



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TURISMO

CARRERA TÉCNICA EN GASTRONOMÍA

Título:

Tecnólogo Superior en Gastronomía.

Tema:

Elaboración de un menú tradicional ecuatoriano para la temporada de cuaresma

Autora:

Junexi Sulyn Zambrano Sornoza

Tutor:

Lic. Diego Javier Delgado Delgado

Manta – Manabí - Ecuador

Agosto 2026.

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-05-1T-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 ZAMBRANO SORNOZA JUNEXI SULYN, legalmente matriculada en la carrera de Gastronomía período académico 2026/1, cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "ELABORACIÓN DE UN MENÚ TRADICIONAL ECUATORIANO PARA LA TEMPORADA DE CUARESMA".

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

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

Manta 24 de julio de 2026

Lo certifico.



Lic. Diego Delgado Delgado.
Docente Tutor

DECLARACIÓN EXPRESA DE AUTORÍA

Yo, Junexi Sulyn Zambrano Sornoza, declarado autor de este proyecto de titulación cuyo tema es "ELABORACIÓN DE UN MENÚ TRADICIONAL ECUATORIANO PARA LA TEMPORADA DE CUARESMA", presentado a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para optar al título de Tecnólogo Superior en Gastronomía, afirmo que el presente trabajo es original y de mi autoría. Confirmo que todas las fuentes consultadas y citadas han sido debidamente reconocidas y referenciadas.

He respetado los derechos de autor y las normas éticas en la investigación. Por lo tanto, asumo la responsabilidad total por el contenido de este proyecto de titulación y las opiniones aquí expresadas.



Junexi Sulyn Zambrano Sornoza

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Junexi Sulyn Zambrano Sornoza, portador de la C. I. # 1350176648, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“ELABORACIÓN DE UN MENÚ TRADICIONAL ECUATORIANO PARA LA TEMPORADA DE CUARESMA”**, 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 2026



Junexi Sulyn Zambrano Sornoza
Autora

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado “**ELABORACIÓN DE UN MENÚ TRADICIONAL ECUATORIANO PARA LA TEMPORADA DE CUARESMA**” ha sido realizado y concluido por el estudiante **ZAMBRANO SORNOZA JUNEXI SULYN**, el mismo que ha sido controlado y supervisado por los miembros del tribunal.

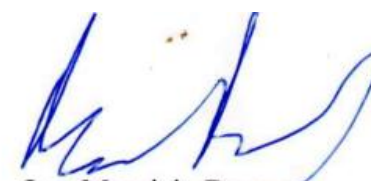
El trabajo de fin de carrera reúne todos los requisitos pertinentes en lo referente a la investigación y diseño que ha sido continuamente revisada por este tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

Para dar testimonio y autenticidad

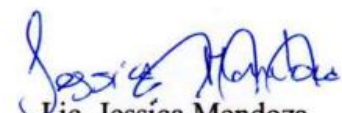
Firmamos:



Lic. Luis Reyes
PRESIDENTE



Ing. Mauricio Becerra
MIEMBRO TRIBUNAL



Lic. Jessica Mendoza
MIEMBRO TRIBUNAL



Lic. Diego Delgado
DOCENTE TUTOR



Junexi Sulyn Zambrano Sornoza
Graduado

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo, en primer lugar, a mis padres, Graciela Sornoza y Adrián Zambrano por ser mi mayor ejemplo de sacrificio, esfuerzo y fortaleza, a mis abuelos René y Mariana por brindarme su apoyo incondicional durante este proceso y creer siempre en mis capacidades.

De manera muy especial a mi pareja, Wilton Sánchez, quien ha sido un apoyo fundamental durante toda mi carrera, que me ha motivado día a día para seguir adelante. Este logro también lleva una parte de ti, porque detrás de cada esfuerzo y cada paso dado hubo siempre tu apoyo y tus palabras de ánimo.

A mi hermano Yordan Zambrano por darme su mano en cada momento que ha podido, y a toda mi familia en general por hacer que todo este camino haya sido agradable y menos complejo.

Junexi Sulyn Zambrano Sornoza

AGRADECIMIENTO

Expreso mi gratitud principalmente a Dios por darme fortaleza, sabiduría y sobre todo salud para culminar esta meta. A mis padres que han sido el pilar fundamental en cada etapa de mi carrera, estoy agradecida infinitamente sobre todo por todo el esfuerzo que han hecho para que esta etapa haya sido posible.

A mi pareja, por su paciencia y firmeza al caminar conmigo durante este trayecto, a mi hermano que me brindó su apoyo, a mis abuelos que han sido mi mayor admiración de valentía y sacrificio.

Y a toda mi familia que siempre estuvieron dispuestos a brindarme su cariño, motivación y respaldo incondicional.

De manera muy especial agradezco a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí que me permitió ser parte de esta carrera, y a todos los docentes que formaron parte durante esta etapa, gracias por brindar sus conocimientos, experiencias y orientación que contribuyeron a mi crecimiento académico y personal.

Finalmente, pero no menos importante a mi tutor, Lic. Diego Delgado, ya que, gracias a su acompañamiento, orientación y sobre todo paciencia fue posible el desarrollo de este trabajo.

Junexi Sulyn Zambrano Sornoza

RESUMEN

El presente trabajo tiene como título la elaboración de un menú tradicional ecuatoriano para la temporada de cuaresma, el mismo que tiene como objetivo integrar elementos e ingredientes de la gastronomía tradicional con técnicas culinarias contemporáneas, que permitan rescatar y preservar el patrimonio gastronómico del Ecuador. Esta propuesta tiene la finalidad de destacar el valor religioso y cultural que tiene esta celebración, a través de los platos típicos que se preparan en esta época, al mismo tiempo ofrece una presentación innovadora y atractiva para el consumidor actual, respetando las tradiciones gastronómicas.

El desarrollo de este proyecto se realizó a través de una investigación, en donde se recopiló información sobre la historia de la gastronomía ecuatoriana y las costumbres durante la temporada de cuaresma. A partir de este análisis, se diseñó un menú de tres tiempos, compuesto por un plato fuerte, postre y bebida, considerando los ingredientes y preparaciones más representativos de esta temporada.

Como resultado, se presenta una propuesta en donde es posible fusionar tradición e innovación sin dejar de lado la identidad y autenticidad de los sabores característicos de la cocina ecuatoriana. Este trabajo fomenta el consumo de productos locales, ofreciendo una alternativa gastronómica sofisticada al mercado actual.

Palabras claves: Cuaresma, gastronomía ecuatoriana, tradición, cultural, religioso, menú tradicional.

ABSTRACT

This project focuses on the creation of a traditional Ecuadorian menu for the Lenten season, aiming to integrate elements and ingredients of traditional cuisine with contemporary culinary techniques to help revive and preserve Ecuador's gastronomic heritage. The proposal seeks to highlight the religious and cultural significance of this observance through dishes traditionally prepared during this period, while offering a presentation that is innovative and appealing to modern consumers without compromising culinary traditions.

The project was developed through research that gathered information on the history of Ecuadorian cuisine and customs associated with Lent. Based on this analysis, a three-course menu consisting of a main dish, dessert, and beverage was designed, incorporating the ingredients and preparations most representative of the season.

The result is a proposal that successfully fuses tradition and innovation while maintaining the identity and authentic flavors characteristic of Ecuadorian cuisine. This work promotes the use of local products and offers a sophisticated culinary alternative to the current market.

Keywords: Lent, Ecuadorian cuisine, tradition, cultural, religious, traditional menu.

Índice de contenido

CERTIFICACIÓN.....	II
DECLARACIÓN EXPRESA DE AUTORÍA	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 de contenido	X
Índice de tablas.....	XI
1. Introducción	1
2. Conceptualización del menú	2
2.1. Antecedentes breves.....	2
2.2. Descripción del concepto gastronómico general	3
2.3. Justificación creativa y técnica del menú.....	4
2.4. Coherencia entre los tres tiempos.....	5
3. Descripción de preparaciones	5
3.1. Plato principal	5
3.2. Postre.....	9
3.3. Bebida.....	11
4. Aplicación de normas de seguridad alimentaria	14
4.1. Principios de higiene y manipulación que se deben aplicar durante la preparación	14
4.2. Recomendaciones para garantizar la inocuidad en cada fase	15
5. Análisis de rentabilidad del menú	17

6. Conclusión	20
7. Bibliografía	21
8. Anexos	22

Índice de tablas

Tabla 1	8
Tabla 2	11
Tabla 3	13

1. Introducción

La gastronomía ecuatoriana resalta una manifestación cultural, reflejando identidad, historia y tradiciones de sus pueblos. La temporada de cuaresma, también conocido como semana santa, sigue siendo un pilar fundamental que representa uno de los periodos más significativos, convirtiéndose en un acto religioso y preservación cultural. Esta tradición a llevado a destacar preparaciones emblemáticas como la fanesca, considerada un símbolo culinario en esta época, así mismo, dando lugar a los mariscos que representan nuestra gastronomía en general.

El menú propuesto consiste en una degustación de tres tiempos, presenta una reinterpretación bajo la temática de la gastronomía ritual de la cuaresma, destacando el valor cultural y religioso a través de sus platos emblemáticos. Lo que lo hace diferente es la combinación de lo ancestral y lo actual, incluyendo nuevas técnicas culinarias, dando paso a lo creativo sin dejar de lado las recetas tradicionales. Este menú se inspira en entorno a la tradición religiosa y cultural ecuatoriana, donde el ayuno y abstinencia por la carne son observadas durante 40 días.

Es por ello que el presente trabajo tiene como objetivo diseñar un menú que revalorice la gastronomía tradicional ecuatoriana, respetando la integración de elementos culturales, históricos y culinarios, así mismo destacando su riqueza cultural, adaptándolas a las nuevas tendencias sin perder la esencia, promoviendo de ello el reconocimiento de la cocina tradicional.

La relevancia practica de este proyecto se basa en el diseño de un menú que fomenta la importancia que tiene los ingredientes autóctonos y practicas culinarias ancestrales, haciendo énfasis en su significado dentro de la tradición cuaresmal, evitando que estas mismas se pierdan con el tiempo. Este menú busca servir como una herramienta que promueva la identidad cultural ecuatoriana, realzar los conocimientos tradicionales, consiguiendo a su vez estabilidad entre la tradición, innovación y proyección gastronómica.

2. Conceptualización del menú

2.1. Antecedentes breves

La gastronomía ecuatoriana se refleja a través de su diversidad cultural y la variedad de ingredientes que llegan a representar a diferente comunidad, conectando entre ellas las raíces históricas de nuestra tierra. La tradición de consumir alimentos sin carne durante la temporada de cuaresma, nace principalmente en la región andina del Ecuador, en donde las practicas alimentarias ancestrales de los pueblos andinos y costeros, fueron intervenidas con la imposición de las normas católicas de ayuno y abstinencia.

De acuerdo con lo escrito por Castillo (2026), nos hace relevancia en cómo surgió la temporada de cuaresma; Con la llegada de los conquistadores españoles en el siglo XVI y la evangelización católica, las tradiciones indígenas de marzo se fusionaron con la Cuaresma y la Semana Santa cristiana. La Iglesia Católica prohibía el consumo de carne durante la Semana Santa, y los misioneros introdujeron el bacalao seco como fuente de proteína permitida. Es así, como nació la fusión de lo que hoy conocemos como fanesca, el cual se convirtió en el símbolo perfecto del sincretismo entre la cultura indígena y la tradición católica española.

Por otro lado, el chef e investigador Carlos Gallardo, explica que el origen de la fanesca que hoy conocemos es una sopa llamada: Uchucuta. "Nuestros ancestros comían esta sopa en las cosechas de granos tiernos, celebrando al Sol, de acuerdo a los productos de cada región". La Uchucuta estuvo antes de la llegada de los españoles. En la zona que hoy es Esmeraldas se usaba coco, en la Costa usaba pescado fresco o camarones, en la Amazonía usaban pescados de río y se cocinaba en hojas, en los Andes se comía con carne de llama. (Jiménez, 2024)

Zurita (2023) redacta lo siguiente; La fanesca es una sopa típica de Ecuador que se elabora tradicionalmente durante la Semana Santa, la cual se celebra en el país al final de la Cuaresma. Es un plato nutritivo y sustancioso que se prepara con granos como el maíz, fréjoles, habas y arvejas, además de zapallo, choclos, chochos y otros ingredientes.

Zurita (2024) expresa:

“De ahí que en Ecuador la costumbre culinaria más importante sea la de comer fanesca, pero lo cierto es que hay muchos otros platos que se disfrutan en estos días en las distintas ciudades del país, en donde además se realizan infinidad de manifestaciones culturales y religiosas populares, como la recreación del Vía Crucis, el Lavado de los Pies, el Arrastre de

Caudas, la Prédica de las Siete Palabras, las procesiones del Cristo del Consuelo y de Jesús del Gran Poder, las misas de resurrección, entre otras”.

Como lo menciona Zurita, existe una diversa variedad de platillos propios de la temporada que varían según la localidad y costumbres, ya sean dulces o salados, sin embargo, uno de los platos más emblemático y representativo es la fanesca, ya que sus diversos granos e ingredientes tienen un significado simbólico que evocan tanto la abundancia como el sentido religioso de esta fecha, al igual que sus diversas tradiciones ancestrales, expresiones culturales y religiosas que representa la identidad y la fe de la comunidad.

Loaiza (2026) menciona que, en paralelo a la dimensión religiosa, la fanesca se consolida como uno de los elementos más representativos de la Semana Santa ecuatoriana. Este plato, preparado exclusivamente durante esta época, sintetiza la diversidad cultural del país a través de una receta compleja que combina granos andinos, leche, maní y bacalao. Su origen es interpretado como un sincretismo entre preparaciones prehispánicas como la ushucuta y tradiciones europeas de cuaresma, lo que la convierte en un símbolo culinario de mestizaje. Más allá de su valor gastronómico, la fanesca tiene un profundo significado simbólico. La tradición popular asocia sus ingredientes con los doce apóstoles, lo que convierte su preparación en un acto de memoria religiosa y cohesión familiar. En muchos hogares, cocinar fanesca implica una minga doméstica que reúne a varias generaciones, reforzando vínculos sociales en torno a la comida.

Esta temporada de cuaresma o semana santa tiene un periodo de 40 días, el cual consiste en una vivencia integral que une lo religioso, lo personal y lo cultural, en donde se conmemora los últimos acontecimientos de la vida de Jesucristo, su pasión, muerte y resurrección. No se trata solo de una celebración, sino de recordar hechos históricos, revivirlos espiritualmente, volviéndose en un proceso de memoria, fe y transformación.

2.2. Descripción del concepto gastronómico general

El presente trabajo consiste en la elaboración de un menú con un estilo tradicional contemporáneo, inspirado en las preparaciones de la temporada de semana santa, respetando fielmente las recetas ancestrales y al mismo tiempo propone una presentación más estética con un estilo que combina técnicas culinarias tradicionales, incorporando técnicas modernas como clarificaciones, emulsiones, y texturas de los ingredientes, logrando una experiencia sensorial que conecta la creatividad culinaria con la esencia cultural y su valor simbólico.

El menú está diseñado para las familias cristianas o católicas que valoran sus raíces culturales y desean trasladar a las nuevas generaciones aquellas tradiciones. También está dirigido a turistas nacionales e internacionales que buscan conocer la cultura ecuatoriana y las experiencias culinarias con significado, interesados en la gastronomía auténtica durante la temporada de cuaresma, así como a personas que aprecien el trasfondo cultural de lo que consumen, la calidad de los ingredientes y la presentación del plato.

En cuanto a la ocasión de consumo de este menú, está pensado para consumirse principalmente durante la temporada de semana santa, con especial importancia en los viernes de cuaresma, el miércoles de ceniza, jueves santo y viernes santo. Esta propuesta busca revalorizar la cocina tradicional ecuatoriana, generando un vínculo entre la memoria, la fe y la gastronomía, por otro lado, destacar que es mucho más que un menú tradicional ecuatoriano para cuaresma, es una manifestación de identidad espiritual y cultural que garantiza autenticidad rigurosa sin perder calidad contemporánea.

2.3. Justificación creativa y técnica del menú

El presente menú se diseñó con la necesidad de rescatar y valorar las recetas tradicionales que se están perdiendo en cuanto a la globalización y la comida rápida. La propuesta se basa en la reinterpretación contemporánea ligado a la temporada de semana santa, escogiendo como punto principal la fanesca, buscando transformar este plato representativo, que simboliza religión y cultura, en una experiencia moderna que permita al comensal identificar cada uno de sus elementos en forma individual, a través de una deconstrucción que responde a una intención creativa y de respeto. Para ello, se aplican diferentes técnicas, como separaciones de texturas, cocciones controladas, consiguiendo mantener el sabor original y montajes contemporáneos mientras se eleva la percepción y presentación del plato.

En cuanto al postre, se escogió un cheesecake de higo por su conexión con ingredientes tradicionales de la región andina, haciendo referencia a los higos con queso que tiene un alto consumo y presencia en preparaciones dulces ecuatorianas durante celebraciones religiosas. Además, de que es un ingrediente que tiene una carga simbólica conectada a la abundancia y que aporta dulzor natural, buscando un equilibrio entre la acidez del queso crema, empleando técnicas de repostería moderna para obtener una textura cremosa y un acabado visual elegante.

Por otra parte, el canelazo de frutos rojos interpreta una innovación en cuanto a la bebida tradicional de la sierra ecuatoriana, se plantea transformar su apariencia mediante la técnica de clarificación, conservando los sabores característicos de la canela, los cítricos y la

fruta, teniendo como resultado una bebida mas delicada, ligera y sofisticada, entregando una experiencia sensorial más refinada.

2.4. Coherencia entre los tres tiempos

El menú de tres tiempos se conecta de una integración equilibrada de sabores, continuidad cultural y nutricional, consiguiendo una experiencia gastronómica fluida y con sentido.

Se inicia como plato principal una fanesca deconstruida, que contiene una base compleja y reconfortante gracias a la combinación de sus ingredientes, el cual presenta sabores salados, ligeramente dulces y especiados, permitiendo abrir el paladar de manera intensa pero equilibrada. Este mismo aporta proteína, carbohidratos complejos y fibra. Posteriormente, como postre un cheesecake de higo que incluye un contraste simétrico, donde el dulzor natural del higo se complementa con la cremosidad y acidez del queso crema, mitigando la experiencia sin romper la línea de sabores, aquello que agrega energía rápida y grasa que aporta saciedad. Finalmente, una bebida tradicional reinventada, un canelazo de frutos rojos clarificado que actúa como un cierre aromático con notas frutales y especiadas, pero con una textura ligera que ayuda a limpiar el paladar, al ser una bebida mas liviana evita la saturación y sobrecarga al sistema digestivo.

Los tres tiempos se vinculan profundamente con la tradición de la semana santa, en donde cada preparación ocupa elementos representativos de la cultura gastronómica del país, logrando una transición natural entre cada tiempo, reflejando el significado que tiene cada plato y el respeto que se mantiene mientras se ofrece una experiencia que conecta tradición, técnica y creatividad.

3. Descripción de preparaciones

3.1. Plato principal

Nombre del plato

Texturas de cuaresma ecuatoriana

Ingredientes principales

- Albacora
- Frejol blanco
- Frejol rojo

- Frejol tierno
- Frejol canario
- Frejol panamito
- Arvejas
- Lentejas
- Habas tiernas
- Choclo
- Zapallo
- Sambo
- Leche
- Maní

Ingredientes secundarios

- Cebolla blanca
- Cilantro
- Ajo
- Laurel
- Maduro
- Aguacate
- Huevo de codorniz
- Mantequilla
- Achiote
- Aceite
- Condimentos: Sal, comino, pimienta
- Lecitina de soja en polvo
- Agar-agar

Técnicas de cocción aplicadas

- Sofrito: Con el fin de intensificar los sabores de la cebolla blanca y ajo para la crema base.
- Cocción al vapor: Para ablandar la fibra de zapallo y zambo y darle más textura a la crema base.

- Licuado: Proceso para incorporar todo lo anterior con la leche y maní, obteniendo una crema suave.
- Curado: Se cubre el pescado con sal y azúcar en partes iguales para deshidratarlo de forma profunda.
- Confitado: Cocinar el pescado a baja temperatura en mantequilla (beurre monté) con ajo y laurel, permitiendo potenciar su sabor
- Desmenuzado: Convertir el pescado en laminas.
- Hervido: Cocinar los granos.
- Fritura: Conseguir que los granos queden crujientes.
- Espumas: Uso de sifón con cargas de CO2 con la finalidad de dar una textura densa y cremosa al caldo base de la fanesca.
- Gelificación: Convertir el aguacate en una textura espesa, utilizando el agar agar.
- Aireado: Técnica para generar una espuma ligera de cilantro con limón, añadiendo lecitina de soja en polvo.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

Sabores: dulce y salado, es el resultado de nuestro plato, ya contiene el dulzor del zapallo y maduro, por otro lado, el maní, los granos y sobre todo el pescado nos aporta ese toque salado.

Texturas: encontramos una espuma de base, un puré de zapallo especiado, tierra de granos, pescado confitado, gel de aguacate, aire de cilantro y huevos hervidos, como resultado una textura cremosa-granulosa.

Temperatura: mixta, una espuma tibia con acompañamientos fríos.

Justificación cultural

La fanesca es el enfoque principal de la semana santa en Ecuador, siendo de gran importancia su significado simbólico, la combinación de granos que evocan a los 12 apóstoles, el bacalao a Cristo y el zapallo la resurrección, representando así la unión y la abundancia. Su deconstrucción busca revalorizar sus componentes, sin perder su esencia y su significado religioso, creando una nueva forma de apreciación e implementación al combinar diferentes técnicas que despiertan la curiosidad del comensal. En esta ocasión se utilizó como idea principal la receta que prepara año a año mi abuela, en la cual solo utiliza la mitad de los granos, agregándole técnicas e ideas diferentes para lograr un resultado con una nueva perspectiva.

Valor nutricional y porcionamiento

Tabla 1

Ficha nutricional de ingredientes del plato principal

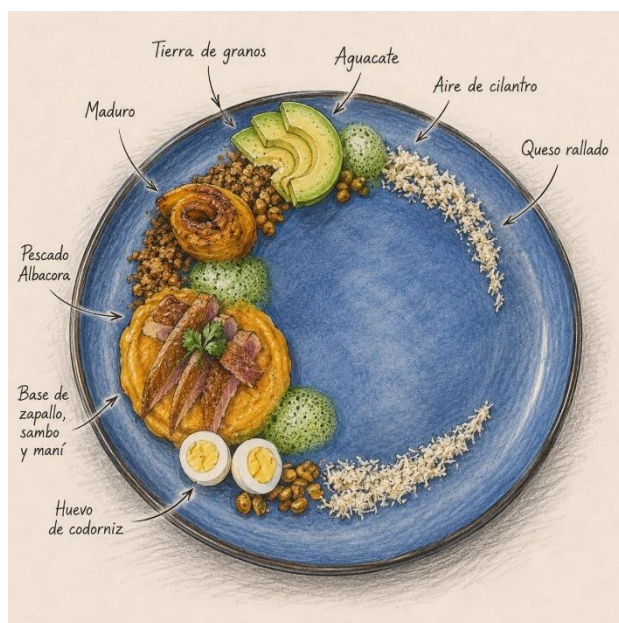
INGREDIENTES	CANTIDAD	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)
Albacora	300g	414	70,5	12,6	0
Frejol blanco	150g	499,5	35,04	1,27	90,40
Frejol rojo	150g	505,5	33,79	1,59	91,93
Frejol tierno	150g	66	4,95	0,45	14,25
Frejol canario	150g	499,5	35,37	1,24	90,01
Frejol panamito	150g	507	36,45	2,85	86,75
Arvejas	100g	81	5,42	0,40	14,46
Lentejas	50g	176,5	12,9	0,53	30,04
Habas tiernas	100g	341	26,12	1,53	58,29
Choclo	100g	161	3,60	1,40	33,50
Zapallo	500g	150	3	1	38
Sambo	200g	42	1,6	0,2	12
Aguacate	150g	231	2,55	23,7	6,6
Leche	250ml	162,5	8,25	8,75	13
Maní	100g	566	28,8	46,9	18,1
Cebolla blanca	150g	39	2,7	0,9	7,05
Cilantro	50g	21	1,65	0,35	4
Ajo	15g	20,10	0,79	0,03	4,39
Maduro	1u(100g)	122	1,30	0,37	31,89
Huevo de codorniz	4u(40g)	63,2	5,22	4,43	0,16
Mantequilla	60g	430,2	0,51	48,66	0,03
Achiote	10g	0,7	0	0,03	0,11
TOTAL		5.098,07	320,51	159,18	644,96

Tabla 1

Vajilla, estilo del emplatado con boceto o idea visual

El plato para la presentación será un plato de cerámica, grande y llano, en donde resalte todos los componentes de este mismo. Por otro lado, el emplatado deconstruido, es en reinterpretación de la fanesca tradicional.

Idea visual



3.2.Postre

Nombre del postre

Memoria dulce de higo

Ingredientes

- Galletas dulces
- Mantequilla
- Queso crema
- Crema de leche
- Leche condensada
- Pulpa de frutos rojos
- Higos verdes
- Panela

- Pimienta dulce
- Canela
- Clavo de olor
- Agua

Técnicas de preparación aplicadas

- Des amargar: Consiste en el remojo o cocción en agua de los higos para eliminar el sabor intenso y amargo de estos.
- Cocción en almíbar: Preparación de una miel ligera con agua, la panela y sus especias, en intervalos de una hora, durante 4 días.
- Reducción de la pulpa de frutos rojo.
- Creinar: Darle suavidad al queso crema.
- Batir: Se busca montar e integrar los ingredientes.
- Triturar: Convertir casi polvo o textura arenosa a la galleta.
- Refrigeración del postre.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

Sabores: se obtiene un sabor dulce intenso debido a los ingredientes que lo compone.

Textura: encontramos una textura cremosa, arenosa como resultado final.

Temperatura: fría.

Justificación cultural

Los higos con queso son un postre tradicional de la cuaresma, el cual simbolizan fe, sabiduría y abundancia, son consumidos con alegría por superar la abstinencia de carne. Este fruto es utilizado especialmente en conservas y almibares dentro de la gastronomía ecuatoriana y presenciado en diferentes celebraciones familiares o religiosas. La utilización del higo dentro del cheesecake es con intención de conservar la esencia y permanencia de los sabores tradicionales, adaptados a una propuesta contemporánea que respeta el disfrute de un postre que conlleva la sobriedad del cierre de semana santa.

Valor nutricional y porcionamiento

Tabla 2

Ficha nutricional de ingredientes del postre

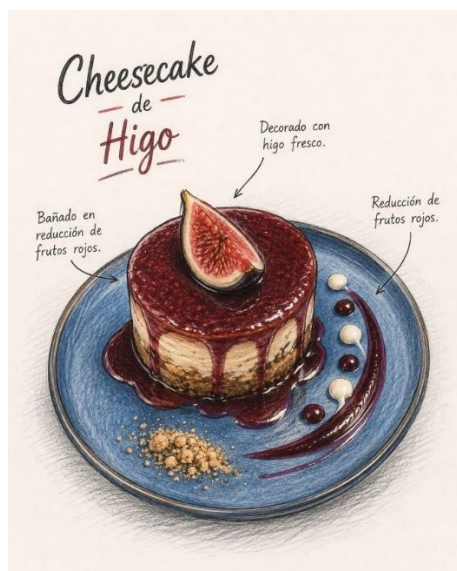
INGREDIENTES	CANTIDAD	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)
Galletas dulces	160g	764,8	8,10	33,76	108,64
Mantequilla	60g	430,2	0,51	48,66	0,03
Queso crema	300g	1.047	22,65	104,61	7,98
Crema de leche	150ml	517,5	3,07	55,5	4,18
Leche condensada	150g	481,5	11,86	13,05	81,6
Higos verdes	300g	126	4,8	0,6	29,4
Panela	400g	1.424	1,6	2,00	362,4
Pulpa de frutos rojos	450g	180	2,25	36	4,5
TOTAL		4.971	54,84	294,18	598,73

Tabla 2

Vajilla, estilo del emplatado con boceto o idea visual

El plato para la presentación será un plato llano mediano de cerámica, en el cual sobresalga el emplatado delicado y elegante del postre.

Idea visual



3.3. Bebida

Nombre de la bebida

Canelazo de frutos rojos

Ingredientes

- Naranja
- Frutos rojos (mora, fresa, frambuesa)
- Leche
- Limón
- Agua
- Azúcar
- Canela
- Clavo de olor
- Pimienta dulce

Técnicas de preparación y utensilios utilizados

- Tostar: Ayuda a liberar los aromas e intensifica el sabor de las especias.
- Hervir: Se logra infusionar los aromas de los ingredientes en el líquido caliente.
- Licuar: Los frutos rojos con la naranja, con el fin de integrar estos ingredientes.
- Colar: Mediante un cernidor verter el contenido para apartar el líquido del bagazo.
- Clarificado (Milk Punch): Se utiliza un ácido y la leche con la finalidad de que el ácido encapsule impurezas del líquido y mediante un colado fino obtenemos un líquido ligero, casi translúcido pero que conserva los aromas de la preparación base.

Justificación cultural

El canelazo es una bebida tradicional representativa de la región andina, vinculada a celebraciones, reuniones y momentos de convivencia, a pesar de que no es especial en la temporada de semana santa, es incorporado en el menú para recordar identidad cultural y presentar una bebida transformada en apariencia, sin perder su esencia aromática, con la finalidad de demostrar como una tradición puede evolucionar manteniendo su significado.

Maridaje

Se combina y fusiona con el menú completo, a través de una afinidad aromática y estructural de sabores, manteniendo una coherencia entre los tiempos. Al tener notas predominantes de canela, cítricos y fruta, ayuda a equilibrar la densidad y complejidad del plato principal, su acidez sutil realza los sabores del pescado, mientras que sus matices dulces armonizan los componentes suaves de la fanesca, evitando una saturación y brindando frescura

al paladar del comensal. En el caso del postre, evita que este resulte empalagoso y a su vez acompaña de manera sutil la cremosidad del cheesecake.

Notas sensoriales y contraste de sabores

Visualmente se obtiene una bebida elegante y sutil, con unas notas olfativas cítricas y dulces por sus ingredientes característicos que son la naranjilla y frutos rojos, pero con el mismo sabor característico frutal y ligero. En este caso, es servido a temperatura fría, permitiendo una experiencia distinta.

Valor nutricional y porcionamiento

Tabla 3

Ficha nutricional de ingredientes de la bebida

INGREDIENTES	CANTIDAD	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)
Naranjilla	450g	126	3,15	0,45	30,6
Mora	150g	64,5	2,08	0,73	14,41
Fresa	150g	48	1,00	0,45	11,52
Frambuesa	150g	64,5	2,08	0,73	14,41
Leche	200ml	120	6,44	6,5	9,04
Limón	30ml	6,6	0,11	0	2,58
Azúcar	400g	1.536	0	0	396,4
TOTAL		1.965,6	14,86	8,86	478,96

Tabla 3

Cristalería, servicio, justificación estética, boceto o idea visual.

Presentado en un vaso alto de cristal fino y transparente, que permita apreciar su tonalidad y pureza. Está pensado que el servicio sea para reforzar la experiencia sensorial del comensal, es por eso que se sirve frío ya que enfatiza frescura y ligereza, entregando una versión más moderna. Desde el punto de vista estético, su apariencia cristalina genera sorpresa y una ruptura visual con la tradición, contradiciendo la expectativa de una bebida oscura y densa, con una intención de reinterpretar lo conocido, a través de una técnica, sin perder la esencia y su identidad.

Idea visual



4. Aplicación de normas de seguridad alimentaria

La aplicación de normas de seguridad alimentaria es esencial para cualquier proyecto gastronómico, es por ello que se llevó a cabo la implementación en la elaboración de este menú, ya que garantiza la inocuidad de los alimentos y proteger la salud de los consumidores. En el presente apartado se describen los principios de higiene adecuados para la manipulación de los ingredientes y recomendaciones necesarias.

4.1. Principios de higiene y manipulación que se deben aplicar durante la preparación

El desarrollo, la aplicación y el mantenimiento de BPH proporciona las condiciones y las actividades necesarias para apoyar la producción de alimentos inocuos y aptos para el consumo en todas las etapas de la cadena alimentaria, desde la producción primaria hasta la manipulación del producto final. Cuando se aplican de forma generalizada, contribuyen al control de los peligros en los productos alimentarios. (Salud, 2023)

De acuerdo a los lineamientos del Codex Alimentarius y el sistema HACCP se identifican y se realiza un seguimiento específico de puntos críticos durante la elaboración. Tanto como las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), es por ello que se tuvo en cuenta las siguientes pautas de acuerdo a lo escrito por (Gallegos, 2023).

- Mantener la higiene personal, empezando por el lavado de manos con jabón antes de manipular los alimentos, uso del uniforme adecuado, limpio y completo, sin maquillaje y sin joyas.

- Limpieza y desinfección constantemente de los utensilios, equipos y mesas de trabajos.
- Uso correcto de las tablas de picar de acuerdo su asignación de color, para evitar la contaminación cruzada.
- Control de temperaturas, refrigerando por debajo de 5°C y una temperatura caliente por encima de 70°C.

Existen normas que buscan garantizar que los alimentos y procesos no presenten riesgos para la salud de los consumidores, como lo son las normas INEN.

NTE INEN 1334-1: "Higiene en la manipulación de alimentos" establece requisitos sobre las buenas prácticas de higiene en la preparación, almacenamiento y distribución de alimentos. Esta norma es clave en la prevención de la contaminación cruzada y asegura que los manipuladores de alimentos mantengan los más altos estándares de higiene.

NTE INEN 2687: "Buenas prácticas de manufactura (BPM)" que regula los procesos dentro de los establecimientos gastronómicos para asegurar que los alimentos se produzcan en condiciones sanitarias adecuadas. Esta normativa abarca aspectos como la limpieza de los utensilios de cocina, la disposición correcta de los alimentos y las condiciones sanitarias del personal. (Pincay & Espinoza, págs. 43-44)

No solo se trata de disponer de los alimentos, es esencial que los productos e insumos a utilizar sean de calidad, llevando a cabo la verificación de frescura, condiciones de almacenamiento y procedencia. Asimismo, emplear un buen manejo de los productos, ya sean crudos o cocidos evita una contaminación cruzada, asegurando poner en práctica las medidas preventivas durante todo el proceso, con el fin de ofrecer un menú seguro, confiable y alineados a los estándares de seguridad alimentaria.

4.2. Recomendaciones para garantizar la inocuidad en cada fase

Fase de mise en place

Planificar la producción ayuda a tener una mejor organización, control del tiempo y agilidad durante el proceso, dentro de esto existen fases que se llevan a cabo, como lo es principalmente el mise en place, termino francés que significa, “cada cosa en su lugar”.

Mediante esta fase se emplean diversos puntos de selección, limpieza, desinfección, corte y organización de ingredientes, que se emplean antes de empezar la producción o preparación de uno o diversos platos. Por lo que es esencial conservar la cadena de frío de productos sensibles como lácteos, pescados y preparaciones bases, teniendo en cuenta que la

temperatura de refrigeración debe mantenerse entre 0 °C y 4 °C, ya que esto evita crecimientos bacterianos y alteraciones en el producto.

En la ejecución de técnicas como el desalado del bacalao, el producto debe mantenerse refrigerado, y en constante cambios periódicos de agua para evitar contaminación microbiológica y fermentación. Del mismo modo, ingredientes como la lecitina de soja o el agar agar, deben almacenarse en ambientes frescos y secos para preservar sus propiedades funcionales.

Antes y durante de cada fase es fundamental aplicar medidas de higiene, como el lavado y desinfección de los vegetales, separación de alimentos crudos y cocidos, sanitización de utensilios y equipos.

Fase de cocción

Siguiendo con la fase de cocción y transformación, se emplean técnicas culinarias que modifican la estructura de los alimentos, textura, sabor y color a través de la aplicación controlada de calor.

En la elaboración del sofrito se debe mantener una temperatura media aproximada entre 120 °C y 140 °C, facilitando cocinar, potenciar sabores y desarrollar aromas de los ingredientes sin llegar a quemarlos.

Para la cocción al vapor del zapallo y zambo se aplica temperaturas cercanas a los 100 °C, permitiendo ablandar las fibras vegetales y conservando nutrientes, color y humedad natural de los ingredientes. La cocción de hervor utilizada en granos y almíbares se trabaja a una temperatura de 90 °C y 100 °C, lo que ayuda ablandar estructuras en el caso de los granos e infusionar sabores en almibares y descartar posibles microorganismos presentes en los ingredientes.

El confitado del bacalao requiere temperaturas bajas y controladas entre los 65 °C y 80 °C, por lo que se emplea la técnica del *beurre monté*, buscando de esto una cocción uniforme y segura, que evita la pérdida excesiva de humedad, manteniendo una temperatura interna aproximada de 63 °C para garantizar inocuidad. Por otra parte, en técnicas de fritura, se debe realizar a temperaturas elevadas entre 170 °C y 180 °C para lograr una textura crujiente gracias a la deshidratación superficial rápida, es indispensable controlar la temperatura en aceites ya que evita la formación de compuestos indeseables.

Para la elaboración de técnicas como la gelificación con agar agar, se deben aplicar temperaturas superiores a 85 °C para poder activar correctamente el agente gelificante, mientras que su solidificación se produce al descender entre los 35 °C y 40 °C. En el caso de las técnicas de aireado con lecitina de soja y espumas elaboradas con sifón, se debe mantener las preparaciones frías o tibias, usualmente por debajo de los 60 °C, para garantizar seguridad en el uso del sifón y lograr estabilidad estructural.

Por último, en procesos de clarificación tipo milk punch, se debe controlar temperaturas frías entre 4 °C y 20 °C, ya que facilita la separación de impurezas mediante coagulación de proteínas lácteas.

Fase de servicio

Como fase final se tiene que llevar a cabo el emplatado, el cual se debe minimizar manipulaciones directas en los alimentos, para ello se necesita utilizar utensilios limpios y emplear normas de higiene personal. Asimismo, al momento del servicio es importante considerar las recomendaciones de temperaturas, ya que esto garantiza que los sabores, olores y texturas se conserven.

El manipulador debe ser consciente de la importancia de cumplir con las normas de higiene. Una actitud responsable y comprometida con la seguridad alimentaria es vital para minimizar riesgos. Además, una correcta presentación de los productos, como el uso de vitrinas de los productos sin envasar, evita posibles contaminaciones externas. Los alimentos cocinados para uso inmediato se mantendrán, hasta el momento de servirlos, sometidos a la acción del calor (horno, fuego, placas calientes, etc.) que asegure una temperatura de al menos 70°C en el centro del alimento. (Pincay & Espinoza, pág. 42)

Durante esta etapa del servicio es esencial brindar una experiencia única y agradable al comensal, porque esto es lo que realmente le dará valor a nuestro plato, a través de la explicación, su historia, cultura e inspiración del menú, elevando un simple acto de comer a toda una experiencia cultural.

5. Análisis de rentabilidad del menú

En esta fase se presenta el análisis de rentabilidad del menú propuesto a fin de conocer su viabilidad y factibilidad económica.

Costos de producción del plato fuerte

Texturas de cuasema ecuatoriana					
Restaurante:		Categoría:	Plato fuerte		
Fecha:		Precio de venta neto	11,40		
Tamaño de la porción:		IVA	15,00%		
Número de porciones:	4	Precio de venta neto + IMP	1,71		
Tiempo de preparación:	25 minutos	Precio de venta al público	13,11		
Tiempo de cocción:	45 minutos				
Temperatura de servicio:					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Albacora	gr	0,300	4,00	26,64%	1,20
Frejol blanco	gr	0,150	2,20	7,33%	0,33
Frejol rojo	gr	0,150	2,50	8,32%	0,38
Frejol tierno	gr	0,150	2,50	8,32%	0,38
Frrejol canario	gr	0,150	2,00	6,66%	0,30
Frejol panamito	gr	0,150	2,00	6,66%	0,30
Aguacate	gr	0,100	2,00	4,44%	0,20
Arveja	gr	0,100	1,20	2,66%	0,12
Lenteja	gr	0,050	1,10	1,22%	0,06
Haba tierna	gr	0,100	1,50	3,33%	0,15
Choclo	gr	0,100	1,00	2,22%	0,10
Zapallo	gr	0,500	2,00	22,20%	1,00
Sambo	gr	0,200	2,00	8,88%	0,40
Leche	ml	0,200	1,25	5,55%	0,25
Maní	gr	0,100	1,30	2,89%	0,13
Cebolla Blanca	gr	0,150	1,00	3,33%	0,15
Cilantro	gr	0,050	0,50	0,55%	0,03
Ajo	gr	0,015	1,00	0,33%	0,02
Maduro	gr	0,100	0,50	1,11%	0,05
Huevo de codorniz	gr	0,040	2,50	2,22%	0,10
Mantequilla	gr	0,060	3,00	4,00%	0,18
Aceite	ml	0,250	2,50	13,87%	0,63
Achiote	ml	0,080	1,50	2,66%	0,12
Lecitina de soja en polvo	gr	0,002	3,50	0,16%	0,01
Agar Agar	gr	0,002	1,15	0,05%	0,00

COSTE TOTAL DE LA RECETA	4,51
--------------------------	------

Costos de producción del postre

Memoria dulce de higo					
Restaurante:		Categoría:	Postre		
Fecha:		Precio de venta neto	8,45		
Tamaño de la porción:		IVA	15,00%		
Número de porciones:	4	Precio de venta neto + IMP	1,27		
Tiempo de preparación:	25 min	Precio de venta al público	9,72		
Tiempo de cocción:					
Temperatura de servicio:					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Galletas dulces	gr	0,160	1,30	3,54%	0,21
Mantequilla	gr	0,060	2,30	2,35%	0,14
Queso crema	gr	0,300	3,90	19,89%	1,17
Crema de leche	ml	0,150	4,00	10,20%	0,60
Leche condensada	gr	0,150	3,60	9,18%	0,54
Higos verdes	gr	0,300	1,50	7,65%	0,45
Panela	gr	0,400	3,00	20,40%	1,20
Pulpa de frutos rojos	ml	0,450	3,50	26,78%	1,58

COSTE TOTAL DE LA RECETA	5,88
--------------------------	------

Costos de producción de la bebida

Canelazo de frutos rojos					
Restaurante:			Categoría:	Bebida	
Fecha:			Precio de venta neto	4,85	
Tamaño de la porción:			IVA	15,00%	
Número de porciones:	4		Precio de venta neto + IMP	0,73	
Tiempo de preparación:	25 minutos		Precio de venta al público	5,58	
Tiempo de cocción:					
Temperatura de servicio:					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Naranja	gr	0,500	2,00	29,76%	1,00
Mora	gr	0,150	3,60	16,07%	0,54
Fresa	gr	0,150	2,80	12,50%	0,42
Frambuesa	gr	0,150	3,20	14,29%	0,48
Leche	ml	0,200	1,25	7,44%	0,25
Limón	ml	0,030	1,00	0,89%	0,03
Azúcar	gr	0,400	1,60	19,05%	0,64

COSTE TOTAL DE LA RECETA	3,36
--------------------------	-------------

Precio de venta y margen de ganancia

Para la determinación del precio de venta de las preparaciones que conforman el menú, se aplicaron márgenes de ganancia de acuerdo con las características de cada elaboración.

Nombre del plato o bebida	Costo de producción	Margen de ganancia aplicado	Precio de venta al público sin IVA	Precio de venta al público con IVA
Textura de cuaresma ecuatoriana	\$4,55	60% 4,55/ (100-60%)	\$11,40	\$13,15
Memoria dulce de higo	\$5,90	30% 5,90/ (100-30%)	\$8,45	\$9,75
Canelazo de frutos rojos	\$3,40	30% 3,40/ (100-30%)	\$4,85	\$5,60

El margen de ganancia aplicado para el plato fuerte es del 60%, incorpora técnicas de cocina contemporánea, tiene una mayor cantidad de ingredientes y un proceso de elaboración más

complejo, lo que permite obtener una mejor rentabilidad y compensar el tiempo de producción. Para el postre y bebida se utilizó el 30%, ya que el objetivo es mantener un precio accesible y competitivo, sin dejar de generar una rentabilidad adecuada. Esta estrategia permite establecer precios acordes con el costo, el nivel de complejidad y el valor percibido de cada preparación, garantizando la viabilidad económica, manteniendo una relación equilibrada entre calidad, innovación y precio.

6. Conclusión

La elaboración de un menú tradicional ecuatoriano para temporada de cuaresma, ayudó a demostrar que es posible valorar y preservar la identidad gastronómica del país, a través de la incorporación de técnicas culinarias contemporáneas que no alteran la esencia e importancia de las preparaciones tradicionales y representativas en esta temporada. Esta investigación revela que la gastronomía representa un importante patrimonio cultural, que destaca la historia, costumbres y creencias del Ecuador.

Se comprobó que, en esta propuesta gastronómica, la innovación y creatividad puede convertirse en una herramienta para revalorizar la cocina tradicional y despertar el interés a nuevos consumidores, logrando un menú que mantiene el significado cultural y religioso propio de la cuaresma.

Finalmente, este trabajo aporta una propuesta que contribuye la conservación y difusión del patrimonio gastronómico ecuatoriano, se espera que esta investigación pueda servir como referencia para futuros proyectos y al desarrollo a nuevas iniciativas que busquen preservar y orientar la riqueza gastronómica sin perder su identidad cultural.

7. Bibliografía

- Castillo, F. (11 de Marzo de 2026). *Historia de la Fanesca Ecuatoriana — Origen y Tradición*.
Obtenido de Micasa® Restaurante | Desayunos, Cocina ecuatoriana y congelados en
Quito: <https://micasauio.com/historia-de-la-fanesca-ecuatoriana/>
- Gallegos, R. (21 de Noviembre de 2023). *Recomendaciones de seguridad e higiene en la cocina*.
Obtenido de <https://aprende.com/blog/gastronomia/tecnicas-culinarias/recomendaciones-de-seguridad-e-higiene-en-la-cocina/>
- Jiménez, G. (10 de Marzo de 2024). *Este es el origen de la fanesca, un plato que empezó con carne de llama*. Obtenido de Primicias: <https://www.primicias.ec/noticias/entretenimiento/gastronomia/semana-santa-fanesca-origen-historia-ecuador/>
- Loaiza, Y. (5 de Abril de 2026). *Infobae La Semana Santa en Ecuador moviliza fe, tradición y turismo entre procesiones masivas y gastronomía*. Obtenido de Infobae: <https://www.infobae.com/america/america-latina/2026/04/05/la-semana-santa-en-ecuador-moviliza-fe-tradicion-y-turismo-entre-procesiones-masivas-y-gastronomia/>
- Pincay, G., & Espinoza, H. (2024). Normas BPM, INEN, HACCP. En “*GUÍA DIDÁCTICA DE SEGURIDAD E HIGIENE DE ALIMENTOS*” (págs. 43-44). Ediciones. <https://doi.org/10.70171/ljhzd442>.
- Salud, O. M. (2023). *PRINCIPIOS GENERALES DE HIGIENE DE LOS ALIMENTOS*. Roma.
- Zurita Alexandra. (2024). *La Semana Santa nos trae tradiciones religiosas, pero también gastronómicas*. Obtenido de <https://sabor.eluniverso.com/la-semana-santa-nos-trae-tradiciones-religiosas-pero-tambien-gastronomicas/>
- Zurita, J. (4 de Abril de 2023). *Semana Santa – Época de cuaresma*. Obtenido de Instituto Superior Tecnológico Cenestur: <https://cenestur.edu.ec/la-semana-santa-epoca-de-cuaresma/>

8. Anexos

Ficha técnica de preparación del plato fuerte

Texturas de cuaresma ecuatoriana	
Restaurante:	
Categoría:	Plato fuerte
Fecha:	
Tamaño de la porción:	
Número de porciones:	4
Precio de venta neto	11,40
IVA	15,00%
Precio de venta neto + IMP	1,71
Tiempo de preparación:	25 minutos
Tiempo de cocción:	45 minutos
Temperatura de servicio:	
Precio de venta al público	13,11

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Albacora	gr	0,300	4,00	26,64%	1,20
Frejol blanco	gr	0,150	2,20	7,33%	0,33
Frejol rojo	gr	0,150	2,50	8,32%	0,38
Frejol tierno	gr	0,150	2,50	8,32%	0,38
Frejol canario	gr	0,150	2,00	6,66%	0,30
Frejol panamito	gr	0,150	2,00	6,66%	0,30
Aguacate	gr	0,100	2,00	4,44%	0,20
Arveja	gr	0,100	1,20	2,66%	0,12
Lenteja	gr	0,050	1,10	1,22%	0,06
Haba tierna	gr	0,100	1,50	3,33%	0,15
Choclo	gr	0,100	1,00	2,22%	0,10
Zapallo	gr	0,500	2,00	22,20%	1,00
Sambo	gr	0,200	2,00	8,88%	0,40
Leche	ml	0,200	1,25	5,55%	0,25
Maní	gr	0,100	1,30	2,89%	0,13
Cebolla Blanca	gr	0,150	1,00	3,33%	0,15
Cilantro	gr	0,050	0,50	0,55%	0,03
Ajo	gr	0,015	1,00	0,33%	0,02
Maduro	gr	0,100	0,50	1,11%	0,05
Huevo de codorniz	gr	0,040	2,50	2,22%	0,10
Mantequilla	gr	0,060	3,00	4,00%	0,18
Aceite	ml	0,250	2,50	13,87%	0,63
Achiote	ml	0,080	1,50	2,66%	0,12
Lecitina de soja en polvo	gr	0,002	3,50	0,16%	0,01
Agar Agar	gr	0,002	1,15	0,05%	0,00

COSTE TOTAL DE LA RECETA

4,51

Elaboración

Se preparan por separado los componentes tradicionales de la fanesca. Se hierven todos los granos para luego poder realizar una tierra con ellos, luego se elabora una crema base a partir del zapallo, sambo, maní y el sofrito antes realizado, mientras que la albacora se cura previamente y luego se confita para conservar su textura y sabor. Los demás elementos se transforman mediante diferentes técnicas, como aireado, gelificación y cocción, para obtener una presentación contemporánea. Finalmente, todos los componentes se disponen de manera armónica en el plato, manteniendo los sabores característicos de la fanesca tradicional.

Presentación

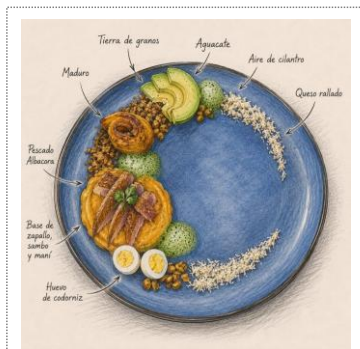
En un plato con fondo azul, agregamos de manera cuidadosa cada elemnto que conforma el plato, hasta lograr un resultado elegante y detallado

Equipo necesario para elaboración

Batidora de inmersión, ollas, sarten, pirex, tablas de cortar.

Alérgenos

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



Ficha técnica de preparación del postre

Memoria dulce de higo

Restaurante:		Categoría:	Postre
Fecha:		Precio de venta neto	8,45
Tamaño de la porción:		IVA	15,00%
Número de porciones:	4	Precio de venta neto + IMP	1,27
Tiempo de preparación:	25 min	Precio de venta al público	9,72
Tiempo de cocción:			
Temperatura de servicio:			

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Galletas dulces	gr	0,160	1,30	3,54%	0,21
Mantequilla	gr	0,060	2,30	2,35%	0,14
Queso crema	gr	0,300	3,90	19,89%	1,17
Crema de leche	ml	0,150	4,00	10,20%	0,60
Leche condensada	gr	0,150	3,60	9,18%	0,54
Higos verdes	gr	0,300	1,50	7,65%	0,45
Panela	gr	0,400	3,00	20,40%	1,20
Pulpa de frutos rojos	ml	0,450	3,50	26,78%	1,58

COSTE TOTAL DE LA RECETA **5,88**

Elaboración

Se realiza previamente los higos en almibar, el cual se deja los higos verdes en remojo aproximadamente unos 5 días, para luego llevarlos a cocción con la panela.

Se prepara una base de galleta triturada, se le agrega mantequilla derretida para ponerla como base del cheesecake.

Luego se realiza la mezcla de queso crema con los demás ingredientes hasta obtener una textura homogénea. Se añade el higo para aportar sabor y textura, y posteriormente se refrigera hasta conseguir una estructura firme.

Por ultima se prepara la reducción de frutos rojos para contrarrestar el sabor dulce de los higos.

Presentación

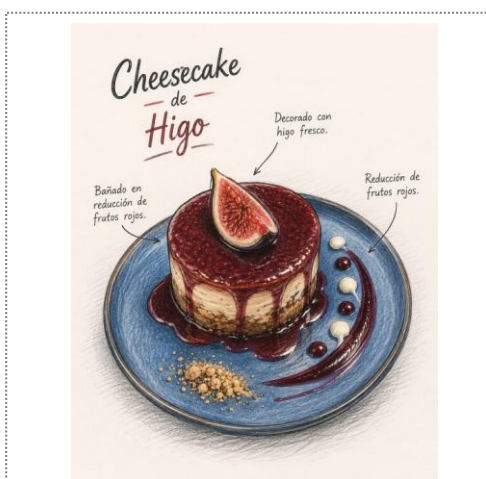
Ubicar el cheesecake de higo en el plato seleccionado, para luego agregar encima la reducción de frutos rojos, añadimos un higo fresco y por ultimo y un toque de la reducción como decoración al plato

Equipo necesario para elaboración

Batidora, olla, molde, espátulas, cucharas, licuadora

Alérgenos

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



Ficha técnica de preparación de la bebida

Canelazo de frutos rojos

Restaurante:		Categoría:	Bebida
Fecha:		Precio de venta neto	4,85
Tamaño de la porción:		IVA	15,00%
Número de porciones:	4	Precio de venta neto + IMP	0,73
Tiempo de preparación:	25 minutos	Precio de venta al público	5,58
Tiempo de cocción:			
Temperatura de servicio:			

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Naranja	gr	0,500	2,00	29,76%	1,00
Mora	gr	0,150	3,60	16,07%	0,54
Fresa	gr	0,150	2,80	12,50%	0,42
Frambuesa	gr	0,150	3,20	14,29%	0,48
Leche	ml	0,200	1,25	7,44%	0,25
Limón	ml	0,030	1,00	0,89%	0,03
Azúcar	gr	0,400	1,60	19,05%	0,64

COSTE TOTAL DE LA RECETA **3,36**

Elaboración

Tostar las especias para liberar sus aromas, para luego incorporar agua, naranja y la azúcar, licuamos una vez que haya hervido, para despues cernir.

Luego se realiza una infusión de frutos rojos con el liquido obtenido anteriormente. Posteriormente, se aplica la técnica de clarificación mediante milk punch, incorporando la preparación a la leche para provocar la separación de las partículas y sólidos. La mezcla se deja reposar y luego se filtra cuidadosamente hasta obtener un líquido limpio, transparente y de textura ligera. Finalmente, se enfría y se sirve sin hielo.

Presentación

Servimos en un vaso a su elección, con un borde de azúcar morena, y un pincho de mora y frambuesa

Equipo necesario para elaboración

Olla, licuadora, cernidor, tela fina, jarra

Alérgenos

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

