safety, quality, and security during food preparation, preservation, and service. It also incorporates criteria for recipe standardization, production costs, and profitability, demonstrating the feasibility of these preparations in both the gastronomic and tourism sectors.

The recipe book represents an alternative that strengthens Ecuadorian cultural identity, promotes gastronomic tourism, and encourages the responsible consumption of traditional foods with high nutritional value, contributing to the preservation of culinary heritage and the sustainable development of the gastronomic sector.

Keywords: ancestral recipe book, regions of Ecuador, nutrition, gastronomic tourism, food safety, sustainability, techniques.

Índice del contenido.

Certificado del tutor	II
DECLARACION DE AUTORIA.....	III
CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL.....	IV
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	V
Dedicatoria	VI
Agradecimiento.....	VII
Resumen	VIII
Abstract.....	IX
Índice del contenido.....	X
1.Introducción.....	1
2.Contextualización del menú.....	2
2.1. Antecedentes breves.....	2
2.2. Descripción del concepto gastronómico general:	4
2.3. Justificación creativa y técnica del menú	5
2.4. Coherencia entre los tres tiempos (plato principal, postre y bebida):	5
3. Descripción de Preparaciones	6
3.1 Menú funcional propuesto.....	6
3.1.1. Plato principal	6
Valor nutricional	9
Tabla 1	9
3.1.2. Postre	10
Valor nutricional:	13
Tabla 2	13
3.1.3. Bebidas	14
Valor nutricional:	15
Tabla 3	15
4. RECETARIO ANCESTRAL.....	16
4.1. Plato principal:.....	17
4.1.1. Costa:	17
Valor nutricional:	18
Tabla 4	18
Valor nutricional:	20
Tabla 5	20

4.1.2. Sierra:	21
Valor nutricional:	22
Tabla 6	22
Valor nutricional:	24
Tabla 6	24
Valor nutricional:	25
Tabla 7	25
4.1.3. Oriente:	25
Valor nutricional:	26
Tabla 8	26
Valor nutricional:	27
Tabla 9	27
Valor nutricional:	28
Tabla 10	28
4.1.4. Galápagos	29
Valor nutricional	30
Tabla 11	30
4.2. Postres:	31
4.2.1. Costa:	31
Valor nutricional:	32
Tabla 12	32
Valor nutricional:	33
Valor nutricional:	34
Tabla 14	34
4.2.2. Sierra:	34
Valor nutricional:	35
Tabla 15	35
Valor nutricional:	36
Tabla 16	36
4.2.3. Oriente:	37
Valor nutricional:	37
Tabla 17	37
Valor nutricional:	39
Tabla 18	39
4.2.4. Galápagos:	39
Valor nutricional:	40

Tabla 19	40
5. Aplicación de normas de seguridad alimentaria	41
6. Análisis de rentabilidad del menú	43
6.1. Plato fuerte	43
6.1.1 Costo de producción	43
6.1.2. Precio de venta sugerido	43
6.1.3. Margen de ganancia	44
7. Conclusiones:	44
8. Bibliografía	46
9. Anexos:	47
9.1.1. Plato fuerte	49
9.1.2. Postre.	49
9.1.3. Bebida	49

1.Introducción

En la gastronomía ecuatoriana no solo se centra en platos ancestrales sino también en innovar cada técnica y sabor, el diseño de este trabajo se centrará en tres de las cuatro regiones que posee el Ecuador: costa, sierra y oriente, la mezcla de las preparaciones tradicionales no se comparan con las técnicas actuales porque han innovados, las regiones de Ecuador se caracterizan por la diversidad, esto se ve reflejado en su identidad culinaria propia.

En el presente trabajo se basa en reflejar la cocina tradicional de la costa la cual se basa en alimentos más frescos por la variedad de moluscos, peces, crustáceos, mariscos la sierra se complementa con productos como la papa, maíz, granos y carnes y el oriente por yuca, plátano, pescados de agua dulce y frutos exóticos, esto destaca los diferentes insumos representativos de cada región.

Este proyecto tiene como objetivo lograr demostrar el arte culinario de estas regiones para que los turistas conozcan más de la gastronomía, este trabajo lograra resaltar platos ancestrales y de la utilización de técnicas de vanguardia esto aplica formas innovadoras de cocinar, mejorando la presentación, textura y la experiencia culinaria. De esta forma se busca fusionar tradiciones con la modernidad, conservando su identidad cultural.

Las cocinas constituyen un elemento de sinergia sobre diversos aspectos de la vida de las comunidades: la agricultura, la dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservar los alimentos, las tradiciones, los procedimientos desde las viejas tecnologías hasta las innovaciones más recientes (Montalván Fernández, Anabell; Cabrero Miret, Ferrán, 2019).

Por lo antes mencionado, la gastronomía del Ecuador esta expresada de cultura, es arraigada de tradiciones pasando al vanguardismo, en estos tiempos se dispone de tecnología que ayudan a la conservación de los alimentos también se destacan con técnicas recientes para la cocción de alimentos y bajo una supervisión de tablas nutricionales.

El patrimonio cultural inmaterial genera un sentimiento de pertenencia y continuidad en las comunidades, y, en ese sentido, se considera uno de los principales factores que impulsan la creatividad y la creación cultural. La relevancia de este trabajo será crear un menú apto para cualquier tipo de personas que desea degustar la comida ecuatoriana, la presentación del menú rescatará la rentabilidad del patrimonio gastronómico. (Zada González, Eylon; Bravo Placeres, Ismel, 2023)

El patrimonio cultural inmaterial forma un conjunto de prácticas, saberes, representaciones vivas y continuamente recreadas; gracias a los cuales las personas y comunidades pueden expresar en todos los planos su concepción del mundo mediante un sistema de valores y referencias éticas.

2.Contextualización del menú

2.1. Antecedentes breves

Las preparaciones ancestrales son prácticas y sabores heredados de generación en generación, esto mantendrá vivas las tradiciones de los pueblos, no solo es cocina antigua, es todo un patrimonio vivo, está destacado por cocinar con lo que te ofrece la tierra de cada estación, lo que hace que un plato sea ancestral es transformar un alimento con las técnicas de preparación por el conocimiento de las abuelas y madres transmitiendo a través de ejemplos y prácticas en fogón.

El estudio de la Gastronomía Ancestral es un tema amplio que debe ser investigado, documentado y profundizado para dar a conocer a las nuevas generaciones y sembrar conciencia, ya que es importante que se produzca la conservación de la buena alimentación con Productos Andinos como se alimentaban los antepasados(Guamán Loja, 2019).

Ecuador consta con una trayectoria culinaria desde técnicas ancestrales que han innovado para conocer los platos ancestrales representativos de las regiones, dando a considerar su origen, ingredientes y su valor cultural. Existen algunas técnicas de cocción que se caracterizan por ser diferentes en su forma de prepararlas, en algunos lugares se siguen conservando técnicas ancestrales, se conocerá algunos ingredientes o preparaciones de algunas regiones.

La gastronomía ecuatoriana, especial la de la costa es muy apetecida por su variedad de platos típicos como: caldo y seco de gallina criolla, cazuela de pescado, guatita, bolón, encebollado, tigrillo, humitas, arroz con menestra y carne, tongas, bollos, arroz marinero, corviche y demás. En dicho menú también se encuentra el ceviche, la preparación de este plato puede variar de la zona. En el vecino país Perú también se elabora el ceviche, pero con diversas particularidades las cuales serán reveladas en el transcurso de esta investigación (Vélez Moreira, A. J. & Capa Saltos, C. E., 2023).

La región litoral se destaca por sus bonitas playas, los platos ancestrales de esta región son: el viche, salprieda, encocado, corviche, seco de chivo estos platos sobresalen por sus alimentos agrícolas que son obtenidos del campo, las preparaciones y el uso serían de técnicas manuales que transforman ingredientes sencillos en complejos.

La región interandina se caracteriza por un aprovechamiento de la energía calórica de las preparaciones por el uso de sus ingredientes de granos y tubérculos estos serían la papa, el maíz y granos andinos, las elaboraciones más características serían; sopas espesas y nutritivas una muy famosa es el locro de papa que se deshace para crear una consistencia cremosa, otros platos comunes son la fritada, hornado y el cuy, la esencia de la sierra es menos cítrica que de la costa.

La región amazónica se distingue por una gastronomía que aprovecha la abundancia de la selva y de sus ríos, dos técnicas que se destacan a las demás son el ahumado y envuelto de hojas. Las preparaciones serían el maito un filete de pescado envuelto en hojas de bijao, ayampaco es similar al maito este cambia el filete y las hojas, caldo de carachama es un pez aspecto prehistórico, chontacuro son larvas que crecen en las palmas de chonta. En los últimos años la gastronomía, ha ganado reconocimiento internacional.

De esta forma recuperar, promover, el consumo del fruto de la chonta, generando una nueva alternativa de productos que revaloricen la utilización del producto, considerado un super alimento rico en nutrientes, con alto valor calórico, vitamínico y mineral, potenciando la cultura gastronómica de las regiones donde se cultiva este producto ayudando a mejorar la promoción del turismo gastronómico en el Ecuador (Sanchez Rivadeneira, Edwin; Alvaracin Assuncao, Erich; Simbaña Méndez, Geovanna., 2024).

2.2. Descripción del concepto gastronómico general:

En el presente trabajo se realizará un menú basado en las tres regiones del Ecuador, tratando como fundamental su gastronomía tradicional estos se harán con vegetales cosechados y sin ningún químico. El estilo gastronómico busca destacar la diversidad del país, no es solamente un concepto, mediante el conocimiento de ingredientes autóctonos, se valora con productos frescos y recetas heredadas que conecta la gente con su tierra y la historia agrícola. El público objetivo está dirigido principalmente para estudiantes y profesionales del área gastronómica, turistas y público en general interesado en conocer y preservar las tradiciones.

Este menú tiene como inter presentación en promover la gastronomía y técnicas ecuatorianas dándole una experiencia sensorial memorable al comensal, con presentaciones de los platos resaltando colores cálidos, revolucionando su preparación sin perder la esencia tradicional.

2.3. Justificación creativa y técnica del menú

Ecuador destaca la gastronomía ancestral como un conjunto de conocimientos y costumbres relacionadas con la alimentación que se han transmitido por generaciones, busca mantener intacto sus sabores ancestrales, lamentablemente el ritmo de la modernidad y de la gastronomía ha afectado a las técnicas ancestrales, estos se adaptaron a técnicas culinarias innovadoras por adaptarse a la actualidad. Adquirieron costumbres de técnicas antiguas, como cocción en olla de barro, cocción al hueco, ahumado, secado al sol y fermentación.

La creatividad de este menú, resaltará la gastronomía del Ecuador y sus costumbres ancestrales, para brindarle al comensal un servicio único lleno de identidad gastronómica para conservar la tradición de nuestros sabores nativos, este recetario brindará nutrición y será rentable.

2.4. Coherencia entre los tres tiempos (plato principal, postre y bebida):

Ecuador es conocido como un país de los cuatro mundos, por sus distinguidas regiones para sus exquisitas recetas sus productos son locales del país, alimentos únicos e inigualables al momento de las preparaciones los cocineros tratan de representar sus sabores ancestrales al momento de servirlos, esto rescatará la antigüedad y el equilibrio.

El plato principal presentará a la costa con su textura densa, al elaborarse de verde adquiere una consistencia espesa y muy cremosa envuelve el paladar de forma suave con su textura aterciopelada transporta al comensal a las costas ecuatorianas en cada bocado, el postre caracterizará a la sierra se representa como una caricia al paladar, al abrir la hoja de achira desprende un aroma dulce con un sabor delicado y equilibrado. La bebida se basará en una fruta exótica del oriente ecuatoriano, es conocido como un energizante natural es rico en vitaminas de complejo b, mantendrá un equilibrio en su plato principal y en el postre gracias a su acidez frutal cortará la suntuosidad del sango y ligera al momento de probar el postre.

3. Descripción de Preparaciones

3.1 Menú funcional propuesto

3.1.1. Plato principal

Herencia del litoral

Concepto:

Este plato del sango mixto de pescado y camarón es un plato emblemático de la gastronomía manabita que combina la riqueza del mar con ingredientes tradicionales de la costa ecuatoriana. Su base de plátano verde rallado y maní molido proporciona una textura cremosa y un sabor característico, mientras que el pescado y el camarón aportan proteínas de alto valor biológico, convirtiéndolo en una preparación nutritiva, equilibrada y de gran valor cultural.

La elaboración del sango se basa en técnicas de cocción tradicionales que permiten conservar el sabor y la textura de los mariscos, integrándolos con un refrito de vegetales y especias que realza el aroma y la identidad del plato. El resultado es una preparación reconfortante, de consistencia suave y sabores intensos, representativa del patrimonio culinario de Manabí y de la cocina ecuatoriana, ideal para disfrutar en reuniones familiares o como plato principal.

Ingredientes principales

- Plátano 150g
- Pescado fresco 80g
- Camarón fresco 70g
- Mani molido 20g
- Cebolla paiteña 30g
- Tomate 40g

- Pimiento 20g
- Ajo 5g

Ingredientes secundarios

- Achiote 5ml
- Cilantro 5g
- Aceite 5ml
- Agua
- Sal, comino y pimienta al gusto

Técnicas

Refrito (sofrito): Esta técnica consiste en cocinar lentamente la cebolla, el ajo, el pimiento y los condimentos hasta que liberen sus aromas y sabores. El refrito constituye como base del sango, ya que aporta profundidad de sabor, mejora el aroma del plato y permite que todos los ingredientes se integren de manera uniforme.

Cocción del sango: El plátano verde rallado se incorpora al caldo caliente y se cocina a fuego medio, removiendo constantemente para evitar grumos y lograr una textura cremosa y homogénea. Esta técnica permite obtener la consistencia característica del sango y una cocción uniforme.

Cocción del pescado y camarón: El pescado se agrega cuando el sango está casi listo para conservar su textura suave y jugosa. Los camarones se incorporan al final de la preparación, ya que requieren pocos minutos de cocción. De esta manera, ambos ingredientes mantienen su sabor, su valor nutricional y una textura agradable, evitando que se resequen o endurezcan.

Procedimiento:

- Limpiar los camarones retirando la cascara y la vena. Lavar el pescado y cortar en cubos medianos.
- Sazonar el pescado y los camarones con sal, pimienta y jugo de limón. Reservar
- Rallar el plátano y colocarlo en agua con unas gotas de limón para evitar que se oxide.
- En una olla, calentar el aceite y hacer un refrito con la cebolla, ajo, pimienta, tomate y achiote. Cocinar hasta que estén bien sofritos.
- Agregar el caldo de pescado y llevar a ebullición.
- Incorporar poco a poco el plátano rallado, también el maní molido revolviéndolo con un poco de su agua mezclando constantemente para evitar grumos.
- Cocinar a fuego medio, removiendo con frecuencia durante 15- 20 minutos hasta que el sango espese y tenga una textura cremosa.
- Añadir los cubos de pescado y cocinar durante 5 minutos.
- Incorporar los camarones y cocinar de 3 a 5 minutos más, hasta que estén rosados y el pescado bien cocido.
- Rectificar el sabor, agregar el cilantro picado y remover.

Acompañante del sango:

- Rodajas de limón
- Arroz blanco
- Aguacate

Perfil y textura

Este plato está diseñado para ofrecer una textura cremosa, suave y agradable al momento de degustarlo. El sango es elaborado, a base de plátano rallado, presenta una

consistencia espesa y homogénea, resaltando los sabores tradicionales. El pescado aporta una carne tierna, jugosa y fresco, el camarón en cambio brinda una textura firme y delicada que complementa el sabor del sango.

La combinación de estos ingredientes crea un equilibrio entre suavidad y consistencia, logrando un plato reconfortante y de fácil digestión. Los sabores del pescado, el camarón y el refrito se integran armoniosamente, ofreciendo una experiencia gastronómica equilibrada, ofrece un aroma realzando la cocina manabita.

Valor nutricional

Tabla 1

Ingrediente	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Camarones	70g	69	16,8	0,2	0,2
Pescado albacora	80g	96	18,4	2,0	0,0
Plátano	150g	183	1,9	0,5	47,5
Cebolla	30g	12	0,3	0,0	2,8
Pimiento	20g	4	0,2	0,0	0,9
Mani molido	20g	113	5,2	9,8	3,2
Tomate	40g	7	0,4	0,1	1,6
Ajo	5 g	7	0,3	0,0	1,6
Aceite	10 ml	90	0,0	10,0	0,0
Achiote	5 ml	18	0,7	0,7	2,1
Cilantro	5 g	1	0,1	0,0	0,2
Total		600	44,3	23,3	60,1

Cristalería, estética y decoración

Características de la Vajilla:

Plato llano blanco, plato hondo blanco u plato de barro

Material: cerámica artesanal mate

Estética:

Minimalista con enfoque en texturas y colores

Contrastes de tonos cálidos (amarillo/blanco) y vibrantes (rojo-verde)

3.1.2. Postre

Amanecer interandino

Concepto:

Los quimbolitos son un postre tradicional ecuatoriano elaborado con una masa suave a base de harina, huevos, mantequilla, leche y pasas, envuelta en hojas de achira y cocida al vapor. Su textura esponjosa y su delicado aroma los convierten en una preparación apreciada de quito por su sabor casero y su fácil digestión. Además, aportan energía gracias a sus carbohidratos, mientras que los huevos y la leche contribuyen con proteínas y calcio que favorecen una alimentación equilibrada. La cocción al vapor ayuda a conservar la humedad y suavidad del producto, ofreciendo un postre ligero, nutritivo y representativo de la gastronomía tradicional ecuatoriana.

Ingredientes principales:

- Harina de trigo 50 g
- Huevos 30 g
- Mantequilla 20 g
- Leche 40 ml

- Azúcar 36 g
- Polvo de hornear 2 g
- Hojas de achira (para envolver)

Ingredientes secundarios:

- Pasas 10 g
- Esencia de vainilla 1 ml
- Ralladura de limón o naranja 1g
- Sal (una pizca) 2 g

Técnicas:

Cocción al vapor: Los quimbolitos se envuelven en hojas de achira se colocan en una vaporera con agua hirviendo. Estos se cocinan durante 30 a 45 minutos, hasta que la masa este firme, esta técnica conserva la humedad, logrando una textura suave y esponjosa.

Envoltura en hojas de achira: Antes de la cocción de los quimbolitos, la masa se envuelve en hojas de achira, estas hojas protegen la masa de contacto directo con el vapor, ayudan a manteniendo su forma.

Control de temperatura: El agua tiene que mantenerse en ebullición durante la cocción, es importante que el vapor sea continuo para asegurar una cocción uniforme y evitar que queden crudos por dentro.

Reposo después de la cocción: Una vez cocidos, se dejan en reposo de 5 a 10 minutos antes de desenvolverlos o servirlos, esto permite que su estructura se estabilice y sea más fácil manipularlo sin que se desmoronen.

Procedimiento:

- Lavar las hojas de achira y secarlas cuidadosamente. Si es necesario, pasarlas ligeramente por agua caliente para que sean más flexibles al momento de envolver.
- Precalentar la vaporera con suficiente agua hasta que comience a producir vapor.
- Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa y de color más claro.
- Incorporar los huevos uno a uno, batiendo continuamente para lograr una mezcla homogénea.
- Añadir la leche, la esencia de vainilla y la ralladura de limón, mezclando bien.
- Tamizar la harina junto con el polvo de hornear y la sal. Incorporarlos poco a poco a la mezcla líquida hasta obtener una masa suave, uniforme y sin grumos.
- Agregar las pasas y mezclar suavemente para distribuirlas de manera uniforme.
- Colocar una porción de la masa en el centro de cada hoja de achira y envolver formando un paquete bien cerrado.
- Acomodar los quimbolitos en la vaporera, dejando un pequeño espacio entre ellos para permitir la circulación del vapor.
- Cocinar al vapor durante 35 a 45 minutos, manteniendo una ebullición constante.}
- Verificar la cocción introduciendo un palillo en el centro; si sale limpio, los quimbolitos están listos.
- Retirar de la vaporera, dejar reposar de 5 a 10 minutos y servir tibios o a temperatura ambiente.

Perfil y textura:

Los quimbolitos presentan una textura suave, esponjosa y húmeda gracias a su cocción al vapor, lo que facilita su consumo y le brinda una sensación ligera al paladar. La masa es tierna y uniforme, mientras que las pasas aportan un ligero contraste de textura. El delicado

aroma de la vainilla, la mantequilla, la ralladura de limón y las hojas de achira realzan la experiencia sensorial, ofreciendo un sabor dulce y tradicional sin resultar excesivamente intenso.

Es un postre equilibrado que aporta energía por su contenido de carbohidratos, mientras que los huevos y la leche contribuyen con proteínas de buena calidad y calcio, nutrientes importantes para el mantenimiento de los músculos y la salud ósea.

Valor nutricional:

Tabla 2

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Harina de trigo	50 g	182	5,0	0,5	38,0
Huevos	30g	43	3,8	2,9	0,3
Mantequilla	20 g	143	0,2	16,2	0,0
Azúcar	36g	139	0,0	0,0	36,0
Leche	40ml	24	1,3	1,3	1,9
Polvo de hornear	2g	1	0,0	0,0	0,3
pasas	10g	30	0,3	0,0	7,9
Total		562	10,6	20,9	84,4

Cristalería, estética y decoración

Características de la Vajilla:

Plato plano beige, plato hondo pequeño

Material: cerámica artesanal mate

Estética:

Minimalista con enfoque en texturas y colores

Aporta las hojas de achira un color llamativo y blanco por el queso

3.1.3. Bebidas

Terciopelo tropical

Concepto:

La bebida de borojé es una preparación tradicional elaborada a partir de la pulpa del fruto del borojé. Se caracteriza por su sabor dulce con un ligero toque ácido, su textura espesa y cremosa, y su alto contenido de carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.

Ingredientes principales:

- Pulpa de borojé 125g
- Leche entera 250ml
- Agua 125ml
- Azúcar 30g

Ingredientes secundarios:

- Esencia de vainilla
- Hielo

Técnicas:

Licuada: Esta técnica permite integrar de manera uniforme la pulpa de borojé con los demás ingredientes, obteniendo una bebida homogénea, cremosa y de textura suave, conservando el sabor y las propiedades nutricionales de la fruta.

Colado (opcional): Consiste en pasar la bebida por un colador fino para retirar semillas o fibras gruesas, logrando una textura más fina y agradable al consumirla.

Procedimiento:

- Lavar y preparar la pulpa de boroj  si es fresca.
- Colocar en la licuadora la pulpa de boroj , la leche, el agua y el azúcar.
- Agregar la esencia de vainilla y licuar durante 2 a 3 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
- Si se desea una bebida más ligera, colarla.
- Añadir el hielo y licuar nuevamente por unos segundos.
- Servir fría y, si se desea, espolvorear una pizca de canela.

Perfil:

Es una bebida nutritiva, con sabor dulce y algo de acidez.

Valor nutricional:**Tabla 3**

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Pulpa de boroj�	125 g	103	1,0	0,4	25,0
Leche entera	250 ml	153	8,0	8,3	12,0
Agua	125ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Azúcar	30g	116	0,0	0,0	30,0
Esencia de vainilla	2.5ml	7	0,0	0,0	0,3
Total		379	9,0	8,7g	67,3g

Cristalería, est tica y decoración**Cristalería:**

Vaso Highball o Collins

Capacidad: 300–350 ml

Forma: Alto y recto

Material: Vidrio transparente

Estética:

“Terciopelo tropical”

Paleta de color:

Amarillo claro

Decoración:

Borde del vaso con azúcar y canela

Hoja de menta

Hielo y un popote

4. Recetario Ancestral

Los sabores ancestrales son aquellos que provienen de ingredientes, técnicas y recetas que se han transmitido de forma oral o escrita desde tiempos remotos. Son sabores que reflejan la diversidad geográfica, climática y cultural de las regiones donde se originaron. Son sabores que nos conectan con nuestras raíces y con el legado de nuestros antepasados. (ESAH, 2023)

Estos sabores ancestrales se constituyeron de un valioso legado cultural que refleja la historia, identidad y las tradiciones de sus pueblos. Este recetario reúne preparaciones ancestrales y representativas de las regiones Costa, Sierra, Amazonía e Insular (Galápagos), destacando la conexión de nuestras raíces por el uso de ingredientes nativos y técnicas

culinarias transmitidas de generación en generación. El concepto de recetario tiene orígenes desde la antigüedad, cuando comenzaron las primeras civilizaciones, estos empezaron por escritos sus preparaciones para conservar y transmitir sus conocimientos. A través de estas recetas se busca preservar el legado de nuestros antepasados, promoviendo el conocimiento y la valoración de la riqueza culinaria características de cada región del país. En base a la información antes dada elaboramos un recetario tomando ciertas recetas características de cada región del Ecuador.

4.1. Plato principal:

4.1.1. Costa:

Ceviche de Jipijapa

Ingredientes:

- 125 g de pescado fresco (albacora, picudo o corvina), cortado en cubos
- 50 ml de jugo de limón
- 25 ml de jugo de naranja agria (opcional)
- 1 cebolla paiteña (62,5g), cortada en pluma
- 2 tomates (50g), picados en cubos pequeños
- 1 pimiento verde (20g), picado finamente
- 2,5g de cilantro fresco, picado
- sal
- pimienta
- 1 ají (2,5g), picado finamente (opcional)
- 7,5ml de aceite vegetal (opcional)

Acompañamientos tradicionales

- Chifles o plátano verde frito
- Patacones
- Canguil
- Galletas de soda
- Rodajas de limón

Procedimiento:

- Lavar y cortar el pescado fresco en cubos de tamaño uniforme.
- Colocar el pescado en un recipiente y sazonar con sal y pimienta.
- Agregar el jugo de limón (y el jugo de naranja agria, si se utiliza) hasta cubrir el pescado. Dejar reposar de 15 a 20 minutos para que se marine.
- Mientras tanto, cortar la cebolla paiteña en pluma y lavarla con agua fría para disminuir su sabor fuerte. Escurrir bien.
- Picar el tomate, el pimiento verde, el cilantro y el ají en trozos pequeños.
- Incorporar al pescado marinado la cebolla, el tomate, el pimiento, el cilantro y el ají. Mezclar suavemente para integrar todos los ingredientes.
- Añadir el aceite vegetal (opcional) y rectificar el punto de sal y limón según el gusto.
- Dejar reposar la preparación durante 5 minutos para que se integren los sabores.
- Servir frío acompañado de chifles, patacones, canguil o galletas de soda y decorar con hojas de cilantro y rodajas de limón.

Valor nutricional:

Tabla 4

Ingredientes	Cantidad	Energía(kcal)	Proteína(g)	Grasa(g)	Carbohidrato(g)
--------------	----------	---------------	-------------	----------	-----------------

Pescado fresco	125 g	120	25,0	2,5	0,0
Jugo de limón	50 ml	11	0,2	0,1	3,4
Jugo de naranja	25 ml	11	0,2	0,0	2,6
Cebolla paitaña	62,5 g	25	0,5	0,1	5,8
Tomate	50 g	9	0,5	0,1	2,0
Pimiento verde	20 g	4	0,1	0,0	0,9
Cilantro	2,5 g	1	0,1	0,0	0,1
Aji	2,5g	1	0,1	0,0	0,2
Aceite vegetal	7,5ml	61	0,0	6,8	0,0
Total		243	26,9	9,6	15,0

Viche

Ingredientes:

- pescado 170g
- achiote 9 g
- ajo picado 6 g
- cebollas coloradas 75 g
- cebolla blanca 15 g
- pimiento verde 30 g
- pasta de maní 25 g
- zapallo 50g
- choclo 38 g
- camote 30 g
- zanahorias 30 g
- Yuca 25g
- Habichuela 12,5g
- agua

- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Cilantro 2,5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar todas las verduras y el pescado.
- Pelar y cortar la yuca, el camote, el zapallo, las zanahorias y el choclo en trozos medianos. Cortar la habichuela en trozos pequeños.
- Picar finamente la cebolla colorada, la cebolla blanca, el pimiento verde y el ajo.
- En una olla grande, calentar el achiote y preparar un refrito con la cebolla colorada, la cebolla blanca, el ajo y el pimiento hasta que estén suaves.
- Agregar el agua y añadir la yuca, el choclo, el camote, la zanahoria, el zapallo y la habichuela. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
- Disolver la pasta de maní en un poco de caldo caliente y agregarla a la olla, mezclando constantemente para evitar grumos.
- Incorporar el pescado cortado en trozos y cocinar de 10 a 15 minutos, hasta que esté completamente cocido.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto y cocinar unos minutos más para integrar los sabores.
- Agregar cilantro picado al finalizar la cocción.

Valor nutricional:

Tabla 5

Ingredientes	Cantidades	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
pescado	170g	164	34,0	3,4	0,0
Achiote	9ml	48	1,3	3,9	3,5
Ajo picado	6g	9	0,4	0,0	2,0
Cebolla colorada	75 g	30	0,8	0,1	7,0
Cebolla blanca	15 g	5	0,2	0,0	1,1
Pimiento verde	30 g	6	0,3	0,1	1,4
Pasta de maní	25 g	147	6,3	12,5	5,0
Zapallo	50 g	13	0,5	0,1	3,3
choclo	38 g	37	1,3	0,6	8,0
camote	50g	43	0,8	0,1	10,0
Zanahoria	30 g	12	0,3	0,1	2,8
Yuca	25g	40	0,3	0,1	9,5
Habichuela	12,5 g	4	0,2	0,0	0,1
Total		559	46,8	20,9	54,6

4.1.2. Sierra:

Cuy asado

Ingredientes:

- 1 unidad 250 g
- 2 libras de papa chola 227 g
- Manteca de chancho 3,75 g
- Ajo 5 g
- Cebolla blanca 15 g
- Cebolla paiteña 37,5 g
- Culantro 7,5 g

- Sal
- Pimienta
- Comino

Procedimiento:

- Lavar y limpiar cuidadosamente el cuy.
- Preparar un aliño con el ajo triturado, la cebolla blanca, la cebolla paiteña, el culantro, la sal, la pimienta y el comino.
- Untar el cuy con el aliño y dejar marinar durante 1 a 2 horas.
- Barnizar el cuy con la manteca de chanco.
- Asar el cuy sobre brasas o en horno precalentado a 180 °C, volteándolo ocasionalmente hasta que quede bien cocido y con la piel dorada y crujiente.
- Pelar y cocinar la papa chola en agua con una pizca de sal hasta que esté suave.
- Servir el cuy asado acompañado de la papa chola cocida.

Valor nutricional:

Tabla 6

Ingredientes	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Cuy	250	375	50,0	20,0	0,0
Papa chola	227	197	4,5	0,2	45,4
Manteca de chanco	3,75	34	0,0	3,8	0,0
Ajo	5	7	0,3	0,0	1,5
Cebolla blanca	15	5	0,2	0,0	1,1
Cebolla paiteña	37,5	15	0,4	0,0	3,5
Culantro	7,5	2	0,2	0,0	0,3

Sal	2,5	0	0,0	0,0	0,0
pimienta	0,5	1	0,0	0,0	0,2
comino	0,5	2	0,1	0,1	0,2
Total		638	55,7	24,1	52,2

Locro de papa

Ingredientes:

- achiote 7,5 g
- Cebolla perla 5 g
- Papa pelada 100 g
- Leche entera 31,25 ml
- Queso fresco 37,5 g
- Agua 125 ml
- Sal
- Pimienta

Procedimiento:

- Pelar, lavar y cortar las papas en cubos medianos.
- En una olla, calentar el achiote y sofreír la cebolla perla picada hasta que esté transparente.
- Agregar las papas y mezclar para que se integren con el refrito.
- Incorporar el agua y cocinar a fuego medio hasta que la papa esté suave y comience a deshacerse.
- Agregar la leche poco a poco, mezclando constantemente para dar una textura cremosa.
- Añadir el queso fresco en cubos o desmenuzado.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.

- Cocinar unos minutos más hasta obtener una consistencia espesa y cremosa.

Valor nutricional:

Tabla 6

Ingredientes	cantidad	Energía (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Papa	100 g	87	2,0	0,1	20,1
Queso fresco	37,5g	100	6,8	8,0	1,0
Leche entera	31,25ml	19	1,0	1,0	1,5
Achiote	7,5g	40	1,1	3,3	2,9
Cebolla perla	5g	2	0,1	0,0	0,5
Agua	125ml	0	0,0	0,0	0,0
Sal	1,25	0	0,0	0,0	0,0
Total		249	11,0	12,4	26,2

Llapingachos

Ingredientes:

- Papa chola 100 g
- Queso fresco 20g
- Cebolla blanca 8g
- Achiote 1ml
- Aceite vegetal 2ml
- Sal

Procedimiento:

- Lavar, pelar y cocinar las papas hasta que estén suaves.
- Escurrirlas y hacer un puré sin grumos.

- Preparar un refrito con el aceite, la cebolla picada y el achiote.
- Agregar el refrito al puré de papa y mezclar con la sal.
- Cortar el queso en porciones o desmenuzarlo.
- Formar bolas con el puré, colocar queso en el centro y cerrar.
- Aplanar cada bola hasta formar una tortilla gruesa.
- Cocinar los llapingachos en una plancha o sartén caliente hasta que estén dorados por ambos lados.
- Servir calientes.

Valor nutricional:

Tabla 7

Ingredientes	Cantidad	Energía (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Papa	100g	77	2,0	0,1	17,0
Queso fresco	20g	53	3,6	4,2	0,6
Cebolla blanca	8g	3	0,1	0,0	0,7
Achiote	1g	3	0,1	0,1	0,5
Aceite vegetal	2g	18	0,0	2,0	0,0
Sal	0,5	0	0,0	0,0	0,0
Total		154	5,8	6,4	18,8

4.1.3. Oriente:

Maito

Ingredientes:

- Tilapia fresca 200g
- Hojas de bijao 1u
- Sal 1,7g

Procedimiento:

- Lavar la tilapia y retirar las escamas y vísceras si es necesario.
- Sazonar la tilapia con la sal por ambos lados.
- Lavar las hojas de bijao y pasarlas ligeramente por el fuego para que sean más flexibles.
- Colocar la tilapia sobre las hojas de bijao y envolverla completamente, doblando los extremos para evitar la salida de los jugos.
- Cocinar el maito sobre una parrilla, plancha o brasas durante 25–35 minutos, volteándolo a la mitad de la cocción.
- Retirar del fuego y servir caliente, acompañado de yuca, plátano o chonta si se desea.

Valor nutricional:**Tabla 8**

Ingredientes	Cantidad	Energía (g)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Tilapia fresca	200 g	192	40,2	3,4	0,0
Sal	1,7 g	0	0,0	0,0	0,0
3 hojas de bijao	1,7 g	0	0,0	0,0	0,0
Total		192	40,2	3,4	0,0

Ayampaco**Ingredientes:**

- Pescado fresco 200g
- Cebolla paiteña 33g
- Tomate riñón 40g
- Pimiento verde 27g
- Ajo 5g

- Cilantro 7g
- Sal 2g
- Hojas bijao 1 uni

Procedimiento:

- Lavar el pescado y sazonarlo con la sal y el ajo triturado.
- Lavar y cortar la cebolla, el tomate y el pimiento en tiras finas; picar el cilantro.
- Colocar una hoja de bijao previamente pasada por el fuego para que sea flexible.
- Poner el pescado sobre la hoja y cubrirlo con la cebolla, el tomate, el pimiento y el cilantro.
- Envolver cuidadosamente con las hojas de bijao y amarrar con una tira de la misma hoja o con hilo de cocina.
- Cocinar sobre una parrilla o brasas durante 30 a 40 minutos, volteando el paquete una vez para que la cocción sea uniforme.
- Servir caliente acompañado de yuca o plátano asado.

Valor nutricional:

Tabla 9

Ingredientes	Cantidad	Energía (g)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Tilapia	200g	192	40,2	3,4	0,0
Cebolla	33g	13	0,4	0,0	3,1
Tomate	40g	7	0,4	0,1	1,6
Pimiento verde	27g	5	0,2	0,1	1,2
Ajo	5g	7	0,3	0,0	1,6
Cilantro	7g	2	0,2	0,0	0,3
sal	2g	0	0,0	0,00	0,00

Hojas de bijao	1u	0	0,0	0,0	0,0
Total		226	41,7	3,6	7,8

Chontacuros asados

Ingredientes:

- Chontacuros 50g
- Tomate riñón 60g
- Col 50g
- Limón 25g
- Sal 2,5g

Procedimientos:

- Lavar los chontacuros y ensartarlos en brochetas o pinchos.
- Asarlos sobre brasas o una parrilla durante 10 a 15 minutos, girándolos constantemente hasta que estén bien cocidos y dorados.
- Lavar y cortar el tomate en rodajas.
- Cortar la col en tiras finas y mezclarla con el jugo de limón y una pizca de sal para preparar una ensalada.
- Servir los chontacuros asados acompañados de la ensalada de col y tomate.

Valor nutricional:

Tabla 10

Ingredientes	Cantidad	Energía (g)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Chontacuros	50g	130	7,0	10,5	1,0
Tomate riñón	60g	11	0,5	0,1	2,3

Col	50	13	0,7	0,1	3,0
Limón	25	7	0,1	0,1	2,3
sal	2,5	0	0,0	0,0	0,0
Total		161	8,3	10,8	8,6

4.1.4. Galápagos

Arroz Marinero

Ingredientes:

- Achiote 7,5ml
- Cebolla perla 60g
- Ajo 3,8g
- Pimiento verde 37,50g
- Pimiento rojo 50g
- Pescado picudo 32,5g
- Camarón 125g
- Anillos de calamar 31,3g
- Conchas 62,5g
- Arroz blanco 200g

Procedimiento:

- Lavar y picar finamente la cebolla perla, el ajo y los pimientos.
- En una olla grande, calentar el achiote y preparar un refrito con la cebolla, el ajo y los pimientos hasta que estén suaves y aromáticos.
- Incorporar el pescado picudo y cocinar durante 3 a 4 minutos.

- Agregar los camarones, los anillos de calamar y las conchas; cocinar por 4 minutos más, mezclando suavemente para conservar la textura de los mariscos.
- Añadir el arroz previamente lavado y escurrido, mezclándolo con el refrito y los mariscos para que absorba los sabores.
- Incorporar el agua caliente necesaria (aproximadamente el doble del volumen del arroz), sazonar al gusto con sal y cocinar a fuego medio.
- Cuando el agua se haya reducido, bajar el fuego, tapar la olla y cocinar hasta que el arroz esté completamente tierno y los líquidos se hayan absorbido.

Valor nutricional:

Tabla 11

Ingrediente	Cantidad	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Achiote	7,5ml	27	0,1	2,3	1,3
Cebolla perla	60g	24	0,7	0,1	5,6
Ajo	3,8g	6	0,2	0,0	1,3
Pimiento verde	37,5g	8	0,3	0,1	1,7
Pimiento rojo	50g	16	0,5	0,2	3,0
Pescado picudo	32,5g	31	6,5	0,5	0,0
Camarón	31,3g	31	7,4	0,2	0,1
Anillos de calamar	22,5g	21	3,6	0,3	0,7
Conchas	62,5g	46	8,0	0,8	2,5
Arroz blanco	200g	260	5,4	0,6	56,4
Total		470	32,7	5,1	72,6

4.2. Postres

4.2.1. Costa:

Cocadas

Ingredientes:

- Coco rallado fresco 20g
- Azúcar 22,7g
- Yemas de huevo 3,4g
- Leche entera 24,0g
- Zumo de limón 0,3g
- Mantequilla 0,3g

Procedimiento:

Rallar el coco fresco.

- En una olla, colocar la leche, el azúcar y el coco rallado. Cocinar a fuego medio, removiendo constantemente.
- Cuando la mezcla empiece a espesar, añadir la mantequilla y el zumo de limón.
- Batir ligeramente las yemas e incorporarlas poco a poco, mezclando continuamente para evitar que se cocinen de golpe.
- Continuar la cocción hasta obtener una mezcla espesa y brillante que se despegue ligeramente del fondo de la olla.
- Retirar del fuego y dejar enfriar unos minutos.
- Formar las cocadas con ayuda de una cuchara sobre una bandeja o papel encerado.
- Dejar enfriar completamente antes de servir.

Valor nutricional:**Tabla 12**

Ingredientes	Cantidades	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Coco rallado	20g	71	0,7	6,7	3,0
Azúcar	22,7g	91	0,00	0,00	22,7
Yemas de huevo	3,4g	11	0,5	0,9	0,2
Leche entera	24,0g	15	0,8	0,8	1,2
Zumo de limón	0,3g	0	0,0	0,0	0,1
Mantequilla	0,3g	2	0,0	0,2	0,0
Total		190	2,0	8,6	27,2

Chucula**Ingredientes:**

- Plátano maduro 800g
- Agua 3 tazas
- Leche entera 500ml
- Azúcar 150g
- Canela en polvo 2g
- Canela en rama 10g
- Queso fresco 200g

Procedimiento:

- Pelar los plátanos maduros y cortarlos en rodajas.
- Colocar el agua y la canela en rama en una olla y llevar a ebullición.
- Agregar los plátanos y cocinar durante 20–25 minutos hasta que estén muy suaves.

- Retirar la canela en rama y licuar los plátanos con el líquido de cocción hasta obtener una mezcla homogénea.
- Regresar la mezcla a la olla y añadir la leche, el azúcar y la canela en polvo.
- Cocinar a fuego medio durante 8–10 minutos, revolviendo constantemente hasta que espese ligeramente.
- Servir caliente acompañado con el queso fresco cortado en cubos o desmenuzado.

Valor nutricional:

Tabla 13

Integrantes	Cantidades	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Plátano maduro	200g	976	10,4	2,4	248,0
Agua	180ml	0,00	0,00	0,00	0,00
Leche entera	125ml	76	4,0	4,1	6,0
Azucar	37,5g	150	0,00	0,00	37,5
Canela en rama	2,5g	2	0,00	0,00	0,6
Canela en polvo	0,5g	1	0,00	0,00	0,4
Queso fresco	180g	133	9,0	10,5	1,5
Total		606	15,6	15,4	109,0

Manjar de leche

Ingredientes:

- Leche entera 100g
- Azúcar 25g
- Esencia de vainilla 0,25g
- Bicarbonato de sodio 0,15g

Procedimiento:

- Colocar la leche en una olla de fondo grueso.
- Agregar el azúcar y el bicarbonato de sodio, mezclando hasta que se disuelvan completamente.
- Llevar a fuego medio y cocinar, removiendo constantemente para evitar que la mezcla se pegue o se queme.
- Cuando la preparación comience a espesar y tome un color café claro, añadir la esencia de vainilla.
- Continuar la cocción, mezclando de forma constante, hasta obtener una consistencia espesa y cremosa.
- Retirar del fuego y dejar enfriar, al enfriarse adquirirá una consistencia más firme.

Valor nutricional:**Tabla 14**

Ingrediente	cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Leche entera	100g	61	3,2	3,3	4,8
Azúcar	25g	100	0,00	0,00	25,0
Esencia de vainilla	0,25g	1	0,00	0,00	0,1
Bicarbonato de sodio	0,15g	0,00	0,00	0,00	0,0
Total		162	3,2	3,3	29,9

4.2.2. Sierra:**Helado de paila****Ingredientes:**

- Pulpa de mora 100g
- Azúcar 33g
- Claras de huevo 6g
- Hielo 200g

Procedimiento:

- Colocar la pulpa de mora y el azúcar en un recipiente se disuelva.
- Batir ligeramente las claras de huevo hasta que estén espumosas.
- Incorporar las claras a la mezcla de mora y mezclar bien.
- Colocar una paila de bronce sobre una cama de hielo con sal gruesa.
- Verter la mezcla en la paila y remover constantemente con una espátula de madera, realizando movimientos circulares hasta que la preparación se congele y adquiera una textura cremosa.
- Servir inmediatamente o conservar en el congelador hasta el momento de consumir.

Valor nutricional:

Tabla 15

Ingredientes	cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
Pulpa de mora	100g	43	1,4	0,5	9,6
Azúcar	33g	132	0,0	0,0	33,0
Claras de huevo	6g	3	0,7	0,0	0,0
Hielo	200g	0,00	0,0	0,0	0,0
Total		178	2,1	0,5	42,6

Higos de queso

Ingredientes:

- Higos frescos 300g
- Agua 1,000g
- Panela 350g
- Canela en rama 5g
- Queso fresco 200g

Procedimiento:

- Lavar los higos y realizar un pequeño corte en la base de cada uno.
- Cocinar los higos en agua durante 10 minutos y escurrirlos.
- En una olla, preparar un almíbar con el agua, la panela y la canela en rama.
- Incorporar los higos al almíbar y cocinar a fuego bajo durante 45–60 minutos, hasta que estén suaves y el almíbar haya espesado.
- Retirar la canela y dejar reposar unos minutos.
- Servir los higos calientes o fríos acompañados con queso fresco.

Valor nutricional:**Tabla 16**

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Higos frescos	30g	22	0,2	0,1	5,7
Agua	100g	0,00	0,00	0,0	0,0
Panela	35g	133	0,00	0,0	34,3
Canela en rama	0,5g	1	0,00	0,00	0,2
Quesos frescos	20g	53	3,6	4,2	0,6
Total		209	3,8	4,3	40,8

4.2.3. Oriente:

Torta de chonta

Ingredientes:

- Chontaduro cocido 50g
- Mantequilla 50g
- Azúcar 50g
- Huevos 30g
- Harina de trigo 25g
- Leche entera 24g

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 180 °C y engrasar un molde para torta.
- Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
- Agregar los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada incorporación.
- Incorporar el puré de chontaduro y mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
- Añadir la harina poco a poco, alternándola con la leche, mezclando suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
- Verter la mezcla en el molde previamente engrasado.
- Hornear durante 50–60 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio.
- Retirar del horno, dejar enfriar unos minutos, desmoldar y servir.

Valor nutricional:

Tabla 17

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Chontaduro	50g	92	0,8	5,8	10,0
Mantequilla	50g	359	0,4	40,5	0,00
Azúcar	50g	200	0,0	0,0	50,0
huevos	30g	43	3,8	2,9	0,3
Harina de trigo	25g	91	2,6	0,3	19,0
Leche entera	24g	15	0,8	0,8	1,2
Total		800	8,4	50,3	80,5

Postre de borojó

Ingredientes:

- Pulpa de borojó 60g
- Jugo de limón 2,5ml
- Azúcar 60g
- Agua 24g
- Canela en rama 0,5g

Procedimiento:

- Lavar y extraer la pulpa del borojó si se utiliza fruta fresca.
- Colocar en una olla la pulpa de borojó, el azúcar, el agua, el jugo de limón y la rama de canela.
- Cocinar a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que la mezcla se pegue.
- Cuando el azúcar se haya disuelto completamente, reducir el fuego y continuar la cocción durante 35–45 minutos, hasta obtener una consistencia espesa y brillante.
- Retirar la rama de canela.

- Dejar enfriar y servir o conservar en un recipiente de vidrio previamente esterilizado.

Valor nutricional:

Tabla 18

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Pulpa de borojó	60g	58	0,8	0,2	13,8
Azúcar	60g	240	0,0	0,0	60,0
Jugo de linón	2,5ml	1	0,0	0,0	0,2
Agua	24g	0	0,0	0,0	0,0
Canela en rama	0,5g	1	0,0	0,0	0,2
Total		2,851	5,7	2,0	732,3

4.2.4. Galápagos:

Budín de pan de plátano

Ingredientes:

- Pan duro 80g
- Plátano maduro 34g
- Leche entera 100g
- Huevos 15g
- Aceite vegetal 2g
- Nueces 4g
- Arándanos secos 7g

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 180°C y engrasar un molde con aceite.
- Cortar el pan duro en trozos pequeños y colocarlo

- Calentar ligeramente la leche y verterla sobre el pan. Dejar reposar durante 10-15 minutos para que se ablande
- Triturar los plátanos y agregarlos a la mezcla de pan.
- Incorporar los huevos y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
- Añadir las nueces picadas y los arándanos secos, distribuyéndolos uniformemente.
- Verter la preparación en el molde engrasado.
- Hornear durante 45-55 minutos, hasta que el budín este firme y dorado en la superficie.
- Dejar enfriar unos minutos antes de desmoldar y servir.

Valor nutricional:

Tabla 19

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Pan duro	80g	212	7,2	2,6	40,8
Plátano maduro	34g	41	0,4	0,1	10,7
Leche entera	100g	61	3,2	3,3	4,8
Huevos	15g	21	1,9	1,5	0,2
Aceite vegetal	2g	18	0,0	2,0	0,0
Nueces	4g	26	0,6	2,6	0,6
Arándanos secos	7g	23	0,0	0,1	5,8
Total		402	13,3	12,2	62,9

5. Aplicación de normas de seguridad alimentaria

Las consecuencias de consumir alimentos no seguros pueden ser graves. Las normas de ISO sobre gestión de la inocuidad alimentaria ayudan a las organizaciones a identificar y controlar los peligros relacionados con la seguridad de los alimentos, al tiempo que se integran con otras normas de gestión como la ISO 9001. Aplicable a todo tipo de productor, la norma ISO 22000 aporta confianza a la cadena de suministro alimentario mundial, facilitando el comercio transfronterizo y garantizando que los consumidores dispongan de alimentos en los que pueden confiar (ISO, 2018).

Es una norma internacional que establece los requisitos para implementar un sistema de gestión de inocuidad, su objetivo es garantizar que los alimentos sean seguros para el consumo humano, controlando los peligros biológicos, químicos y físicos, identificar y controlar los riesgos de contaminación en los alimentos, controlar las temperaturas de almacenamiento, llevar registros de limpieza para evitar contaminación las limpiezas facilitan el control y trazabilidad dentro del establecimiento.

Art. 188.- La ARCSA, será la encargada de verificar las BPM de los establecimientos donde se elaboran y comercializan alimentos de acuerdo con lo establecido en la presente Normativa Técnica Sanitaria (ARCSA, 2023).

Es importante porque establece que el ARCSA, cumple con el papel fundamental en la vigilancia de las (BPM) Buenas Prácticas de Manufactura, garantiza que los establecimientos que elaboran y comercializan alimentos cumplan con las normativas.

Las buenas prácticas de manufactura (BPM) examinan y cubren todos los aspectos del proceso de fabricación para protegerse de cualquier riesgo que pueda ser catastrófico para los productos, como, por ejemplo, la contaminación cruzada, la adulteración y el etiquetado incorrecto. La implementación de BPM puede ayudar a reducir las pérdidas y el desperdicio, y

protege tanto a la empresa como al consumidor de sucesos negativos en seguridad alimentaria (BPM, 2026).

Según la información la norma de buena práctica de manufactura establece una buena higiene antes del contacto de los alimentos, también consta en prevenir la contaminación cruzada, el etiquetado incorrecto ocurre cuando la información del envase es errónea o incompleta, dificultando la identificación y organización adecuada del producto.

Art. 9.- Alimento perecedero, es aquel alimento que, por sus características, exige condiciones especiales de conservación, en sus períodos de almacenamiento y transporte. (Reglamento d. A., 2001)

En el reglamento de alimentos podemos encontrar este artículo acerca de los alimentos perecedero en si tratara de la cocción y refrigeración este punto es importante para la preparación del sango un buen almacenamiento del camarón, pescado si estos no se almacenan adecuadamente puede favorecer el crecimiento de los microorganismos peligrosos.

Art. 177.- Los alimentos procesados y aditivos y sus certificados de Registro Sanitario, las plantas industriales procesadoras de alimentos, publicidad y otros estarán sujetos exclusivamente al control de la autoridad de salud. (Reglamento d. a., 2001)

El Art. 177 establece que los alimentos procesados y los establecimientos que los elaboran están bajo el control de la autoridad sanitaria. En la preparación de los quimbolitos, esto significa que los ingredientes como los huevos, la leche y el queso deben provenir de proveedores autorizados y contar con las condiciones sanitarias adecuadas. Además, durante la elaboración se deben aplicar buenas prácticas de higiene para garantizar que el producto sea seguro para el consumo.

Finalmente, estas normas se utilizan para dar un buen servicio y una preparación adecuada de los alimentos, el almacenamiento, emplatado y servicio se realizan en condiciones higiénicas utilizando envases adecuados, etiquetado y control de temperatura.

6. Análisis de rentabilidad del menú

El análisis es fundamental para determinar si el recetario con identidad regional puede ser implementado de manera sostenible en restaurantes, ferias gastronómicas o propuesta en representación del Ecuador.

6.1. Plato fuerte

6.1.1 Costo de producción

El costo de producción del menú está compuesto por los ingredientes necesarios para la elaboración del plato principal, el postre y la bebida. De acuerdo con los cálculos realizados, el costo estimado por porción es el siguiente:

- Plato principal (Herencia del litoral): \$2,02
- Postre (Amanecer interandino): \$0,39
- Bebida (Terciopelo tropical): costo estimado \$0,83

El costo total de producción del menú completo por comensal asciende aproximadamente a: \$3,24. Este valor contempla únicamente los costos directos de materia prima, sin incluir gastos indirectos como mano de obra, servicios básicos, alquiler, mantenimiento de equipos o impuestos, los cuales pueden variar según el tipo de establecimiento gastronómico.

6.1.2. Precio de venta sugerido

Para determinar el precio de venta, se aplica un factor multiplicador comúnmente utilizado en gastronomía que es 2 o 3 veces el costo de producción, especialmente en restaurantes de

cocina contemporánea o de autor. Considerando el concepto innovador se hará por 2 veces el costo.

- Costo de producción: \$3,24
- Precio de venta sugerido: \$6,50 a \$7,00 por menú.

Este precio es coherente en base a la experiencia gastronómicas dirigida, así como a comensales que buscan una oferta culinaria saludable y con valores aceptables.

6.1.3. Margen de ganancia

Con base en el precio de venta sugerido, el margen de ganancia estimado se calcula una ganancia aproximada de \$3,76.

Esto representa un margen de ganancia de la mitad lo cual indica que el menú es económicamente rentable y viable dentro del segmento de gastronomía de autor.

En conclusión, el análisis de rentabilidad demuestra que el menú no solo es cultural, sino también económicamente viable, y así tener una propuesta atractiva para el desarrollo del turismo gastronómico y la valorización de la cocina ancestral.

7.Conclusiones:

El desarrollo del recetario permitió rescatar y difundir la riqueza gastronómica ancestral de las cuatro regiones del Ecuador, evidenciando la importancia de sus ingredientes, técnicas culinarias y tradiciones como parte del patrimonio cultural del país. Asimismo, contribuyó a fortalecer el conocimiento y la valoración de estas preparaciones tradicionales para las nuevas generaciones, las cuales proporcionarán conocimientos.

Desde el punto de vista técnico, el proyecto integró técnicas gastronómicas contemporáneas con recetas ancestrales, logrando un equilibrio entre tradición e innovación. Además, la incorporación del análisis nutricional, el cálculo de costos, las buenas prácticas de

manufactura y las normas de bioseguridad garantizaron la calidad, viabilidad e inocuidad de las preparaciones propuestas, fortaleciendo la salud y la responsabilidad profesional, este garantizo coherencia de tres tiempos, viabilidad y calidad para cada una de las propuestas.

Finalmente, El recetario constituye una herramienta práctica para la preservación y promoción de la gastronomía ecuatoriana, incentivando el uso responsable de productos locales, el respeto por las costumbres de cada región y el fortalecimiento de la identidad cultural. De igual manera, representa un aporte al desarrollo turístico gastronómico y a la conservación del legado culinario para las futuras generaciones.

Como recomendación se promoverá la conservación de la gastronomía ancestral mediante la difusión de preparaciones tradicionales, incentivando el uso del recetario como herramienta de consulta y aprendizaje para los estudiantes, se recomienda agregar al recetario ficha técnica, ficha nutricional, ingredientes estandarizados y su preparación adecuada, para garantizar la seguridad de las personas.

8. Bibliografía

- ARCSA. (2023). *Normativa Técnica Sanitaria para Alimentos procesados*.
doi:https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/07/RESOLUCION-ARCSA-DE-2022-016-AKRG_NORMATIVA-TECNICA-SANITARIA-SUSTITUTIVA-ALIMENTOS-PROCESADOS.pdf
- BPM. (2026). Buenas Practicas de Manufactura. *Safety Culture*.
doi:<https://safetyculture.com/es/temas/bpm-buenas-practicas-de-manufactura>
- ESAH. (2023). Sabores ancestrales: un viaje a la historia de la gastronomía. *Estudios superiores abiertos de hostería*.
doi:<https://estudiahosteleria.com/blog/gastronomia/sabores-ancestrales/>
- Guamán Loja, M. J. (2019). *Estudio de la cultural gastronómica ancestral de la comunidad Cachi del cantón del Tambo provincia del Cañar*.
doi:<https://dspace.esPOCH.edu.ec:8080/server/api/core/bitstreams/5273f212-49d9-4470-ba41-4c28c00e2636/content>
- ISO, N. (2018). ISO 22000. *ISO: Global standards for trusted goods and services*.
doi:<https://www.iso.org/home.html>
- Montalván Fernández, Anabell; Cabrero Miret, Ferrán. (30 de 12 de 2019). La gastronomía como recurso de la identidad ancestral: el caso de la Parroquia Chuquiribamba, Loja, Ecuador. *Revista Amazónica. Ciencia Y Tecnología*, 8(2), 126-135.
doi:<https://doi.org/10.59410/RACYT-v08n02ep04-0113>
- Reglamento, d. a. (2001). *Reglamento de Alimentos*.
doi:<https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/REGLAMENTOS-DE-ALIMENTOS.pdf>
- Reglamento, d. A. (2001). *Reglamento de alimentos*.
doi:<https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/REGLAMENTOS-DE-ALIMENTOS.pdf>
- Sanchez Rivadeneira, Edwin; Alvaracin Assuncao, Erich; Simbaña Méndez, Geovanna. (2024). Rescate del fruto de la chonta para promover el turismo gastronómico: Una Revisión De Literatura. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*, 343-360.
doi:<https://www.proquest.com/openview/678179154fb1b48bc2996d9e4e5385f5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393>
- Vélez Moreira, A. J. & Capa Saltos, C. E. (2023). *Estudio comparativo entre la gastronomía ancestral de la costa ecuatoriana con la costa peruana: el ceviche como elemento definitivo*. doi:<https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/4894>
- Zada González, Eylen; Bravo Placeres, Ismel. (2023). Saberes ancestrales para la conservación del patrimonio cultural inmaterial de la comunidad Cofán Dureno, Ecuador. *Revista UNIANDES Episteme*, 10(1), 69-87.
doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8879875>

9. Anexos:

Tabla 1

costo estimado por porción.

restaurante:	herencia litoral		categoría:	plato fuerte
fecha:	agosto		precio de venta neto	5,05
			IVA	15,00%
tiempo de preparación:	15m		precio de venta neto+imp	0,76
tiempo de cocción:	25m			
temperatura de servicio:	60°		precio de venta al publico	5,81
ingredientes	unidad de medida	cantidades	coste unidad	coste total
camaron	gramos	0,454	3,50	\$ 1,59
pescado albacora	gramos	0,080	2,50	\$ 0,20
platano	gramos	0,150	1,00	\$ 0,15
cebolla	gramos	0,030	0,50	\$ 0,02
pimiento	gramos	0,020	0,50	\$ 0,01
mani molido	gramos	0,020	0,50	\$ 0,01
tomate	gramos	0,040	0,50	\$ 0,02
ajo	gramos	0,005	0,25	\$ 0,00
aceite	mililitros	0,010	2,00	\$ 0,02
achiote	mililitros	0,005	1,00	\$ 0,01
cilantro	gramos	0,005	0,25	\$ 0,00
sal	gramos			\$ -
			coste total de la receta	\$2,02

Tabla 2

Costo estimado por porción.

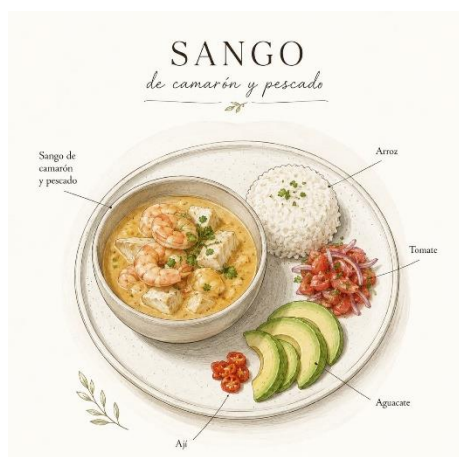
restaurante:	amanecer interandino		categoría:	postre
fecha:	agosto		precio de venta neto	1,3
			IVA	15,00%
tiempo de preparació	30m		precio de venta neto+imp	0,20
tiempo de cocción:	25m			
temperatura de servic	70°		precio de venta al publico	1,50
ingredientes	unidad de medid:	cantidades	coste unidad	coste total
harina	gramos	0,050	2,00	\$ 0,10
huevos	gramos	0,050	0,50	\$ 0,03
mantequilla	gramos	0,030	2,50	\$ 0,08
azucar	gramos	0,036	0,60	\$ 0,02
chocolate	gramos	0,050	1,30	\$ 0,07
leche	mililitros	0,040	1,00	\$ 0,04
esencia de vainilla	mililitros	0,005	1,50	\$ 0,01
queso	gramos	0,03	1,00	\$ 0,03
hoja de achira	unidad	0,005	0,50	\$ 0,00
polvo de hornear	gramos	0,002	0,60	\$ 0,00
pasas	gramos	0,010	2,00	\$ 0,02
				\$ -
			coste total de la receta	\$0,39

Tabla 3

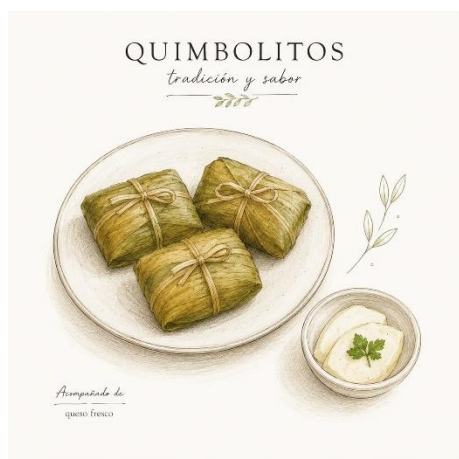
Costo estimado por porción.

restaurante:	terciopelo tropical		categoría:	bebida
fecha:	agosto		precio de venta neto IVA	2,76 15,00%
tiempo de preparación:	15m		precio de venta neto+imp	0,41
tiempo de cocción:				
temperatura de servicio:	8°		precio de venta al publico	3,17
ingredientes	unidad de medida:	cantidades	coste unidad	coste total
pulpa de borojo	gramos	0,125	3,00	\$ 0,38
leche entera	mililitros	0,250	1,50	\$ 0,38
agua	mililitros	0,125	0,50	\$ 0,06
azucar	gramos	0,030	0,60	\$ 0,02
esencia de vainilla	gramos	0,003	0,60	\$ 0,00
				\$ -
			coste total de la receta	\$0,83

9.1.1. Plato fuerte



9.1.2. Postre.



9.1.3. Bebida

