

TECNOLOGICO DE TURISMO Y HOTELERIA INTERNACIONAL



GASTRONOMIA

”RECETARIO DE LA COCINA CRIOLLA CUBANA Y ECUATORIANA”

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE
TECNOLOGO EN GASTRONOMIA**

ELABORADO POR: GARCÉS TORRES VANESSA PILAR

TUTOR: DAVID PAZ

QUITO - ECUADOR

2010.

VANESSA PILAR GARCÉS TORRES

GASTRONOMIA

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a mis Padres Jorge y María del Pilar, que con su ejemplo excepcional han hecho de mí la persona que soy, emprendedora, perseverante y responsable y si no fuera por su apoyo incondicional no hubiera podido cumplir con este objetivo tan importante en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Por la realización del presente trabajo agradezco a las personas más especiales de mi vida, Jorge, María del Pilar, Paola, Jorge y Diana, Amelie, por compartir la lucha y esfuerzo para llegar lejos.

A mi novio Esteban por ser mi apoyo, y luchar juntos para lograr nuestros sueños.

Agradezco en especial a los profesores, que supieron compartir sus conocimientos y hacer de su enseñanza el motor para llevar óptimamente todo a cabo.

Señor: Lcdo. **David Paz**

TUTOR DEL TRABAJO FIN DE CARRERA

CERTIFICA

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

Lcdo. David Paz

QUITO, 13 DE DICIEMBRE DE 2010

AUTORIA

Yo, VANESSA PILAR GARCÉS TORRES, autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente,

VANESSA PILAR GARCÉS TORRES

QUITO, 13 DE DICIEMBRE DE 2010

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la cesión de los derechos de Trabajo Fin de Carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: El Señor **David Paz**, por sus propios derechos, en calidad de Tutor del Trabajo Fin de Carrera; y la Señorita **Vanessa Pilar Garcés Torres**, por sus propios derechos, en calidad de Autor del Trabajo Fin de Carrera.

SEGUNDA:

UNO._ La Señorita **Vanessa Pilar Garcés Torres**, realizó el Trabajo Fin de Carrera Titulado: **"RECETARIO DE LA COCINA CRIOLLA CUBANA Y ECUATORIANA"** para optar por el título de TECNÓLOGO en GASTRONOMIA EN EL Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, bajo la tutoría de la Señorita Vanessa Pilar Garcés Torres.

DOS._ Es política del Instituto Tecnológico De Turismo y Hotelería Internacional ITHI, que los Trabajos de Fin de Carrera se apliquen, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA: Los comparecientes, Lic. **David Paz** en calidad de Tutor del trabajo Fin de Carrera, y la Señorita **Vanessa Pilar Garcés Torres**, como Autor del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el Trabajo Fin de Carrera titulado: **"RECETARIO DE LA COCINA CRIOLLA CUBANA Y ECUATORIANA"**, y concedan autorización para que ITHI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA. Aceptación: Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Lcdo. David Paz

Vanessa Pilar Garcés Torres

INDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCION	1
1. JUSTIFICACION	2
2. OBJETIVOS	3
2.1 OBJETIVO GENERAL	
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	
3. MARCO TEORICO	4
3.1 DATOS DE CUBA	4
3.2 COMIDA CRIOLLA CUBANA	8
3.3 DATOS DE ECUADOR	12
3.4 COCINA TIPICA ECUATORIANA	16
3.5 CUADRO COMPARATIVO USO DE INSUMOS ...	20
3.6 RECETARIO COMPARATIVO	
3.6.1 ENTRADAS	22
3.6.2 PLATOS FUERTES	42
3.6.3 POSTRES	62
4. RESUMEN ANALISIS COMPARATIVO	72
5. CONCLUSIONES	73
6. RECOMENDACIONES	75
7. BIBLIOGRAFIA	76
8. GLOSARIO	77

INTRODUCCION

La Cocina Criolla Cubana cuenta con una gran variedad de platos para ofrecer.

El uso del frejol y la carne de cerdo y sus derivados, arroz; son los más representativos al momento de preparar la Comida Criolla. La conquista española influyó de gran manera en el uso y consumo de algunos productos, introduciendo algunos de ellos en la dieta de todo cubano. Una dieta no muy equilibrada ya que es alto el consumo de carbohidratos y grasas saturadas, ya que los vegetales y frutas no son muy accesibles.

En el Ecuador la Cocina Criolla está representada por productos como la papa, el maíz, el arroz, la carne de cerdo y sus derivados, mariscos, pescados, carne de Res, entre otros; haciendo a la Cocina Criolla Ecuatoriana más equilibrada nutricionalmente hablando.

La relación cultural que existe por la conquista española en los países hace que su cultura gastronómica sea parecida en el uso de los productos para la elaboración, mas no en su producción con lo que se muestra la comparación en dicha percepción.

JUSTIFICACION

La información sobre las recetas, su elaboración, tipos y tiempos de cocción, y uso de insumos, es importante ya que nos permite conocer de mejor manera la gastronomía de Cuba y Ecuador, con lo que se puede identificar y reconocer las relaciones y diferencias de la cultura gastronómica de dichos países. Al tener climas diferentes, las características son similares en la producción de algunos de los alimentos, la facilidad para obtener los insumos para su elaboración en algunos casos es complicada con lo que la variedad es una diferencia significativa. Para lo que es importante realizar el análisis y la comparación en el uso de insumos en la elaboración del Recetario dando a conocer las características más importantes de cada una de las recetas.

OBJETIVO GENERAL

- Realizar un análisis comparativo de la elaboración y caracterización de la Cocina Criolla Cubana y Ecuatoriana más representativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar los diferentes productos, tipos de cocción en las preparaciones de la comida criolla cubana.
- Comparar el uso de insumos en la elaboración de las distintas recetas.
- Elaborar un Recetario de Cocina Criolla Cubana y Ecuatoriana más representativa.

MARCO TEORICO

DATOS GENERALES DE CUBA



- Nombre: República de Cuba
- Capital: La Habana
- Idioma: Español
- Población (2005): 11.2 millones de habitantes. La Habana: 2.2 millones de habitantes
- Composición étnica: blancos 65%, mestizos 24.9%, negros 10.1%
- Área: 109 886 km²
- Longitud: 1 200 km
- Moneda: Peso Cubano (MN) y Peso Cubano Convertible (CUC)
- Clima: Subtropical. Temperatura promedio en verano: 25°C (77°F). Temperatura promedio en invierno: 22°C (72°F). Humedad relativa promedio: 81%
- Bandera: En 1850 la bandera fue izada por primera vez en la ciudad de Cárdenas
- Himno nacional: En 1867 el patriota Perucho Figueredo compuso la música y escribió la letra

- Flor nacional: La mariposa
- Ave nacional: El tocororo (*Priotelus temnurus*)
- Árbol nacional: La palma real
- Población: 11,1 millones (70% urbana)
- Capital: Ciudad de La Habana (3 millones de habitantes)
- Idioma oficial: Español
- Productos de exportación: Azúcar crudo y refino, óxido de níquel, pescado y mariscos, tabaco, ron y alcoholes, cítricos.
- Tasa de alfabetización: >95%
- Graduados universitarios: 500 000
- Habitantes por médico: 183>
- Esperanza de vida: 74 años
- Red de carreteras: 46 000 Km
- Moneda: Aunque el peso cubano es la moneda nacional, para pagar todos los servicios turísticos del país se emplea el peso convertible cubano; que circula en las siguientes denominaciones: 1, 5, 10, 20 y 50 pesos.

El peso cubano tiene 100 centavos. Circulan billetes de 1, 3, 5, 10, 20 y 50 pesos, y monedas por valor de 1 y 3 pesos. Existen piezas de 1, 2, 5 y 20 centavos. El euro circula en los polos Turísticos de Varadero, Holguín y Jardines del Rey.

La República de Cuba es un archipiélago constituido por la isla mayor de las Antillas (Cuba), la isla de Pinos (Isla de la Juventud), y otros 4.195 cayos, islotes e islas. Está ubicada en el mar Caribe, a la entrada del golfo de México entre América del Norte y América del Sur; a 140 km de las Bahamas, 180 km de Florida, 210 km de Cancún y 146 km de Jamaica. Al norte se encuentran Estados Unidos y Bahamas, al oeste México, al sur las Islas Caimán y Jamaica y al sudeste Haití.

Tiene una superficie de 110.922 km², una longitud de 1.250 km, con 5.746 km de costas, en las que se localizan más de 300 playas naturales y una anchura que varía entre los 190 y los 30

kilómetros, se encuentra en el huso horario UTC-5. Las costas cubanas son muy irregulares, con numerosos cabos, penínsulas, golfos y bahías.

Entre los más importantes están:

- * Golfo de Batanó Golfo de Guacanayabo
- * Golfo de Ana María
- * Bahía de Chochinos
- * Bahía de Tigüey
- * Bahía de Cienfuegos
- * Bahía de la Gloria
- * Bahía de Nuevitas
- * Bahía de Nipe
- * Cabo San Antonio
- * Cabo Corrientes
- * Cabo Cruz
- * Punta de Maisí
- * Cabo Lucrecia
- * Península de Zapata
- * Península de Guanahacabibes

Los principales archipiélagos de Cuba son:

- * De los Canarreos
- * Jardines de la Reina
- * De Camagüey
- * De Sabana
- * De los Colorados

Cuba es un Estado Socialista de trabajadores conducido por un presidente, Fidel Castro, que ha estado en el poder desde 1959. Él es, a la vez, jefe de Estado y la cabeza de Gobierno y Primer Secretario del Partido Comunista de Cuba y Comandante en Jefe de las Fuerzas Armadas. Todo ello deriva en una dictadura comunista, sin libertades, con la economía intervenida y sin

propiedad privada de empresas. Esta circunstancia ha condicionado mucho la geografía de la isla.

El sistema político de Cuba es de corte marxista desde 1962, cuando se produjo la socialización de los medios de producción, la propiedad comunal de las tierras y la autogestión de los organismos productivos. El carácter intervenido de la economía funcionó bien mientras existió la URSS, pero tras su caída y las presiones de EE UU sobre el comercio internacional de Cuba su economía ha entrado en una prolongada crisis.

COCINA CRIOLLA CUBANA Y ECUATORIANA

Tomando en cuenta relaciones culturales a continuación se detalla el origen de la Cocina Cuba y la Ecuatoriana, con datos históricos propios de cada país y su cultura como también la obtención y uso de los diferentes ingredientes para la producción y elaboración de distintas recetas.

ORIGEN DE LA COCINA CUBANA

La llegada de los españoles modificó por completo la dieta y forma de vida de los aborígenes. Primero, los españoles comían en un día lo que una familia del país comía en una semana y, segundo, los alimentos que eran traídos muy esporádicamente del Viejo continente como: el trigo, el vino, el aceite de oliva y otros, como base de la alimentación europea; no eran para los nativos y tampoco les servían, pues no estaban acostumbrados a su consumo. Fue así como los alimentos autóctonos comenzaron a desaparecer tanto para los residentes, como hasta para los colonizadores, llegando al punto que no había comida para nadie.

Sumado a esto, la explotación a la que eran sometidos, los trabajos extenuantes y la poca comida fueron exterminándose rápidamente. Además según relatos de la época ante esta situación, si sobrevivían muchas veces terminaban comiendo tierra o suicidándose. A partir de la colonización, la escasez de alimentos y la falta de mano de obra para trabajar la tierra, como pretendía el español, se hizo necesaria la introducción de nuevos productos que se traían desde otras tierras conquistadas o de Europa. Lo único que sobrevive hasta nuestros días es el Casabe o Casabi, una especie de galleta o pan obtenido de la yuca y un guiso llamado Ajiaco parecido a la “olla podrida”.

Como se expresó anteriormente, en el siglo XVIII, la Isla se quedó sin mano de obra, por lo que se tuvo que traer de otras latitudes como: los esclavos negros de África quienes trajeron consigo no solo su dolor sino también sus costumbres y sus hábitos alimentarios apareciendo así preparaciones como la Cañandonga, la Maringa, el Fufú, y el Guarapo junto a nuevos productos como el ñame, la malanga, el quimbombó, algunas variedades de plátano como el macho y aves como la gallina guinea. Productos que vinieron a enriquecer enormemente la gastronomía de la Isla. También se sumaron nuevas formas de cocción, favoreciendo así a muchos alimentos que ya se consumían. Aparecen así dos de los platos más representativos: el Congrí y el Moros y cristianos, ambos iguales pero son diferentes frijoles.

También influyó en el sistema alimentario, aunque en menor medida, la inmigración francesa y haitiana, ocurrida entre fines del siglo XVIII y principios del siglo XIX. Esta inmigración se asentó fundamentalmente en los cafetales al Oriente del país, lo que originó que se desplace el consumo del chocolate por el del café, constituyéndose actualmente en el brebaje nacional.

Otra de las influencias más notable en la conformación del arte culinario cubano, se recibió en el siglo XIX con la llegada de los

Coolíes procedentes de China. Estos al igual que los negros, eran traídos como esclavos pero no para trabajar en los cafetales, sino como mayordomos o cocineros, por sus maneras refinadas de ser; ellos igual que en otros países de América Latina, impusieron y adaptaron sus formas de cocinar creando una precursora y rica fusión de platos. A partir de ese momento el arroz blanco empezó a figurar en la mesa del cubano como plato indispensable de cada día. Otras preparaciones a partir de esta ola migratoria son los platillos a base de col el Chaw fan o arroz frito y algunos dulces como el de la calabaza china.

Hasta hace poco tiempo hablar de la autentica cocina cubana era como decir poco o nada, sin embargo hoy gracias al esfuerzo de historiadores, gastrónomos y de demás especialistas se conoce que el patrón alimentario de Cuba, proviene de la fusión de dos etnias extranjeras: la española, con toda su influencia árabe y la africana, otras etnias con el tiempo pusieron su granito de arena sobre todo en la época de los aluviones migratorios y las guerras por la colonización.

Durante el siglo XX ocurrieron transformaciones trascendentales en la cocina nacional. Algunos doctos dividen la historia culinaria en un antes de la revolución en 1959 y un después hasta nuestros días.

La primera etapa se origina durante la época de la neo colonia, cuando Cuba fue entregada a los Estados Unidos; a través de la idiosincrasia americana, se introdujeron costumbres y términos culinarios de Francia e Inglaterra como los hot cake (pastelillos calientes), los Coffee cake(torta de café), el pudding, los desayunos suculentos a base de huevos fritos y bacón (tocino) y la modalidad del servicio Buffet, para la mayoría de los restaurantes hoy se conoce como Mesa Sueca, una derivación de Smörgasbord tradicionales de Suecia.

También gracias a los cocineros franceses que traían los ricachones asentados en la Isla alegando que no se tenía idea de la “haute cuisine”, se aprendió técnicas de panificación y pastelería para aplicar en las típicas tartas de manzana o frutos rojos que tomaron otro sabor al poner guayaba, piña y mango adaptándolas al paladar y variedad local, pero con denominación anglosajona: Pie o Pay.

En la primera mitad de la segunda etapa, desde los años 60 hasta finales del 80, debido a las relaciones comerciales y los lazos de amistad con Europa del Este, se incorporaron nuevos sabores y productos como la manzana, la pera, los arándanos y los duraznos, ya sea en fruta o envasados. Sin embargo se siguen haciendo las tartas con mango y piña. En los años 90 el patrón alimentario de la Isla nuevamente cambia por situaciones políticas, debido a la escases y los altos precios la harina es suplantada por algunos tubérculos como el boniato y el casabe que es elaborado con harina de yuca. En algunas provincias la cáscara de plátano macho fue utilizada en reemplazo de la carne molida al ser preparada con ingredientes diversos y mucho limón. El café fue reemplazado por infusiones de cáscara de naranja u cualquier otro yerbajo y así una veintena de descubrimientos culinarios producto de la imaginación del pueblo cubano con los cuales se podría realizar un delicioso tratado de cocina emergente.

Como se ha podido comprobar, la cocina cubana que hoy se conoce, a pesar de sus múltiples transformaciones no puede calificarse como una cocina progresista, sino como una cocina “evocativa”. Conformar su identidad ha sido un proceso lento, de altas y bajas, de adopciones y deserciones, de vacas gordas y flacas, lo que ha ayudado a formar el carácter tan especial del pueblo cubano para salir adelante.

LA COMIDA CUBANA

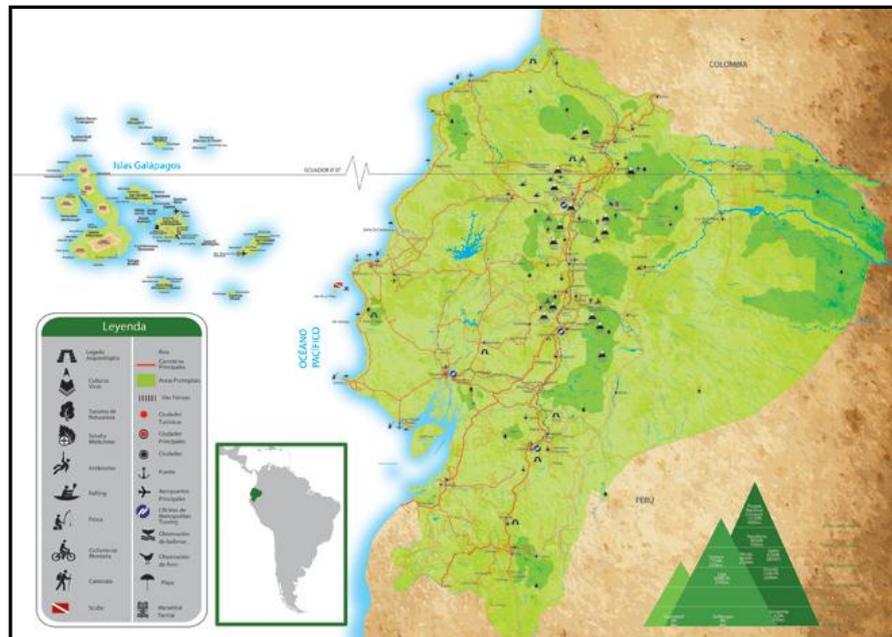
Los aborígenes cubanos eran amantes de la jutía (mamífero roedor) azada, el manatí y la jicoteca (tortugas de agua dulce). También criaban una raza de perros mudos que cocinaban con pimienta y otras especias. De todos ellos, las jicoteas y jutías continúan siendo manjar hoy día. Los antecedentes de la comida cubana los debemos encontrar en la cocina española y africana. La cocina española aportó los potajes, y la africana el fufú de plátanos (puré), el congrí (arroz y frijoles), y los plátanos chatinos (fritos en rebanadas).

En la cocina cubana no puede faltar ni el cerdo ni el arroz. Los cubanos cocinan el cerdo de mil maneras: al horno, a la leña sobre unos leños de guayaba, ahogado, y como acompañante de arroz y frijoles.

Otras carnes comunes en la cocina cubana son la vaca, el cordero, el chivo, el pollo, el pavo, la gallina de guinea, el faisán y otras aves de caza. Si bien el pescado no es uno de los platos predilectos de la cocina cubana, los más destacados son: el pargo, la cherna (el mero), el serrucho y la mújua (especie de chanquete). Si de marisco hablamos, la langosta junto a los camarones son las predilectas, sin olvidar los cangrejos y las Ziénagas de Zapata. En cuanto a platos típicos, no podemos olvidar de mencionar los plátanos a puñetazos (cortados en rodajas y aplastados a golpes para freírlos después en manteca caliente), el plátanos verde o congrí, el tamal en cazuela con cerdo, los guisos de maíz, el tallullo (tamales envueltos con sus mismas hojas), el pollo a la chorrera o los frijoles dormidos entre otros. Si hablamos de dulces y repostería, lo primero que viene a la mente es que los cubanos/as son golosos/as, y entre sus postres predilectos destacan el boniatillo, el arroz con leche, los cascós de toronja y el coco rallado con queso. Y de acompañante

para tal manjar, un buen ron añejo sólo o con café y un buen puro cubano.

DATOS GENERALES DE ECUADOR



FOTOGRAFIA TOMADA DE:
http://www.metropolitantouring.com/imagebank/LR/ecuador/web/ecuador_maps/ecuador_esp.jpg

Ubicación geográfica:

Ecuador limita al oeste con el Océano Pacífico, al norte con Colombia, y al sur y al este con Perú. Consta de tres zonas geográficas muy diferentes: La Sierra o tierras altas de los Andes, la Costa, y el Oriente. El Archipiélago de las Islas Galápagos, en el Océano Pacífico, a 1.000 km. del continente, también pertenece a Ecuador.

Superficie:

272.045 km².

Población:

Algo más de 14 millones de habitantes

Sistema Político:

Ecuador es una república presidencialista, dirigida por el Jefe del Estado y del Gobierno. Se independizó de España en el año 1830.

Capital:

Quito

Idioma oficial:

Español. También se hablan dialectos indígenas como el quechua y el shuar, que cuentan con el reconocimiento de la Constitución.

Religión:

La mayoría de la población (más del 80%) practica el catolicismo romano.

Hora local:

GMT - 5. En las Islas Galápagos la referencia horaria es GMT - 6.

Horarios:

Comercios: De lunes a viernes: De 09.00 a 13.00, y de 15.00 a 19.00. Sábados: De 10.00 a 14.00. Algunas tiendas abren los domingos. El horario de los bancos es de 09.00 a 13.30 y de 14.30 a 18.30, de lunes a viernes. Algunos de ellos abren los sábados de 09.30 a 14.00.

Símbolos nacionales:

Bandera: Consta de tres franjas horizontales. La superior (el doble de alta que las otras dos), es de color amarillo, y simboliza el oro y la abundancia del país; la intermedia, de color azul, simboliza el Océano Pacífico y el cielo ecuatoriano. Por último, la inferior es de color rojo, un símbolo de la sangre vertida por los héroes libertadores de Ecuador.

Idioma oficial

- Co-oficiales

Español

Quichua, shuar, etcétera¹

Forma de gobierno

República democrática

Presidente: Rafael Correa Delgado

Vicepresidente: Lenin Moreno Garcés

Moneda

Dólar estadounidense ³

Gentilicio: Ecuatoriana/o

Miembro de: O.N.U., OEA, BID, BM, FMI, CAN, FLAR, CAF, MERCOSUR⁵, OLADE, UNASUR.

COCINA TIPICA ECUATORIANA

La cocina ecuatoriana es una integración o mestizaje de la cultura autóctona con el aporte de la herencia española. La influencia indígena es muy evidente en alimentos básicos como las papas (patatas), el maíz y los frijoles. De la herencia

española destaca el seco de chivo que es uno de los platos típicos de la cocina ecuatoriana.

Algunas preparaciones típicas del Ecuador:

- Los Locros: son unos caldos hechos a base de diferentes tipos de verduras y carne de gallina.
- Las Humitas: son uno de los platos más típicos en la cocina ecuatoriana. Es un Tamal de maíz dulce, una mezcla de maíz molido, mezclado con carne o vegetales y cocinado dentro de una hoja de maíz o plátano.
- Los Llapingachos: son tortitas de papas. También se pueden hacer con queso y cebolla o fritada (carne de cerdo frita)
- Empanadillas: se elaboran muchos tipos de empanadas o empanaditas de maíz blanco o Mote, empanadas verdes (con plátanos verdes y carne), etc.
- Los Quimbolitos: son como unos pastelitos a base de harina de maíz, huevo, mantequilla, queso y uvas pasas. Luego se cuece al vapor.
- Los Chifles: son finas rodajas de plátano fritas. Se suelen tomar saladas.
- Pan: de Yuca, bollos, etc.
- Las verduras: destaca la papa (patata), la yuca, el tomate, la cebolla, etc. La fruta (coco, plátano, etc.) también se suele utilizar como si fuesen unas verduras más.

El maíz es desde muy antiguo el cereal más usado (bebidas, postres, empanadas, tortitas, etc.) aunque la avena (para hacer las coladas) y el arroz también son muy utilizados.

Ecuador es un fuerte país exportador de plátano, por lo que este representa un importante elemento en la gastronomía, en especial en la costa ecuatoriana. Existen tres principales variedades de plátano, siendo las tres más importantes: el plátano verde, el plátano maduro y el guineo. El plátano verde

suele comerse frito o hervido, es de un sabor salado y de consistencia dura. El plátano maduro suele comerse frito o hervido de igual manera, tiene un sabor más dulce y una consistencia más suave y el "guineo" suele comerse crudo como una fruta cualquiera, aunque también hay una plétora de postres preparados a base del guineo.

Con su abundancia de mariscos, frutas y verduras frescas, la mejor cocina en Ecuador es encontrada en la costa. La gloria más grande de la cocina costera es ceviche, que es pez o marisco frescos utilizar marinado varias recetas que combinan sal o limón, las cebollas, el cilantro y quizás otras especias. Aunque el mejor ceviche viene de la costa, de la Provincia de Manabí en particular, es popular a través del país y verdaderamente por la longitud del litoral pacífico de Sudamérica.

Y no puede despedirse del país sin probar el ceviche, que puede ser hecho de pescado, camarón, langosta, almejas, mejillones, ostras o la mezclas de todos éstos. Es un plato típico de la zona costera, pero que contiene ingredientes de la sierra como el maíz tostado o canguil. Y con mariscos también hay una variedad de platos como el viche, la sopa marinera, el arroz marinero, los cangrejos cocinados, la cazuela, el encocado de mariscos (hecho con coco). Todos ellos preparados de diversas formas siempre acompañados de patacones (plátanos fritos). Otra especialidad costeña es encebollado, una sopa de pescado muy nutritiva, que lleva mucha cebolla, yuca y aderezos de hierbas.

Aunque abundan los platos con verduras, frutas, legumbres o cereales también podemos encontrar muchos platos con carne o pescado.

El Seco es uno de los platos más típicos en la cocina ecuatoriana hecho a base de una especie de sopa, que se deja consumir, con trozos de carne (de chivo, vaca, gallina o

cordero) y arroz. Otros platos típicos serían la Guatita, el Yaguar loco, el Churrasco, etc...

Dentro de los platos a base de legumbres destaca la Fanesca que mezcla diferentes ingredientes como guisantes, frijoles y lentejas. La fanesca es una especie de potaje que puede llevar incluso pescado según la zona en que nos encontremos.

Su diversidad de climas le da una amplia variedad de frutas. Destacan las tropicales: piña, plátano, banana, coco, papaya o mango. Se suelen preparar con ellas deliciosos jugos, helados, postres, etc. Las cocadas, los panqueques, las tortas y los Morochos son algunos de los postres o dulces más típicos en la cocina ecuatoriana.

COCINA ECUATORIANA

La cocina ecuatoriana gusta de utilizar mucho los condimentos (albahaca, cebollas, canela, cilantro, perejil, etc.) pero destaca principalmente el Ají. Es muy habitual ponerlo en todo tipo de carnes y pescados.

La historia de los alimentos está ligada a tres aspectos básicos: a la condición de la tierra, de clima, a los sistemas de producción, y a la historia.

El refrito se nutre porque los españoles traen cebolla, ajo, perejil, culantro, pero se enriquece con tomate, pimiento, ají, achiote americano, este último que le da color y sabor especial, en lugar del pimentón europeo.

Las bebidas ecuatorianas, alcohólicas y típicas incluyen varias mezclas de fruta hechas con un espíritu poderoso de caña de azúcar (trago) como una base. Una muy popular es el canelazo, que es un cóctel caliente de trago, mezclado con canela y azúcar.

Las cervezas tradicionales son la Pilsener y la Club.

El agua mineral más popular es la Güitig. Y no puede dejar de saborear el café en todas sus variedades. Del zumo del maguey se obtiene otra bebida alcohólica llamada Chuguarmishqui.

ANALISIS COMPARATIVO

CUADRO COMPARATIVO DE USO DE INSUMOS

INSUMO	ECUADOR	CUBA
MAIZ	60%	80%
CARNE CERDO	60%	100%
CARNE DE RES	45%	5%
PAPA	100%	80%
ARROZ	100%	100%
FREJOL	75%	99%
POLLO	60%	45%
YUCA	30%	30%
AJO	100%	100%
CEBOLLA	100%	100%
LECHE	70%	40%
COCO	65%	35%
COMINO	95%	85%
TOMATE	75%	60%

GUAYABA	45%	75%
PESCADO	70%	35%
AZUCAR	95%	80%
PEREJIL	45%	15%
MANI	60%	20%
CAMARON	65%	35%
HARINA DE TRIGO	80%	30%
PLATANO VERDE	91%	10%
PLATANO MADURO	75%	20%
CANELA	85%	35%

CUADRO # 1. Elaborado por Vanessa Garcés

ENTRADAS

SOPA DE POLLO (5 porciones)

INGREDIENTES:

Pollo 300 gr
Fideos 100 gr
Cebolla 1 chica
Zanahoria 15 gr
Ajíes 15 gr
Apio 5 gr
Ajo 1 diente
Agua 1,75 l
Sal
Colorante vegetal (Bijol) 1 pizca



PREPARACION:

Limpiar los pollos de cartílago y huesos, colocarlos en una olla al fuego y espumar pasados unos minutos. Agregar las especias y los vegetales cortados en jardinera, y cocinar aproximadamente durante 25 minutos.

Sacar el pollo del caldo, agregar a este el bijol y los fideos partidos, y dejar cocinar hasta que los fideos estén al dente.

Al servir agregar la porción de pollo correspondiente por ración.

FOTOGRAFIA DE:

<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:iqVIUhsNo3AIM:http://www.baryrestauranteloschicos.com/images/sopaDePollo.jpg>

NOMBRE DEL PLATO:		SOPA DE POLLO
		# PAX: 5
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Pollo	g	300
Fideos	g	100
Cebolla	g	10
Zanahoria	g	15
Ajies	g	15
Apio	g	5
Ajo	g	1
Agua	ml	1,75
Sal	g	5
Colorante vegetal	ml	5

PREPARACION:

Limpiar los pollos de cartílago y huesos, colocarlos en una olla al fuego y espumar pasados unos minutos. Agregar las especias y los vegetales cortados en jardinera, y cocinar aproximadamente durante 25 minutos.

Sacar el pollo del caldo, agregar a este el bijol y los fideos partidos, y dejar cocinar hasta que los fideos estén al dente.

Al servir agregar la porción de pollo correspondiente por ración.

CALDO DE GALLINA CRIOLLA

INGREDIENTES:

1 gallina gorda mediana
1 cebolla paiteña picada
3 dientes de ajo machacados
1 rama de cebolla blanca
1 taza de leche
2 yemas de huevo
1/2 cucharadita de comino
1/4 cucharadita de pimienta
1/4 de taza de apio y perejil
Yucas cocinadas sin sal
Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

Cocinar la gallina en agua con sal, ajo, cebolla, apio y perejil. Cuando la carne esté suave, cernir el caldo sobre una cacerola, agregarle pimienta, comino, cebolla blanca bien picada y darle un hervor. Retirar el contenido y guisarlo con la leche mezclada previamente con las yemas de huevo. Cortar la gallina en presas para poner una en cada plato de caldo, espolvorear perejil y cebolla blanca picada finamente y agregar uno o dos pedazos de yuca.

NOMBRE DEL PLATO:		CALDO DE GALLINA CRIOLLA
		# PAX: 5
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Gallina gorda	unidad	1
Cebolla paiteña	g	32
Ajo	g	3
Cebolla blanca	g	15
Leche	g	32
Huevos	unidad	2
Comino	g	8
Pimienta	ml	8
Apio-perejil	g	8
Yuca	ml	250
Sal		15

PREPARACION:

Cocinar la gallina en agua con sal, ajo, cebolla, apio y perejil. Cuando la carne esté suave, cernir el caldo sobre una cacerola, agregarle pimienta, comino, cebolla blanca bien picada y darle un hervor. Retirar el contenido y guisarlo con la leche mezclada previamente con las yemas de huevo. Cortar la gallina en presas para poner una en cada plato de caldo, espolvorear perejil y cebolla blanca picada finamente y agregar uno o dos pedazos de yuca.

ANALISIS COMPARATIVO

SOPA DE POLLO- CALDO DE GALLINA CRIOLLA

La preparación de estos platos es diferente al igual que el uso de los insumos, el tiempo de cocción.

En la sopa de pollo es bastante contundente con verduras y fideo por lo que el sabor característico del pollo no se siente tan fuerte.

En cambio en el Caldo de gallina criolla el sabor es agradable y sin igual, ya que la gallina de campo es criada sanamente por lo que su sabor es más fuerte y da un sabor delicioso a las preparaciones en el que se los utiliza.

SOPA DE ALBONDIGAS (4 porciones)

INGREDIENTES:

Chicharos, judías o garbanzos	1/2 Taza
Agua	4 Tazas
Aceite o manteca	1 cucharada
Cebolla o cebollinos picaditos	2 cucharadas
Puré de tomate	2 cucharadas
Sal	2 1/2 cucharaditas
Yuca u otra vianda	1/2 Libra
Pimienta	1/8 cucharadita
Huevo (solo la yema)	1 Unidad
Carne molida	1/2 Taza
Harina de trigo	3 cucharadas



PREPARACIÓN:

La carne de las albóndigas puede ser cruda o enlatada. Si emplea carnes saladas, disminuya la sal que lleva el caldo. Lave los granos y póngalos a cocinar en el agua alrededor de ½ hora, hasta que se ablanden. Páselos por el colador o licuadora para reducirlos a puré. Haga un sofrito con la grasa, cebolla o cebollinos y tomate. Separe 1 cucharada de sofrito para sazonar la carne. Ponga el resto del sofrito al puré de granos. Añádale a los granos la yuca pelada y cortada en trocitos pequeños, 2 ½ cucharaditas de sal y 1/8 cucharadita de pimienta. Deje hervir la sopa a fuego mediano, cerca de ½ hora, hasta que la yuca se ablande. Mientras tanto, mezcle la carne molida con la cucharada de sofrito, agréguele la yema de huevo y el resto de la sal y pimienta. Haga con esta mezcla, 16 bolitas o albóndigas pequeñas. Páselas por la harina. Dórelas en la grasa caliente. Cuando la yuca se ablande, añada las albóndigas a la sopa. Déjelas cocinar a fuego lento unos 15 minutos más. Rectifique el punto de sal antes de servirla.

FOTOGRAFIA DE: www.google.com/imagenes/sopa de albondigas

NOMBRE DEL PLATO:		SOPA DE ALBONDIGAS
		# PAX: 4
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Chicharos	g	36
Agua	ml	180
Aceite	ml	16
Cebolla	g	32
Puré de tomate	g	32
Sal	g	5
Yuca	g	250
Pimienta	g	2
Huevo(yema)	unidad	1
Carne molida	g	113
Harina de trigo	g	48

PREPARACIÓN:

La carne de las albóndigas puede ser cruda o enlatada. Si emplea carnes saladas, disminuya la sal que lleva el caldo. Lave los granos y póngalos a cocinar en el agua alrededor de ½ hora, hasta que se ablanden. Páselos por el colador o licuadora para reducirlos a puré. Haga un sofrito con la grasa, cebolla o cebollinos y tomate. Separe 1 cucharada de sofrito para sazonar la carne. Ponga el resto del sofrito al puré de granos. Añádale a los granos la yuca pelada y cortada en trocitos pequeños, 2 ½ cucharaditas de sal y 1/8 cucharadita de pimienta. Deje hervir la sopa a fuego mediano, cerca de ½ hora, hasta que la yuca se ablande. Mientras tanto, mezcle la carne molida con la cucharada de sofrito, agréguele la yema de huevo y el resto de la sal y pimienta. Haga con esta mezcla, 16 bolitas o albóndigas pequeñas. Páselas por la harina. Dórelas en la grasa caliente. Cuando la yuca se ablande, añada las albóndigas a la sopa. Déjelas cocinar a fuego lento unos 15 minutos más. Rectifique el punto de sal antes de servirla.

SOPA DE ALBÓNDIGAS (4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

8 onzas de carne de cerdo molida
1 cucharada de achiote
1 cucharada de cebolla picada, ajo picado
8 onzas de carne de res molida
Sal, pimienta, comino, Plátano verde
1 litro de agua
1 libra de Papas



PREPARACIÓN:

En una olla colocar el litro de agua, añadir las papas peladas, y dejar hervir, aparte en un recipiente poner las carnes y el plátano verde rallado, la sal, la pimienta, el achiote y formar bolitas y en un sartén hacer un refrito con la cebolla, el ajo, el comino y añadir las bolitas. Sofreír y añadir esto a la olla con las papas y dejar hervir. Para servir puede espolvorear cilantro picado.

NOMBRE DEL PLATO:		SOPA DE ALBONDIGAS
		# PAX: 4
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de cerdo molida	g	227
Achiote	ml	16
Cebolla picada	g	8
Ajo picado	g	8
Carne de res molida	g	227
Sal	g	10
Pimienta	g	10
Comino	g	8
Plátano verde	unidad	120
Agua	ml	1000
Papas	g	454

PREPARACIÓN:

En una olla colocar el litro de agua, añadir las papas peladas, y dejar hervir, aparte en un recipiente poner las carnes y el plátano verde rallado, la sal, la pimienta, el achiote y formar bolitas y en un sartén hacer un refrito con la cebolla, el ajo, el comino y añadir las bolitas. Sofreír y añadir esto a la olla con las papas y dejar hervir. Para servir puede espolvorear cilantro picado.

ANALISIS COMPARATIVO

SOPA DE ALBONDIGAS CUBANA- SOPA DE ALBONDIGAS ECUATORIANA.

Estas dos preparaciones tienen varias diferencias, para empezar, en la elaboración de las albóndigas se utilizan dos técnicas distintas, unas se hacen con huevo y miga de pan y luego selladas, en cambio las otras son amasadas con el verde lo que les hace más suaves y no tan secas.

Y en la sopa ecuatoriana se utilizan los insumos de diferentes regiones del país.

AJIACO A LA CRIOLLA (5 PORCIONES)

INGREDIENTES:

Tasajo	145 g
Carne de cabeza de cerdo	145 g
Tocino	87 g
Plátano pintón	190 g
Malanga	190 g
Maíz tierno	220 g
Calabaza	220 g
Boniato	220 g
Salsa criolla	75 g
Sal	40 g
Aceite vegetal	58 ml
Agua	2,39l (aprox)



PREPARACION:

Remojar el tasajo durante 12 horas aproximadamente. Limpiar bien la cabeza de cerdo. Poner a cocinar el tasajo en agua, durante 30 minutos, incorporarle la cabeza de cerdo y dejarla cocinar hasta que ablande. Posteriormente extraer las carnes y refrescarlas, limpiar el tasajo y cortarlo en 5 pedazos de forma equitativa. Colar el caldo, verterlo en el bullón usado antes, ponerlo al fuego e incorporar primeramente el maíz, dejar cocinar unos 45 minutos e ir introduciendo las viandas cortadas en pedazos de 3 ó 4 centímetros por orden de dureza, hasta que ablande. Cortar el tocino a la jardinera (cubos pequeños), dorarlo ligeramente en aceite, mezclar con la salsa criolla y agregarlo junto con el tasajo y la carne de la cabeza del puerco al ajiaco, dejar cocinar 10 minutos más.

FOTOGRAFIA DE: <http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:JrnkNO0Yy2zI-M:>
M:<http://icuban.com/food/images//ajiaco.jpg>

NOMBRE DEL PLATO:		AJIACO A LA CRIOLLA
		# PAX: 5
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Tasajo	g	145
Carne de cabeza de cerdo	g	145
Tocino	g	87
plátano pintón	g	190
Malanga	g	190
maíz tierno	g	220
Calabaza	g	220
boniato	g	220
salsa criolla	g	75
Sal	g	40
aceite vegetal	ml	58
Agua	L	2.39

PREPARACION

Remojar el tasajo durante 12 horas aproximadamente. Limpiar bien la cabeza de cerdo. Poner a cocinar el tasajo en agua, durante 30 minutos, incorporarle la cabeza de cerdo y dejarla cocinar hasta que ablande. Posteriormente extraer las carnes y refrescarlas, limpiar el tasajo y cortarlo en 5 pedazos de forma equitativa.

Colar el caldo, verterlo en el bullón usado antes, ponerlo al fuego e incorporar primeramente el maíz, dejar cocinar unos 45 minutos e ir introduciendo las viandas cortadas en pedazos de 3 ó 4 centímetros por orden de dureza, hasta que ablande. Cortar el tocino a la jardinera (cubos pequeños), dorarlo ligeramente en aceite, mezclar con la salsa criolla y agregarlo junto con el tasajo y la carne de la cabeza del puerco al ajiaco, dejar cocinar 10 minutos más.

AJI DE CARNE

INGREDIENTES:

2 libras de papas
1 libra de carne
1 taza de maní
2 dientes de ajo
4 cebollas blanca
2 cebollas paiteña colorada
1/2 cucharada de comino
1 cucharada de mantequilla
1/2 cucharadita de achiote
2 cucharaditas de culantro
2 maqueños
1/2 ají
1 1/2 taza de leche
2 aguacate
1/2 taza de queso.



PREPARACIÓN:

Pelar las papas, cortarlas en rodajas y cocinar. Reservar. Hacer un refrito con ajo, cebolla blanca, un poco de cebolla paiteña colorada, ají y comino. Cuando las cebollas estén doradas, agrega mantequilla con achiote. A este refrito agregar agua (4 tazas) y la carne cortada en trozos. Añadir la leche licuada previamente con el maní.

Para servir agregar las papas, el maqueño frito, una rodaja de aguacate, el queso rallado y espolvorear el culantro al gusto.

NOMBRE DEL PLATO:		AJI DE CARNE
		# PAX: 5
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Papas	G	908
Carne	G	454
Maní	G	32
Ajo	G	2
Cebolla blanca	G	50
Cebolla paiteña	G	40
Comino	G	8
Mantequilla	G	16
Achiote	ml	4
Culantro	g	16
Maqueños	g	60
Ají	g	10
Leche	ml	48
Aguacate	unidad	1

PREPARACIÓN:

Pelar las papas, cortarlas en rodajas y cocinar. Reservar. Hacer un refrito con ajo, cebolla blanca, un poco de cebolla paiteña colorada, ají y comino. Cuando las cebollas estén doradas, agrega mantequilla con achiote. A este refrito agregar agua (4 tazas) y la carne cortada en trozos. Añadir la leche licuada previamente con el maní.

Para servir agregar las papas, el maqueño frito, una rodaja de aguacate, el queso rallado y espolvorear el culantro al gusto.

ANALISIS COMPARATIVO

AJIACO A LA CRIOLLA - AJI DE CARNE

Una característica semejante en la preparación de estos dos platos es la complejidad para la obtención del producto final.

La cocción de los ingredientes y luego mezclarlas dan un sabor especial a las preparaciones.

Una diferencia importante es el uso de dos clases de para en el ajiaco una salada y otra dulce.

CREMA DE MAÍZ (4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 6 mazorcas de maíz tierno
- 1 cucharadita de sal
- 1 tomate mediano
- 3 cucharadas de perejil picadito
- 3 cucharaditas de mantequilla
- 1 cebolla mediana



PREPARACIÓN:

Desgranar el maíz. Cocer los granos en agua con sal junto con el tomate cortado en cuatro y el perejil. Licuar y pasar por el colador. Sofreír en mantequilla la cebolla cortada muy fina y adicionarla a la crema. Servir bien caliente.

FOTOGRAFIA DE: <http://www.comidacuba.com/images/productos/grandes/crema-de-maiz2.gif>

NOMBRE DEL PLATO:		CREMA DE MAIZ
		# PAX : 4
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Mazorcas choclo	unid	6
Sal	g	8
tomate mediano	g	1
Perejil	g	3
mantequilla	g	3
Cebolla	g	1

PREPARACIÓN:

Desgranar el maíz. Cocer los granos en agua con sal junto con el tomate cortado en cuatro y el perejil. Licuar y pasar por el colador. Sofreír en mantequilla la cebolla cortada muy fina y adicionarla a la crema. Servir bien caliente.

LOCRO DE PAPAS

INGREDIENTES:

- 2 libras de papas cholas
- 1/2 taza de leche
- 1/2 queso de mesa
- 2 ramas de cebolla blanca picadas finamente
- 4 dientes de ajo
- Sal, pimienta, achiote, comino



PREPARACIÓN:

Hacer un refrito con el comino, la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, y el achiote, agregar las papas peladas y sofreírlas, agregar agua suficiente y dejar cocinar, cuando las papas ya estén blandas agregar la leche y el queso, rectificar sal y pimienta. Servir con una rodaja de aguacate. A esta receta se le puede agregar cuero de cerdo reventado, habas.

FOTOGRAFIA DE: www.laylita.com/locro de papa

NOMBRE DEL PLATO:		LOCRO DE PAPAS
		# PAX: 4
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Papas cholas	g	908
Leche	ml	16
Queso de mesa	g	227
Cebolla blanca	g	20
Ajo	g	4
Sal	g	10
Pimienta	g	10
Comino	g	15
Achiote	ml	20

PREPARACIÓN:

Hacer un refrito con el comino, la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, y el achiote, agregar las papas peladas y sofreírlas, agregar agua suficiente y dejar cocinar, cuando las papas ya estén blandas agregar la leche y el queso, rectificar sal y pimienta. Servir con una rodaja de aguacate. A esta receta se le puede agregar cuero de cerdo reventado, habas.

ANALISIS COMPARATIVO

CREMA DE MAIZ – LOCRO DE PAPAS

Estas dos preparaciones no son muy parecidas en el contenido ni en sus ingredientes pero si lo son en cuanto a su fama por los turistas por su sabor exquisito.

Las dos sopas son espesas, y sus ingredientes principales son los que les dan esta textura. Tanto el choclo como la papa tienen almidón que proporciona a las preparaciones sabor, espesor, color y textura. Se sirven calientes y son bien acogidas.

PLATOS FUERTES

FRIJOLES COLORADOS CON MASA DE PUERCO

(8 porciones)

INGREDIENTES:

Frijoles colorados	1 Libra
Agua	4 tazas
Comino molino	1/4 cucharadita
Naranja agria	1 U
Masa de puerco	1/2 Libra
Ajo (dientes)	2 U
Sal	1 1/2 Cucharadas
Pimienta molida	1/4 Cucharadita
Orégano molido	1/4 Cucharadita
Aceite	1/4 Tazas
Cebolla grande	1 U
Salsa de tomate	1 Taza
Pimientos morrones	1 Taza
Vino seco	1/4 Taza



PREPARACIÓN:

Remoje los frijoles en las 4 tazas de agua alrededor de 2 horas. Corte la masa de puerco en trozos de unos 5 centímetros. Machaque los dientes de ajo con la sal, pimienta, orégano y comino. Añádale el jugo de naranja agria. Cubra la masa de puerco con este adobo. Cuando ya los frijoles estén hinchados, cocínelos en la misma agua del remojo, alrededor de 3/4 hora, en cazuela al modo tradicional, o 15 minutos en la olla de presión; o hasta que se empiecen a ablandar. Ponga la masa de puerco en una cacerola con el adobo y déjela cocinar hasta que se seque el adobo. Caliente el aceite y sofría la cebolla picadita, luego añada el ají también picadito. Déjelo sofreír unos minutos más. Agregue la salsa de tomate, los pimientos morrones molidos y el vino seco. Mezcle los frijoles (con el agua que les queda), la carne de puerco y el sofrito. Déjelos cocinar a fuego lento, bien tapados, alrededor de 1/2 hora.

<http://www.comidacuba.com/images/productos/grandes/frijoles> con masa de puerco.gif

NOMBRE DEL PLATO:		FRIJOLES COLORADOS CON MASA DE PUERCO
		# DE PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
frijoles colorados	g	454
agua	ml	128
comino	g	4
naranja	ml	10
masa de puerco	g	227
ajo	g	2
sal	g	32
pimienta	g	4
orégano	g	4
aceite	ml	16
cebolla	g	25
salsa de tomate	g	32
pimientos morrones	g	32
vino seco	ml	8

PREPARACIÓN:

Remoje los frijoles en las 4 tazas de agua alrededor de 2 horas. Corte la masa de puerco en trozos de unos 5 centímetros. Machaque los dientes de ajo con la sal, pimienta, orégano y comino. Añádale el jugo de naranja agria. Cubra la masa de puerco con este adobo. Cuando ya los frijoles estén hinchados, cocínelos en la misma agua del remojo, alrededor de 3/4 hora, en cazuela al modo tradicional, o 15 minutos en la olla de presión; o hasta que se empiecen a ablandar. Ponga la masa de puerco en una cacerola con el adobo y déjela cocinar hasta que se seque el adobo. Caliente el aceite y sofría la cebolla picadita, luego añada el ají también picadito. Déjelo sofreír unos minutos más. Agregue la salsa de tomate, los pimientos morrones molidos y el vino seco. Mezcle los frijoles (con el agua que les queda), la carne de puerco y el sofrito. Déjelos cocinar a fuego lento, bien tapados, alrededor de 1/2 hora

MENESTRA DE FREJOL CON CHULETA ASADA

8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 3 litros de agua
- 1/2 kilo de frijoles rojos
- 1 plátano verde pelado y picado finamente
- Sal , pimienta, comino al gusto
- Chuleta de cerdo



PREPARACIÓN:

Los frijoles se ponen a cocinar por 45 minutos más o menos a fuego alto, agregándole el plátano picado un poco de sal y comino, hasta que todo esté blando.

Se les va agregando si es necesario más agua a medida que se va consumiendo. Se va revolviendo con una cuchara de palo hasta lograr la consistencia del caldo que se desee, se rectifica el sabor. El plátano debe quedar completamente disuelto.

Se acompaña con arroz blanco y con la chuleta asada, sazonada con y pimienta.

NOMBRE DEL PLATO:		MENESTRA DE FREJOL CON CHULETA
		# PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Frijoles rojos	g	454
Plátano verde	g	65
Agua	ml	3000
Arroz	g	454
Chuleta de cerdo	g	908
Comino	g	10
Sal	g	10
Pimienta	g	10

PREPARACIÓN:

Los frijoles se ponen a cocinar por 45 minutos más o menos a fuego alto, agregándole el plátano picado un poco de sal y comino, hasta que todo esté blando.

Se les va agregando si es necesario más agua a medida que se va consumiendo. Se va revolviendo con una cuchara de palo hasta lograr la consistencia del caldo que se desee, se rectifica el sabor. El plátano debe quedar completamente disuelto.

Se acompaña con arroz blanco y con la chuleta asada, sazonada con y pimienta.

ANALISIS COMPARATIVO

FRIJOLES CON MASA DE PUERCO - MENESTRA DE FREJOL CON CHULETA DE CERDO

Estas preparaciones tienen en común la mayoría de sus ingredientes, pero su elaboración no es la misma.

En Cuba añaden el vino y la naranja en la cocción de los frijoles para cambiar su sabor y hacerlo más agradable con la combinación con la carne de cerdo.

En la cocina Ecuatoriana este es un plato típico criollo y mientras más sencilla su preparación es más exquisita.

ROPA VIEJA (8 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 libra (1/2 kg) de carne preferiblemente que pueda rypiarse o deshebrarse,
- 1 cebolla grande
- 1 ají mediano
- 3 dientes de ajo
- 1 lata de puré de tomate de 6 onzas
- 1/4 cucharadita de pimienta o al gusto
- Sal al gusto
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vino seco o blanco
- 1 lata pequeña de pimientos morrones rojos



PREPARACION:

Hierva la carne hasta que este blanda. Escúrrala y deshíláchela, cortando estas hilachas en trozos no muy grandes. Póngala en una sartén y añada todos los ingredientes excepto el pimiento morrón. Cocínela revolviendo constantemente hasta que se forme una salsa y la carne adquiera el sabor, más o menos 10 minutos. Añada los pimientos morrones. Esta carne puede ablandarse cocinándola cuando se hacen frijoles y sacándola después o con la preparación de la sopa de carne. Sírvasse con arroz blanco y combina muy bien con plátanos maduros fritos.

FOTOGRAFIA DE:

http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:sIVZEC5PAIDGWM:http://img.foodnetwork.com/FOOD/2008/03/13/IY0209_Ropa-Vieja_lg.jpg

NOMBRE DEL PLATO:		ROPA VIEJA
		# PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Carne	g	454
Cebolla	g	32
Ají	g	10
Ajo	g	3
puré de tomate	g	454
Pimienta	g	4
Sal	g	10
aceite vegetal	ml	8
Orégano	g	8
vino seco	ml	8
pimientos morrones	g	145

PREPARACION:

Hierva la carne hasta que este blanda. Escúrrala y deshíláchela, cortando estas hilachas en trozos no muy grandes. Póngala en una sartén y añada todos los ingredientes excepto el pimiento morrón. Cocínela revolviendo constantemente hasta que se forme una salsa y la carne adquiera el sabor, más o menos 10 minutos

Añada los pimientos morrones. Esta carne puede ablandarse cocinándola cuando se hacen frijoles y sacándola después o con la preparación de la sopa de carne.

Sírvase con arroz blanco y combina muy bien con plátanos maduros fritos.

FRITADA (8 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 libras de carne de cerdo
- 3 plátanos maduros, cortados por la mitad
- 12 papas medianas
- 2 tazas de mote cocido
- 10 dientes de ajo enteros
- 3 ramas de cebolla blanca cortada en trozos grandes
- 3 cucharadas de sal, comino, pimienta
- 6 tazas de agua.



PREPARACIÓN:

Poner en el fuego una paila con el agua, sal, pimienta, comino cebollas y ajo. Dejar hasta que hierva. Separar las grasas de la carne y picarla en trozos medianos. Agregar las grasas a la paila y cuando estén bien blandas agregar la carne, cocine a fuego lento hasta que estén cocidas. Cuando solo falte que se dore la fritada, agregar a la paila las papas y los maduros para que se doren y cojan sabor. Servir la carne con las papas, los maduros y el mote.

FOTOGRAFIA DE: COCINA DEL ECUADOR, 2005

NOMBRE DEL PLATO:		FRITADA
		# PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de cerdo	g	1362
Plátanos maduros	g	150
Papas	g	908
Mote	g	64
Ajo	g	10
Cebolla blanca	g	75
Sal	g	10
Agua	ml	10
Pimienta	g	10
Comino	g	15

PREPARACIÓN:

Poner en el fuego una paila con el agua, sal, pimienta, comino cebollas y ajo. Dejar hasta que hierva. Separar las grasas de la carne y picarla en trozos medianos. Agregar las grasas a la paila y cuando estén bien blandas agregar la carne, cocine a fuego lento hasta que estén cocidas. Cuando solo falte que se dore la fritada, agregar a la paila las papas y los maduros para que se doren y cojan sabor. Servir la carne con las papas, los maduros y el mote.

ANALISIS COMPARATIVO

ROPA VIEJA- FRITADA

Desde el punto de vista gastronómico estas dos preparaciones no tienen mucho en común y en diferencias muchas. Un gran punto en común es la acogida que tienen estos platos en el turismo, ya que por estas preparaciones es conocida la región o lugar.

La Ropa vieja y la fritada se realizan con carne de cerdo, una es frita, sofrita y otra es cocida y luego desquebrajada.

En Ecuador se combina algunos platos típicos con mote, un derivado del maíz y que su consumo es parecido al del arroz por su cantidad de carbohidratos.

ARROZ CON CARNE A LA CAMAGÜEYANA

(6 porciones)

INGREDIENTES:

Carne de res (falda de pecho)	435 g
Arroz	365 G
Pimienta	0,5 G
Plátano pintón	290 G
Vino seco	75 G
Laurel (1 ó 2 hojas)	0,5 G
Sal	30 G
Aceite vegetal	45 MI
Caldo de ave	1.025 MI
Salsa criolla	145 g



PREPARACIÓN:

Cortar la carne en trozos de 4 cm, aproximadamente. Sazonar con sal y pimienta, saltear con el aceite a fuego vivo, agregar el arroz (lavado y escurrido previamente). Fondear, añadir la salsa criolla, el laurel y el caldo, puntear de sal. Cuando comience a hervir, colocar los plátanos fritos y algo aplastados por encima del arroz. Introducir al horno a 19°C por espacio de 20 minutos aproximadamente, perfumar con el vino.

Decorar con pimientos, perejil picado y guisantes.

PREPARACIÓN:

NOMBRE DEL PLATO:		ARROZ CON CARNE A LA CAMAGÜEYANA
		# PAX: 6
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de res	g	435
Arroz	g	365
pimienta	g	0.5
plátano pintón	g	290
vino seco	g	75
laurel	g	0.5
sal	g	30
aceite vegetal	ml	45
caldo de ave	g	200
salsa criolla	ml	10

Cortar la carne en trozos de 4 cm, aproximadamente. Sazonar con sal y pimienta, saltear con el aceite a fuego vivo, agregar el arroz (lavado y escurrido previamente). Fondear, añadir la salsa criolla, el laurel y el caldo, puntear de sal. Cuando comience a hervir, colocar los plátanos fritos y algo aplastados por encima del arroz. Introducir al horno a 190°C por espacio de 20 minutos aproximadamente, perfumar con el vino.

Decorar con pimientos, perejil picado y guisantes.

ARROZ RELLENO (6 porciones)

INGREDIENTES:

Arroz
Pollo desmenuzado
Cebolla picada
Ajo picado
Arvejas
Zanahorias picadas
Salchichas picadas
Perejil
Sal, Pimienta, comino
Aceite, achiote



PREPARACION:

Hacer un refrito en una olla; el aceite, achiote, el ajo, la cebolla, la zanahoria, las arvejas, añadir sal, pimienta, comino, dejar que se cocine y luego agregar el pollo las salchichas y el arroz y mezclar, espolvorear el perejil picado y servir.

NOMBRE DEL PLATO:		ARROZ RELLENO
		# PAX: 6
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Arroz	g	454
Pollo	g	454
Cebolla	g	60
Ajo	g	10
Arvejas	g	120
Zanahoria	g	100
Salchichas	g	125
Sal	ml	10
Pimienta	g	10
Comino	g	10
Aceite	ml	35

PREPARACION:

Hacer un refrito en una olla; el aceite, achiote, el ajo, la cebolla, la zanahoria, las arvejas, añadir sal, pimienta, comino, dejar que se cocine y luego agregar el pollo las salchichas y el arroz y mezclar, espolvorear el perejil picado y servir.

ANALISIS COMPARATIVO

ARROZ CON CARNE A LA CAMAGUEYANA – ARROZ RELLENO

En la preparación de estos platos hay una diferencia en lo que son técnicas de cocción, el arroz con carne tiene doble cocción primero a fuego directo y luego al horno para mezclar bien sus ingredientes y que su textura y sabor sean la diferencia.

El arroz relleno tiene entre sus ingredientes insumos de fácil cocción y de sabor suave que mezclados dan como resultado un plato sencillo pero delicioso.

CONGRI (8 porciones)

INGREDIENTES:

Frijoles colorados	1/2 Libra
Agua	5 Tazas
Ají	2 U
Masa de puerco	1/2 Libra
Grasa de puerco	4 Cucharadas
Cebolla	1/2 Libra
Ajo (diente)	3 U
Sal	4 Cucharaditas
Orégano	1/4 Cucharadita
Comino	1/4 Cucharadita
Arroz	1 Libra
Bacón o tocino	2 Onzas



PREPARACIÓN:

Lave los frijoles y remójelos en el agua con 1 ají desde la noche anterior o por lo menos un par de horas antes. Cocine los frijoles en la misma agua del remojo hasta que ablanden. Cuele los frijoles y separe 3 tazas del agua de los frijoles.

Corte la masa de puerco en trocitos y sofríala hasta que suelte la grasa. Si fuera necesario, añádale 1 o 2 cucharadas de manteca hasta tener 4 cucharadas de grasa y sofría en ella cebolla, ajo, y ají picaditos y molidos. Añada los frijoles, las 3 tazas de agua de los frijoles, la sal, y el orégano y el comino, tostados y machacados en el mortero. Cuando empiece a hervir, añada el arroz lavado y ligeramente sofrito con la mitad del bacon o tocino. Déjelo a fuego mediano tapado hasta que se ablande. Al momento de servirlo, añádale el resto del tocino frito y la grasa que suelte al freírse.

FOTOGRAFIA DE:

<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:twzGhH2sLr0jmM:http://www.savoringrecipes.com/.a/6a010536c70ee6970c0115715bf6cd970b-40>

NOMBRE DEL PLATO:		CONGRI
		#PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
frijoles colorados	g	225
Agua	g	160
Ají	g	2
masa de puerco	g	227
grasa de puerco	g	64
Cebolla	g	227
Ajo	g	3
sal	g	24
Orégano	g	1
Comino	g	1
Arroz	g	454
Tocino	g	120

PREPARACIÓN:

Lave los frijoles y remójelos en el agua con 1 ají desde la noche anterior o por lo menos un par de horas antes. Cocine los frijoles en la misma agua del remojo hasta que ablanden. Cuele los frijoles y separe 3 tazas del agua de los frijoles. Corte la masa de puerco en trocitos y sofríala hasta que suelte la grasa. Si fuera necesario, añádale 1 o 2 cucharadas de manteca hasta tener 4 cucharadas de grasa y sofría en ella cebolla, ajo, y ají picaditos y molidos. Añada los frijoles, las 3 tazas de agua de los frijoles, la sal, y el orégano y el comino, tostados y machacados en el mortero. Cuando empiece a hervir, añada el arroz lavado y ligeramente sofrido con la mitad del bacon o tocino. Déjelo a fuego mediano tapado hasta que se ablande.

Al momento de servirlo, añádale el resto del tocino frito y la grasa que suelte al freírse.

ARROZ CON CAMARON (8 PORCIONES)

INGREDIENTES:

Camarón grande y limpio

Arroz

Cebolla picada

Pimiento rojo picado

Pimiento verde

Ajo picado

Sal

Pimienta

Comino

Salsa china

Achiote



PREPARACIÓN:

Cocinar por 3 minutos los camarones en agua con sal y reservar. En una olla hacer un refrito con el achiote, el ajo, Cebolla, pimientos, sal, Pimienta, comino, la salsa de soya, dejar cocinar y agregar el arroz y mezclar.

Se puede servir con plátano maduro frito.

NOMBRE DEL PLATO:		ARROZ CON CAMARON
		# PAX: 6
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Camarón	g	908
Arroz	g	454
Cebolla picada	g	80
Pimiento rojo	g	60
Pimiento verde	g	60
Ajo	g	20
Sal	g	10
pimienta	ml	10

PREPARACIÓN:

Cocinar por 3 minutos los camarones en agua con sal y reservar. En una olla hacer un refrito con el achiote, el ajo. Cebolla, pimientos, sal, Pimienta, comino, la salsa de soya, dejar cocinar y agregar el arroz y mezclar.

Se puede servir con plátano maduro frito.

ANALISIS COMPARATIVO

CONGRI – ARROZ CON CAMARON

En la preparación de estos deliciosos platos se usa un género específico en cada uno de ellos, en uno el cerdo y sus derivados y en otro el camarón que son los responsables de dar el sabor característico a cada uno de estos platos.

Los dos platos tienen consistencia parecida, el arroz bien graneado que se disuelve con su sabor en el paladar.

En el Ecuador se suele acompañar este plato con unos maduros fritos y una cerveza, que para algunas personas es la mejor mezcla que se puede hacer, mariscos – cerveza, y al decir es verdad, es delicioso.

POSTRES

BUÑUELOS (8 PORCIONES)

INGREDIENTES:

5 tazas de harina de trigo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de canela, nuez moscada,
anís o ralladura de naranja
1 huevo
1 taza de melado de caña o sirope
1 yogurt
1 cucharada de mantequilla



PREPARACIÓN:

Cierna la harina con sal, polvo de hornear y canela u otro saborizante. Bata el huevo, añade melado o sirope y la mantequilla derretida. Eche poco a poco 3 tazas de harina y revuelva suavemente. Poco a poco añade el resto de la harina y mézclelo todo sin amasar, con mucha suavidad para que la masa no quede dura. Extienda la masa en tiras, aplánelas y dele forma de número 8. Fría en grasa caliente hasta que estén dorados. Polvoréelos con azúcar blanca, melado de caña o sirope.

NOMBRE DEL PLATO:		BUÑUELOS
		# PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Harina de trigo	g	160
Sal	g	16
polvo de hornear	g	16
Canela	g	16
nuez moscada	g	16
Anís	g	8
huevo	unidad	1
Sirope	ml	15
Yogurt	ml	115
mantequilla	g	16

PREPARACIÓN:

Cierna la harina con sal, polvo de hornear y canela u otro saborizante. Bata el huevo, añade melado o sirope y la mantequilla derretida. Eche poco a poco 3 tazas de harina y revuelva suavemente. Poco a poco añade el resto de la harina y mézclelo todo sin amasar, con mucha suavidad para que la masa no quede dura. Extienda la masa en tiras, aplánelas y dele forma de número 8. Fría en grasa caliente hasta que estén dorados. Polvoréelos con azúcar blanca, melado de caña o sirope.

BUÑUELOS ECUATORIANOS (8 PORCIONES)

INGREDIENTES:

MASA: 2 onzas de harina de maíz blanco

1 onza mantequilla

5 huevos

¼ cucharadita. Sal

2 tazas de agua

Para Freír 2 tazas de aceite

ALMÍBAR: ½ libra de azúcar, 1 taza
agua

1 pedazo de canela

1 cucharada jugo de limón

1 cucharada. Agua de azahares

PREPARACIÓN:

En una paila o cacerola de asiento grueso, poner al fuego: el agua, la sal y la mantequilla. Cuando rompa el hervor, agregar las harinas mezcladas y cernidas: revolver y hervir hasta obtener una masa dura. Cuando empiece a desprenderse la costra que se forma en el asiento, retire del fuego y poner en un tazón. Batir hasta que esté tibia y luego agregar, uno por uno los huevos batiendo fuertemente para unirlos y conseguir una masa suave. Calentar el aceite y echar la masa por cucharadas. Cuando principie a dorarse, golpearlos suavemente con un palito para que se revienten. Sacar del aceite cuando estén dorados colocarlos en una fuente cubierta con papel absorbente. Servir los buñuelos bañados con almíbar preparado con el azúcar, agua jugo de limón, canela y agua de azahares.



NOMBRE DEL PLATO:		BUÑUELOS
		# PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Harina de maíz blanco	g	12
Harina de trigo	g	12
Mantequilla	g	6
Huevos	unidad	5
Sal	g	8
Agua	ml	64
Aceite	ml	64
Azúcar	g	227
Canela	ml	3
Jugo de limón	ml	16

PREPARACIÓN:

En una paila o cacerola de asiento grueso, poner al fuego: el agua, la sal y la mantequilla. Cuando rompa el hervor, agregar las harinas mezcladas y cernidas: revolver y hervir hasta obtener una masa dura. Cuando empiece a desprenderse la costra que se forma en el asiento, retire del fuego y poner en un tazón. Batir hasta que esté tibia y luego agregar, uno por uno los huevos batiendo fuertemente para unirlos y conseguir una masa suave. Calentar el aceite y echar la masa por cucharadas. Cuando principie a dorarse, golpearlos suavemente con un palito para que se revienten. Sacar del aceite cuando estén dorados colocarlos en una fuente cubierta con papel absorbente. Servir los buñuelos bañados con almíbar preparado con el azúcar, agua jugo de limón, canela y agua de azahares.

ANALISIS COMPARATIVO

BUÑUELOS CUBANOS – BUÑUELOS ECUATORIANOS

La preparación de la masa es una de las diferencias más notables en estas preparaciones. Una de las masas es amasada y entendida por lo que su textura es más seca, en el Ecuador una masa parecida a la de los pristiños; en los buñuelos ecuatorianos la masa es menos seca y se fríe poniendo cucharada a cucharada en el aceite caliente y la forma es redonda, y al mezclarla con la miel tienen un sabor único.

El agua de azahar es el producto que se obtiene tras el destilado en corriente de vapor de la infusión de pétalos de la flor de azahar de naranjo amargo (*Citrus Aurantium*), flor muy aromática, pequeña, blanca-violácea y con muchas cualidades. Al ser un destilado, el agua de azahar es de larga conservación. Además del tradicional Roscón de Reyes, son muchos los dulces reposteros en los que el agua de azahar es casi un ingrediente imprescindible, en brioches, almíbares, magdalenas y bizcochos, dulces con miel y almendras u otros frutos secos, se ven favorecidos con la adición de este ingrediente aromático con sabor a flor y esencia de naranja, sutil a la vez que profundo.

DULCE DE FRUTA BOMBA (8 PORCIONES)

INGREDIENTES:

1 fruta bomba grande picadita en
cuadritos entre verde y pintoná
6 tazas de Azúcar
Ralladura de cáscara de naranja dulce



PREPARACIÓN:

Mezcle en una cacerola la fruta bomba en cuadritos con el azúcar, llene de agua hasta $\frac{3}{4}$ y cocine hasta que se forme un almíbar y la fruta bomba se cocine. Eche la ralladura de cáscara de naranja y deje enfriar.

FOTOGRAFIA DE: <http://www.comidacuba.com/images/productos/grandes/dulce-de-fruta-bomba.jpg>

NOMBRE DEL PLATO:		DULCE DE FRUTA BOMBA
		# PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Fruta bomba	g	850
azúcar blanca	g	192
ralladura de naranja	g	10

PREPARACIÓN:

Mezcle en una cacerola la fruta bomba en cuadritos con el azúcar, llene de agua hasta $\frac{3}{4}$ y cocine hasta que se forme un almíbar y la fruta bomba se cocine. Eche la ralladura de cáscara de naranja y deje enfriar.

DULCE DE GUAYABA (8 PORCIONES)

INGREDIENTES:

1 o 2 kilos de guayabas

Agua

Azúcar



PREPARACION:

Preparar las guayabas que no estén muy maduras; sacarles la cascarita, cortarlas por la mitad al través, extraerles las semillas y darles apenas un hervor en agua. Escurrirlas después, y pesar la misma cantidad de azúcar; poner ésta en un recipiente de cobre, cubrirla bien con agua; colocar sobre el fuego y dejar hervir un momento a fuego fuerte; añadir después las guayabas y dejar hervir lentamente hasta que el almíbar esté espeso.

NOMBRE DEL PLATO:		DULCE DE GUAYABA
		# PAX: 8
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Guayabas	g	908
Agua	g	2000
Azúcar	g	454

PREPARACION:

Preparar las guayabas que no estén muy maduras; sacarles la cascarita, cortarlas por la mitad al través, extraerles las semillas y darles apenas un hervor en agua. Escurrirlas después, y pesar la misma cantidad de azúcar; poner ésta en un recipiente de cobre, cubrirla bien con agua; colocar sobre el fuego y dejar hervir un momento a fuego fuerte; añadir después las guayabas y dejar hervir lentamente hasta que el almíbar esté espeso.

ANALISIS COMPARATIVO

DULCE DE FRUTA BOMBA- DULCE DE GUAYABA

Estas dos recetas son muy parecidas, utilizan la misma técnica de cocción, la reducción, el almíbar del azúcar que mezclado con el de la fruta producen como un puré de la fruta.

En el caso de la fruta bomba o conocida en el Ecuador como papaya el tiempo de cocción es menor por lo que ésta es una fruta de consistencia suave, al contrario de la guayaba que su cocción dura más.

RESUMEN DEL ANALISIS COMPARATIVO DE LAS RECETAS MÁS REPRESENTATIVAS

Se tomo las siguientes recetas para realizar la comparación porque son las preparaciones más comunes y mas apetecidas por propios y visitantes de cada país.

El origen de cada producto es diferente en cada país ya que el clima, la temperatura, la humedad, el suelo influye mucho en la textura y color de cada producto. Con lo que se tomo en cuenta las similitudes en algunos de ellos para hacer la información más certera.

Las entradas son elaboradas con varios ingredientes, con lo que el potaje nutricional en cada una de ellas es alto. Sus ingredientes principales son la papa, el maíz, el tomate, el fideo, el pollo, legumbres y verduras, y derivados de la leche como también carne de cerdo o de res.

Los platos fuertes son elaborados con carne de cerdo, carne de res, pollo o gallina de campo, arroz, granos secos y tiernos, frutos del mar, legumbres y verduras, los condimentos son similares para la preparación de algunos platos. Refrito y sofrito son la base indispensable para las preparaciones, ya que los sabores se fortifican.

Los postres son a base de frutas, masa con harina y azúcar y para su preparación cambian tiempos, cantidades, y en algunos casos esto hace que la textura sea diferente.

CONCLUSIONES

- Los cubanos usan bastante en sus preparaciones la carne de cerdo y en si todos los productos de este animal al igual que el arroz ya que éstos son fáciles de conseguir. Similar situación ocurre en el Ecuador y el uso de estos insumos.
- Los condimentos que el cubano utiliza en la preparación de los platos son: el ajo, la pimienta en algunos platos , la sal, el comino, en cambio el ecuatoriano utiliza el ajo, la cebolla paiteña, el comino, cebolla blanca, la pimienta, el achiote en casi todas la preparaciones.
- Las recetas de cocina criolla tanto en Cuba como en Ecuador no son nada equilibradas, los carbohidratos son la base principal al igual que las proteínas y los vegetales no son tan utilizados.
- En la preparación de carnes tanto de cerdo como de res los cubanos y ecuatorianos prefieren adobar y macerar la carne para aprovechar de mejor forma su sabor.

- El uso de muchos productos en conjunto en la preparación de los platos tanto ecuatorianos como cubanos no alteran el sabor ni la complejidad de éstos.

- Tanto en Cuba como Ecuador la mejor manera de hacer sentir bien a un visitante es brindándole un buen plato de Arroz congrí y una buena Fritada respectivamente, aunque en Ecuador tenemos la gran ventaja de ofrecer también preparaciones con mariscos ya que en Cuba esto no se da con facilidad.

- La base principal de la cocina ecuatoriana es un buen refrito con cebolla y ajo.

- El maíz es algo en común de los dos países ya que se lo consume bastante, en Ecuador existen varias clases con lo que los derivados son utilizados en diferentes preparaciones.

RECOMENDACIONES

- Es recomendable que se tome en cuenta el ejercicio físico cuando hay alto consumo de grasas saturadas como es el caso del cerdo.
- Es importante el uso correcto de los alimentos, con buena manipulación, correcta descongelación de carnes y pescados.
- Promover la difusión de la gastronomía cubana y ecuatoriana utilizando sus técnicas y productos.
- Mostrar al turista la amplia gama de productos que el país tiene para ofrecer, al igual que los platillos, bebidas y darles a conocer de paso con la comida la cultura de Cuba y Ecuador.
- En la cocina ecuatoriana para un buen refrito es mejor utilizar la cebolla blanca larga y el ajo fresco en pepa para resaltar los sabores.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ <http://www.bienvenidoscuba.com/dgenerales.htm>
- ✓ <http://www.cubanet.org/CNews/y02/apr02/29a9.htm>
- ✓ <http://geografia.laguia2000.com/geografia-regional/america/cuba-generalidades>
- ✓ <http://www.bienvenidoscuba.com/dgenerales.htm>
- ✓ http://www.salsa-in-cuba.com/esp/cocina_entrada.html
- ✓ <http://cocina.cuba.cu/>
- ✓ <http://cocina.cuba.cu/recetas.php>
- ✓ Cocina Ecuatoriana,

GLOSARIO

Bijol: tipo de colorante vegetal en polvo que sirve para dar color.

Boniato: clase de camote (tubérculo) dulce

Bullón: clase de olla o cacerola para cocer los alimentos.

Casabi: es una torta con yuca y papa

Fufú: es una tortilla de plátano maduro aplastado.

Guarapo: es el jugo de caña

Malanga: es un tubérculo parecido a la papa

Melao: es el almíbar del jugo de caña

Quimbombó: especie de vegetal alargado con semillas y con líquido espeso.

Spam: clase de embutido de carne, pollo o cerdo.

Tasajo: se denomina de esta forma a la carne de caballo.