



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y
HOTELERÍA**

CARRERA: GASTRONOMÍA

“ELABORACIÓN DE PLATOS DE COCINA DE AUTOR A
BASE DE FRUTA DE PAN Y SU INFLUENCIA EN LA
ACEPTACIÓN DE ESTA FRUTA.”

Trabajo de Investigación previo a la
obtención del título de Tecnólogo en
Gastronomía

Autor: Henry Omar Andrade Muñoz

Director: Lic. Jairo Aguilar

Quito - Ecuador

2014

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todos quienes me apoyaron a realizarme:

Primero como persona y segundo como un profesional. Aquellos que depositaron su confianza en mí plenamente y nunca perdieron el sueño de verme surgir, dándome seguridad siempre, para crecer plenamente.

A Edison Omar Andrade González y Katya Muñoz Loza mis padres.

Dos personas de incalculable valor sentimental y moral las cuales estuvieron a mi lado en las buenas y en las malas, dándome su apoyo incondicional cuando lo necesito y, con este trabajo culminado en el cual he invertido mucho tiempo y todos mis bríos quiero demostrarles a ellos que sus esfuerzos nunca fueron en vano, por eso les digo de todo corazón un DIOS LES PAGUE papá y mamá, los amo.

A mi hermana Sofía por estar junto a mí en momentos difíciles.

A toda mi familia que siempre estuvo pendiente de mí y nunca me dejaron solo en ningún momento, en especial a mi abuelita Lucy por su cariño y comprensión, a mi tío Roque por su confianza, a mis primos Bolo, David, Jhonathan, Alejandro, Fernando, Gabriel, los quiero a todos, gracias por todo.

A mis amigos y amigas que siempre me alentaron a seguir luchando, Lenin Alomoto, Silvia Martínez.

Gracias a mis profesores por tener una paciencia infinita y por saberme dirigir de la mejor manera para ser cada vez mejor Lcda. Betty Gordón y Lcdo. Jairo Aguilar.

AGRADECIMIENTOS:

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de salir adelante, por darme todos los días la fuerza para continuar con mi vida, por darme paciencia y sabiduría para poder superar todos los obstáculos que se pusieron en el camino.

Le doy gracias a mi Padre por ser una persona fuerte y exigente, por no dejar que me rindiera y exigirme a lograr mis sueños.

Te agradezco Papá por estar en las buenas y en las malas siempre junto a mí y por tu apoyo incondicional.

A mi Madre por el gran amor que todos los días me da. Por las largas noches que me acompañó sin preguntar el porqué.

Te agradezco mamá por estar ahí junto a mí siempre.

Cuando no encontraba respuestas a mis dudas y, por tus sabios consejos que siempre me llevaron a ser cada día mejor.

Agradezco a mi familia por siempre estar pendientes de mí y darme la mano cuando más los necesité.

A mis amigos por decirme que siempre uno debe superarse y ser mejor cada día y no dejarme vencer nunca.

Les agradezco de corazón a mis profesores por hacer de mí una gran persona, por forjar mi mente y espíritu. Gracias a todos por ser parte de mi vida.

No dejo pasar por alto un gran agradecimiento a mi tutor Lcdo. Jairo Aguilar, por demostrar ser una persona totalmente capaz de forjar nuevos ecuatorianos profesionales con sueños y esperanzas.

Por ser una persona incondicional y porque aparte de ser un maestro es un gran amigo.

Agradezco a las personas que de una u otra forma fueron parte de esto.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.

Yo, Henry Omar Andrade Muñoz declaro de forma verbal y escrita que este trabajo de grado con tema: "Elaboración de platos de cocina de autor a base de fruta de pan y su influencia en la aceptación de esta fruta", es de mi estricta autoría y autenticidad.

Responsabilizándome de los conceptos, propuestas y opiniones en el documento presentado.

Atentamente,

Henry Omar Andrade Muñoz

Quito, Marzo del 2014.

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

En el presente documento consta la cesión de derechos de mi trabajo de fin de Carrera en conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERO.-

El Licenciado Jairo Aguilar, por sus propios derechos, en calidad de Tutor del trabajo de fin de Carrera, y el Sr. Henry Omar Andrade Muñoz, por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo de fin de Carrera.

SEGUNDO.-

UNO: Henry Omar Andrade Muñoz, realizó el trabajo de fin de carrera titulado "Trabajo de Investigación Elaboración de platos de cocina de autor a base de fruta de pan y su influencia en la aceptación de esta fruta", para obtener el título de Tecnólogo en Gastronomía. En el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", bajo la tutoría del Licenciado Jairo Aguilar.

DOS: Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", que los trabajos de fin de Carrera se materialicen, se difundan y se los aplique en beneficio de la comunidad y de los estudiantes que conforman el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI".

TERCERO.-

Comparecen: Licenciado Jairo Aguilar, en calidad de Tutor del trabajo de fin de Carrera y, el Sr. Henry Omar Andrade Muñoz, como autor del mismo, por medio del presente escrito, tiene a bien ceder de forma gratuita sus derechos

en el trabajo de fin de Carrera con título: "Trabajo de Investigación Elaboración de platos de cocina de autor a base de fruta de pan y su influencia en la aceptación de esta fruta"; y conceden autorización para que el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", pueda utilizar este trabajo en beneficio de los estudiantes y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA. -

Las partes involucradas declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente Acta de Cesión de Derechos del Trabajo de Fin de Carrera.

Lcdo. Jairo Aguilar

**TUTOR DEL TRABAJO DE
FIN DE CARRERA**

Henry O. Andrade Muñoz

AUTOR

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

Certifico haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI" de Quito, por lo tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Lic. Jairo Aguilar.

Quito, 11 de Marzo del 2013.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS:	iv
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	vi
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA.....	vii
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO.....	ix
TEMA:.....	1
“ELABORACION DE DE PLATOS DE DE COCINA DE AUTOR A BASE DE FRUTA DE PAN Y SU INFLUENCIA EN LA ACEPTACION DE ESTA FRUTA.”	1
RESUMEN.....	1
PARTE I.....	4
1.1 Identificación del Problema de Investigación.....	4
1.2 Formulación del problema.....	7
1.3 Objetivos.....	7
1.3.1 Objetivo General.....	7
1.3.2 Objetivos Específicos.....	8
1.4 Justificación.....	8
PARTE II MARCO TEORICO.....	9
2.1 FUNDAMENTACION TEÓRICA.....	9
2.2 ESTRUCTURA DEL MARCO TEORICO.....	10
CAPITULO I.....	10
1. GENERALIDADES.....	10
1.1 ECUADOR.....	10
1.2 PROVINCIA DE PICHINCHA.....	13
1.3 MARISCAL SUCRE (PARROQUIA).....	15
CAPITULO II.....	18
2.1 LA HISTORIA DE LA COCINA.....	18
CAPITULO III.....	24
3.1 COCINA DE AUTOR.....	24
3.2 DESARROLLO DE RECETAS A BASE DE FRUTA DE PAN.....	25
EXPERIMENTACIÓN Y DESARROLLO DE LAS RECETAS.....	25

3.3	TÉCNICAS DE COCCIÓN	26
3.4	DESARROLLO DE RECETAS.....	39
3.5	UTILIZACION DE LA FRUTA DE PAN EN EL ECUADOR.	81
	PARTE III METODOLOGÍA	87
3.1	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	87
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	87
3.3	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	88
3.4	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO.....	88
	PARTE IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	89
4.1	PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS	89
4.2	CONCLUSIONES	106
4.3	RECOMENDACIONES.....	107
	ANEXOS	110
	ARBOL DE FRUTA DE PAN	110
	FRUTA DE PAN.....	110
	FRUTA DE PAN (SEMILLAS).....	111
	APENDICES A	112
	ENCUESTA DE PRODUCTO.	112

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 DESCRIPCIÓN DE LA PARROQUIA MARISCAL _____	15
Tabla 2: PUNTOS DE HUMEO _____	32
TABLA 3: PROPUESTA 1. NOMBRE, UTENSILIOS, TÉCNICAS DE COCCIÓN. _____	39
TABLA 4 CALIFICACIÓN DE EXPERIMENTOS DE PASTELILLOS DE CANGREJO. _____	39
TABLA 5 RECETA ESTÁNDAR DE PASTELILLOS DE FRUTA DE PAN CON CANGREJO. _____	40
TABLA 6 : PREPARACIÓN: PASTELILLOS DE CANGREJO _____	42
Tabla 7: Propuesta 2. Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	44
Tabla 8 Calificación de experimentos de Flan de fruta de pan. _____	44
Tabla 9 Receta estándar de Flan de fruta de pan. _____	45
Tabla 10 Preparación: Flan de fruta de pan. _____	46
Tabla 11 Propuesta 3. Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	47
Tabla 12 Calificación de experimentos de Bizcochuelo de fruta de pan. _____	47
Tabla 13 Receta estándar de Bizcochuelo de fruta de pan. _____	48
Tabla 14 Preparación: Bizcochuelo de fruta de pan. _____	49
Tabla 15 Propuesta 4. Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	50
Tabla 16 Calificación de experimentos de Vidrio de fruta de pan. _____	50
Tabla 17 Receta estándar de Vidrio de fruta de pan. _____	51
Tabla 18 : Preparación: Vidrio de fruta de pan. _____	52
Tabla 19 Propuesta 5. Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	53
Tabla 20: Calificación de experimentos de Ratatouille con fruta de pan. _____	53
Tabla 21: Receta estándar de Ratatouille con fruta de pan. _____	54
Tabla 22 Preparación: Ratatouille con fruta de pan. _____	56
Tabla 23: Propuesta 6. Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	57
Tabla 24: Calificación de experimentos de Crema de fruta de pan con tocino. _____	57
Tabla 25: Receta estándar de Crema de fruta de pan con tocino. _____	58
Tabla 26: Preparación: Crema de fruta de pan con tocino. _____	59
Tabla 27: Propuesta 7: Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	60
Tabla 28: Calificación de experimentos de Coulen de fruta de pan y chocolate. _____	60
Tabla 29: Receta estándar de Coulen de fruta de pan y chocolate. _____	61
Tabla 30: Preparación: Coulen de fruta de pan y chocolate. _____	62
Tabla 31: Propuesta 8: Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	63
Tabla 32: Calificación de experimentos de Croute de fruta de pan con lomo fino. _____	63
Tabla 33: Receta estándar de Croute de fruta de pan con lomo fino. _____	64
Tabla 34: Preparación: Croute de fruta de pan con lomo fino. _____	66
Tabla 35: Propuesta 9: Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	68
Tabla 36: Calificación de experimentos de Salsa de fruta de pan. _____	68
Tabla 37: Receta estándar de Salsa de fruta de pan. _____	69
Tabla 38: Preparación: Salsa de fruta de pan. _____	70
Tabla 39: Propuesta 10: Nombre, utensilios, técnicas de cocción. _____	71
Tabla 40: Calificación de experimentos de Piquillo de fruta de pan. _____	71
Tabla 41: Receta estándar de Piquillo de fruta de pan. _____	72
Tabla 42: Preparación: Piquillo de fruta de pan. _____	73

<i>Tabla 43: Propuesta 11: Nombre, utensilios, técnicas de cocción.</i>	<i>74</i>
<i>Tabla 44: Calificación de experimentos de Timbal de puré de fruta de pan.</i>	<i>74</i>
<i>Tabla 45: Receta estándar de Timbal de puré de fruta de pan.</i>	<i>75</i>
<i>Tabla 46: Preparación: Timbal de puré de fruta de pan.</i>	<i>76</i>
<i>Tabla 47: Propuesta 12: Nombre, utensilios, técnicas de cocción.</i>	<i>77</i>
<i>Tabla 48: Calificación de experimentos de Locro con fruta de pan.</i>	<i>77</i>
<i>Tabla 49: Receta estándar de Locro con fruta de pan.</i>	<i>78</i>
<i>Tabla 50: Preparación: Locro con fruta de pan.</i>	<i>80</i>

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1: Presentación grafica de resultados Pregunta N°1	89
Ilustración 2: Presentación grafica de resultados Pregunta N°2	91
Ilustración 3: Presentación grafica de resultados Pregunta N°3	92
Ilustración 4: Presentación grafica de resultados Pregunta N°4	94
Ilustración 5: Presentación grafica de resultados Pregunta N°5	96
Ilustración 6: Presentación grafica de resultados Pregunta N°6	98
Ilustración 7: Presentación grafica de resultados Pregunta N°7	100
Ilustración 8: Presentación grafica de resultados Pregunta N°8	102
Ilustración 9: Presentación grafica de resultados Pregunta N°9	104
Ilustración 10: ARBOL DE FRUTA DE PAN	110
Ilustración 11: FRUTA DE PAN	110
Ilustración 12: FRUTA DE PAN (SEMILLAS)	111

TEMA:

**"ELABORACION DE DE PLATOS DE DE COCINA DE AUTOR A
BASE DE FRUTA DE PAN Y SU INFLUENCIA EN LA
ACEPTACION DE ESTA FRUTA."**

AUTOR: Henry Andrade

DIRECTOR: Lic. Jairo Aguilar

FECHA: Enero del 2014

RESUMEN

La siguiente tesis de investigación está realizada con el fin de captar la aceptación y los diferentes puntos de vista de la fruta de pan por las personas que viven y los turistas de todo el mundo que frecuentan el sector de la Mariscal en la ciudad de Quito, ya que éste es uno de los lugares más comerciales y turísticos que esta ciudad posee, para lo cual vamos a utilizar como herramientas principales una variedad de platos elaborados de cocina de autor utilizando dicha fruta.

Lo que se trata de realizar, es que las personas queden satisfechas e impactadas al ver la gama variada de los platos elaborados con dicho producto, con su sabor, presentación y las diferentes formas en las que se le puede usar para la creación de platos con sabores únicos.

La fruta de pan es un producto ecuatoriano que se produce en gran cantidad en las zonas cálidas del país que está siendo desperdiciado por las personas, por la falta de conocimiento de su existencia y la carencia sobre la forma de cómo usarlo en el área gastronómica. Por lo que con esta investigación lo que se trata de alcanzar es la aceptación de dicha fruta por las personas y, de esta forma impulsar su utilización en los hogares ecuatorianos.

INTRODUCCIÓN

La siguiente tesis de investigación esta armada de la siguiente manera

Identificación del problema que es el capítulo donde se explica los problemas encontrados en nuestra sociedad tales como la falta de conocimiento que tienen las personas sobre la Fruta de Pan.

Podemos encontrar un marco teórico donde se encuentra detallada la información sobre nuestro país así la como la ubicación de la provincia de Pichincha, la ciudad de Quito, y la parroquia Mariscal Sucre, cada una con la cantidad de habitantes que poseen.

Tenemos una breve reseña histórica sobre la historia de la cocina muy interesante de las diferentes culturas del mundo.

Nos vamos encontrar con una descripción de lo que trata la cocina de Autor, definiciones de técnicas de cocción así como tiempos, temperaturas y procedimientos.

También tenemos un espacio dedicado al desarrollo de recetas donde se encuentran cuadros de experimentación en los cuales constan los utensilios y las técnicas de cocción de cada una de las recetas.

De igual manera en la parte final tenemos los resultados de las encuestas realizadas con sus respectivos análisis y gráficos de cada uno, con esto se da paso al siguiente trabajo de tesis.

PARTE I

1.1 Identificación del Problema de Investigación

En el Ecuador, la fruta de pan se da de forma natural, de tal manera que podemos encontrarla en muchos lugares del país.

El árbol del pan (*Artocarpus altilis* y similares) es una especie perteneciente al género de los *Artocarpus*, dentro de la tribu de las *Artocarpeae*, de la familia de las *Moraceae* con cientos de variedades de árboles distribuidas desde el sudeste asiático hasta la Polinesia, pasando por Oceanía. El *Artocarpus heterophyllus*, junto con la *Artocarpus altilis* son las especies más cultivadas del género por todo el mundo. (Castillo)

Cuenta la historia de acuerdo con la referencia de Francisco José de Caldas en el seminario de Nueva Granada fue José María Cabal quien introdujo el árbol del pan procedente de Jamaica por el puerto de Santa María el 25 de Abril de 1809.

El Árbol de la fruta de pan y el árbol de Jack (*Artocarpus heterophyllus*) son árboles que tiene la capacidad de adaptarse en diferentes condiciones ecológicas, pero crece de una manera óptima en un clima tropical.

La fruta de pan no es muy comercializada por la escases de promoción que existe de parte de los

agricultores hacia los consumidores, lo que causa que en la comunidad haya desconocimiento de la misma y poco interés en adquirirla, por esta razón los agricultores utilizan este producto para alimentar al ganado, tales como ganado vacuno y porcino, evitando su desperdicio. Siendo un producto que tiene altas propiedades nutritivas que se pueden usar en la alimentación diaria de las personas y no se la usa con estos fines.

Investigaciones anteriores realizadas de la "Fruta de Pan" indican que tiene una producción tan buena como el maíz, también se dice que posee una similitud con el trigo en sus características nutritivas. (RAGONE D. , 2006)

Las hojas del árbol de fruta de pan se las procesa para obtener un jugo que se aplica en el oído para el dolor. También se quema la hoja y sus cenizas se utiliza para aplicar en infecciones en la piel., las hojas asadas en polvo ayudan al bazo, de igual manera las flores tostadas se aplican en las encías para el dolor de los dientes. El árbol de fruta de pan produce un látex que las personas lo utilizan para enfermedades de la piel, también es utilizado para aliviar la ciática y de igual manera se lo toma vía oral para curar la diarrea.

En el Ecuador encontrar árboles de fruta de pan tanto en estado silvestre como doméstico es muy común, las personas ocupan el árbol como producto ornamental porque

sus hojas son grandes y brindan una sombra placentera, además cuando el árbol está listo para ser cosechado se recoge el fruto y se lo utiliza para dar de comer a los animales ésta función ocupa más de la mitad del producto y una pequeña parte de la fruta es utilizada por las personas del sector, usando la fruta de pan para la elaboración de recetas caseras.

Una de las razones por la cual el producto es desperdiciado es porque la mayoría de las personas no conocen éste producto por falta de información o de promoción del mismo.

De igual manera la producción de la fruta de pan es muy escasa porque no hay la demanda pertinente de parte de los mercados populares y de las tiendas de expendio en general.

A pesar de presentar todas estas bondades, la "Fruta de Pan" no ha sido utilizada en forma óptima por su desconocimiento de cómo usarla, y de sus propiedades nutritivas y medicinales ya que genera poco interés de parte de la gente.

Por esta razón se va a aprovechar al máximo la Fruta de Pan elaborando recetas que puedan ser consumidas en su totalidad.

1.2 Formulación del problema.

¿Cómo influye la elaboración de platos de cocina de autor a base de Fruta de Pan en la aceptación de esta fruta?

La elaboración de platos a base de fruta de pan, enseña a las personas a captar de una mejor manera cada una de las propiedades organolépticas de la fruta en sí, de esta manera las personas tendrán una percepción mucho más real de lo que es la fruta, lo que nos va a ayudar a que las personas acepten de forma positiva la fruta de pan y los productos que con ella elaboremos.

1.3 Objetivos.

1.3.1 Objetivo General

➤ Determinar la influencia que tiene la elaboración de platos de cocina de autor a base de fruta de pan en la aceptación de esta fruta en la parroquia Mariscal Sucre, para proponer alternativas del uso de la "Fruta de Pan" en la dieta diaria de las personas.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar Platos de Cocina de Autor a base de Fruta de Pan.
- Investigar la aceptación de la Fruta de Pan en personas de entre 18 y 30 años en la parroquia Mariscal Sucre.
- Encontrar otros factores que influyan en la aceptación de la Fruta de Pan.

1.4 Justificación

Se realiza ésta investigación para detectar el grado de conocimiento que tiene la gente sobre la "Fruta de Pan" se escogió el sector de La Mariscal por la facilidad de acceso a la información proporcionada por la gente, además esta zona constituye una representación de los grupos sociales que habitan en la ciudad de Quito.

Con esta investigación también queremos favorecer a los productores y vendedores ya que si la fruta es aceptada como lo esperamos sus ventas subirán en un alto porcentaje y obtendrán una remuneración más de lo esperado, y los consumidores podrán obtener el producto de una forma mucho más cómoda y no existiría escases del producto.

PARTE II MARCO TEORICO

2.1 FUNDAMENTACION TEÓRICA

Los usos medicinales que se pueden destacar es el uso de la hoja del árbol de fruta de pan se la utiliza en infusiones para reducir el nivel de azúcar de las personas diabéticas.

En la gastronomía la fruta de pan ha sido utilizada para elaborar postres en su mayoría pasteles, rellenos, bocaditos; de igual manera es utilizada en recetas de sal donde el límite que tiene es la imaginación de las personas que la están preparando.

“El uso de las semillas de fruta de pan en la alimentación es habitual en las islas del Pacífico”

(RAGONE D. , 2006)

Según Ragone Diane (1997) “La fruta de pan se puede hervir y sustituir por papas en muchas recetas. La fruta madura es muy dulce y se utiliza para hacer pasteles y otros postres.” Pag 31.

La fruta de pan es un producto de sabor neutro el cual podemos usar para combinar con algunos otros productos y así formar nuevos sabores y texturas.

2.2 ESTRUCTURA DEL MARCO TEORICO

CAPITULO I

1. GENERALIDADES

1.1 ECUADOR

Ecuador, oficialmente **República del Ecuador**, es un país situado en la región noroccidental de América del Sur. Ecuador limita al norte con Colombia, al sur y al este con Perú, y al oeste con el Océano Pacífico. Tiene una extensión de 283 561 km². Su capital es Quito.

Ecuador es surcado de norte a sur por una sección volcánica de la Cordillera de los Andes, con más de 80 volcanes, siendo el más alto el Chimborazo con 6310 msnm. Al oeste de los Andes se presentan el Golfo de Guayaquil y una llanura boscosa; y al este, la Amazonía. Es el país con la más alta concentración de ríos por kilómetro cuadrado en el mundo.

El territorio ecuatoriano incluye las oceánicas Islas Galápagos 1000 km al oeste de la costa. Ecuador es la octava economía Latinoamericana, la séptima suramericana y la décima americana, es el país más densamente poblado de Sudamérica y el quinto del continente.

Ecuador es la tercera economía con más rápido crecimiento en Latinoamérica.

Los primeros asentamientos humanos en el territorio ecuatoriano se remontan a 12 000 a. C. (El Inga, Chobshi, Cubilán, Las Vegas), posteriormente se desarrollaron varios pueblos precolombinos. El Imperio incaico conquistó parcialmente la región a mediados del siglo XV y la conquista española en este territorio se inició un siglo después, en 1534, fue colonia española durante casi trescientos años.

La época independentista tuvo sus orígenes en 1809, e inició el proceso emancipador comprendido desde 1820 hasta el 1822. Después de la definitiva independencia del dominio español. Parte del territorio se integró rápidamente a la Gran Colombia, mientras el territorio del litoral permaneció independiente hasta la anexión vía manu militari por parte de Simón Bolívar. En 1830 los territorios colombianos del sur se separaron y se creó la nación ecuatoriana. Desde los inicios de la república existió una inestabilidad política lo que condujo al origen de varias revoluciones a lo largo del siglo XIX.

El siglo XX estuvo marcado por la poca o nula participación del país en las guerras mundiales,

varios conflictos limítrofes con el Perú, y la conformación de gobiernos militares. En 1979, el Ecuador volvió al sistema democrático, aunque la inestabilidad política entre 1996 a 2006 llevó al país a una crisis económica, política y social, dando como resultado la dolarización del país y tres presidentes derrocados antes de terminar su mandato.

Es actualmente uno de los países más tradicionales y culturalmente mejores conservados del mundo, tiene 5 nominaciones para el Patrimonio Cultural de la Humanidad, dos por Patrimonio natural de la humanidad y más de 20 candidatos para otras conmemoraciones de la UNESCO.

Gracias a la campaña turística "Ecuador Ama la Vida", el país se ha convertido en el cuarto más visitado de Sudamérica a punto de superar al Perú, siendo seleccionado por varias instituciones internacionales incluida diario EL PAIS de España, Travel Advisor, Asociación Estadounidense de Operadores Turísticos, como la mejor del mundo para visitar y la más reconocida Lonely Planet, considerada la biblia de los turistas como el mejor destino en Latinoamérica y entre los 4 mejores del mundo para visitar. Mientras que World Travel la calificó como el mejor destino verde a nivel mundial. También

International Living la calificó como el "Paraíso para jubilados retirados" y lo distinguió con el primer lugar en su Índice Anual de Retiro.

Sus 15.6 millones de habitantes actualmente gozan de uno de los estándares de vida, esperanza de vida, desarrollo humano y globalización mejores de Latinoamérica, menos inseguros de América, más tolerantes en aceptación étnica y coste de vida más baratos del continente americano.

Ecuador es un importante exportador de petróleo en la región, además consta como el principal exportador de banano a nivel mundial y uno de los principales exportadores de flores, camarones y cacao.

Políticamente, el Ecuador es un Estado constitucional republicano y descentralizado, dividido político-administrativamente en 9 regiones y distritos autónomos, 24 provincias, entre ellas Pichincha que es la ciudad donde se desarrolla la investigación, 226 cantones y 1.500 parroquias.

1.2 PROVINCIA DE PICHINCHA.

La Provincia de Pichincha es una de las 24 provincias que conforman la República del Ecuador. Se encuentra ubicada al norte del país, en la zona geográfica conocida como sierra. Su capital

administrativa es la ciudad de Quito, la cual además, es su urbe más poblada.

Forma parte de la Región Centro Norte a la que también pertenecen las provincias de Napo y Orellana, con excepción del Distrito Metropolitano de Quito. Está dividida en 8 cantones. Con sus 2.5 millones de habitantes es la segunda zona más poblada del país después del Guayas.

Es el mayor centro administrativo, financiero y comercial del Ecuador, pues es sede de casi todos los organismos gubernamentales, bancos y 55 de las 100 empresas más grandes del país. La provincia adquiere su nombre del estratovolcán activo homónimo, ubicado al centro norte de ésta, en su capital Quito.

Los primeros asentamientos registrados datan de 10 mil años de antigüedad cerca del sector del Inga. Tuvo distintos períodos migratorios provenientes de la serranía como la Cayambis, Quitus, Yumbos y de la región costa como los Caras. Más adelante fue conquistada por los incas al mando de Huayna Cápac. La primera colonización de esta región a cargo de los españoles se dio el 6 de diciembre de 1534 con la fundación de la ciudad de Quito, durante ese período la entidad máxima y precursora de la provincia sería

el Corregimiento de Quito, después de la guerra independentista y la anexión de Ecuador a la Gran Colombia, se crea Pichincha el 25 de junio de 1824.

1.3 MARISCAL SUCRE (PARROQUIA)

TABLA 1 DESCRIPCIÓN DE LA PARROQUIA MARISCAL

Parroquia	Mariscal Sucre
País	Ecuador 
Provincia	Pichincha
Cantón	Quito
Subdivisiones	El Quinde, Orellana, Patria, 12 de Octubre
Superficie Total	280.62 km ²
Población(2010)	
Total	15,841 hab.
Densidad	56,4 hab/km ²

Elaborado por: Henry Andrade.

La Parroquia Mariscal Sucre también es conocida como la Mariscal, es una de las 32 parroquias de la ciudad de Quito, se encuentra situada en el centro-norte de la ciudad, está delimita al norte por Iñaquito, Belisario Quevedo en el noroeste, por San Juan en el sureste, Itchimbía al sur y al este.

Este es uno de los lugares turísticos de más concurrencia de la ciudad de Quito, en este sector se encuentra la mayor cantidad de hoteles, hostales, restaurantes y cafeterías, aquí también se puede encontrar los bares y discotecas más conocidas de la ciudad lo cual representa que la vida nocturna ahí sea demasiado agitada para los lugares de trabajo y para las personas.

Se cree que el límite sur de la laguna de Añaquito o Iñaquito, se encontraba en esta parroquia. Esta laguna, formada por el deshielo que tuvo el estratovolcán Pichincha después de la última edad de hielo, desapareció cuando llegaron los españoles a la ciudad. Ellos ordenaron que esta sea drenada para que la zona sea ocupada para tierras comunes.

Este sector fue habitado para realizar cultivos, pero con el pasar de los años este sector fue ocupado por la gente más pudiente de la ciudad con el motivo de la incrementación de las áreas de trabajo.

Las personas necesitaban un lugar tranquilo donde poder vivir, fue entonces cuando las personas decidieron habitar este sector destinado para la

agricultura, llamándolo posteriormente Mariscal Sucre en honor al Gran Mariscal de Ayacucho.

La zona es principalmente utilizada para el turismo, como evidencia el alto porcentaje de hoteles, hosterías, restaurantes, bares y discotecas que se encuentran en el lugar, y es en ésta parroquia en la que se va a desarrollar el menú de degustación por ser una zona muy concurrida por todo tipo de personas. (Territorial., 2009)

CAPÍTULO II

2.1 LA HISTORIA DE LA COCINA

Para conocer lo que es la cocina, su historia y las cosas que en ella se realiza, así como la forma en la que ha evolucionado las técnicas culinarias con el paso del tiempo, se debe retroceder al pasado.

La historia de la cocina es muy diversa y siempre se ha modificado con la creación de nuevas ideas y las combinaciones de diferentes tipos de alimentos.

Las primeras personas que habitaron la tierra se dedicaron a la recolección de frutos, semillas y otras plantas, de igual manera se alimentaban de pequeñas aves y sus huevos. Con el paso del tiempo se volvieron cazadores obteniendo así una mejor fuente de proteínas.

El sabor de las comidas dio su origen cuando ocupaban el agua del mar para lavar sus alimentos, dándose cuenta que la salinidad del agua mejoraba su sabor, y con el descubrimiento del fuego el hombre pudo cocer los alimentos dándole un gusto más apetecible como por ejemplo el ahumado de las carnes,

pescados y otros; es así como el hombre fue desarrollando el gusto por la buena comida.

La edad antigua el pueblo egipcio se alimentaba de lentejas, hortalizas, frutos, tallos de papiro, raíces y bulbos de lupus.

La clase social más baja se alimentaba de cebollas, legumbres, cerveza y pan.

Este pueblo tenía una buena producción agrícola los productos más sobresalientes eran los higos, dátiles, uvas, frutos secos, peras entre otros, pero éstos no fueron consumidos hasta la aparición de los romanos.

La bebida más consumida era la cerveza, pero por no tener levadura era una bebida que tenía que ser consumida rápidamente por que se agriaba, no eran partidarios de los productos lácteos.

Producían una gran cantidad de cereales como la cebada, avena y centeno, dando como consecuencia la elaboración del primer pan y por ende de los primeros panaderos.

En el pueblo Hebreo los alimentos eran simbólicos entre éstos se encuentra el pan y el vino. Cultivaban el olivo y cereales como la cebada y el centeno, consumían leche y hortalizas.

La carne que los hebreos consumían provenía de los corderos, cabras, buey, estos animales eran utilizados en fiestas y reuniones importantes.

La bebida más consumida por ellos era el vino ya que lo consideraban sagrado, el cerdo no era consumido ya que para ellos era un animal impuro al igual que los peces que no poseen escamas.

El pueblo griego tiene una historia muy sorprendente ya que Grecia fue la cuna de los siete cocineros legendarios los cuales son:

- Egis de Rodas, el único cocinero que sabía cómo cocer a la perfección el pescado.
- Nereo de Chios, cocinero inventor del caldo de congrio, caldo "digno de ser ofrecido a los dioses".

- Chariades de Atenas, el cocinero que nadie superó en la materia que tratamos la gastronomía.

- Lampria, inventor de la salsa negra o salsa de sangre.

- Apctonete, creador del embutido.

- Euthyno, el cocinero especialista en las lentejas, la legumbre base del griego de la época.

- Ariston, el maestro de los maestros, que inventó gran cantidad de guisados y la cocina de evaporación.

Los griegos consumían todas las carnes que hoy en día se conocen, tenían especias como laurel, tomillo, orégano, salvia, malva, cilantro, consumían leche de cabra, y producían aceite de oliva.

Se alimentaban de una gran variedad de pescados entre ellos el atún que era el más utilizado y lo conservaban en aceite de oliva.

He aquí que se dice que la gastronomía griega es la madre la cocina occidental por la introducción de asados, guisos y la utilización de hierbas aromáticas.

El pueblo romano revolucionó la estética culinaria introduciendo en ella vegetales que eran desconocidos o considerados inaceptables para el consumo de las personas en esa época (col, nabo, rábanos), la ave más consumida por ellos era la gallina que nunca faltó en la mesa de los romanos.

Los romanos tenían tres comidas diarias que eran desayuno, almuerzo y cena.

Conocieron la levadura, usándola para elaborar panes, también elaboraban panes sin levadura y semi fermentados.

Elaboraban jamones, salsas y condimentos para las carnes, daban prioridad a las legumbres ya que elaboraban purés con ellas.

La canela, el vino tinto, el nardo y la miel eran muy utilizados por ellos para aromatizar cereales y carnes.

Los romanos antiguamente organizaban grandes banquetes donde la variedad de comida era exótica y exagerada, tanto así que los romanos tenían un lugar llamado vomitoriun que era donde las personas iban a

devolver lo comido, para tener el estómago vacío y continuar degustando del banquete.

Siguiendo con la historia de la cocina en el siglo 5 AC los Chefs se vuelven muy importantes dándoles un lugar en la sociedad.

En el siglo 4 AC el griego Apicius escribe el primer libro de cocina llamado "La cocina en 10 libros", lo interesante de esta nota es que las salsas que los franceses utilizan hoy en día son las mismas que se encuentran escritas en este libro.

Con esta breve reseña histórica de la cocina damos cuenta de que el arte de cocinar ha evolucionado desde tiempos en que el hombre siente la necesidad de captar gustos y texturas por el instinto de alimentarse mejor.

CAPÍTULO III

3.1 COCINA DE AUTOR

La cocina de autor se relaciona con la cocina tradicional representativa de un país, en el cual un acreditado cocinero, mediante su experiencia, trayectoria y sabiduría culinaria, innova y fusiona la cocina de su país de origen con una cocina foránea o mestiza. Ambas cocinas se unen para crear un nuevo género, caracterizado por la armonía, estética y exquisitez de los platillos, especialmente en el uso de las materias primas, sazones, aromas y especias. El autor integra de manera creativa y científica esas particularidades, creando nuevas versiones de los platillos típicos y tradicionales. (Gastro Lab: INTRODUCCIÓN A LA COCINA DE AUTOR, FUSIÓN Y MOLECULAR, 2010)

El objetivo de la cocina de autor es transformar el plato que se está creando en una obra maestra, resaltando su elaboración, contenido y presentación, quebrantando las normas establecidas en su preparación del platillo. La cocina de autor es creatividad es la imaginación de la persona plasmada en la creación que está realizando, buscando nuevos sabores, texturas y aromas.

La misión de un chef autor es investigar las maneras en que se pueden innovar, modificar, sus creaciones sin olvidar las técnicas básicas de la elaboración del plato.

La cocina de autor está sujeta a escudriñamientos en las cuales los alimentos son transformados y presentados de diversas formas, sin que pierdan sus propiedades nutritivas y sean de gran acogida para los degustadores, sin olvidar que el platillo debe ser atractivo, seductor y apetitoso para las personas.

3. 2 DESARROLLO DE RECETAS A BASE DE FRUTA DE PAN

EXPERIMENTACIÓN Y DESARROLLO DE LAS RECETAS

Este trabajo tiene como objetivo presentar platos de cocina de autor a base de fruta de pan, para de ésta manera dar a conocer este producto ecuatoriano con nuevas y creativas formas de usar la fruta de pan.

Los platos elaborados tienen la posibilidad de ser acogidos ya sea por su sabor, textura, olor y por su presentación al momento de servirlos.

3.3 TÉCNICAS DE COCCIÓN

- **GUISO**

Esta técnica de cocción combina vapor húmedo y grasa con un poco de líquido adicional. Se usa especialmente para cocinar carnes, verduras y frutas (manzanas, ananás, duraznos). Como se trabaja con poco líquido adicional se realzan los sabores y aromas de cada ingrediente.

Para guisar una carne se debe sellar primero la carne por todos lados para formar una costra. Una vez hecho esto, se debe sacar la carne de la olla, retirar la grasa y desglasar vertiendo suficiente líquido en la olla para que cubra la mitad de la pieza cárnica. Agregar la carne nuevamente y dejar hervir a fuego lento, teniendo cuidado de que el líquido no llegue a hervor abierto: mantener a fuego muy suave, ya que la carne debe verse envuelta en un vapor tenue. Voltee la carne frecuentemente para que se humedezca por todos lados con el líquido de cocción.

- **COCCIÓN A PRESIÓN**

Se hace en una olla especial que tiene una válvula de seguridad y que cierra herméticamente. Este método ahorra tiempo y puesto que sólo se requiere una pequeña cantidad de líquido, las vitaminas hidrosolubles se conservan en los alimentos.

- **BAÑO MARÍA**

El concepto de baño maría implica el calentamiento indirecto, por convección térmica del medio agua.

Para calentar al baño maría hay que introducir un recipiente pequeño y luego otro más grande lleno de agua y llevarlo al fuego. De este modo, lo que se calienta en primer lugar es el agua contenida en el recipiente de mayor tamaño y ésta es la que poco a poco va calentando el contenido del recipiente menor, de un modo suave y constante.

Esta técnica de cocción se utiliza principalmente para cocinar las salsas delicadas en Francia se le llama "bain-Marie" y se hace en una pequeña cacerola que coloca o sostiene sobre el agua que contiene un recipiente más grande. Con frecuencia esto se logra simplemente con un hervidor doble.

Se trata de mantener los alimentos fuera del fuego directo, en especial los que contienen huevos o crema. Ponga un tazón refractario, molde o cacerola dentro de otro recipiente mayor medio lleno con agua muy caliente (no hirviendo). Aunque es más lento, no requiere tanto cuidado y es menos probable que los alimentos se quemen.

- **BLANQUEADO**

Blanquear o escaldar es la acción de pasar un alimento por agua hirviendo unos minutos (entre 10 a 30 segundos), los más entendidos luego de retirar el alimento del agua hirviendo le sumergen en agua helada para detener su cocción.

Esta técnica se utiliza con el fin de ablandar un alimento, quitarle color (el color de los alimentos se pone más pálido) o bien facilitar la operación de quitarle la piel de vegetales o frutos secos, como en el caso de los tomates. También se usa para quitar los excesos de sal e impurezas, quitar el sabor amargo, reducir su volumen o pre-cocción de los alimentos.

Este sistema se utiliza en todo tipo de alimentos, en verduras, pescados, aves, etc.

El blanqueado permite que un ingrediente se cueza sólo un poco y se termine de cocinar posteriormente.

El blanqueado evita la decoloración.

- **AL VAPOR**

Proceso de cocción en donde el medio transmisor de calor es el vapor de agua. Sus cualidades consisten en

mantener los nutrientes de los alimentos, su color y su sabor. El tipo de cocción empleado es por concentración.

La **cocción al vapor** es un método de cocción elegido por quienes cuidan su salud, ya que no requiere aceites, por lo que tiene un menor contenido de grasa. La cocción al vapor también da como resultado comidas más nutritivas que el hervor, ya que destruye menos nutrientes y pierde menos en el agua que luego se descarta. También es más fácil evitar quemar la comida cuando se cocina al vapor. La cocción al vapor se realiza primero hirviendo agua, lo que genera vapor. El vapor transmite luego el calor a la comida, cociéndola.

Para cocer un alimento al vapor, se requiere un hervidor doble cuya parte superior esté perforada con agujeros grandes para que el alimento se cueza al vapor sin hervir. La tapa evita que el vapor escape. Puede saborizar el agua con especias, hierbas aromáticas, verduras como hojas de apio, tallos de perejil o ingredientes similares.

- **HERVOR**

Proceso de cocción justo en el punto de ebullición o antes de dicho punto. El medio utilizado para hervir puede ser agua, caldo o salsa. La cocción puede comenzar con el

medio líquido frío o en ebullición. Cuando se utiliza para una pre-cocción, comúnmente se lo conoce como blanqueado.

El agua en condiciones atmosféricas normales hierve a 100 °C, pero lo que son condiciones normales para la física no son las que se dan en la mayoría de los lugares del mundo, por lo que se podría decir que: el agua hierve entre 93° y 100 °C en la mayoría de lugares habitados de la Tierra. Generalmente a mayor altura, menor presión atmosférica por lo cual el agua hierve a una menor temperatura, motivo por el cual en algunos pueblos andinos no se utiliza éste método de cocción por las bajas temperaturas a las que tiene lugar el hervor, para evitarlo es posible usar una olla a presión.

Hervir, aparte de ser utilizado para modificar un alimento haciéndolo comestible o simplemente más gustoso o facilitar su digestión, es un método usado para potabilizar el agua o la leche. Si el agua se hierve durante unos minutos se matan la mayoría de los gérmenes o bacterias. Evitando sobretodo, el cólera y la disentería Este hervor, como ocurre en todos los alimentos, modifica el sabor del agua. Esto se debe a la pérdida de aire que se produce durante el proceso. Para restituir este aire se puede introducir el agua en una botella sin llenarla y menearla durante un rato para que el agua coja algo de aire.

Este método tiene los siguientes efectos en los alimentos: Endurece la albúmina en el huevo, endurece la fibra y disuelve el tejido conjuntivo en las carnes, ablanda la celulosa de los cereales, vegetales y frutas, y disuelve algunas sustancias de otros alimentos.

- **FRITURA PROFUNDA**

Proceso de cocción donde los alimentos están completamente sumergidos en un medio graso a temperatura constante o creciente (170-180°C). Se pueden freír papas, batatas, masas (buñuelos) y carnes en general. Los medios grasos empleados son: grasas de origen animal, aceites de origen vegetal, manteca clarificada o grasas hidrogenadas.

Los alimentos de consistencia suave, como las croquetas o fondues de parmesano, se deben cocinar a fuego alto a fin de que rápidamente se les forme una costra y conserven su forma. Por otro lado, los alimentos como las papas se deben cocinar en dos etapas sucesivas: la primera para sellarlos y dejar que conserven su sabor y beneficios y la segunda para cocer el interior. Mientras más caliente esté el aceite, menos grasa absorberán.

Por lo tanto, lo mejor es que la temperatura de cocción se mantenga lo más alta posible, aunque primero hay

que conocer la temperatura de combustión del aceite o grasa que se usara.

El punto de humeo se refiere al punto de calentamiento de una sustancia; especialmente aceite de cocina o grasa comestible, donde se hace visible el humo que desprende la acroleína de las grasas. En esa zona humea, dando al alimento un gusto desagradable. Por encima del punto de humeo surge el punto de ignición, donde comienza la combustión.

PUNTOS DE HUMO

Algunos puntos de humo:

Tabla 2: PUNTOS DE HUMEO

Aceite o grasa	Calidad	Punto de humeo	
Aceite de almendras		420°F	216°C
Aceite de aguacate o palta		520°F	271°C
Manteca		350°F	177°C
Aceite de colza o canola	Sin refinar	225°F	107°C
	Semirefinado	350°F	177°C
	Refinado	400°F	204°C
Aceite de maíz	Sin refinar	320°F	160°C
	Refinado	450°F	232°C
Aceite de avellanas		430°F	221°C
Aceite de marihuana		330°F	165°C
Grasa de cerdo		370°F	182°C
Aceite de Nuez de Macadamia		390°F	199°C
Aceite de oliva	Extra virgen	320°F	160°C
	Virgen	420°F	216°C
	Pomace	460°F	238°C
	Extra liviano	468°F	242°C

Aceite o grasa	Calidad	Punto de humeo	
		°F	°C
Alta calidad (baja acidez) aceite de oliva	Extra virgen	405°F	207°C
Aceite de maní	Sin refinar	320°F	160°C
	Refinado	450°F	232°C
Aceite de sésamo	Sin refinar	350°F	177°C
		410°F	210°C
	Semirefinado	450°F	232°C
Aceite de soja	Sin refinar	320°F	160°C
	Semirefinado	350°F	177°C
	Refinado	450°F	232°C
Aceite de girasol	Sin refinar	225°F	107°C
	Semirefinado	450°F	232°C
Oleico alto aceite de girasol	Sin refinar	320°F	160°C
	Refinado	450°F	232°C
Manteca vegetal (vegetable shortening)		360°F	182°C
Aceite de nuez	Sin refinar	320°F	160°C

Elaborado por: Henry Andrade.

• GRATINADO

El **Gratinado** es una técnica culinaria aplicada sobre los alimentos que son cocinados al horno. La técnica consiste en exponer la capa externa del alimento a una fuente intensa de calor con el objeto de que ponga crujiente y dorada. La finalidad del gratinado es la de elaborar una capa externa que proteja y mantenga al alimento cocinado en sus aromas.

Generalmente se aplica el gratén a los alimentos que poseen en su capa más externa queso rallado, pan rallado, migas de

pan, puré de patatas, etc. La palabra proviene del francés gratter que significa rascar, el origen de la palabra viene a indicar la operación que hay que hacer para quitar la costra dura del gratinado.

- **GLASEADO**

Esta es una técnica empleada para dar brillo a un alimento, previamente cocido o no, con una reducción del fondo de cocción o con un caramelo claro. Esta técnica combina en general varios procesos de cocción, finalizando en el glaseado.

Ejemplo: glaseado de una pieza de carne con su propio fondo de cocción, o el glaseado de zanahorias, zuquini, ajos, cebollitas, etc en un caramelo agridulce.

No se distingue un tipo de cocción, ya que los procesos empleados son variados.

Se puede acelerar el proceso punteando la superficie con bolitas de mantequilla, unas gotas de aceite, pan fresco molido, queso rebanado o rallado, o hasta varios de estos ingredientes a la vez.

Los alimentos que se cuecen en una salsa, se colorean completamente al cocinarse. Algunos platillos que ya han sido parcialmente cocinados se calientan simplemente en el asador del horno. Si el platillo dora antes de que termine

la cocción, cúbralo con papel de aluminio hasta que se cueza.

- **ESCALFADO**

La mayor parte de los alimentos se pueden escalfar. Este procedimiento utiliza agua justo antes del punto de ebullición. El líquido de cocción se sazona ya sea con especias o con hierbas aromáticas. También puede usar un caldo ligero.

Antes de cocinar huevos, póngale unas gotas de vinagre al agua, esto acelera el proceso de coagulación de la clara.

- **FLAMEADO**

Por lo general, hay que escalfar los alimentos que se vayan a flamear. Este método consiste en verter una pequeña cantidad de alcohol (como coñac) directamente sobre el alimento colocado en una sartén para freír o una cacerola de mango largo para flamear, para después encenderlo.

El alcohol se evapora, pero los alimentos adquieren un sabor característico.

- **ASADO A LA PARRILLA**

Los alimentos como las chuletas o filetes de carne o pescado, se bañan con mantequilla o algún otro condimento para cocerlos sobre una fuente de calor a fuego alto, como carbón, una plancha caliente o parrilla (que también debe estar engrasada o aceitada para sellar los alimentos y evitar que se peguen).

La carne se debe voltear sólo una vez, ya que de otra manera el procedimiento no tendrá éxito. Para proporcionarle a la carne la cuadrícula dorada característica de la carne asada, gírela ligeramente sin voltearla mientras se cocina sobre la reja.

Las carnes en salmuera se deben secar antes de asarlas, ya que de otra manera la humedad las cocerá en lugar de sellarlas.

- **BARBACOAS**

Las barbacoas o rostizados en asador hechos en un horno, cocinan uniformemente los alimentos. Puede utilizar únicamente el fuego inferior o calentar el horno. Si utiliza ambos elementos tendrá que vigilar la cocción bañando frecuentemente la carne. Va a dorar rápidamente. Si

dora antes de que esté completamente cocida, apague el asador y termine de coser sólo con el fuego más suave.

- **ASADO AL HORNO**

El mejor modo de cocinar un trozo grande de carne es someterlo al calor seco de un horno. Caliente el horno a temperatura muy elevada y mientras tanto, caliente un molde engrasado para asar.

Colocar la carne en el molde y métala al horno para que selle, cocinar a fuego lento después de que transcurra una cuarta parte del tiempo de cocción. También puede sellar la carne por todos lados en la estufa, en una cacerola grande, para después hornearla. Si desea que la carne quede bien cocida, báñela una o dos veces con sus propios jugos mientras se cuece.

Si durante la cocción se forma vapor en el horno, abra brevemente la puerta del horno, de vez en cuando.

- **MARINAR**

El marinado o macerado puede ser tanto una preparación para la cocción como un método de cocido en sí. Generalmente se prepara con un ingrediente ácido (vinagre, vino o un jugo cítrico), uno graso (aceite) y los ingredientes aromáticos (especias, hierbas aromáticas, verduras, alcohol). Los alimentos crudos, como las

rebanadas delgadas de pescado, mariscos o carne, pueden "cocerse" simplemente dejándolos en la salmuera durante unas horas.

Las piezas más grandes se ablandan y sazonan al macerarse. Después se escurren y secan antes de cocinarlas a alta temperatura.

- **MICROONDAS**

Los microondas son un método muy rápido de cocción. Las ondas de energía electrónica que produce el horno activan las moléculas de agua que todo alimento contiene y la fricción que producen al moverse genera suficiente calor para cocinarlo.

3.4 DESARROLLO DE RECETAS

PROPUESTA 1: PASTELILLOS DE CANGREJO

TABLA 3: PROPUESTA 1. NOMBRE, UTENSILIOS, TÉCNICAS DE COCCIÓN.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre: Pastelillos de cangrejo</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Moldes para flan, licuadora, bowls, olla, batidora, lengua de gato, sartén.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Técnicas de Cocción. Cocción al horno, fritura.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE PASTELILLOS DE CANGREJO:

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas nos basamos en los siguientes parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

TABLA 4 CALIFICACIÓN DE EXPERIMENTOS DE PASTELILLOS DE CANGREJO.

Pastelillos de cangrejo	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	3	4	5
Olor	3	4	4
Textura	2	3	5
Altura	2	4	4
Visual	1	4	5

Elaborado por: Henry Andrade.

TABLA 5 RECETA ESTÁNDAR DE PASTELILLOS DE FRUTA DE PAN CON CANGREJO.

Receta : 1		NUMERO DE PAX: 8			
<p>Tecnológico Internacional</p>		NOMBRE: Pastelillos de fruta de pan con cangrejo.			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCAD O	PRECIO \$	COSTO TOTAL
HOJAS DE ACHIRA	8	g	10	2,00	1,60
AJO	30	g	500	1,60	0,10
CITRONELA	15	g	200	1,00	0,08
SAL	15	g	500	0,60	0,02
PIMIENTA	4	g	100	0,56	0,02
CILANTRO	30	g	300	1	0,10
COCO RAYADO	45	g	600	1	0,08
ZUMO DE LIMA	15	g	60	0,25	0,06
CARNE DE CANGREJO	200	g	200	4	4,00
SALSA DE SOYA	15	g	147	1,15	0,12
CLARAS DE HUEVO	2	u	1	0,15	0,30
YEMA DE HUEVO	1	u	1	0,15	0,15
CILANTRO FRESCO	10	g	300	1	0,03
ACEITE	250	ml	1000	2	0,50
SALSA DE GUINDILLA	100	ml	100	1,5	1,50
FRUTA DE PAN	100	g	450	1	0,22
				SUBTOTAL	8,87
				5%	VARIOS
				COSTO TOTAL	9.32
				COSTO UNITARIO	1,17
Preparación: pastelillos de cangrejo					
1. Forrar 8 moldes con las hojas de achira.					
2. Triturar el ajo, citronela, coco, reservar la mezcla.					
3. Cocinarla fruta de pan, hacer puré y agregar el zumo de lima.					
4. Añadir a la mezcla el puré, la carne de cangrejo y salsa de soya.					
5. Batir a punto de nieve las claras de huevo, y mezclar en forma envolvente con las mezcla.					
6. Poner la mezcla en los moldes.					
7. Añadir a la cubierta de los moldes yema de huevo y una hoja de cilantro.					
8. Cocinar a baño maría por 15 minutos, hasta que la masa este firme al tacto.					
9. Escurrir los pastelillos y reservar.					
10. Calentar aceite a 180 grados centígrados.					
11. Freír los pastelillos por un minuto.					
12. Servir y decorar con la salsa de guindilla.					
Mise en place					

- Limpiar las hojas de achira.
- Limpiar y lavar 4 dientes de ajo y reservar.
- Lavar la citronela, reservar.
- Partir un coco y extraer su pulpa.
- Tener previamente cocinado 450 gramos de fruta de pan y reservar.
- Extraer el zumo de una lima.
- Extraer la pulpa de 5 cangrejos.
- Separar las claras de 2 huevos y reservar.
- Reservar una yema de huevo.

Elaborado por: Henry Andrade.

Mise en place

- Limpiar las hojas de achira.
- Limpiar y lavar 4 dientes de ajo y reservar.
- Lavar la citronela, reservar.
- Partir un coco y extraer su pulpa.
- Tener previamente cocinado 450 gramos de fruta de pan y reservar.
- Extraer el zumo de una lima.
- Extraer la pulpa de 5 cangrejos.
- Separar las claras de 2 huevos y reservar.
- Reservar una yema de huevo.

Ilustración 1 PASTELILLO DE CANGREJO CON FRUTA DE PAN.



Elaborado por: Henry Andrade.

TABLA 6 : PREPARACIÓN: PASTELILLOS DE CANGREJO

1. Preparación: pastelillos de cangrejo
2. Forrar 8 moldes con las hojas de achira.
3. Triturar el ajo, citronela, coco, reservar la mezcla.
4. Cocinarla fruta de pan, hacer puré y agregar el zumo de lima.
5. Añadir a la mezcla el puré, la carne de cangrejo y salsa de soya.
6. Batir a punto de nieve las claras de huevo, y mezclar

en forma envolvente con las mezcla.
7. Poner la mezcla en los moldes.
8. Añadir a la cubierta de los moldes yema de huevo y una hoja de cilantro.
9. Cocinar a baño maría por 15 minutos, hasta que la masa este firme al tacto.
10. Escurrir los pastelillos y reservar.
11. Calentar aceite a 180 grados centígrados.
12. Freír los pastelillos por un minuto.
13. Servir y decorar con la salsa de guindilla.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 2: FLAN DE FRUTA DE PAN.

Tabla 7: Propuesta 2. Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 Tecnológico Internacional	Nombre: Flan de fruta de pan.
Utensilios:	Olla, licuadora, colador, batidora, lengua de gato.
Técnicas de Cocción:	Cocción al horno, hervir.

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE FLAN DE FRUTA DE PAN:

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 8 Calificación de experimentos de Flan de fruta de pan.

Flan de fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	2	4	5
Olor	4	4	5
Textura	2	4	4
Altura	2	4	4
Visual	1	4	5

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 9 Receta estándar de Flan de fruta de pan.

Receta : 2		NUMERO DE PAX: 5			
<p>Tecnológico Internacional</p>		NOMBRE: Flan de fruta de pan			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL
FRUTA DE PAN	125	G	450	1,00	0,28
HUEVOS	2	G	1	0,15	0,30
LECHE DE COCO	175	ML	150	2,00	2,33
AZUCAR IMPALPABLE	100	G	1000	2,00	0,20
HARINA DE ARROZ	15	G	450	0,6	0,02
CANELA EN POLVO	15	G	100	0,75	0,11
				SUBTOTAL	3,24
				5%	0,16
				COSTO TOTAL	3,40
				COSTO UNITARIO	0,68
Preparación: Flan de fruta de pan					
1. Cocinar la fruta de pan por 40 minutos.					
2. Triturar la fruta de pan y pasar por un colador.					
3. Batir los huevos, el puré de fruta de pan, la leche de coco, la azúcar, harina de arroz y canela.					
4. Engrasar los moldes					
5. Poner la masa en los moldes					
6. Cocinar a baño maría por 25 minutos.					
7. Dejar enfriar y desmoldar.					
8. Espolvorear la azúcar impalpable sobre los flanes.					
9. Servir y decorar con la crema batida.					
MISE EN PLACE					
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar 125 g de fruta de pan, trocear y reservar. • Reservar en un bowl 2 huevos enteros. • Reservar en recipientes individuales 175 ml de leche de coco, 100 g de azúcar impalpable, 15 g de harina de arroz, 15 g de canela. 					

Elaborado por: Henry Andrade.

MISE EN PLACE

- Cocinar 125 g de fruta de pan, trocear y reservar.
- Reservar en un bowl 2 huevos enteros.
- Reservar en recipientes individuales 175 ml de leche de coco, 100 g de azúcar impalpable, 15 g de harina de arroz, 15 g de canela.

Ilustración 2: Flan de fruta de pan.



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 10 Preparación: Flan de fruta de pan.

1. Preparación: Flan de fruta de pan
2. Cocinar la fruta de pan por 40 minutos.
3. Triturar la fruta de pan y pasar por un colador.
4. Batir los huevos, el puré de fruta de pan, la leche de coco, la azúcar, harina de arroz y canela.
5. Engrasar los moldes
6. Poner la masa en los moldes
7. Cocinar a baño maría por 25 minutos.
8. Dejar enfriar y desmoldar.
9. Espolvorear la azúcar impalpable sobre los flanes.
10. Servir y decorar con la crema batida.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 3: BIZCOCHUELO DE FRUTA DE PAN.

Tabla 11 Propuesta 3. Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 Tecnológico Internacional	Nombre: Bizcochuelo de fruta de pan.
Utensilios:	Olla, colador, batidora, tamiz, lengua de gato, molde.
Técnicas de Cocción:	Cocción al horno, hervir.

Elaborado por: Henry Andrade

- EXPERIMENTACION DE BIZCOCHUELO DE FRUTA DE PAN:

El siguiente experimento se realiza con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 12 Calificación de experimentos de Bizcochuelo de fruta de pan.

Bizcochuelo de fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	4	4	5
Olor	4	4	5
Textura	4	4	4
Altura	3	4	4
Visual	4	4	5

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 13 Receta estándar de Bizcochuelo de fruta de pan.

Receta : 3		NUMERO DE PAX: 8			
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: Bizcochuelo de fruta de pan			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL
HUEVOS	8	u	1	0,15	1,20
AZUCAR	250	g	450	0,50	0,28
HARINA	150	g	450	0,60	0,20
FRUTA DE PAN	100	g	450	1,00	0,22
ESENCIA DE VAINILLA	15	g	100	1,3	0,20
				SUBTOTAL	2,10
				5%	VARIOS
				COSTO TOTAL	2,20
				COSTO UNITARIO	0,28
Preparación: Bizcochuelo					
1. Cocinar la fruta de pan y realizar un puré.					
2. Pasar el puré por un colador.					
3. Batir los huevos, el azúcar, el puré y la esencia de vainilla hasta obtener punto de letra.					
4. Tamizar la harina 3 veces.					
5. Mezclar la harina en forma envolvente con la mezcla suavemente.					
6. Engrasar y enharinar un molde de 26 cm de diámetro.					
7. Poner la preparación dentro del molde y hornear a 180 grados centígrados por 45 minutos.					
8. Dejar enfriar y desmoldar.					
MISE EN PLACE					
<ul style="list-style-type: none"> • Reservar 8 huevos en un bowl. • Poner en recipientes pequeño 250 g de azúcar, 150 g de harina. • Cocinar la fruta de pan y reservar en un recipiente. 					

Elaborado por: Henry Andrade.

MISE EN PLACE

- Reservar 8 huevos en un bowl.
- Poner en recipientes pequeño 250 g de azúcar, 150 g de harina.
- Cocinar la fruta de pan y reservar en un recipiente.

Ilustración 3: Bizcochuelo de fruta de pan.



Tabla 14 Preparación: Bizcochuelo de fruta de pan.

1. Preparación: Bizcochuelo
2. Cocinar la fruta de pan y realizar un puré.
3. Pasar el puré por un colador.
4. Batir los huevos, el azúcar, el puré y la esencia de vainilla hasta obtener punto de letra.
5. Tamizar la harina 3 veces.
6. Mezclar la harina en forma envolvente con la mezcla suavemente.
7. Engrasar y enharinar un molde de 26 cm de diámetro.
8. Poner la preparación dentro del molde y hornear a 180 grados centígrados por 45 minutos.
9. Dejar enfriar y desmoldar.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 4: VIDRIO DE FRUTA DE PAN.

Tabla 15 Propuesta 4. Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre: Vidrio de fruta de pan.</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Olla, colador, silpat.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Cocción al horno, hervir.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE VIDRIO DE FRUTA DE PAN:

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 16 Calificación de experimentos de Vidrio de fruta de pan.

Vidrio de fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	4	4	5
Olor	4	4	5
Textura	4	4	4
Altura	3	4	4
Visual	4	4	5

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 17 Receta estándar de Vidrio de fruta de pan.

Receta : 4		NUMERO DE PAX: 4			
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: VIDRIO DE FRUTA DE PAN.			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL
FRUTA DE PAN	15	G	450	1,00	0,03
GLUCOSA	45	G	200	2,00	0,45
				SUBTOTAL	0,48
				5%	VARIOS 0,02
				COSTO TOTAL	0,50
				COSTO UNITARIO	0,13
Preparación: vidrio de fruta de pan					
1. Cocinar la fruta de pan, hacer puré.					
2. Pasar por un colador el puré.					
3. Mezclar la glucosa con el puré hasta obtener una masa consistente.					
4. Poner la masa en un silpat.					
5. Poner al horno a temperatura muy baja de 30°C a 40°C y dejar deshidratar por una hora y media.					
6. Dejar q se cristalice y retirar del horno.					
MISE EN PLACE					
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la fruta de pan y reservar. • Poner en un recipiente 15 g de glucosa. • Precalentar el horno a 40° grados centígrados. 					

Elaborado por: Henry Andrade.

MISE EN PLACE

- Cocinar la fruta de pan y reservar.
- Poner en un recipiente 15 g de glucosa.
- Precalentar el horno a 40° grados centígrados.

Ilustración 4: Vidrio de fruta de pan.



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 18 : Preparación: Vidrio de fruta de pan.

1. Preparación: vidrio de fruta de pan
2. Cocinar la fruta de pan, hacer puré.
3. Pasar por un colador el puré.
4. Mezclar la glucosa con el puré hasta obtener una masa consistente.
5. Poner la masa en un silpat.
6. Poner al horno a temperatura muy baja de 30°C a 40°C y dejar deshidratar por una hora y media.
7. Dejar q se cristalice y retirar del horno.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 5: RATATOUILLE CON FRUTA DE PAN.

Tabla 19 Propuesta 5. Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre: Ratatouille con fruta de pan.</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Cuchillo, bolls, ollas, sartén, tabla de picar, molinillo.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Hervir, guisar, saltear, gratinar.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE RATATOUILLE CON FRUTA DE PAN.

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 20: Calificación de experimentos de Ratatouille con fruta de pan.

Vidrio de fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	3	4	5
Olor	4	4	5
Textura	3	4	4
Altura	3	4	4
Visual	3	4	4

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 21: Receta estándar de Ratatouille con fruta de pan.

Receta : 5		NUMERO DE PAX: 8			
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: RATATOUILLE CON FRUTA DE PAN			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL
BERENJENA	450	g	500	1,50	1,35
CALABACIN	325	g	500	1,50	0,98
FRUTA DE PAN	150	g	450	1,00	0,33
ACEITE DE OLIVA	125	ml	300	3,50	1,46
AJO	30	g	500	1,6	0,10
CEBOLLA PERLA	45	g	450	0,5	0,05
PIMIENTO ROJO	15	g	450	1	0,03
PIMIENTO VERDE	200	g	450	0,5	0,22
TOMATES	750	g	450	0,5	0,83
QUESO MOZZARELLA	200	g	500	3,5	1,40
PEREJIL	15	g	300	0,5	0,03
TOMILLO	10	g	200	0,5	0,03
ALBAHACA	10	g	100	0,5	0,05
SAL	10	g	500	0,6	0,01
PIMIENTA	10	g	100	0,56	0,06
				SUBTOTAL	6,93
				5%	VIARIOS 0,35
				COSTO TOTAL	7,28
COSTO UNITARIO				0,91	
Preparación: Ratatouille					
1. Cortar la berenjena en rodajas, poner en un recipiente con sal y dejar desaguar.					
2. Cortar el resto de hortalizas a la jardinera.					
3. Cocinar la fruta de pan hasta que esté suave.					
4. Hacer un refrito con la cebolla en corte juliana hasta que se cristalice.					
5. Poner los pimientos, los ajos al refrito.					
6. Freír las berenjenas y el calabacín por 6 o 7 minutos y añadir al refrito.					
7. Freír los tomates Concassé picados en cubos sin las semillas y añadir las hierbas finas y ajo.					
8. Aplastar los tomates hasta formar una salsa.					
9. Añadir la salsa de tomate a los vegetales y añadir la fruta de pan triturada.					
10. Cocinar a fuego medio por 10 minutos.					
11. Servir en un plato y poner sobre la preparación el queso mozzarella rayado y gratinar.					
MISE EN PLACE					
<ul style="list-style-type: none"> Cortar con un cuchillo la berenjena en rodajas, desaguar y reservar. 					

- Cocinar la fruta de pan y reservar.
- Picar el calabacín, la fruta de pan, Pimiento rojo y verde en corte jardinera y poner en un recipiente grande.
- Picar la cebolla perla en juliana.
- Escalfar los tomate, sacar las semilla y picar en cubos.
- Rallar 200 gramos de queso mozzarella y poner en un recipiente.

Elaborado por: Henry Andrade.

MISE EN PLACE

- Cortar con un cuchillo la berenjena en rodajas, desaguar y reservar.
- Cocinar la fruta de pan y reservar.
- Picar el calabacín, la fruta de pan, Pimiento rojo y verde en corte jardinera y poner en un recipiente grande.
- Picar la cebolla perla en juliana.
- Escalfar los tomate, sacar las semilla y picar en cubos.
- Rallar 200 gramos de queso mozzarella y poner en un recipiente.

Ilustración 5: RATATOUILLE DE FRUTA DE PAN



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 22 Preparación: Ratatouille con fruta de pan.

1. Preparación: Ratatouille
2. Cortar la berenjena en rodajas, poner en un recipiente con sal y dejar desaguar.
3. Cortar el resto de hortalizas a la jardinera.
4. Cocinar la fruta de pan hasta que esté suave.
5. Hacer un refrito con la cebolla en corte juliana hasta que se cristalice.
6. Poner los pimientos, los ajos al refrito.
7. Freír las berenjenas y el calabacín por 6 o 7 minutos y añadir al refrito.
8. Freír los tomates Concassé picados en cubos sin las semillas y añadir las hierbas finas y ajo.
9. Aplastar los tomates hasta formar una salsa.
10. Añadir la salsa de tomate a los vegetales y añadir la fruta de pan triturada.
11. Cocinar a fuego medio por 10 minutos.
12. Servir en un plato y poner sobre la preparación el queso mozzarella rayado y gratinar.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 6: CREMA DE FRUTA DE PAN CON TOCINO.

Tabla 23: Propuesta 6. Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre: Crema de fruta de pan con tocino</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Cuchillo, bolls, ollas, sartén, tabla de picar, molinillo, licuadora.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Hervir, guisar, saltear, gratinar.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE CREMA DE FRUTA DE PAN CON TOCINO.

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 24: Calificación de experimentos de Crema de fruta de pan con tocino.

Vidrio de fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	4	4	5
Olor	4	4	5
Textura	4	4	4
Altura	3	4	5
Visual	4	4	5

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 25: Receta estándar de Crema de fruta de pan con tocino.

Receta : 6		NUMERO DE PAX: 6				
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: Crema de fruta de pan con tocino				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL	
FRUTA DE PAN	500	g	450	1,00	1,11	
FONDO DE POLLO	1000	ml	450	0,90	2,00	
PIMIENTA BLANCA	5	g	100	0,56	0,03	
TOCINO	200	g	200	1,75	1,75	
CEBOLLA PUERRO	1	u	1	1	1,00	
CEBOLLA PERLA	100	g	450	0,5	0,11	
LECHE EVAPORADA	250	g	350	2,8	2,00	
CILANTRO	15	g	300	1	0,05	
TOMILLO	10	g	200	0,5	0,03	
SAL	15	g	500	0,6	0,02	
PIMIENTA BLANCA	10	g	100	0,56	0,06	
				SUBTOTAL	8,16	
				5%	VARIOS	0,41
				COSTO TOTAL	8,57	
				COSTO UNITARIO	1,10	
Preparación: Crema de fruta de pan con tocino.						
1. Cocinar la fruta de pan.						
2. Realizar un fondo de pollo.						
3. Freír el tocino hasta que esté dorado y retirar.						
4. Sofreír la cebolla en corte Brounoise en la grasa del tocino.						
5. Agregar la cebolla puerro picada en finas rodajas.						
6. Agregar la mitad de la fruta de pan triturada, dejar cocinar por 10 minutos.						
7. Licuar la otra mitad de fruta de pan junto al fondo de pollo, y vaciar al refrito.						
8. Rectificar sal, pimienta y agregar las hierbas finas.						
9. Cocinar a fuego medio por 10 minutos.						
10. Agregar la leche evaporada y mezclar sin dejar hervir.						
11. Servir la crema en un plato y poner sobre ella el tocino.						
MISE EN PLACE:						
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la fruta de pan y reservar. • Cocinar pollo en una olla y reservar su caldo. • Cortar la cebolla con el cuchillo en corte Brounoise y poner en un recipiente. • Picar la cebolla puerro en rodajas y reservar. 						

Elaborado por: Henry Andrade.

MISE EN PLACE:

- Cocinar la fruta de pan y reservar.
- Cocinar pollo en una olla y reservar su caldo.
- Cortar la cebolla con el cuchillo en corte Brounoise y poner en un recipiente.
- Picar la cebolla puerro en rodajas y reservar.

Ilustración 6: CREMA DE FRUTA DE PAN CON TOCINO.



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 26: Preparación: Crema de fruta de pan con tocino.

1. Preparación: Crema de fruta de pan con tocino.
2. Cocinar la fruta de pan.
3. Realizar un fondo de pollo.
4. Freír el tocino hasta que esté dorado y retirar.
5. Sofreír la cebolla en corte Brounoise en la grasa del tocino.
6. Agregar la cebolla puerro picada en finas rodajas.
7. Agregar la mitad de la fruta de pan triturada, dejar cocinar por 10 minutos.
8. Licuar la otra mitad de fruta de pan junto al fondo de pollo, y vaciar al refrito.
9. Rectificar sal, pimienta y agregar las hierbas finas.
10. Cocinar a fuego medio por 10 minutos.
11. 10. Agregar la leche evaporada y mezclar sin dejar hervir.
12. 11. Servir la crema en un plato y poner sobre ella el tocino.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 7: COULEN DE FRUTA DE PAN Y CHOCOLATE.

Tabla 27: Propuesta 7: Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre: Coulen de fruta de pan y chocolate.</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Ollas, colador, bollos, batidor de mano, tamiz, moldes.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Baño maría, al horno.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE COULEN DE FRUTA DE PAN Y CHOCOLATE

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 28: Calificación de experimentos de Coulen de fruta de pan y chocolate.

Coulen de fruta de pan y chocolate.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	3	4	5
Olor	4	4	4
Textura	2	3	4
Altura	2	3	4
Visual	2	3	4

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 29: Receta estándar de Coulen de fruta de pan y chocolate.

Receta : 7		NUMERO DE PAX: 6			
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: Coulen de fruta de pan y chocolate			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL
HUEVOS	6	u	1	0,15	0,90
MANTEQUILLA	200	g	500	1,60	0,64
COBERTURA DE CHOCOLATE NEGRO	200	g	200	2,00	2,00
HARINA	50	g	450	0,60	0,07
FRUTA DE PAN	45	g	450	1	0,10
AZUCAR	100	g	450	0,5	0,11
SAL	2	g	500	0,6	0,00
HELADO	80	g	500	2,5	0,40
MERMELADA DE FRESA	15	g	100	0,8	0,12
CANELA	5	g	100	0,75	0,04
				SUBTOTAL	4,38
				5%	VARIOS 0,22
				COSTO TOTAL	4,60
				COSTO UNITARIO	0,77
Preparación: COULEN DE FRUTA DE PAN Y CHOCOLATE.					
1. Cocinar la fruta de pan con canela, pimienta dulce y clavo de olor.					
2. Realizar un puré con la fruta de pan y pasar por un colador y reservar.					
3. Derretir el chocolate a baño maría.					
4. Añadir la mantequilla y mezclar hasta que se integre al chocolate.					
5. Agregar el azúcar y mezclar hasta que se derrita, y retirar del fuego.					
6. Poner los huevos batidos y mezclar.					
7. Añadir el harina, el puré de fruta de pan, la sal y batir a mano.					
8. Poner la mezcla en moldes engrasados y enharinados.					
9. Hornear por 6 minutos a 200 grados centígrados.					
10. Desmoldar con cuidado y servir en un plato.					
11. Decorar con el helado la mermelada y polvorear con azúcar impalpable.					
MISE EN PLACE:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la fruta de pan con especias dulces. • Realizar un puré con la fruta de pan y reservar. • Colocar 200 gramos de chocolate en un recipiente. • Poner 6 huevos en un bowl. 					

Elaborado por: Henry Andrade

MISE EN PLACE:

- Cocinar la fruta de pan con especias dulces.
- Realizar un puré con la fruta de pan y reservar.
- Colocar 200 gramos de chocolate en un recipiente.
- Poner 6 huevos en un bowl.

Ilustración 7: Coulen de fruta de pan y chocolate



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 30: Preparación: Coulen de fruta de pan y chocolate.

1. Preparación: COULEN DE FRUTA DE PAN Y CHOCOLATE.
2. Cocinar la fruta de pan con canela, pimienta dulce y clavo de olor.
3. Realizar un puré con la fruta de pan y pasar por un colador y reservar.
4. Derretir el chocolate a baño maría.
5. Añadir la mantequilla y mezclar hasta que se integre al chocolate.
6. Agregar el azúcar y mezclar hasta que se derrita, y retirar del fuego.
7. Poner los huevos batidos y mezclar.
8. Añadir el harina, el puré de fruta de pan, la sal y batir a mano.
9. Poner la mezcla en moldes engrasados y enharinados.
10. Hornear por 6 minutos a 200 grados centígrados.
11. Desmoldar con cuidado y servir en un plato.
12. Decorar con el helado la mermelada y polvorear con azúcar impalpable.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 8: CROUTE DE FRUTA DE PAN CON LOMO FINO.

Tabla 31: Propuesta 8: Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre: Croute de fruta de pan con lomo fino.</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Olla, colador, papel film, sartén, bolillo, pírex, termómetro, cuchillo.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Hornear, sellado, amasado.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE CROUTE DE FRUTA DE PAN CON LOMO FINO.

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 32: Calificación de experimentos de Croute de fruta de pan con lomo fino.

Croute de fruta de pan con lomo fino.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	4	4	5
Olor	5	4	5
Textura	4	3	4
Altura	3	4	4
Visual	4	4	5

Elaborado por: Henry Andrade

Tabla 33: Receta estándar de Croute de fruta de pan con lomo fino.

Receta : 8		NUMERO DE PAX: 5			
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: Croute de fruta de pan con lomo fino.			
INGREDIENTES	CANTIDA D	UNIDA D	CANT/ MERCAD O	PRECIO \$	COSTO TOTAL
HARINA	200	gr	450	0,60	0,27
FRUTA DE PAN	100	gr	500	1,60	0,32
MANTECA	30	gr	450	2,00	0,13
MANTEQUILLA	30	gr	500	2,40	0,14
HUEVO	1	u	1	0,15	0,15
SAL	15	gr	500	0,6	0,02
CREMA DE LECHE	100	gr	250	1,15	0,46
AGUA FRIA	100	ml			
LOMO FINO	500	gr	1000	15	7,50
PIMMIENTA			100	0,56	0,00
ACEITE	100	ml	1000	2	0,20
				SUBTOTA L	9,19
				5%	VARIOS 0,46
				COSTO TOTAL	9,65
				COSTO UNITARIO	1,93
Preparación: Croute de fruta de pan con lomo fino.					
1. Cocinar la fruta y hacer puré.					
2. Mezclar el harina, el puré, la manteca, la mantequilla, 1 yema de huevo, la sal, 15 gr de crema de leche y el agua fría.					
3. Amasar hasta formar una masa compacta.					
4. Envolver en papel film y refrigerar por 15 minutos.					
5. Sal pimentar el lomo fino.					
6. Sellar el lomo fino con el aceite .					
7. Estirar la masa hasta que tenga un grosor de unos 4 mm.					
8. Engrasar un molde rectangular.					
9. Poner sobre el molde la masa estirada dejando 2 cm de masa fuera del molde por cada lado.					
10. Poner el lomo fino sobre la masa.					
11. Cubrir el lomo fino con la crema de leche.					
12. Cerrar la masa cuidadosamente repujando firmemente.					
13. Realizar un hueco pequeño en la parte superior del centro.					

14.Hornear a 180 grados centígrados hasta el centro del lomo se encuentre a 63 grados centígrados.

15.Retirar del horno y cortar en rebanadas.

16.Servir y decorar con una salsa.

Mise en place:

- Cocinar la fruta de pan .
- Hacer puré la fruta de pan.
- Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: harina, manteca, mantequilla, sal, crema de leche.
- Poner en un recipiente una yema de huevo.

Elaborado por: Henry Andrade.

Mise en place:

- Cocinar la fruta de pan .
- Hacer puré la fruta de pan.
- Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: harina, manteca, mantequilla, sal, crema de leche.
- Poner en un recipiente una yema de huevo.

Ilustración 8 : Croute de fruta de pan con lomo fino.



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 34: Preparación: Croute de fruta de pan con lomo fino.

1. Preparación: Croute de fruta de pan con lomo fino.
2. Cocinar la fruta y hacer puré.
3. Mezclar el harina, el puré, la manteca, la mantequilla, 1 yema de huevo, la sal, 15 gr de crema de leche y el agua fría.
4. Amasar hasta formar una masa compacta.
5. Envolver en papel film y refrigerar por 15 minutos.
6. Sal pimentar el lomo fino.
7. Sellar el lomo fino con el aceite .
8. Estirar la masa hasta que tenga un grosor de unos 4 mm.
9. Engrasar un molde rectangular.
10. Poner sobre el molde la masa estirada dejando 2 cm de masa fuera del molde por cada lado.
11. 10.Poner el lomo fino sobre la masa.
12. 11.Cubrir el lomo fino con la crema de leche.
13. 12.Cerrar la masa cuidadosamente repujando firmemente.
14. 13.Realizar un hueco pequeño en la parte superior del centro.

15.	14.Hornear a 180 grados centígrados hasta el centro del lomo se encuentre a 63 grados centígrados.
16.	15.Retirar del horno y cortar en rebanadas.
17.	16.Servir y decorar con una salsa.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 9: SALSA DE FRUTA DE PAN.

Tabla 35: Propuesta 9: Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre: Salsa de fruta de pan.</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Olla, colador, cuchara, bolls.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Hervir.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE SALSA DE FRUTA DE PAN.

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 36: Calificación de experimentos de Salsa de fruta de pan.

Salsa de fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	4	4	5
Olor	5	5	5
Textura	3	4	5
Altura	5	5	5
Visual	5	5	5

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 37: Receta estándar de Salsa de fruta de pan.

Receta : 9		NUMERO DE PAX: 10			
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: Salsa de fruta de pan			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL
VINO TINTO	250	ml	1000	6,00	
CREMA DE LECHE	100	gr	250	1,15	0,46
FRUTA DE PAN	100	gr	450	1,00	0,22
MAICENA	15	gr	450	0,75	0,03
AZUCAR	10	gr	450	0,5	0,01
PIMIENTA	5	gr	100	1,50	0,03
				SUBTOTAL	2,25
				5%	VARIOS 0,11
				COSTO TOTAL	2.36
				COSTO UNITARIO	0,24
Preparación: Salsa de fruta de pan.					
1. Cocinar la fruta de pan y hacer un puré.					
2. Disolver la maicena.					
3. El puré con 100 ml de vino tinto.					
4. Mezclar en una cacerola el resto de vino tinto, la crema de leche, la azúcar, la pimienta y sal al gusto.					
5. Cocinar a fuego lento la mezcla					
6. Agregar la primera la maicena y el puré a la mezcla.					
7. Mezclar la preparación suavemente hasta q espese.					
Mise en place:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la fruta de pan . • Hacer puré la fruta de pan. • Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: vino tinto, crema de leche, fruta de pan, maicena, azúcar, pimienta. 					

Elaborado por: Henry Andrade.

Mise en place:

- Cocinar la fruta de pan .
- Hacer puré la fruta de pan.
- Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: vino tinto, crema de leche, fruta de pan, maicena, azúcar, pimienta.

Ilustración 9: Salsa de fruta de pan



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 38: Preparación: Salsa de fruta de pan.

1. Preparación: Salsa de fruta de pan.
2. Cocinar la fruta de pan y hacer un puré.
3. Disolver la maicena.
4. El puré con 100 ml de vino tinto.
5. Mezclar en una cacerola el resto de vino tinto, la crema de leche, la azúcar, la pimienta y sal al gusto.
6. Cocinar a fuego lento la mezcla
7. Agregar la primera la maicena y el puré a la mezcla.
8. Mezclar la preparación suavemente hasta q espese.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 10: PIQUILLO DE FRUTA DE PAN.

Tabla 39: Propuesta 10: Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre: Piquillo de fruta de pan.</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Colador, olla, bolls, licuadora, vaso de tequila, cuchara.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Hervir.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE PIQUILLO DE FRUTA DE PAN.

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 40: Calificación de experimentos de Piquillo de fruta de pan.

Piquillo de fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	2	2	4
Olor	2	3	4
Textura	3	4	5
Altura	3	3	4
Visual	2	4	5

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 41: Receta estándar de Piquillo de fruta de pan.

Receta : 10		NUMERO DE PAX: 4			
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: Piquillo de fruta de pan.			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL
FRUTA DE PAN	100	g	450	1,00	0,22
CREMA DE LECHE	50	g	250	1,15	0,23
PIMIENTOS ROJOS	50	g	450	1,00	0,11
LECHE	15	ml	1000	0,75	0,01
CHILE	30	g	450	1,5	0,10
TEQUILA	1	onza	32	22	0,69
				SUBTOTAL	1,36
				5%	VARIOS 0,07
				COSTO TOTAL	1,43
				COSTO UNITARIO	0,36
Preparación: Piquillo de fruta de pan.					
1. Cocinar la fruta de pan y hacer un puré.					
2. Agregar al puré la crema de leche y sal al gusto.					
3. Triturar los pimientos rojos, el chile y el tequila.					
4. Montar la mezcla en un vaso de tequila el puré y sobre este poner la crema de piquillo.					
5. Servir.					
Mise en place:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la fruta de pan . • Hacer puré la fruta de pan. • Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: fruta de pan, crema de leche, pimientos rojos, leche, chiles, tequila. 					

Elaborado por: Henry Andrade.

Mise en place:

- Cocinar la fruta de pan .
- Hacer puré la fruta de pan.
- Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: fruta de pan, crema de leche, pimientos rojos, leche, chiles, tequila.

Ilustración 10: Piquillo de fruta de pan



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 42: Preparación: Piquillo de fruta de pan.

1. Preparación: Piquillo de fruta de pan.
2. Cocinar la fruta de pan y hacer un puré.
3. Agregar al puré la crema de leche y sal al gusto.
4. Triturar los pimientos rojos, el chile y el tequila.
5. Montar la mezcla en un vaso de tequila el puré y sobre este poner la crema de piquillo.
6. Servir.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 11: TIMBAL DE PURE DE FRUTA DE PAN.

Tabla 43: Propuesta 11: Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre:</p> <p>Timbal de puré de fruta de pan.</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Olla, bolls, colador, cuchillo. Cuchara, moldes.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Hervir, al horno.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE TIMBAL DE PURE DE FRUTA DE PAN.

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 44: Calificación de experimentos de Timbal de puré de fruta de pan.

Piquillo de fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	4	4	5
Olor	4	5	5
Textura	4	4	5
Altura	3	3	4
Visual	3	4	5

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 45: Receta estándar de Timbal de puré de fruta de pan.

Receta : 11		NUMERO DE PAX: 5				
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: Timbal de puré de fruta de pan.				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL	
FRUTA DE PAN	800	g	450	1,00	1,78	
LECHE	250	ml	500	0,75	0,38	
AGUA	1000	ml				
MANTEQUILLA	50	g	500	2,40	0,24	
PIMIENTA BLANCA	10	g	100	0,56	0,06	
SAL		g	500	0,6	0,00	
HUEVOS	4	u	1	0,15	0,60	
BACON AHUMADO	200	g	200	1,75	1,75	
QUESO MOZZARELLA	250	g	500	3,5	1,75	
				SUBTOTAL	6,56	
				5%	VARIOS	0,33
				COSTO TOTAL	6,89	
				COSTO UNITARIO	1,40	
Preparación: Timbal de fruta de pan.						
1. Cocinar la fruta de pan y hacer un puré.						
2. Agregar al puré la leche, salpimentar y cocinar por 20 minutos.						
3. Agregar la mantequilla y espesar.						
4. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.						
5. Cortar el queso en rodajas finas.						
6. Cortar el bacón ahumado por la mitad.						
7. Agregar en un molde pequeño el puré hasta la mitad, sobre el puré poner el bacón ahumado, la rodaja de queso y sobre este poner un huevo entero.						
8. Meter el molde dentro del horno a una temperatura de 160°C por 5 minutos o hasta que el huevo esté cocido.						
9. Retirar del horno el molde y desmoldar.						
10. Servir.						
Mise en place:						
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la fruta de pan. • Hacer puré la fruta de pan. • Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: fruta de pan, leche, agua, mantequilla, pimienta blanca, sal, los huevos, bacon ahumado. • Cortar el queso mozzarella en rodajas finas. • Precalentar el horno a 180°C. 						

Elaborado por: Henry Andrade.

Mise en place:

- Cocinar la fruta de pan .
- Hacer puré la fruta de pan.
- Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: fruta de pan, leche, agua, mantequilla, pimienta blanca, sal, los huevos, bacon ahumado.
- Cortar el queso mozzarella en rodajas finas.
- Precalentar el horno a 180°c.

Ilustración 11: Timbal de fruta de pan.



Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 46: Preparación: Timbal de puré de fruta de pan.

1. Preparación: Timbal de fruta de pan.
2. Cocinar la fruta de pan y hacer un puré.
3. Agregar al puré la leche, salpimentar y cocinar por 20 minutos.
4. Agregar la mantequilla y espesar.
5. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
6. Cortar el queso en rodajas finas.
7. Cortar el bacón ahumado por la mitad.
8. Agregar en un molde pequeño el puré hasta la mitad, sobre el puré poner el bacón ahumado, la rodaja de queso y sobre este poner un huevo entero.
9. Meter el molde dentro del horno a una temperatura de 160°c por 5 minutos o hasta que el huevo esté cocido.
10. Retirar del horno el molde y desmoldar.
11. Servir.

Elaborado por: Henry Andrade.

PROPUESTA 12: LOCRO CON FRUTA DE PAN.

Tabla 47: Propuesta 12: Nombre, utensilios, técnicas de cocción.

 <p>Tecnológico Internacional</p>	<p>Nombre:</p> <p>Locro con fruta de pan.</p>
<p>Utensilios:</p>	<p>Olla, bolls, cuchillo, tabla, sartén, molinillo, rallador.</p>
<p>Técnicas de Cocción:</p>	<p>Hervir, guisar.</p>

Elaborado por: Henry Andrade.

- EXPERIMENTACION DE LOCRO CON FRUTA DE PAN.

El siguiente experimento se realizo con el fin de lograr recetas de calidad, para evaluar estas recetas vamos a hacer según estos parámetros: sabor, olor, textura, altura, visual los cuales serán medidos del 1 al 5, donde 1 será el de menor valor y el 5 será el de mayor valor.

Tabla 48: Calificación de experimentos de Locro con fruta de pan.

Locro con fruta de pan.	Exp 1	Exp 2	Exp 3
Sabor	4	5	5
Olor	4	5	5
Textura	2	3	4
Altura	3	4	4
Visual	3	4	5

Elaborado por: Henry Andrade.

Tabla 49: Receta estándar de Locro con fruta de pan.

Receta : 12		NUMERO DE PAX: 8			
 Tecnológico Internacional		NOMBRE: Locro con fruta de pan.			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANT/ MERCADO	PRECIO \$	COSTO TOTAL
PAPA CHOLA	200	g	450	0,50	0,22
PAPA CHUACHA	200	g	450	0,50	0,22
FRUTA DE PAN	200	g	450	1,00	0,44
CEBOLLA BLANCA	100	u	450	0,50	0,11
AJO	30	g	500	1,6	0,10
COMINO	15	g	100	0,4	0,06
ACHIOTE	5	g	200	0,8	0,02
AGUA	7	TAZAS			
LECHE	250	ml	1000	0,75	0,19
QUESO MOZZARELLA	250	g	500	3,5	1,75
SAL	15	g	500	0,6	0,02
PIMIENTA	10	g	100	0,56	0,06
MAIZ TOSTADO	AL GUSTO				0,50
CEBOLLA VERDES					0,20
AGUACATE	1	u			0,50
				SUBTOTAL	4,39
				5%	VARIOS 0,22
				COSTO TOTAL	4,61
				COSTO UNITARIO	0,58
Preparación: Locro de fruta de pan.					
1. Cocinar la fruta de pan hasta que este blanda, y reservar.					
2. Cortar en Brunoise la cebolla, el ajo.					
3. Hacer un refrito con la cebolla, ajo, mantequilla, comino y achiote.					
4. Agregar las papas al refrito, cocinar por 5 minutos.					
5. Aplastar las papas hasta obtener una textura cremosa y con trozos de papa.					
6. Añadir la fruta de pan triturada.					
7. Agregar la leche, agua, sal, pimienta y dejar espesar.					
8. Agregar el queso desmenuzado.					
9. Servir, decorar con cilantro.					
10. Acompañar con el aguacate, cebollitas verdes y el maíz.					
Mise en place:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la fruta de pan. • Hacer puré la fruta de pan. • Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: papa chola, papa chaucha, cebolla blanca 					

en Brunoise, ajo, comino, achiote, leche, agua, queso mozzarella, sal, pimienta, maíz tostado, cebolla verde finamente cortada, y un aguacate cortado en medias lunas.

Elaborado por: Henry Andrade.

Mise en place:

- Cocinar la fruta de pan.
- Hacer puré la fruta de pan.
- Poner en recipientes pequeños los siguientes ingredientes: papa chola, papa chaucha, cebolla blanca en Brunoise, ajo, comino, achiote, leche, agua, queso mozzarella, sal, pimienta, maíz tostado, cebolla verde finamente cortada, y un aguacate cortado en medias lunas.

Ilustración 12: Locro de fruta de pan.



Tabla 50: Preparación: Locro con fruta de pan.

1. Preparación: Locro de fruta de pan.
2. Cocinar la fruta de pan hasta que este blanda, y reservar.
3. Cortar en Brunoise la cebolla, el ajo.
4. Hacer un refrito con la cebolla, ajo, mantequilla, comino y achiote.
5. Agregar las papas al refrito, cocinar por 5 minutos.
6. Aplastar las papas hasta obtener una textura cremosa y con trozos de papa.
7. Añadir la fruta de pan triturada.
8. Agregar la leche, agua, sal, pimienta y dejar espesar.
9. Agregar el queso desmenuzado.
10. Servir, decorar con cilantro.
11. Acompañar con el aguacate, cebollitas verdes y el maíz.

Elaborado por: Henry Andrade.

3.5 UTILIZACION DE LA FRUTA DE PAN EN EL ECUADOR.

En el Ecuador la fruta de pan es un alimento no muy conocido por las personas por diferentes motivos como por ejemplo, la inexistente propaganda que existe de ella, el escaso interés que tienen las persona por conocer nuevos productos, la mínima demanda de esta fruta la ha limitado solo al consumo de personas dedicadas a la agricultura donde se puede encontrar esta fruta, en diferentes sectores del país siendo más exactos en lugares capitalinos la fruta es totalmente desconocida por sus habitantes por la razón de que la fruta no es comercializada por los motivos antes mencionados, la fruta de pan que consumida por los agricultores o personas donde podríamos encontrar este fruto la utilizan en pocas cantidades para su propio consumo, en otros lugares es solo usada de forma ornamental, y unas de las formas más comunes en la que usada para no desperdiciar el fruto es en la alimentación de diferentes tipos de ganados como vacuno, porcino, ovino, y alimentación de aves en pocas cantidades.

Cabe recalcar que las personas que consumen la fruta de pan aceptan al fruto de una manera conformista ya que este tipo de alimentos no está en su dieta diaria, lo que nos da pensar que desconocen

principalmente sus propiedades nutritivas al consumir este tipo de alimentos, y las diversas formas en las que podemos prepararla.

- **PLANTACIONES DE FRUTA DE PAN**

Las plantaciones de fruta de pan no se encuentran en solo lugar específico, podemos encontrar árboles de fruta de pan en toda la región costa del Ecuador de forma natural y de igual forma plantadas por el hombre, también podemos encontrar árboles de fruta de pan en lugares tropicales como por ejemplo en Santo Domingo de los Tsáchilas y otros lugares parecidos en su condición climática.

- **UTILIDADES**

El árbol del pan se encuentra estrechamente ligado al desarrollo de las culturas. A continuación se detallan algunos usos tradicionales y actuales de la especie:

- **ABONO**

La putrefacción de las hojas muertas en el suelo nutre las plantas que crecen por debajo.

- **ESTABILIZACIÓN DEL SUELO**

Las raíces del árbol de fruta de pan son tan grandes que sirve para fijar el suelo evitando de esta

manera derrumbes o que la tierra colapse por factores externos.

- **INTER-PLANTAR**

Se pueden plantar intercaladamente árboles del pan como ñames, plataneros, jengibres, kava, etc.

- **JARDINES**

Con la proliferación de la jardinería tropical, el árbol del pan se ha convertido en una especie empleada frecuentemente, sobre todo por su hoja siempre verde, y por la sombra que proporciona.

- **REFUGIO PARA ANIMALES**

Con la gran cantidad de frutos que produce el árbol del pan, éste se convierte en una excelente fuente de nutrición para los animales salvajes y los pájaros de los bosques. Además, las hojas también son comestibles. Sirve de nido para muchas especies de aves del Pacífico.

- **ANFITRIÓN DE OTRAS PLANTAS**

El árbol del pan puede ser utilizado por algunas plantas trepadoras como el ñame a modo de estructura.

- **ORNAMENTO**

La buena apariencia del árbol del pan lo convierte en una planta muy atractiva, con grandes hojas siempre verdes.

- **FRUTO DEL PAN**

Los frutos del pan producidos abundantemente por el árbol son muy nutritivos. Son ricos en carbohidratos y son una buena fuente de vitaminas y minerales.

Actualmente el uso del fruto del pan en la dieta de algunas se encuentra en declive ante la uniformidad cultural (y dietética también). La producción del fruto del pan, si no se consume en territorio nativo, se exporta a los mercados de Estados Unidos, Canadá, y Europa. El mayor centro de productor de fruto del pan es el Caribe, la producción del cual se dedica casi íntegramente a la exportación al resto del mundo

- **SEMILLAS**

El uso de las semillas en la alimentación es habitual en las islas del Pacífico.

- **USOS MEDICINALES**

Todas las partes de la planta son utilizadas en la medicina tradicional del Pacífico y del Caribe, especialmente el látex y las hojas. El látex se emplea contra la ciática, la diarrea o la disentería; las raíces son purgativas y maceradas, son utilizadas para usos dermatológicos; finalmente, la hoja se usa para reducir la presión sanguínea y contra el asma.

- **LA MADERA**

La madera del árbol tradicionalmente se ha utilizado para la construcción de viviendas. Del mismo modo, ha sido utilizada como combustible, sobre todo la madera vieja. Sin embargo, el uso más importante posiblemente haya sido el de la construcción de canoas, principal medio de transporte en el Pacífico.

- **FIBRAS**

La fibra del árbol del pan ha servido para tejer una cobertura de las partes bajas del cuerpo. La fibra se usa para confeccionar cuerdas y redes de pesca.

- **LAS HOJAS**

La larga y gran hoja del árbol se ha usado siempre como contenedor de alimento al ser ingerido por los humanos, es decir, como platos. De igual manera, sirve para la cocción de los alimentos.

- **LÁTEX**

La aplicación tradicional del látex ha sido la de adhesivo natural para unir partes de canoas y redes, además para cazar pájaros. También se usaba como goma de mascar, chicle.

- **LAS FLORES**

Las flores macho del árbol del pan quemadas servían para repeler y alejar a los mosquitos.

- Recetas

Se ha utilizado la fruta de pan para la elaboración de recetas gastronómicas nuevas y únicas para la satisfacción de las personas las cuales son:

- ✓ Pastelillos de Cangrejo
- ✓ Flan de fruta de pan
- ✓ Bizcochuelo de fruta de pan
- ✓ Vidrio de fruta de pan
- ✓ Ratatouille de fruta de pan
- ✓ Crema de fruta de pan con tocino
- ✓ Coulen de fruta de pan y chocolate
- ✓ Croute de fruta de pan con lomo fino
- ✓ Salsa de fruta de pan
- ✓ Piquillo de fruta de pan
- ✓ Timbal de puré de fruta de pan
- ✓ Locro con fruta de pan

PARTE III METODOLOGÍA

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

Se llevará a cabo una investigación de tipo descriptiva, llamada también investigación diagnóstica. Se caracteriza el fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores.

El objetivo de ésta consiste en llegar a la descripción exacta de la fruta de pan y su incidencia en la alimentación de las personas.

El diseño dependerá del tipo de instrumentos de recolección de datos, podrá ser cualitativa o cuantitativa, en este caso la investigación será cuantitativa.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población está constituida por personas entre 18 y 30 años en la parroquia Mariscal Sucre en la ciudad de Quito la cual consta con una población de 15841 habitantes.

$$n = \frac{N (p \times q)}{(N-1) (E/k)^2 + (p \times q)}$$

$$n = \frac{15,841 (0.5 \times 0.5)}{(15,841-1) (0.05/2)^2 + (0.25 \times 0.25)}$$

$$n = \frac{15,841 (0.25)}{(9.9) + (0.0625)}$$

$$n = \frac{3,960.25}{9.9625}$$

$$n=398$$

3.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

- Encuesta formada por 9 preguntas de opción múltiple. (Apéndice A)

3.4 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO

La investigación se la realizará en el sector de la Mariscal ubicado en la ciudad de Quito, se van a tomar en cuenta a personas entre los 18 y 30 años, realizándoles una encuesta compuesta por 9 preguntas de carácter selectivo, esto se lo realizará en el año 2013.

PARTE IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS

PREGUNTA 1

1- ¿Conoce usted la fruta de pan?

Si	No	TOTAL
105	295	400

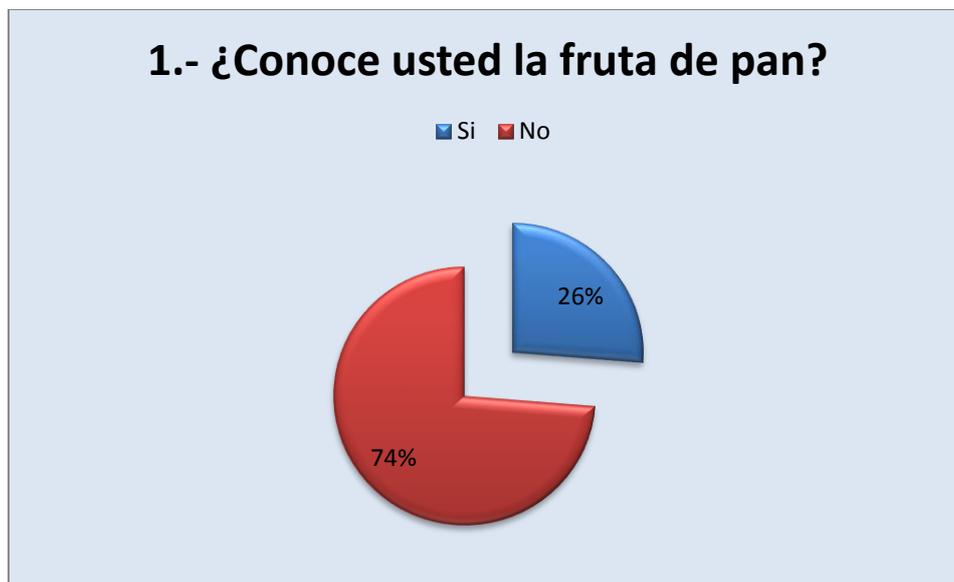


Ilustración 13: Presentación grafica de resultados Pregunta N°1

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 1:

El 74 % de las personas encuestadas indicó que no conoce la fruta de pan, mientras que el 26% señaló que si la conocía.

INTERPRETACIÓN # 1:

Estos resultados nos indican que la fruta de pan no es conocida por las personas porque no existe la información necesaria.

PREGUNTA 2

2. -¿Ha usado anteriormente la fruta de pan?

Si	No	TOTAL
79	321	400



Ilustración 14: Presentación gráfica de resultados Pregunta N°2

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 2:

El 80 % de las personas encuestadas indicó que no ha usado anteriormente la fruta de pan, mientras que el 20% señaló que si ha usado la fruta de pan.

INTERPRETACIÓN # 2:

Estos resultados nos indican que la fruta de pan no ha sido usada por las personas porque no la conocían y por falta de conocimiento.

PREGUNTA 3

3.- En una escala del 1 al 5 donde 5 es "muy interesante" y 1 es "nada interesante"
¿Cuán interesante es la fruta de pan para usted?

1	2	3	4	5	TOTAL
44	31	46	96	183	400

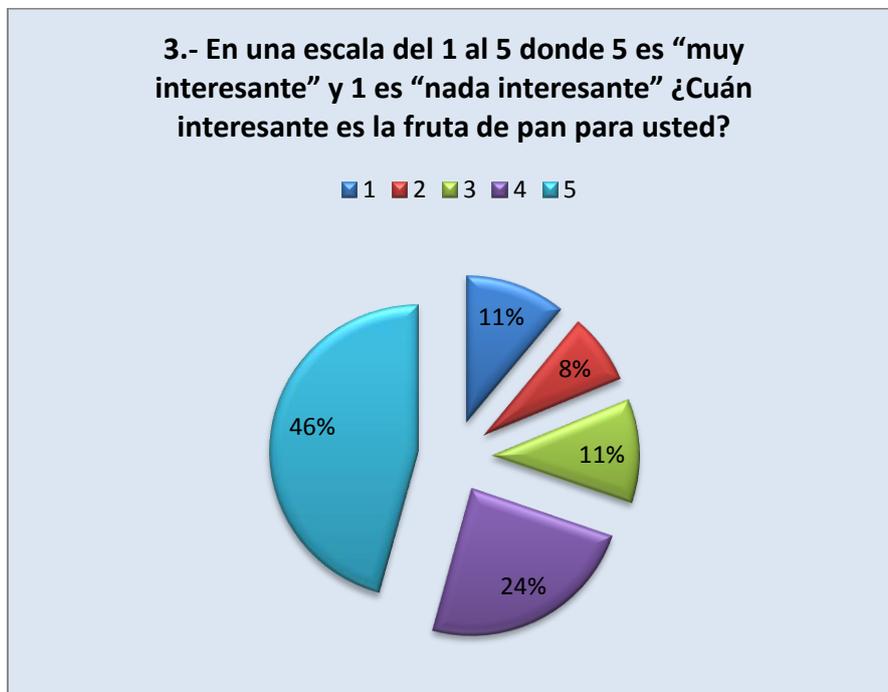


Ilustración 15: Presentación gráfica de resultados Pregunta N°3

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 3:

El 7% de las personas indicaron la opción N° 1 que era nada interesante, el 13% la opción N° 2, el 20% la opción N° 3, el 27% la opción N°4 que la encuentran interesante, y el 33% de las personas encuestadas encontraron a la fruta de pan muy interesante.

INTERPRETACIÓN # 3:

Estos resultados nos indican que la fruta de pan para la mayoría de personas es un producto interesante el cual llama su atención en todos los sentidos, por lo que se debe aprovechar el interés de las personas para introducir el producto y obtener una muy buena aceptación.

PREGUNTA 4

4.- ¿En qué lugar o lugares le gustaría poder encontrar este producto?

Tienda	74
Supermercados	106
Mercados	177
Internet	36
Otros (centros naturistas)	7
TOTAL	400



Ilustración 16: Presentación gráfica de resultados Pregunta N°4

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 4:

El 18 % de las personas prefieren adquirir el producto en tiendas, el 27 % en supermercados, el 44 % en mercados siendo este el lugar más elegido por las personas para adquirir el producto, al 9 % le gustaría poder encontrar el

producto a través del internet y un 2 % en otros lugares como por ejemplo centros naturistas.

INTERPRETACIÓN # 4:

Estos resultados nos indican que las personas prefieren adquirir la fruta de pan en lugares como mercados porque es el lugar que más frecuentan y porque sus precios son más cómodos.

PREGUNTA 5

5.- ¿A través de qué medios le gustaría recibir información de este producto?

Televisión	239
Radio	67
Anuncios	72
Otros (degustaciones)	22
TOTAL	400

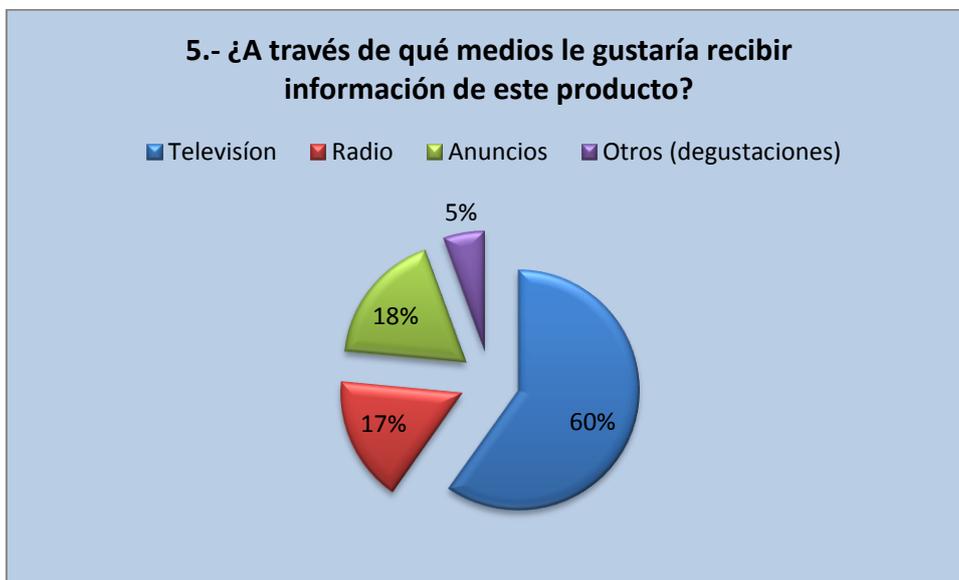


Ilustración 17: Presentación gráfica de resultados Pregunta N°5

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 5:

Al 60% de las personas le gustaría recibir información sobre la fruta de pan porque es uno de los medios más visto diariamente, un 17% por la radio, 18% por anuncios como pancartas, hojas volantes, etc.; y un 5% opina que sería mejor hacer conocer el producto a través de degustaciones.

INTERPRETACIÓN # 5:

Las personas piensan que si la fruta de pan fuera promocionada a través de la televisión muchas más personas como ellas sintieran una gran atracción por dicha fruta ya que es uno de los medios de comunicación más populares y mejor aceptación que existe.

PREGUNTA 6

6.- ¿Cuál de las siguientes características no le atraen del producto?

No lo necesito	184
Es muy caro	89
Es difícil de usar	104
Otros (popularidad)	23
TOTAL	400

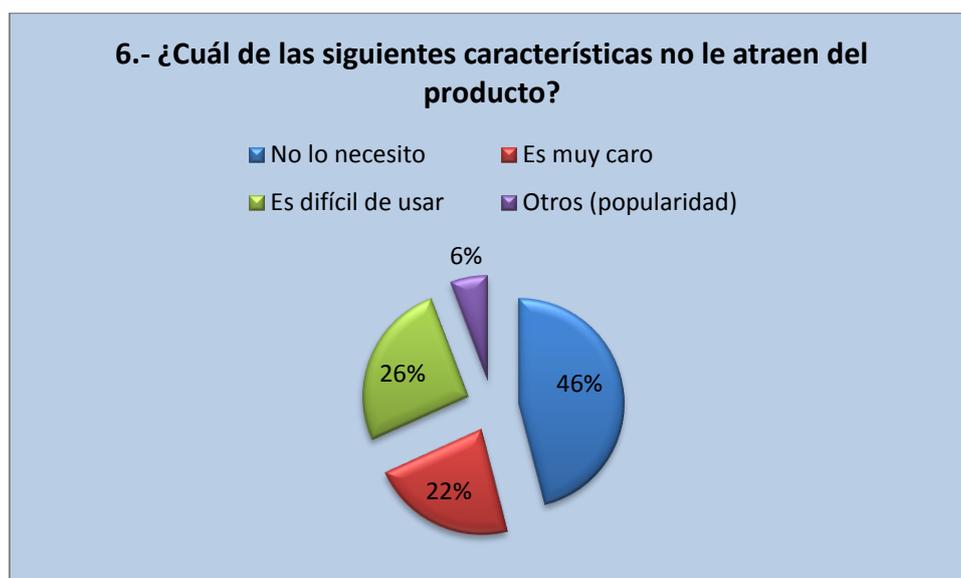


Ilustración 18: Presentación gráfica de resultados Pregunta N°6

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 6:

El 46% de las personas opinan no necesitan la fruta de pan, el 22% que es muy caro, el 26% que es difícil de usar y un 6% que no es muy popular.

INTERPRETACIÓN # 6:

Es interesante saber que las personas piensan que es un producto no necesario para ellas ya que no conocen las aplicaciones de dicha fruta en la gastronomía, además creen que su uso es demasiado difícil de usar, porque hoy en día prefieren las cosas que ya están listas para ser usadas como la comida precocida.

PREGUNTA 7

7.- ¿Dado una caso que el precio de este producto le pareciera aceptable,
Que probabilidad habría de que lo comprará ?

Lo compraría en cuanto salga al mercado	72
Lo compraría dentro de un tiempo	56
Tal vez lo compraría dentro de un tiempo	98
No creo que lo compre	67
No lo compraría	107
TOTAL	400

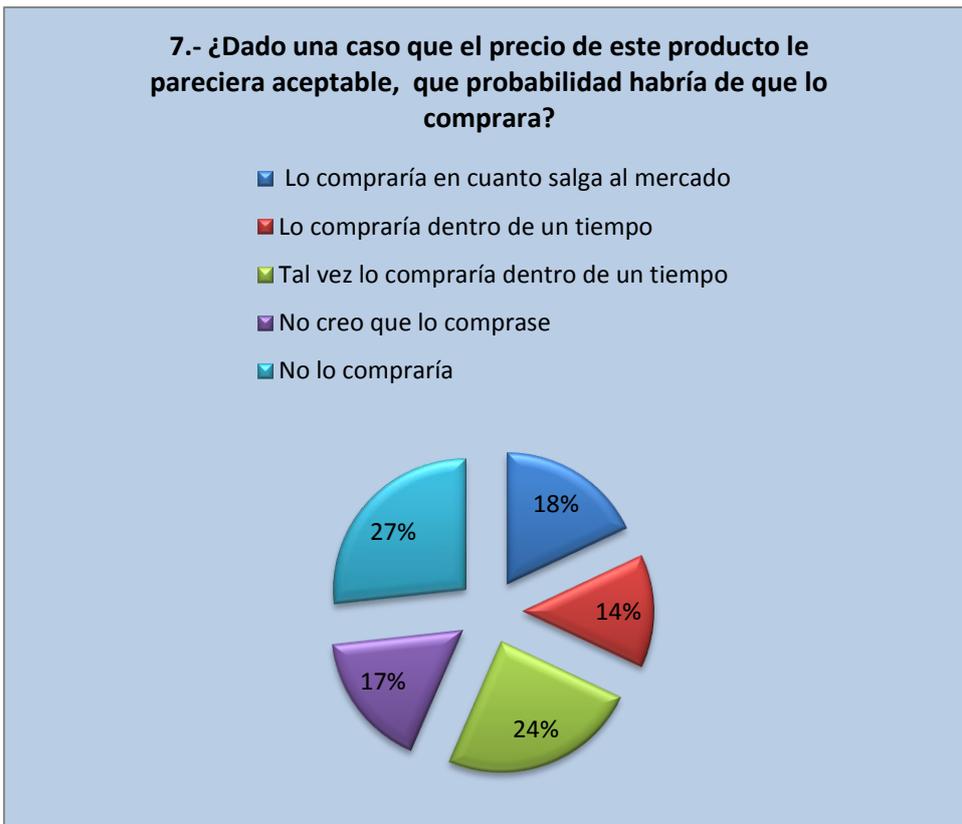


Ilustración 19: Presentación gráfica de resultados Pregunta N°7

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 7:

El 18 % compraría el producto al salir al mercado, 14 % lo compraría en un tiempo, 24 % piensa que tal vez lo compraría dentro de un tiempo, 17 % cree que no lo compraría y un 27 % no comprará el producto.

INTERPRETACIÓN # 7:

Las personas piensan que el precio es uno de los factores más importantes para la comercialización y aprobación de un producto, pero cabe recalcar que las personas piensan que si un producto es muy barato es porque es de mala calidad.

PREGUNTA 8

8.- ¿Con este producto se van a realizar nuevos platos gastronómicos para ser introducidos al Mercado, eso la hace más o menos interesante para Ud.?

Más interesante	276
Menos interesante	36
Ni más ni menos interesante, no hay diferencia	67
No lo se	21
TOTAL	400



Ilustración 20: Presentación gráfica de resultados Pregunta N°8

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 8:

Al 69 % de las personas les pareció mucho más interesante el producto al saber que el mismo sería utilizado en nuevos platos de cocina, al 9 % le pareció menos interesante, al 17 % no encontró la diferencia, y un 5 % dijo que no sabía.

INTERPRETACIÓN # 8:

A las personas le llamó mucho la atención este producto al saber que sería utilizado para la elaboración de nuevos platos gastronómicos que serían introducidos en la dieta de las personas, otras personas fueron indiferentes al saber que se iban elaborar nuevos platos porque dijeron que a lo mejor nunca más lo vuelvan a probar, porque tal vez el producto no fue de su agrado.

PREGUNTA 9

9.- Recomendaría Ud. Este producto para su utilización y consumo.

Si	279
No	43
Quizás	78
TOTAL	400



Ilustración 21: Presentación gráfica de resultados Pregunta N°9

Elaborado por: Henry Andrade.

ANÁLISIS # 9:

El 70% de personas dijo que si recomendaría este producto, el 11% dijo que no y un 19% dijo que quizás lo recomendaría.

INTERPRETACIÓN # 9:

De todas las personas entrevistadas más del 50 % dijeron que SI recomendarían este producto porque al saber el motivo de la encuesta, de las bondades y beneficios que se obtienen al utilizar la fruta de pan les pareció un producto increíble el cual puede ser usado por todas las personas y en todos los hogares del mundo.

Las personas que dijeron que NO fue debido a que el producto no les llamaba la atención y las que QUIZÁS lo recomendarían dijeron que necesitarían interactuar más con el producto como para poderlo recomendar en su totalidad.

4.2 CONCLUSIONES

- Una de las principales conclusiones a las que se ha podido llegar es que la mayoría de las personas no conocen la fruta de pan, porque no es un producto típico de aquí de la región de la Sierra, lo que indica que se debe trabajar mucho más con este producto dándole la importancia necesaria para obtener la aceptación total del producto en los consumidores.
- La fruta de pan es un producto muy bondadoso porque ha permitido realizar una variedad de combinaciones dependiendo del gusto de las personas, es un producto accesible por su producción y su precio es cómodo lo que ha dado como resultado una explotación máxima del mismo.
- Para que el producto final sea llamativo hacia el cliente se deben presentar una lista de variedades posibles de realizar con esta fruta, como se presenta en esta investigación para causar a los clientes un alto grado de impresión de tal manera que sea aceptado en su totalidad.

4.3 RECOMENDACIONES

- Realizar eventos gastronómicos con la fruta de pan para dar a conocer todos los beneficios que posee sus cualidades y los diferentes usos que le podríamos dar a esta fruta, para que de esta forma la fruta de pan sea introducida y aceptada por las personas en la elaboración de platos dignos de ser consumidos en sus propios hogares.
- Promover a los agricultores a la producción de la fruta de pan para que no exista una escases del producto en el mercado, para que de esta manera sea de fácil adquisición para las personas y hacer caer en cuenta a los agricultores que con la comercialización de la fruta de pan van a generar ganancias ya que es un producto que se está siendo mal utilizado por ellos mismos.
- Promover la utilización de la fruta de pan en universidades, institutos y centros educativos que tienen como carrera la Gastronomía ya que éste es un producto ecuatoriano que se debe saber usar para de esta manera enseñar a las nuevas generaciones la

utilización de productos nacionales que están siendo olvidados.

- Crear campañas publicitarias sobre la fruta de pan para dar a conocer a las persona de que se trata el producto dando a conocer sus utilidades y beneficios, demostrando que es un producto digno de ser usado por las personas y para que de esta manera las personas que no lo conocen se interesen en el mismo y la fruta de pan sea conocida no solo en los lugares que se produce sino a nivel nacional.

Castillo, J. M. (s.f.). APROVECHAMIENTO DE LA FRUTA DEL ÁRBOL DE PAN (*Artocarpus altilis*) PARA LA OBTENCIÓN DE UN DERIVADO ALIMENTICIO (HARINA).

Chefuri.com. (2009).

COSTILLA, M. H. (s.f.). *Cocina de Autor Internacional* . ARGENTINA.

Dr. NUÑEZ SÁNCHEZ, J. (2010). *Cocina Ecuatoriana*.

Gastro Lab: INTRODUCCIÓN A LA COCINA DE AUTOR, FUSIÓN Y MOLECULAR. (24 de ENERO de 2010). Recuperado el 20 de NOVIEMBRE de 2012, de <http://gastronlab.blogspot.com/2010/01/introduccion-la-cocina-de-autor-fusion.html>

<http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/AlimentosyNutrientes.htm>. (s.f.).

Marcia, R. (s.f.). *Menu de Degustacion. Recorrido de sabores* . Bogota.

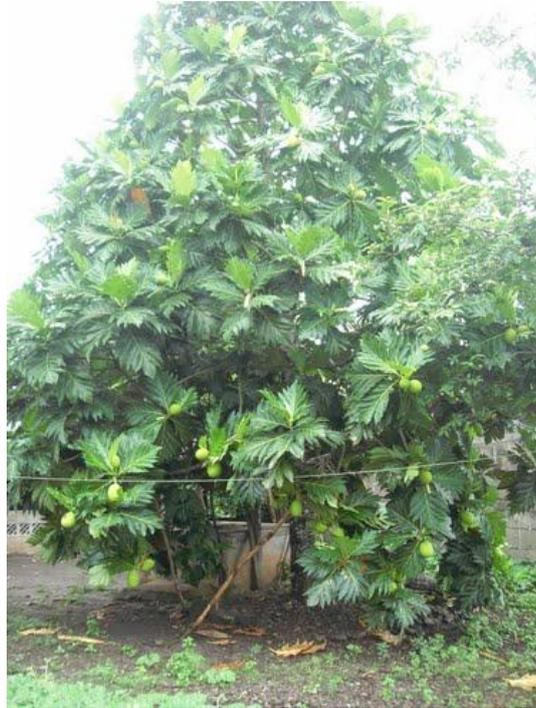
RAGONE, D. (Abril de 2006). *Artocarpus altilis (breadfruit). Species Profiles for Pacific Island Agroforestry* .

RAGONE, D. (1997). *Breadfruit. Artocarpus altilis (Parkinson) Fosberg*.

RODRIGUEZ, O. E. (s.f.). *EL ORGANIGRAMA Y SUS FUNCIONES EN UNA COCINA CIVILIZADA*.

Territorial., D. M. (28 de Julio de 2009). Quito.

ANEXOS



ARBOL DE FRUTA DE PAN
Ilustración 22: ARBOL DE FRUTA DE PAN



FRUTA DE PAN
Ilustración 23: FRUTA DE PAN



FRUTA DE PAN (SEMILLAS)

Ilustración 24: FRUTA DE PAN (SEMILLAS)

APENDICES A

ENCUESTA DE PRODUCTO.

Nombre del encuestador:.....

Nombre del encuestado:.....

N° de encuesta:

Buenos días/tardes

Por favor me podría a llenar una encuesta sobre la fruta de pan.

Edad..... Sexo.....

1.- ¿Conoce usted la fruta de pan?

Si No (pasar la pregunta 3)

2. -¿Ha usado anteriormente la fruta de pan?

Si No (pasar la pregunta 3)

3.- En una escala del 1 al 5 donde 5 es "muy interesante" y 1 es "nada interesante"

¿Cuán interesante es la fruta de pan para usted?

1	2	3	4	5

4.- ¿En qué lugar o lugares le gustaría poder encontrar este producto?

Tienda Supermercados Mercados Internet Otros

Especifique otros:

5.- ¿A través de qué medios le gustaría recibir información de este producto?

Televisión Radio Anuncios Otros (especifique)

6.- ¿Cuál de las siguientes características no le atraen del producto?

- No lo necesito Es muy caro Es difícil de usar
 Otros (especifique)
-

7.- ¿Dado una caso que el precio de este producto le pareciera aceptable, que probabilidad habría de que lo comprara?

- Lo compraría en cuanto salga al mercado
 Lo compraría dentro de un tiempo
 Tal vez lo compraría dentro de un tiempo
 No creo que lo comprase
 No lo compraría

8.- ¿Con este producto se van a realizar nuevos platos gastronómicos para ser introducidos al mercado, eso la hace más o menos interesante para Ud.?

- Más interesante
 Menos interesante
 Ni más ni menos interesante, no hay diferencia
 No lo se

9.- Recomendaría Ud. Este producto para su utilización y consumo.

- Si No Quizás

“MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION”