



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

Formato para la presentación de informes de Avance de proyectos de investigación Convocatoria ITSJ 2019

| 1. Datos Generales del Proyecto | |
|---|---|
| | Unidad Académica |
| | Carrera: Gastronomía |
| | Título del Proyecto: Raíces de la gastronomía de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y la importancia de su preservación como patrimonio tangible de la Zona. |
| | Director del Proyecto: Andrés Alonso Altamirano Espinosa. David Fabrissio Conrado Carvajal. |
| | Monto financiado por la ISTJ: \$7.000 |
| | Monto financiado con fondos externos: 0 |
| 2. Resumen del Proyecto (máximo 250 palabras) | |
| | La Parroquia Rural Santa Clara y Rosa de Pomasqui es una tierra predilecta, sus habitantes son muy cordiales, son personas cálidas que no dudan en |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

brindar ayuda si es necesario, su tierra a pesar de ser semiárido es muy fértil y se utiliza para el cultivo de muchos productos, su patrimonio gastronómico es muy diversa como es en todo Quito, Pomasqui una parroquia llena de mitos, leyendas y fiestas que son celebradas por sus habitantes tales como el Corpus Cristi que se celebra en el mes de junio.

La investigación fue basada en libros, entrevistas a personas entendidas en el tema, a ciudadanos oriundos de Pomasqui para que puedan compartir sus conocimientos sobre la gastronomía de la zona, se hizo un trabajo de campo para poder obtener las mejores preparaciones de los platos típicos.

Mediante la investigación se fue recopilando información de las recetas para el desarrollo de la misma, también se identificaron ingredientes de la zona, lo más importante que se mantuvo las costumbres culinarias, historia de cada plato y sobre todo la forma de preparar los platos típicos.

Planteamiento del Problema

¿Cómo fue que Pomasqui tiene gran aporte gastronómico y de qué manera se puede recuperar las recetas que han sido olvidadas por la memoria colectiva por el pasar de los años?

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Pumasiqui y Caranquis tribus aborígenes con grandes conocimientos de la tierra y su clima, hicieron una cultura de conocimientos.

Su trabajo arduo en el campo hizo que el uso del chaguarmishque marcando uno de los primeros dulces que sus indígenas lo tomaban y lo mezclaban con otros productos o cereales obteniendo bebidas tradicionales.

Los tiempos han pasado, los antiguos van partiendo de su pacha (tierra) y hanaq pacha (cielo), sus costumbres, sus preparaciones se llevan con ellos



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjpapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

y la falta de interés en estos platos tradicionales se va perdiendo con el pasar de los años.

La falta de información y de interés han causado que se vaya perdiendo las costumbres de cómo elaborar los platos típicos que llevan la esencia de la parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui. Por lo que, se puede indicar que hasta su momento no existe un compendio que rescate o conserve lo que pertenece por cultura gastronómica a la zona noroccidente de Quito.

Elaborar y saber que este documento es una base para encaminar que nuestras raíces antiguas no desaparezcan y en lo actual tengan una recopilación de conocimientos que enriquecen el patrimonio de la parroquia y su gastronomía.

ALCANCE O DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Elaboración del recetario de recetas con platos típicos de Pomasqui, mediante recetas olvidadas por el pasar del tiempo, entrevistas a personas entendidas del tema y fotos que respalden la veracidad de los platos, que se dirige a personas con interés por aprender de la gastronomía, sitios turísticos y sobre todo por no dejar olvidar en la memoria colectiva las recetas de Pomasqui.

3. Avances en el cumplimiento de los objetivos

| Objetivos | Actividades | Avance en porcentaje | Responsable | Comentarios |
|------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|
| Objetivo 1 | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjpapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| | | | | |
|---|--|--------------------|---|--|
| <p>Elaboración del recetario de recetas con platos típicos de Pomasqui, mediante recetas olvidadas por el pasar del tiempo, entrevistas a personas entendidas del tema y fotos que respalden la veracidad de los platos, que se dirige ha personas con interés por aprender de la gastronomía, citios turísticos y sobre todo por no dejar olvidar en la memoria colectiva las recetas de Pomasqui.</p> | <p>Levantamiento de información a través de acciones concretas (encuestas, entrevistas) Entrevista con Sor Mercedes Elaboración de recetario Implementación de la guía metodológica</p> | <p>50 %</p> | <p>Andrés Altamirano David Conrado</p> | |
| <p>Objetivo 2 Identificar recetas que sirvan para el libro</p> | <p>Aplicación de Encuesta a estudiantes y pobladores de Pomasqui</p> | <p>100%</p> | <p>Andrés Altamirano David Conrado Estudiantes de apoyo</p> | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | |
|---|--|---------------------|---|--|
| <p>Objetivo 3 Determinar la importancia de recuperar las recetas olvidadas de Pomasqui</p> | <p>Elaboración del Marco teórico a partir de las variables definidas Análisis e interpretación de datos</p> | <p>100 %</p> | <p>Andrés Altamirano David Conrado</p> | |
| <p>Objetivo 4 Rescatar las recetas olvidadas por el pasar del tiempo y recetas que siguen vigetes en Pomasqui</p> | <p>Recopilación de las recetas a partir de públicos objetivos determinados. Análisis de las recetas desde valor nutritivo, tradición y elaboración.</p> | <p>60%</p> | <p>Andrés Altamirano David Conrado Zahida Bosmediano Julia Cajas</p> | |
| <p>Objetivo 5 Elaboración del recetario</p> | <p>Diseño de la propuesta de recetario desde lo visual y construcción del texto (diagramación, fotografía)</p> | <p>0 %</p> | <p>Andrés Altamirano David Conrado Zahida Bosmediano Julia Cajas</p> | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjpaon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 – 2 – 2356 368
Quito - Ecuador

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

4. Personal del proyecto

Estudiantes en Convenio de ayuda económica:

| Nombre y apellido | Carrera | Pregrado/Prácticas | Inicio de actividades | Observación |
|-------------------|-------------|--------------------|-----------------------|-------------|
| Zahida Bosmediano | Gastronomía | Si | Abril 2019 | |
| Julia Cajas | Gastronomía | Si | Abril 2019 | |
| | | | | |
| | | | | |

Personal contratado (honorarios profesionales) para la ejecución del proyecto

| Nombre y apellido | ¿Es docente/profesor de la ITSJ? (sí ó no) | Si es docente de la ITSJ, indicar la carrera a la que pertenece | Inicio de actividades |
|-------------------|---|--|-----------------------|
| Andrés Altamirano | SI | GASTRONOMÍA | 15/03/2019 |
| David Conrado | SI | GASTRONOMÍA | 15/03/2019 |
| | | | |

5. Equipos/maquinarias de laboratorio, equipos de computación y



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

licencias para software adquiridos por el proyecto ISTJAPÓN

| | Estado (en trámite de compra, instalado, en funcionamiento) | Observaciones |
|------------------------------|---|---------------|
| Equipo/Maquinaria | | |
| Computadora | En funcionamiento | |
| Impresora | En funcionamiento | |
| Cámara fotográfica | En funcionamiento | |
| Equipo de computación | | |
| Computadora | En funcionamiento | |
| Impresora | En funcionamiento | |
| Cámara fotográfica | En funcionamiento | |
| Licencias de software | | |
| | | |
| | | |
| Otros | | |
| | | |

6. Ejecución del Proyecto

Pumasiqui y Caranquis tribus aborígenes con grandes conocimientos de la tierra y su clima, hicieron una cultura de conocimientos. Su trabajo arduo en el campo hizo que el uso del chaguarmishque marcando uno de los primeros dulces que sus indígenas lo tomaban y lo mezclaban con otros productos o cereales obteniendo bebidas tradicionales.

Los tiempos han pasado, los antiguos van partiendo de su pacha (tierra) y hanaq pacha (cielo), sus costumbres, sus preparaciones se llevan con ellos y la falta de interés en estos platos tradicionales se va perdiendo con el pasar de los años. La falta de información y de interés han causado que se vaya perdiendo las costumbres



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 – 2 – 2356 368
Quito - Ecuador

de cómo elaborar los platos típicos que llevan la esencia de la parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui. Por lo que, se puede indicar que hasta su momento no existe un compendio que rescate o conserve lo que pertenece por cultura gastronómica a la zona noroccidente de Quito. Elaborar y saber que este documento es una base para encaminar que nuestras raíces antiguas no desaparezcan y en lo actual tengan una recopilación de conocimientos que enriquecen el patrimonio de la parroquia y su gastronomía.

ALCANCE O DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Elaboración de un recetario con las recetas de las sopas, guisos, potajes, locros platos fuertes y bebidas de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona Noroccidental de Quito.

Raíces de la gastronomía de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y la importancia de su preservación como patrimonio tangible de la Zona.

Según los resultados presentados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en las encuestas realizadas entre abril 2011 hasta marzo 2012 arrojan los siguientes resultados.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 – 2 – 2356 368
Quito - Ecuador

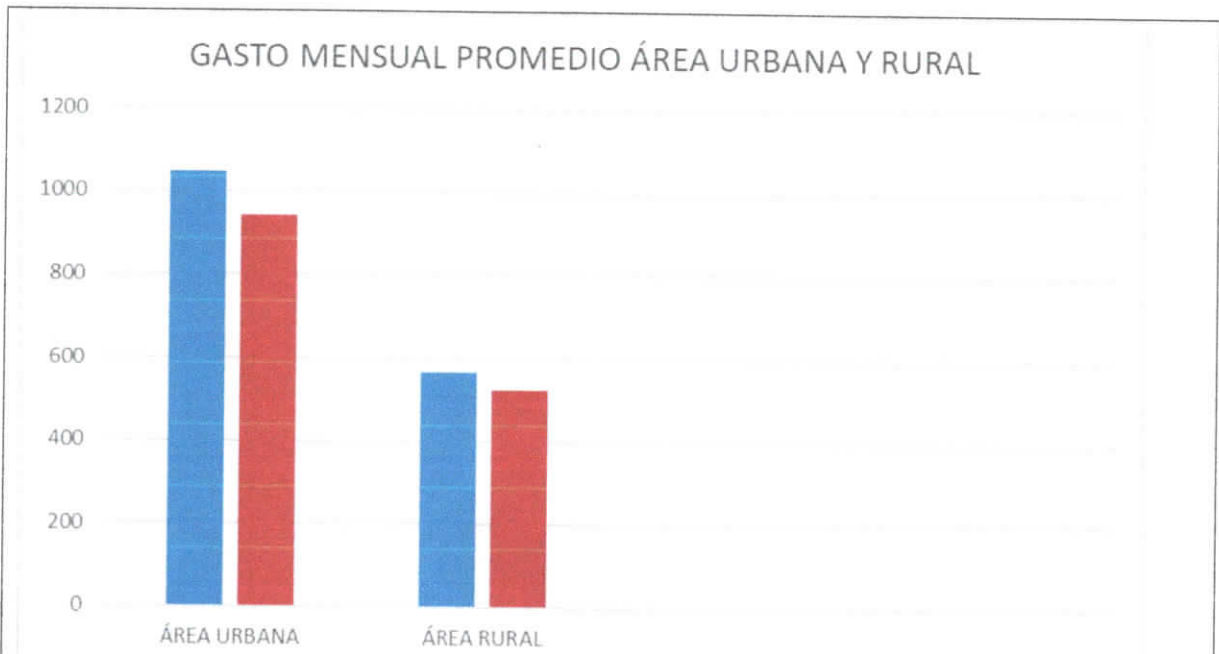


Figura 1

Fuente: www.inec.gob.ec

Nota: El ingreso total promedio mensual en el área urbana es de 1046.30, mientras en el área rural es de 567.10 dólares.

El gasto mensual en el área urbana es de 943.20, mientras en el área rural es de 526.20 dólares.

Basándose en los datos de la tabla anterior el INEC realizó la investigación sobre cuáles son los gastos mensuales que se hacen con el ingreso mensual en las zonas urbanas y rurales de todo el país.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

Tabla 1. Estructura del gasto corriente de consumo monetario mensual.

| DIVISIONES | GASTO CORRIENTE MENSUAL (DÓLARES) | % |
|---|--------------------------------------|-------|
| Alimentos y bebidas no alcohólicas | 584.496.341 | 24.40 |
| Transporte | 349.497.442 | 14.60 |
| Bienes y servicios diversos | 236.381.682 | 9.90 |
| Prendas de vestir y calzado | 190.265.816 | 7.90 |
| Restaurantes y hoteles | 184.727.177 | 7.70 |
| Salud | 179.090.620 | 7.50 |
| Alojamiento y servicios básicos | 177.342.239 | 7.40 |
| Muebles, artículos para el hogar y para la conservación ordinaria del hogar | 142.065.518 | 5.90 |
| Comunicaciones | 118.734.692 | 5.00 |
| Recreación y cultura | 109.284.976 | 4.60 |
| Educación | 104.381.478 | 4.40 |
| Bebidas alcohólicas, | 17.303.834 | 0.70 |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjpapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| | | |
|------------------------------|---------------|--------|
| tabaco y estupefacientes | | |
| Gastos del consumo del hogar | 2.393.571.816 | 100.00 |

Fuente: www.inec.gob.ec

Nota: el 24.40% del gasto de los hogares es destinado a la adquisición de alimentos y bebidas no alcohólicas, seguido por transporte con el 14.60%.

La tendencia en Quito como en todo el país es siempre gastar en comida, esto es favorable para la conservación de los platos típicos de Pomasqui.

GRÁFICO 1.- PORCENTAJE DE GASTO DE CONSUMO MENSUAL, SEGÚN SITIO DE COMPRA Y ÁREA GEOGRÁFICA

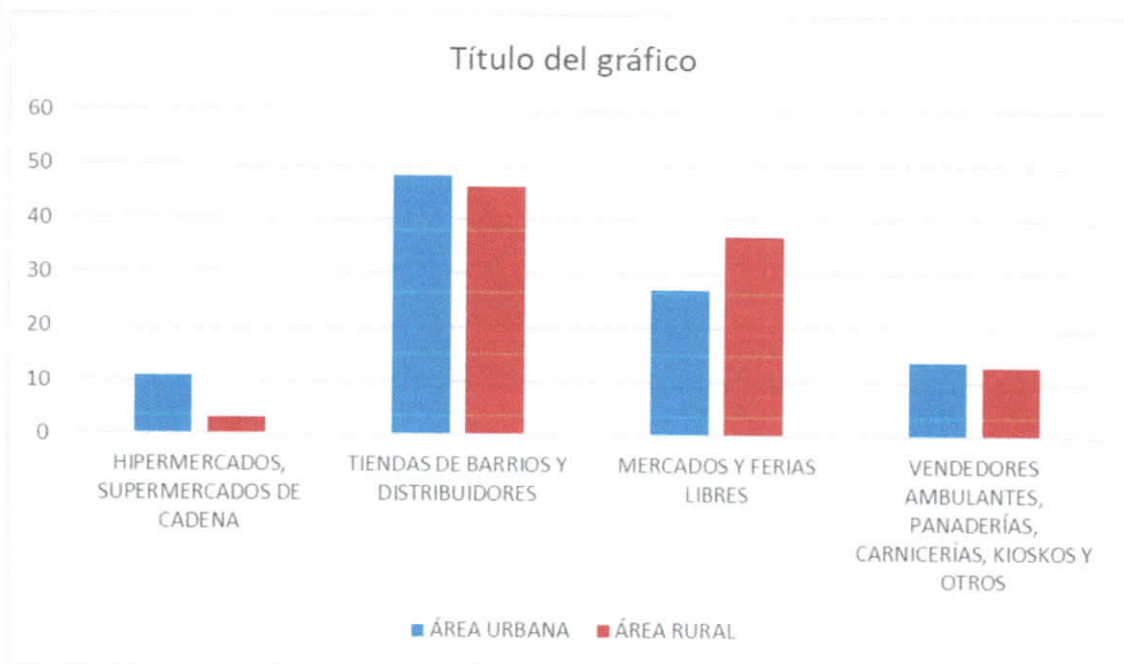


Figura 2

Fuente: www.inec.gob.ec



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

Nota: Analizando el cuadro podemos ver que en el área rural son más cautos en gastar, pero también podemos ver que el consumo en los mercados es alto y justamente ahí es donde se pueden consumir los platos típicos y hortalizas de la zona.

Principales Productos de la zona.

La zona noroccidente de pichincha posee grandes extensiones agrícolas, y estos productos son usados principalmente para el consumo nacional. Los principales cultivos de las tierras altas son: trigo, cebada, maíz, papas, avena, tomates y cebolla; mientras que en el noroccidente se cultiva: plátano, caña de azúcar, palma africana, café, cacao, palmito, etc.

De acuerdo al censo agropecuario de 2000, el cantón Quito posee 48993 unidades productivas agrícolas (UPAs), con una superficie sembrada de 30764 Km². La cobertura de riego con 6919 UPAs alcanza un total de 20067 hectáreas. Según el tipo de cabezas de ganado hay 14191 hectáreas con ganado ovino, 37425 hectáreas con ganado porcino y 115380.51 hectáreas con ganado vacuno, siendo éste último el que más hectáreas tiene con ganado. De acuerdo al destino de la producción, la mayor parte va hacia el intermediario, seguido del consumidor y para el procesador industrial.

SECTORES Indicador Cantidad Actividad Agropecuaria Número de Unidades Productivas Agrícolas y superficie UPAs 48993.03 Superficie Sembrada: 30764.38 Cobertura de riego Total Hectáreas: 20067.00 Total UPAs: 6919.20 Hectáreas con cabezas de ganado por tipo Ovino: 14191.14 Porcino: 37425.92 Vacuno: 115380.51 Destino de la producción (autoabastecimiento, comercio, exportaciones) Consumidor: 3844.86 Exportador: 48.38 Intermediario: 8872.15 Procesador Industrial: 865.80



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS DE LA PARROQUIA DE POMASQUI

Acelga
Achicoria
Ajo y ajos frescos
Alcachofa
Apio
Berenjena
Berza o repollo
Borraja
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Coles de Bruselas
Coliflor
Espárragos
Espinacas
Hinojo
Judías verdes
Lechuga
Nabo
Pepino
Pimiento
Rábano
Remolacha



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 – 2 – 2356 368
Quito - Ecuador

Champiñones o callapas

Tomate

Zanahoria

CARNICOS DE LA PARROQUIA DE POMASQUI

CHANCHO

CUY

VACA

POLLO

Es necesario evidenciar a más de las principales actividades económicas que se realizan en la parroquia, otras actividades que estén generando ingresos económicos y fuentes de empleo dentro de Pomasqui. Las actividades económicas que también se realizan en la parroquia, aunque a baja escala son: Actividades de organizaciones y órganos extraterritoriales, entretenimiento y recreación, actividades inmobiliarias, agricultura. De estas actividades se ha podido identificar el número de mujeres y hombres que trabajan en actividades 92 gastronómicas y en empresas como agencias de viajes, las cuales se señalan a continuación:

Tabla 2

| Otras actividades económicas | Hombres | Mujeres | Total de personas |
|------------------------------|---------|---------|-------------------|
| Gastronómico | 29 | 39 | 68 |
| Agencias de Viajes | 2 | 0 | 2 |



Estrategias

El proceso de estrategia comprende la recopilación y análisis de información que permita verificar y cuantificar los resultados de las acciones realizadas; además, el progreso en el cumplimiento de la meta propuesta de dar a conocer la gastronomía Pomasqueña. Con este proceso se busca proporcionar alertas tempranas que permitan retroalimentar la gastronomía de los territorios. Se realizará un monitoreo a todas las unidades parroquiales responsables en la ejecución de cada uno de los proyectos establecidos y cumplimientos de manera anual, con la finalidad de ir evaluando con el avance del trabajo realizado y presentar los resultados a la ciudadanía a través de las asambleas de forma anual. Aquí se determinará la eficiencia en ejecución y se realizarán ajustes y complementación de las acciones emprendidas y a tiempo tomar los correctivos que sean necesarios. Entre las estrategias que se han establecido para lograr la equidad, igualdad y garantizar los derechos en la sociedad, se han generado dentro de la planificación nacional, objetivos, políticas, metas e indicadores que abarquen una de las estrategias que han sido aplicadas desde su producto.

A continuación, se encuentra la propuesta del recetario de los platos típicos de Pomasqui de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona Noroccidental de Quito.

Recetario de platos típicos de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como bien tangible de la Zona Noroccidental de Quito.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

ENTRADAS

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | CHIGÜILES QUITENOS (CHIGÜILDES) |
|--|---------------------------|------------------------|--------|------------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| AGUA | | 2 | LT | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| SAL | | 10 | GR | |
| MAICENA | | 3 | LB | |
| QUESO FRESCO | MOLIDO | 12 | ONZAS | |
| MANTECA DE CERDO | | 1 1/2 | LIBRA | |
| HUEVOS | | 9 | UNIDAD | |
| CEBOLLA BLANCA LARGA | | 20 | GR | |
| MANI | | 20 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| <p>En una paila se ponen 2 litros de agua, se hierve con la sal necesaria, en esto se pone 3 libras de maicena espolvoreándola, se cocina un cuarto de hora, enseguida se amasa con una cuchara en el mismo fuego, cuando este bien amasado se saca de la candela y se le deja enfriar hasta poder amasar con la mano. En un traste separado, se pone la masa cocida enseguida se pone una libra de manteca y nueve huevos enteros uno a uno, cuando este mezclado</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

todo, se amasa bien. Conduccio: La cebolla picada se le fríe en manteca se pone un poco de maní tostado y molido, sal, pimienta y un poco de color, después que este frío se pone el queso desmenuzado, se hacen los chigüiles y se cocinan largo.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | CHOCHOS CON TOSTADO |
|---|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CHOCHOS | | 1 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MAIZ | | 1 | LB | |
| CHIFLES | | 500 | GR | |
| CANGUIL | | 500 | GR | |
| CUERO DE CERDO COCIDO | | 1/2 | LB | |
| TOMATE RIÑÓN | | 1 | LB | |
| CULANTRO | | 20 | GR | |
| ACEITE | | 5 | ML | |
| MOSTAZA | | 5 | ML | |
| CEBOLLA PAITEÑA | | 40 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| Se dejan reposar los chochos en un traste con agua, en otro traste se pone el | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

maíz a tostarse, luego se corta el tomate en cuadritos, se corta la cebolla finamente y se monda con sal y agua, en otro traste se corta el cuero del puerco en trozos, aparte se cocinan los otros tomates hasta que estos queden sin piel y se machacan hasta que espese y se pasa por el cedazo con el fin de quitar las impurezas y a esto se añade mostaza y sal. Al momento de servir se pone el culantro finamente picado, el canguil y los chifles, opcional es servir con la salsa.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | CHOCLOTANDAS DE SAL (HUMITAS) |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| QUESO FRESCO | MOLIDO | 1 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MANTECA DE CHANCHO | | 1 | LB | |
| HUEVOS | | 16 | UNIDAD | |
| CHOCLO TIERNO | | 1 1/2 | LB | |
| SAL | | 20 | GR | |
| CONDUMIO | | | | |
| CEBOLLA BLANCA | BRUNOISE | 50 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| MANÍ TOSTADO | MOLIDO | 100 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjpapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

Una libra de queso molido, una libra de manteca, se bate bien se pone 16 huevos poniendo uno por uno batiendo para que no se corte, una libra y media de choclo y un poco de sal, pimienta y maní tostado molido y rajadas de queso.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | TAMALES |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| AZÚCAR | | 1/2 | LIBRA | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| QUESO FRESCO | | 1 | LIBRA | |
| HUEVOS | | 10 | UNIDAD | |
| HARINA DE MAIZ | | 1/2 | LIBRA | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| Media libra de azúcar, media de manteca, cuatro quesillos, diez huevos, polvo de maíz hasta que quede en estado húmedo, se amasa bien los quesillos, se mezcla en la manteca y se vuelve amasar, allí se pone el azúcar y los huevos, se bate mucho enseguida se pone el maíz y el envoltorio de lo que se quiera. | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | TAMALES DE MAÍZ BLANCO DE SAL |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--|-------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
|---|--------|------|--------|--------------------------------|
| LECHE | | 250 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MAÍZ BLANCO FLOREADO | | 1 | KL | |
| HOJA DE ACHIRA | | 20 | UNIDAD | |
| HUEVOS | | 11 | UNIDAD | |
| YEMAS | | 11 | UNIDAD | |
| MANTECA DE CERDO | | 750 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |
| MAICENA | | 5 | GR | |
| CANELA | | 5 | GR | |
| ORÉGANO DE CASTILLA | | 10 | GR | |
| ORÉGANO DE TIERRA (SILVESTRE) | | 10 | GR | |
| ALMENDRAS | | 75 | GR | |
| VINO TINTO | | 1 | LT | |
| VINAGRE DULCE | | 5 | ML | |
| <p>Un cuartillo de leche se calienta bien, de que este bien caliente se va poniendo poco a poco maíz blanco floreado y se va mezclando con una cuchara hasta que quede una masa corriente ni dura ni suelta, se saca de la candela se hace un rollo largo y se envuelve en hojas de achira y un mantel se abriga hasta el otro día. Se baten 11 huevos entero y 11 yemas hasta que esté bien espeso, en un trasto separado se bate libra y media de manteca hasta que haga ojo, de ahí se pone poco a poco el huevo batido, de que está bien mezclado se pone la masa cocinada desmenuzando, sal necesaria y un poco de polvo de maíz, una capa de mayonesa. Se pone una muestra en una hoja para ver que falta, no se deja batir ni un instante hasta el rato de hacer los tamales</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | CONDUMIO (TAMALES DE MAÍZ BLANCO DE SAL) |
|---------------------------|------------------------|------------------------|--------|--|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CEBOLLA BLANCA | REDONDOS | 100 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MANTECA DE CHANCHO | | 15 | GR | |
| CLAVO | | 5 | GR | |
| CANELA | | 5 | GR | |
| AJO | BRUNOISE | 15 | GR | |
| COMINO | | 5 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| NUEZ MOSCADA | | 5 | GR | |
| PAPA CHOLA | | 500 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |
| MANÍ TOSTADO | | 50 | GR | |
| SALCHICHÓN | | 50 | GR | |
| TOCINO | | 50 | GR | |
| ACEITUNAS | | 50 | GR | |
| PASAS | | 50 | GR | |
| AJÍ | | 50 | GR | |
| POLLO DESMENUZADO | | 100 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

HERRAMIENTAS:

VAJILLA:

PREPARACIÓN:

Se pica menuda la cebolla blanca cuidando no entre verde estas se cocina bien primero en agua, de que esté seca se pone una cuchara grande de manteca para que se frían, clavo, canela, ajo, comino y pimienta todo bien molido, se raspa nuez moscada procurando quede el sabor bien en esto se pone las encurtidas de papas, cebollas y cebollas gruesas, con el caldo que debe ser no muy agrio, un poco de dulce y color cuidando no se propase, maní tostado y bien molido, se deja enfriar, para hacer los tamales se quita de las hojas los rabos y las venas, en esto se pone una cucharada bien llena de la masa, se extiende bien en la hoja y ahí se pone una cuchara de salsa, una presa de pollo y gallina, raja de huevo duro, una taja muy chica de salchichón, una taja de tocino, una aceituna, pasas, rajadas de ají, desaguado se envuelve y se cocina al vapor, que este bien abrigado y no le dé aire. Estos tamales se cocinan por lo menos media hora.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | TORTILLAS DE SAL | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| 4 | | | | |
| | CORTES | P.N. | UNIDAD | |
| HARINA DE MAIZ | | 1 | LB | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: fbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | |
|--------------------|--|-----|--------|
| SAL | | 5 | GR |
| GRASA | | 1/2 | LB |
| HUEVOS | | 6 | UNIDAD |
| MANTECA DE CHANCHO | | 1 | LB |
| PEREJIL | | 20 | GR |
| ALBAHACA | | 20 | GR |
| ROMERO | | 20 | GR |
| TOMILLO | | 20 | GR |
| SAL MOLIDA | | 5 | GR |
| PAPA CHOLA | | 1 | LB |
| CEBOLLA | | 500 | GR |
| QUESO | | 500 | GR |

HERRAMIENTAS:

En una libra de azúcar bien florecida, de que este bien mezclado se pone media libra de grasa desleída ya hirviendo, se añade manteca fría y media libra de mata, todo se amasa bien hasta que quede la masa en estado de hacer con facilidad condumio, cocción papas cholas hasta que estén bien suaves estas se aplastan calientes se pone sal molida necesaria, bastante cebolla bien picada, color hasta que esté bien colorado y media libra de manteca, se mezcla todo bien y se deja enfriar antes de hacer las tortillas para que no queden agría, una vez que este frío se pone queso hecho rajás bien delgadas y se mezcla con las papas.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | CALDO DE TOCINETA |
|---------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
|---|--------|------|----------|--------------------------------|
| CARNE DE RES | | 1/2 | LIBRA | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| TOCINO | | 240 | GR | |
| ZANAHORIA | | 100 | GR | |
| CEBOLLA | | 30 | GR | |
| NABO | | 1 | UND | |
| ARROZ | | 250 | GR | |
| FIDEOS O SÉMOLA | | 250 | GR | |
| HARINA | | 250 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| HIERVAS | | 10 | GR | |
| SAL | | 10 | GR | |
| PIMIENTA | | 3 | GR | |
| HUEVOS | | 5 | UNIDADES | |
| <p>Se pica media libra de carne de vaca, ocho onzas de tocino, zanahoria, cebolla, nabo, clavo, en tres litros de agua, se agrega sal y se deja hervir, después de media hora se pasa por un cedazo. Para hacerlo con arroz, con fideos o con sémola se debe poner cada una de estas en un saco, y poner en agua hasta que se cocine, una vez esté listo se desata el saquito y en una sopera se pone el caldo encima, se añade hiervas en manteca con un poco de harina, remojándolo todo en el caldo, se deja un poco espeso, se añade la carne, sal, pimienta, huevos estrellados.</p> | | | | |
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | CONSOMÉ O |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | CALDO NEGRO |
|---|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CHAQUIANGO (TENDÓN DE LA RES) | | 1 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| POLLO | | 1 | LB | |
| GALLINA | | 1 | LB | |
| CARNE DE BORREGO | | 1 | LB | |
| CARNE DE PUERCO | | 1 | LB | |
| MANTECA DE CERDO | | 20 | GR | |
| SAL | | 10 | GR | |
| PIMIENTA DULCE | | 1 | GR | |
| CANELA | | 5 | GR | |
| CLAVO DE OLOR | | 1 | GR | |
| CEBOLLA BLANCA LARGA | | 40 | GR | |
| APIO | | 40 | GR | |
| CLARAS DE HUEVO | | 65 | GR | |
| PIMIENTO | | 5 | ML | |
| AZÚCAR | | 5 | GR | |
| LIMÓN | | 5 | ML | |
| <p>Se hace el caldo con un chuquiango, pollo, gallina, carne de borrego y carne de puerco, cuando está hirviendo se pone sal, dos pimientas dulce, dos clavos, un tallo de cebolla y una rama de apio, de que ha hervido bien y esté cocido el caldo, en un traste separado se pone tres tallos blancos de cebolla, dos claras de</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

huevo, una rama de apio, pimienta, sal molida, un poquito de azúcar, sal necesaria y unas gotas de limón, esto se bate bien y cuando ya haya hecho espuma las claras (punto de nieve), se pone el caldo cernimos y sin una gota de flor que quede desgrasado por completo, enseguida se pone un poco de caramelo hasta que quede de un color agradable y también se prueba para que quede de sabor agradable. Cuando haya hervido un buen rato se cierne en una servilleta hasta que quede bien pura y cristalina.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | POTAJE DE CAMERAM |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| APIO | BRUNNOISE | 40 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| COL | BRUNNOISE | 40 | GR | |
| ZANAHORIAS | BRUNNOISE | 40 | GR | |
| NABO | BRUNNOISE | 40 | GR | |
| PUERROS | BRUNNOISE | 40 | GR | |
| CEBOLLA BLANCA | OPCIONAL | 40 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |
| MANTEQUILLA | | 50 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| HIGADO DE AVE | CUADRADO | 100 | GR | |
| MACARRONES | | 100 | GR | |
| QUESO FRESCO | RALLADO | 200 | GR | |

Se pone a macerar o blanquear y en cantidad relativa al número de comensales,



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

apio, col, zanahorias, nabos y puerros a falta de este último se pone cebollas picadas mediano, póngase estas legumbres a fuego en una cacerola, con un pedazo grande de mantequilla, sal, pimienta se deja hervir a fuego lento y algunos minutos antes de su cocimiento, se pone hígados de ave igual picados mientras tanto se hace cocer macarrones y se ralla un poco de queso. Se pone un trasto hondo al fuego, se unta al fondo mantequilla y se coloca una capa de fideo macarrón encima, otra capa de legumbres preparadas otra capa de queso rallado y pedazos de mantequilla, se vuelve a empezar por el mismo orden hasta que se rellene hasta el borde el traste, teniendo cuidado que la última capa sea de queso rallado, se pone a hervir por el tiempo necesario. "Plato traído por los españoles para la cuaresma".

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | SOPA DE LECHUGAS |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 5 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LECHUGAS | | 1 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| TERNERA | | 100 | GR | |
| TOCINO | | 100 | GR | |
| ZANAHORIA | REBANADAS | 150 | GR | |
| CEBOLLA LARGA | | 60 | GR | |
| MIGAS DE PAN | | 40 | GR | |
| Se utilizan lechugas frescas, se limpian con agua hervida manteniéndolas | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

enteras, se las enfría y escurre para poder atarlas. En una olla se pone lonjas de ternera y tocino, luego se colocan las lechugas ya sazonadas, se añade zanahorias en rebanadas, tres cebollas y dos clavos. Se les hecha un buen caldo y se cocina a fuego lento, se cortan las lechugas en tiras largas y se coloca en un traste con una cama inicial de migas de pan y otra de lechugas y así sucesivamente hasta emplearlas todas, se la remoja con caldo pasado por un cedazo y se pone al fuego.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | SOPA DE PESCADOS |
| 5 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| ZANAHORIAS | | 100 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CEBOLLAS | | 100 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 30 | GR | |
| PEREJIL | | 10 | GR | |
| LAUREL | | 2 | GR | |
| AJO | | 20 | GR | |
| PESCADO | | 1 | LB | |
| TINTURA DE AZAFRÁN | | 1 | GR | |
| CORTEZAS DE PAN TOSTADO | | 150 | GR | |
| Se cortarán zanahorias y cebollas, se pone en un traste manteca de cerdo, se | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

E-MAIL: lbegnini@itsj Japon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

Departamento de Investigación

añade perejil, laurel, una cabeza de ajo, cuando todo este cocido se para por un cedazo y se hecha los trozos de pescado, se saca de este caldo lo que se necesita para la sopa y se añade tintura de azafrán y se coloca en una sopera cortezas de pan tostado y el caldo que fue pasado por un cedazo, haciendo después la salsa que se requiere para el pescado.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | SOPA DE SAMBO |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CALABAZA | | 1 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| SAL | | 5 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 30 | GR | |
| NUEZ MOSCADA | | 3 | GR | |
| MIGAS DE PAN | | 40 | GR | |
| CREMA DE LECHE | | 20 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| Se utiliza una calabaza madura, se quita su cáscara, se limpia y se corta en tiras, en un traste se coloca agua con sal, se coloca en una olla manteca de cerdo, sal, nuez moscada y migas de pan, se coloca crema y se vuelve a mover de manera continua, se coloca pan, calabaza (zambo) y la crema y después el resto de la pasta a fuego templado, se remoja con la crema caliente y la manteca. | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | SOPA FRANCESA (SOPA CHORREADA) |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| HUEVOS | | 3 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| BICARBONATO | | 2 | GR | |
| HARINA DE CASTILLA | | 75 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| <p>Un buen caldo de gallina. En un traste separado se baten tres claras de huevo de que están bien batidas se pone media cucharita de bicarbonato se mezcla enseguida , se ponen tres yemas se baten bien y se va poniendo poco a poco dos onzas y media de harina de castilla, cuando el caldo está hirviendo se saca fuera de la candela y enseguida se pone este batido, se vuelve al fuego cuidando que hierva muy lentamente, para que al hervir no se rompa esta pasta, cuando ya ha levantado bastante y vuelve a bajar se saca con mucho cuidado y se pone en una fuente para cortar en bocadillitos</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--|------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | SOPA DE HARINA TOSTADA |
| | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
|--|--------|------|--------|--------------------------------|
| MANTEQUILLA | | 50 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| HARINA | | 50 | GR | |
| CALDO DE GALLINA | | 100 | ML | |
| <p>En una cacerola se pone un pedazo de mantequilla, se disuelve se pone un poco de harina se dora hasta que quede amarilla allí se pone un buen caldo cuidando no quede muy espeso se sirve con pedazos de pan frito.</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | LOCRO DE YUYULLUSTO (HOJAS DE MELLOCO) |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PAPAS | | 1 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MELLOCOS | | 1 | LB | |
| LECHE | | 750 | ML | |
| ACEITE | | 30 | ML | |
| HUEVOS | | 3 | UNIDAD | |
| CEBOLLA BLANCA | | 20 | GR | |
| AJOS | | 20 | GR | |
| MANÍ MOLIDO | | 20 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | |
|--|--|----|----|--|
| COLOR EN MANTECA | | 20 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| COMINO | | 5 | GR | |
| HOJAS DE MELLOCO | | 20 | GR | |
| <p>Se coloca los mellocos más largos, se los lava y corta finamente, se cocinan con las papas peladas y cortadas en trozos, en otro traste se frita ajo, cebolla y se añade 3 tazas de leche y se agrega maní y sal, aparte se bate 3 huevos con una taza de leche, se añade al locro se agrega el color, comino, pimienta y las hojas de melloco.</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | YAHUARLOCRO |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PANZA DE BORREGO | | 3 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| TRIPAS DE BORREGO | | 3 | LB | |
| HIERBA BUENA | | 20 | GR | |
| LIMÓN | | 3 | UNIDAD | |
| PAPAS | | 20 | GR | |
| ORÉGANO SECO | | 20 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | |
|-------------------|--|-----|--------|
| ACEITE | | 30 | ML |
| MANÍ MOLIDO | | 200 | GR |
| LECHE | | 1/2 | LT |
| SANGRE DE BORREGO | | 600 | ML |
| CEBOLLAS | | 40 | GR |
| COLOR | | 5 | GR |
| AGUACATES | | 2 | UNIDAD |
| PIMIENTA | | 5 | GR |
| SAL | | 5 | GR |
| DIENTES DE AJO | | 4 | UNIDAD |

HERRAMIENTAS:

Se mondan las tripas y la panza y se pasan en agua y limón y se limpian con hierba buena, se deja en un traste con agua, deben quedar blancos y se escurre. En otro traste se pone dos litros de agua y se cocina el menudo, se hace un condumio con cebolla picada en trozos y aceite, ajo picado, pimienta, sal y el color, se incorpora este condumio al caldo, se pone orégano fresco atado en un cordón. Se cocina la sangre, escurre y se desmenuza, se fríe en aceite con cebolla picada, sal y pimienta. La sangre se sirve fría y se adorna con tomates y aguacate.

PLATOS FUERTES

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | ARROZ A LA TURCA | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|------------------|----------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjpapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | COCCIÓN: |
|---|--|-----|----|--------------------------------|
| ARROZ | | 300 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CALDO DE CARNE | | 3 | LT | |
| TINTURA DE AZAFRÁN | | 3 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| <p>A una cantidad de arroz cocido con caldo de carne, se pone tintura de azafrán y pimienta en polvo, una vez hierva se pone en un traste con manteca en el fondo y se cocina, se añade el caldo en una taza aparte para las personas que deseen tomarlo más claro.</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | BIFTECK |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LOMO DE TERNERA | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ACEITE | | 40 | ML | |
| VINAGRE | | 40 | ML | |
| SAL MOLIDA | | 5 | GR | |
| PEREJIL | | 10 | GR | |
| ZUMO DE LIMON | | 15 | ML | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbejnini@itsjpapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | |
|---|--|-----|----|--|
| PAPAS | | 1 | LB | |
| PLÁTANOS | | 1/2 | LB | |
| <p>Este es un aderezo inglés, se corta en el lomo de res o ternera, se machaca y adoba en vinagre con aceite, se pone sal molida y se pone a la parrilla, en otro traste se pone manteca, sal, perejil y zumo de limón y el lomo se coloca en esta mezcla, se acompaña con papas, plátanos.</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | CALABAZA RELLENA |
|---|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CALABAZA | | 1 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| SAL | | 5 | GR | |
| CARNE DE CERDO | | 80 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| CEBOLLA | | 40 | GR | |
| HUEVO | | 3 | UNIDAD | |
| ACEITUNAS | | 20 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| <p>Después de limpiar bien la calabaza se hace un hueco y se saca por un extremo todo el corazón y se cocina; el relleno se lo hace con carne de puerco cocinada y picada finamente, esta se cuaja con cebolla frita y dos yemas de huevo, sal,</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

especias, cebollas curtidas y aceitunas cortada, se pone a fuego lento y se pone en un traste engrasado al horno.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | CHANFAINA |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PULMÓN DE CERDO | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ESPECIAS | | 20 | GR | |
| HUEVO | | 5 | UNIDAD | |
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| CEBOLLAS | | 40 | GR | |
| PEREJIL | | 10 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |

Los bofes se hacen trozos del tamaño de un garbanzo, se mezcla con especias, yema de huevo, se fritan con manteca de cerdo, se sirve con una salsa de maní, cebolla picada menudamente y perejil.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | CODORNIZ |
|---------------------------|---------------------|---------------------|----------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | |
| 4 | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbejnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
|-----------------------|------------------------|------|--------|--------------------------------|
| PERDIZ | | 1 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CEBOLLA BLANCA LARGA | PICADO REDONDO | 120 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 100 | GR | |
| AJÍ | BRUNOISE (BIEN PICADO) | 20 | GR | |
| SAL | | 10 | GR | |
| PEREGIL | FINAMENTE PICADO | 20 | GR | |
| ORÉGANO SECO | | 5 | GR | |
| COMINO | | 5 | GR | |
| PIMIENTA NEGRA | | 5 | GR | |
| CLAVO DE OLOR | | 5 | GR | |
| CANELA | | 5 | GR | |
| AJO | BRUNOISE (BIEN PICADO) | 15 | GR | |
| VINAGRE | | 5 | ML | |
| AZAFRÁN | MOLIDO | 2 | GR | |
| ALMENDRAS | MOLIDAS | 50 | GR | |
| BOUQUET GARNI (MATAS) | | 80 | GR | |
| PEREJIL | | 20 | GR | |
| ALBAHACA | | 20 | GR | |
| ROMERO | | 20 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | |
|--|--|----|----|--|
| TOMILLO | | 20 | GR | |
| <p>Se ahogará la cebolla bien menudas en bastante manteca , se pone ají bien picado y lavado, sal necesario, perejil picado, orégano seco, pimienta, clavo, canela, comino y ajo picado, vinagre azafrán molido, un poco de matas, almendras molidas una vez de que este bien ahogado se pondrá las perdices pasadas en vinagre.</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | FRITADA |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PIERNA DE CERDO | | 4 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ESPINAZO DE CERDO | | 2 | LB | |
| CEBOLLA BLANCA | | 30 | GR | |
| CEBOLLA PAITEÑA | | 80 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 1 | LB | |
| SAL | | 8 | GR | |
| DIENTES DE AJO | MOLIDO | 10 | UNIDAD | |

Se hacen trozos grandes de la carne de la pierna y del espinazo de puerco, en un traste se pone 1/2 litro de agua, cebollas, los ajos ya molidos, sal y las



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

grasas del cerdo a cocinar, luego se añade los trozos de carne, y se mueve con una cuchara de palo, se añade la manteca de cerdo y se cocina hasta que esta clarifique.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | GUISO DE LIEBRE |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LIEBRE | | | | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| VINO TINTO | | 100 | ML | |
| LAUREL | | 10 | GR | |
| TOMILLO | | 10 | GR | |
| ALBAHACA | | 10 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| CHAMPIÑONES | | 20 | GR | |
| CEBOLLETAS | | 20 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 20 | GR | |

Se destripa, despelleja, se retira el hígado que luego se pondrá con la sangre y se corta en trozos, se parte en dos la espalda, se quita la piel del vientre, se corta el lomo por encima de las ancas y el pecho en varias partes, se deshuesa las ancas desde la articulación, y se divide en dos dejando un espacio, la cabeza se puede dividir en dos o dejarla intacta, en un traste se pone media libra de



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

tocino picado rehogado en manteca, se pone en la liebre y se mueve sin parar y se polvorea harina, se pone vino tinto, agua, matas, sal, pimienta, se añade callampas, y cebolletas curtidas o pasadas en manteca. Después de haber quitado la hiel al hígado, se desengrasa y reduce se pasa por una servilleta y se pone cuando el guiso ya no hierva.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | HORNADO |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PIERNA DE CERDO | | 8 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| PEREJIL | | 20 | GR | |
| AJÍ | | 1 | | UNIDAD |
| CEBOLLA BLANCA | | 20 | | GR |
| PANELA | | 10 | | GR |
| AJO MOLIDO | | 200 | | GR |
| SAL | | 45 | | GR |
| PIMIENTA | | 30 | | GR |
| COMINO MOLIDO | | 30 | | GR |
| ACHIOTE MOLIDO | | 30 | | GR |

El adobo es a base de ajo molido, sal, pimienta, comino molido y achiote en polvo, Se monda la pierna con una servilleta y se saca el cuero de la carne, se hacen huecos en la carne hasta llegar al hueso, y se introduce por esos huecos el adobo, se pone al horno y se mueve constante hasta que la carne este



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

cocida, para el chiriucho se debe poner el perejil picado finamente, ají limpiado y picado, cebolla blanca picada y la panela en un trate con agua y esto se pone encima de la pierna.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | LENGUA DE VACA |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LENGUA DE RES | | 1.4 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CEBOLLA | | 30 | GR | |
| TOMATE | | 80 | GR | |
| AJÍ | | 20 | GR | |
| VINO | | 30 | ML | |
| VINAGRE | | 8 | GR | |
| ESPECIAS | | 25 | GR | |
| CEBOLLA ROJA | | 10 | GR | |
| AZÚCAR | | 5 | GR | |
| DIENTE DE AJO | | 3 | GR | |
| PAN DE HUEVO | MOLIDO | 180 | GR | |
| OREGANO | | 7 | GR | |
| ACEITE | | 12 | ML | |
| PIMIENTA EN POLVO | | 3 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

Se cocina y se pone en un traste junto con una salsa de frito de cebolla picada, tomates, se pone la lengua con ajíes enteros curtidos, vino, vinagre, especias, cebollas curtidas, azúcar, un diente de ajo, y caldo. La lengua se corta en 4 partes y una vez hierve se cuaja en el mismo traste pan de huevo molido y mojado, y se continúa a fuego lento, se sirve con pimienta en polvo, orégano y aceite.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | LOMO BORRACHO |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LOMO DE RES | | 3 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| PIMIENTA | | 50 | GR | |
| SAL | | 50 | GR | |
| AJO | | 45 | GR | |
| CEBOLLA | | 20 | GR | |
| AJÍ | | 20 | GR | |

HERRAMIENTAS:

Se cocinan los lomos con sal, pimienta y ajo, se los deja enfriar por un cuarto de hora, después se coloca encima una capa de salsa blanca, se tapa con otra fuente para que reciba fuego por ambas partes hasta que se haya cocido, para servir se coloca cebolla y ajíes curtidos.

NOMBRE DE LA PREPARACION:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | MENESTRA DE LA NIÑA |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| 5 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PECHUGAS DE POLLO | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ARROZ DE CASTILLA | COCIDO | 300 | GR | |
| PAN | | 150 | GR | |
| <p>En un mortero se procede a majar pechugas de pollo asadas con arroz de castilla bien cocido y escurrido, se hace con ellos suco claro añadiendo caldo, se pasa por un cedazo sin escurrir se añade a los demás restos que se reunirán con los huesos majados en el mortero, se coloca la segunda mezcla en la candela y se deja por una hora, se retira del fuego se pasa todo el caldo y se maja con el pan o fritos de harina, según se quiera, no añadiendo el primer suco de pechuga si no al momento de servir. "Suco, se refiere a puré."</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | LOMO RELLENO |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LOMO | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| | | | | |
|---|--|----|----|--|
| AJOS | | 30 | GR | |
| AJÍ COLORADO | | 20 | GR | |
| AZÚCAR | | 10 | GR | |
| VINAGRE | | 5 | ML | |
| AZAFRÁN | | 3 | GR | |
| VINO TINTO | | 80 | ML | |
| MANTECA DE CERDO | | 40 | ML | |
| PIMIENTA EN POLVO | | 3 | GR | |
| SAL | | 3 | GR | |
| CEBOLLA | | 30 | GR | |
| ORÉGANO | | 12 | GR | |
| CANELA EN POLVO | | 2 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| <p>Se hace cecinas delgadas y se adoba con ajos, ají colorado, azúcar, vinagre, azafrán, se martaja bien la carne de cerdo, huevos y especias, una copa de vino y una copa de vinagre, azúcar molido y esto mezclado se pone a cuajar en un traste con manteca, una vez este cuajado se saca y se riega encima costra rallada y pimienta en polvo, esto se envuelve con la cecina y se cose con hilo cuidando de darle figura, se pone en una fuente untada de manteca y se coloca al horno hasta que este cocido y se sirve. Cuando no se requiere ahornado se hace caldo escabeche, y se verá si se hace uso de la cecina, se divide en partes la parte cuajada y se pone en el caldo. El caldo se hace con gruesos trozos de cebolla en manteca, y se pone ají, cebolla curtidos, el mismo caldo en el que se coció el lomo, vino, azúcar vinagre y especias y para servir en la mesa se pone encima orégano seco y canela en polvo.</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | LOMO DE BUEY |
|--|---------------------|---------------------|----------------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CEBOLLA | | 20 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| DIENTE DE AJO | | 3 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| LOMO | | 2 | LB | |
| PIMIENTA MOLIDA | | 3 | GR | |
| ACEITE | | 25 | ML | |
| VINAGRE | | 5 | ML | |
| PAPAS | | 3 | LB | |
| <p>Se pica menudo (corte pequeño), se desagua y se cocina en un traste con cebolla picada, un diente de ajo y un trozo de manteca, se cocina hasta que se haga un caldo, se pone una salsa con tomate y pimienta, aceite, vinagre y papas cocinadas.</p> | | | | |
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
| # PAX | TIEMPO | CONTROLES | PATATAS TULFAS | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | DE VIDA UTIL | CRÍTICOS: | | |
|--|-----------------|-------------|---------------|---------------------------------------|
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PAPAS | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| HUEVOS | | 6 | UNIDAD | |
| SAL | | 5 | GR | |
| CEBOLLAS | | 20 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 20 | GR | |
| PIMIENTA EN POLVO | | 5 | GR | |
| MANI MOLIDO | | 10 | GR | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| <p>Se lavan, mondan (limpian) y se pasan por un colador, en un traste se mezcla con yemas de huevo, sal, manteca se amasa y se hacen tortillas pequeñas que se rellanaran del siguiente condumio: cebolla picada, manteca, pimienta, maní molido, yemas de huevo que servirán para cuajar el relleno, se pone en las tortillas y se cierran dando la forma requerida y se ponen en el horno.</p> | | | | |

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---|
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | PEJE CON PIÑA (TOLLO CON PIÑA) |
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | PAPILLOTE |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| 4 | | | | |
|-----------------------|------------------------------|------|--------|--------------------------------|
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| TOLLO (PEJE) | | 1 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CEBOLLA BLANCA LARGA | PICADO REDONDO | 120 | GR | |
| AJO | BRUNNOISE (PICADO FINAMENTE) | 15 | GR | |
| BOUQUET GARNI (MATAS) | | 80 | GR | |
| PEREJIL | | 20 | GR | |
| ALBAHACA | | 20 | GR | |
| ROMERO | | 20 | GR | |
| TOMILLO | | 20 | GR | |
| PIMIENTA NEGRA | | 5 | GR | |
| CLAVO DE OLOR | | 5 | GR | |
| CANELA | | 5 | GR | |
| PLÁTANO VERDE | BATONNET (PICADO EN DEDOS) | 50 | GR | |
| PIÑA | PICADA | 120 | GR | |
| VINO DULCE | | 20 | ML | |
| ALMENDRAS | MOLIDAS | 50 | GR | |
| VINAGRE DE VINO TINTO | | 20 | ML | |
| AZAFRÁN | MOLIDO | 2 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | |
|----------------------------------|--|-----|----|
| AJÍES | | 15 | GR |
| ORÉGANO DE CASTILLA | | 10 | GR |
| ORÉGANO DE LA TIERRA (SILVESTRE) | | 10 | GR |
| COMINO | | 5 | GR |
| MANTEQUILLA | | 30 | GR |
| MANTECA DE CERDO | | 30 | GR |
| PAPAS (BLANCA) | | 150 | GR |
| ACEITUNAS | | 10 | GR |

PREPARACIÓN:

Se desagua el peje, se lava bien y se pone al sol a secar, se hace la salsa con bastante cebolla picado redondo, ajo picado, tomates, matas, pimienta, clavo de olor y canela, plátano picado, piña picada, vino dulce, almendras molidas, un poco de vino agrio, azafrán molido junto con dos ajíes bien lavados, orégano de castilla, orégano de la tierra, comino, todo esto se ahogará con mantequilla y manteca, hecha esta salsa se pone en una fuente una capa de está encima del pescado y se vuelve a cubrir con la misma salsa rellenándole bien, encima se le pone pimienta molida, ajíes curtidos, papas, cebollas y aceitunas un poco de mantequilla, y matas para que se tueste bien.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | PIES DE VACA | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------------|----------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | COCCIÓN: |
|--|--|----|----|--------------------------------|
| PATAS DE RES | | 3 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CEBOLLA | | 30 | GR | |
| AJÍ | | 20 | GR | |
| DIENTES DE AJO | | 10 | GR | |
| MANI MOLIDO | | 30 | GR | |
| PAN FRITO RALLADO | | 50 | GR | |
| AZAFRÁN | | 3 | GR | |
| ESPECIAS | | 25 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 40 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>Se lavan y cocinan y luego se lavan otra vez, en un trasto se hace un caldo con cebolla picada, ají picado y lavado, dientes de ajo finamente picados, maní molido, pan frito rallado, azafrán, un pedazo de manteca, este caldo debe ser espeso y se coloca las patas de la vaca y se añade más manteca y se pone al horno hasta que se dore, por lo general en unos 20 minutos.</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS (TÓRTOLAS) |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| POLLO (TÓRTOLAS) | ENTERAS | 2 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| VINAGRE (SALMUERA) | | 2 | LT | |
| SAL (SALMUERA) | | 40 | GR | |
| CEBOLLA BLANCA LARGA | BRUNOISE | 60 | GR | |
| AJO | BRUNOISE | 15 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 60 | GR | |
| COMINO | | 5 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| CANELA | | 5 | GR | |
| ORÉGANO DE | | 10 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | |
|-------------------------------|--|----|----|
| CASTILLA | | | |
| ORÉGANO DE TIERRA (SILVESTRE) | | 10 | GR |
| ALMENDRAS | | 75 | GR |
| VINO TINTO | | 1 | LT |
| VINAGRE DULCE | | 5 | ML |

PREPARACIÓN:

Se ponen los pollo (tórtolas) a cocinar en agua y después se las pone en vinagre y sal, se dejan que se pasen bien y adecue y estén bien pasados se pone en la salsa hecha de la siguiente manera: Bastante cebolla picada, ajo picante, manteca bastante, toda especia, media lata de almendras bien molidas y vino, esto se ahoga, se pone la sal necesaria, una punta de dulce de vinagre y en todo esto se pone las tórtolas, se hace a hervir a fuego lento hasta que se pasen en el ahogado, cuando este un poco seco se pone en la fuente.

NOMBRE DE LA PREPARACION:

ROPA DE VIEJA DE LOMO



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | DE VACA |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LOMO DE RES | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MANTECA DE CERDO | | 40 | GR | |
| ESPECIAS | | 20 | GR | |
| TOMATE | | 80 | GR | |
| CEBOLLA | | 30 | GR | |
| VINAGRE | | 8 | GR | |
| AJO MOLIDO | | 10 | GR | |
| ORÉGANO | | 10 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Al lomo de vaca se corta en rebanadas cuando aún se encuentran crudos, en un traste se pone manteca, especias, tomate, cebolla, vinagre, ajo molido, orégano, en un poco de caldo. | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | SESOS CON MANTECA NEGRA |
|---------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | |
| | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
|---|--------|------|--------|-------------------------|
| SESOS DE RES | | 2 | LB | |
| SAL | | 5 | GR | |
| ZUMO DE LIMON | | 10 | ML | |
| CEBOLLA | | 30 | GR | |
| PEREJIL | | 20 | GR | |
| LAUREL | | 10 | GR | |
| SESOS DE RES | | 2 | LB | |
| PEREJIL | | 20 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se colocan los sesos en agua caliente para limpiar sangre, luego se sacan y se pone nuevamente en agua hirviendo, se sacan nuevamente y se colocan en agua fría, de ahí se cocinan en zumo de limón con cebolla en rebanadas, sal, perejil y laurel, Se adoban y se escurren en un plato, se echa salsa de manteca negra y se adorna con perejil frito. | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | SUCO DE PATATAS |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PAPAS | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 – 2 – 2356 368
Quito - Ecuador

| | | | |
|-------------------|---------|-----|--------|
| CEBOLLAS | | 40 | GR |
| MANTECA DE CERDO | | 20 | GR |
| PIMIENTA | | 5 | GR |
| SAL | | 5 | GR |
| MANÍ MOLIDO | | 10 | GR |
| QUESO FRESCO | RALLADO | 80 | GR |
| LECHE | | 100 | ML |
| HUEVOS | | 3 | UNIDAD |
| LECHUGAS | | 40 | GR |
| AJÍ | | 20 | GR |
| PIMIENTA EN POLVO | | 10 | GR |

PREPARACIÓN:

Una vez limpias y cocinadas las papas, se majan en un mortero, en un traste se pone cebollas fritas en manteca de cerdo, sal, pimienta, maní molido, queso fresco rallado, leche y natas se mezcla constante y se añade yemas de huevo batidas, se sirve con lechuga enjuagada en agua con sal, cebollas y ajíes floreados, queso rallado, huevos duros en rebanadas y fritos de masa de pastel y pimienta en polvo.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjpapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

CHARCUTERÍA

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | CHORIZOS |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LOMO DE CERDO | | 4 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MANTECA DE CERDO | | 6 | ONZAS | |
| VINAGRE | | 20 | ML | |
| JUGO DE MANZANA AGRIA | | 20 | ML | |
| TOMILLO | | 20 | GR | |
| LAUREL | | 20 | GR | |
| ALBAHACA | | 20 | GR | |
| SAL MOLIDA | | 5 | GR | |
| ACHOTE EN POLVO | | 5 | GR | |
| TRIPAS DE RES O BORREGO | | 1 | LB | |
| HIERBA BUENA | | 20 | GR | |
| NARANJA | | 3 | UNIDAD | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se muele tres o cuatro libras de lomo de puerco, con 6 onzas de manteca cruda, | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

se pone al molino en un trasto de barro o porcelana y sobre eso se pone un poco de vinagre y jugo de manzana agria y toda clase de especias, sal molida con achote, para dar buen sabor, amase todo muy bien, después en el mismo trasto por tres días a fin que la carne se pase bien amase una vez cada día, después de tres días rellénese en tripas delgadas de res o borrego previamente lavadas con hierba buena y naranja agria.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | CHULETAS DE BORREGO |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| COSTILLAS DE BORREGO | | 1 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| VINAGRE | | 20 | ML | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |
| CEBOLLA LARGA | | 20 | GR | |
| AJO | | 10 | GR | |
| BIZCOCHO MOLIDO | | 20 | GR | |
| HUEVO | | 1 | UND | |
| MANTECA | | 30 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Las costillas de borrego se cortan en pedazos y se raspa bien al hueso, | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

formando la chuleta, enseguida se le pone a cocinar en agua con vinagre sal y pimienta , tallos de cebolla, ajos y un pimiento y un poco de especería, cuando están suaves se sacan se escurren y envolviéndoles en huevo y bizcocho molido se fríen en manteca bien caliente.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | JAMÓN |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PIERNA DE CERDO | | 1 | UND | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| SAL | | 100 | GR | |
| LAUREL | | 20 | GR | |
| SAL MARINA | | 1 | LB | |
| TOMILLO | | 20 | GR | |

PREPARACIÓN:

La pierna de puerco, se le quita el hueso de la mitad, para que quede solo la carne y el hueso para poder colgar en un trasto se pone agua y sal hasta que al poner un huevo este se rebalse(resbale) para encima, entonces se conoce que la sal esta suficiente ; en esta salmuera se pone un litro de nitro en polvo, romero, una hoja de laurel, tomillo y se le deja el jamón por tres o cinco días, teniendo cuidado de voltearlo de un lado al otro, al cabo de estos días se saca de la salmuera, se le cuelga para que se escure y se pone al sol por unas horas, después se cuelga en un lugar que reciba humo y se le tiene por el tiempo que



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbejnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

se requiera. Cuando se requiere gastarlo se cocina en un trasto grande para que se sumerja bien el jamón. Antes de cocinarlo se desagua un día, midiendo las aguas para que se quite algo la sal y el sabor del humo, para cocinar el jamón se pone también en el agua tomillo y romero y una hoja de laurel, se saca cuando este cocido y suave y se pone a hornear regando encima vino y un bizcocho molido.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | MORCILLA BLANCA |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| MANTECA DEL ESTÓMAGO DEL CERDO | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| COL | | 50 | GR | |
| ARROZ DE CASTILLA | | 50 | GR | |
| CEBOLLA LARGA | | 40 | GR | |
| LAUREL | | 20 | GR | |
| TOMILLO | | 20 | GR | |
| ALBAHACA | | 20 | GR | |
| HUEVOS | | 8 | UNIDAD | |
| SAL | | 5 | GR | |
| PEREJIL | | 40 | GR | |
| OREGANO DE CASTILLA(SIERRA) | | 20 | GR | |
| OREGANO DE LA TIERRA(COSTA) | | 20 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbejnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| | | | |
|-----------------------|--------|----|--------|
| BLEDO (AMARANTO) | | 20 | GR |
| LECHE | | 20 | ML |
| BIZCOCHO MOLIDO | | 20 | GR |
| NUEZ MOSCADA | | 20 | GR |
| MANÍ | MOLIDO | 20 | GR |
| PALMITO (OPCIONAL) | | 20 | GR |
| TRIPAS DE CERDO O RES | | 1 | LB |
| PIMIENTA | | 10 | GR |
| RASPADURA (PANELA) | | 20 | GR |
| NARANJAS | | 4 | UNIDAD |

PREPARACIÓN:

En un traste se pican menudo la manteca de la tela de la barriga de cerdo y se pone un poco de col cocida y picada muy delgado, arroz de castilla cocido, cebolla picada menudo, especies de sal, especies de dulce, sal, pimienta, orégano de castilla, perejil, orégano de la tierra, bledo, cortado fino para que no quede muy recargado de hierbas, huevos ocho o diez según la cantidad, matas un poco de leche y bizcocho molido, nuez moscada, maní molido, todos estos ingredientes se mezclan bien y se deja al gusto sin que pase mucho el dulce, si hay proporción se pone palmito picado menudo y cocido, se hacen las morcillas y se cocinan en el siguiente caldo: En bastante agua se ponen los menudos muy bien lavados y frotados en naranja agria, allí se pone bastante cebolla, perejil, manteca, pimienta y un pedazo de raspadura, cuando están cocidos los menudos, se ponen las morcillas y se cocinan hasta que la introducir un aguja gruesa en la morcilla salga líquido cristalino. // Para lavar las tripas después de vaciadas se voltean con un palo al otro lado y lavamos con bastante agua, después se frotran con hierba buena y naranja agria.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | MORCILLAS DE SANGRE |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| SANGRE DE CERDO (DEL ESTÓMAGO) | | 2 | LT | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| HUEVOS | | 10 | UNIDAD | |
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| SAL | | 10 | GR | |
| TOMILLO | | 20 | GR | |
| ALBAHACA | | 20 | GR | |
| ROMERO | | 20 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| NUEZ MOSCADA | | 5 | GR | |
| CLAVO | | 10 | GR | |
| TRIPAS DE CERDO O DE RES | | 1 | LB | |
| CEBOLLA LARGA | | 20 | GR | |
| MENTA | | 10 | GR | |
| PEREJIL | | 20 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>En la sangre que saca en la barriga y si esta poca se pone se pone de la que sacan al matar al puerco, se ponen 10 huevos enteros, un real de matas, sal, pimienta, nuez moscada, clavo, manteca, un pedazo de menta y manteca picada muy</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

menudito, todo esto se mezcla bien y se rellenan las tripas , que hechas las morcillas se cocinan en agua hirviendo con cebolla perejil y sal.

BEBIDAS

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | CHAMPÚS |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| HARINA DE MAIZ CRUDA | | 1 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| PANELA | | 2 | LB | |
| CLAVO DE OLOR | | 10 | GR | |
| PIMIENTA DULCE | | 20 | GR | |
| CANELA | | 20 | GR | |
| MOTE | PELADO | 1 | LB | |
| PIÑA | | 500 | GR | |
| JUGO DE NARANJILLA | | 1/2 | LITRO | |
| CHAMBURO O BABACO | PICADO | 500 | GR | |
| HOJAS DE NARANJA O LIMÓN | | 20 | GR | |

HERRAMIENTAS:

PREPARACIÓN:

En dos litros de agua se mezcla la harina, se revuelve constante y se cocina, se



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

retira de la candela y se deja reposar en un traste de barro por tres días, Se cocina la panela en agua hasta que se haga una miel, en otro traste se cocina el clavo, la pimienta y canela, se mezcla la colada, con la miel y el clavo la pimienta y la canela. se añade el mote las hojas de naranja y limón y al final se pone la piña y el babaco.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | COÑAC |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PASAS | | 1/2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CIRUELAS | | 8 | UNIDAD | |
| CANELA | | 20 | GR | |
| TÉ FINO | | 30 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| | | | | |
|---------------|--|----|--------|--|
| CLAVO DE OLOR | | 10 | GR | |
| POLVO DE IRIS | | 50 | GR | |
| AGUARDIENTE | | 4 | LITROS | |

PREPARACIÓN:

Media libra de pasas, de estas se escogen las más gruesas y se les quita las pepas, se tuestan en una paila a fuego lento, cuando están bien esponjadas se ponen ocho ciruelas, pasadas cortadas en pedazos, cuando ya estén en un color obscuro se sacan en un plato y así caliente se ponen en una botella con alcohol sacudiendo para que salga el color. En unos frascos pequeños se pone en el uno té fino una raja de canela y unos pocos clavos de olor, en otro frasco polvo de iris, se les pone alcohol y se deja para que salga la esencia. En un trasto se pone 3 botellas de alcohol, que sea bien fuerte, se pone lo de las pasas lo suficiente para dar color, una cucharadita de la esencia de té y otra de la esencia de iris, se les aumenta agua natural hasta que quede de 20 °, esto se embotella se le pone a estilar en la destiladera dos veces. Se compra esencia de coñac blanca y se le pone medio gramo en cada botella. Se advierte que no se quemen las pasas para que no quede muy amargo.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | ANISADO |
|---|---------------------|---------------------|---------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| AGUARDIENTE | | 8 | LT | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CANELA | | 1 | ONZ | |
| PIMIENTA DE JAMAICA | | 7 | GR | |
| LIMONES | | 2 | UNIDAD | |
| CLAVO DE OLOR | | 7 | GR | |
| GUINEOS | | 2 | UNIDAD | |
| MEJORANA | | 20 | GRAMIOS | |
| ROMERO | | 20 | GRAMOS | |
| CARBÓN | | 20 | GRAMIOS | |
| CARNE DE RES | | 50 | GRAMIOS | |
| ANÍS | | 20 | GRAMOS | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>Aguardiente 8 litros, canela 1 onza, 1/4 de Onza de clavo, 1/4 de pimienta de Jamaica, una corteza de sidra, corteza de dos limones y corteza de dos guineos, una rama de mejorana y otra de romero, algunos pedazos de carbón y uno de carne, un litro de anís desaguado un momento, antes de la mezcla, la destilación no se hará sino hasta que empiece el vinillo.</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | ANISADO DE CEBADA Y MOROCHO |
|---|---------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| AGUARDIENTE | | 10 | LT | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ANIS VERDE (ANÍS ESPAÑOL) | | 1 | LB | |
| RAÍZ DE IRIS | | 30 | GR | |
| ANÍS MOLIDO | | 15 | GR | |
| AZÚCAR | | 590 | GR | |
| CEBADA | | 90 | GR | |
| MOROCHO | | 90 | GR | |
| CANELA | | 15 | GR | |
| LIMA | CÁSCARA | 20 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>En diez litros de aguardiente desinfectado, se pone una libra de anís verde, media onza de raíz de iris, media onza de anís molido más tres onzas de azúcar seca, cinco onzas de ladrillo (panela) tres onzas entre cebada y morocho, onza y media de carbón, onza de suero de calcinato, una cuchara de canela, las cáscaras de</p> | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegpini@itsjpapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

media lima, después de destilarlo se pone una libra de azúcar.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | MISTELA CARTUGA |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| MELESSA (TORONJIL) | | 60 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ISHPINGO | | 60 | GR | |
| RAÍZ DE ANGÉLICA | | 60 | GR | |
| MASIS (NUEZ MOSCADA) | | 4 | GR | |
| ALCOHOL ETÍLICO | | 1 | LT | |
| MANÍ | | 20 | GR | |
| AZAFRÁN | | 3 | GR | |
| PIMIENTA DULCE | | 1 | GR | |
| CANELA | | 5 | GR | |
| CLAVO DE OLOR | | 1 | GR | |
| CEBOLLA BLANCA LARGA | | 40 | GR | |
| APIO | | 40 | GR | |
| CLARAS DE HUEVO | | 65 | GR | |
| PIMIENTO | | 5 | ML | |
| AZÚCAR | | 240 | GR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsj Japon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| | | | | |
|---|--|---|----|--|
| LIMÓN | | 5 | ML | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Melisa 2 onzas, ishpingo 2 onzas, raíz de angélica, canela 1/2 onza, manís 1/8 de onza, alcohol etílico 1 litro. Todo esto se pone en maceración por ocho días, después se saca por alquitara, esta cantidad es para cada litro, después se divide en litro, una se deja blanca, en otro litro se pone 1/8 de onza de azafrán y en otro litro se pone melisa fregando en la mano para dar color verde y por último en cada litro 8 onzas de azúcar en polvo al tiempo de poner en la alquitara de igual cantidad de agua y alcohol. | | | | |

SALSAS

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | MAYONESA |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| HUEVOS | | 2 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ACEITE | | 50 | ML | |
| VINAGRE | | 50 | ML | |
| LIMON | | 2 | ML | |
| SAL | | 5 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se baten dos yemas de huevo, se va echando poco a poco aceite para que no se | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

corde, se hace con mucha prolijidad cuando en cuando se pone un poco de vinagre y unas gotas de limón y sal correspondiente, la cantidad de aceite se pone en base a la fuente.

RECETAS MÁS ANTIGUAS

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | BOLOVANES |
|---|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| HARINA DE CASTILLA | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| HUEVOS | | 16 | UNIDAD | |
| AGUA | | 110 | ML | |
| SAL | | 8 | GR | |
| MANTEQUILLA | | 5 | ONZ | |
| SESOS DE VACA | | 1 | LB | |
| LECHE | | 220 | ML | |
| OSTRAS | | 1 | LB | |
| ZUMO DE LIMON | | 10 | ML | |
| PEREJIL | | 10 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| En un tablero se pone una libra de harina haciendo un hoyo en la mitad de allí se | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbejnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

pone un huevo, un poco de sal y dos onzas de mantequilla, se mezcla bien todo y se le aumenta medio vaso de agua, cuando está mezclada la masa, se amasa bien hasta que no se pegue en el tablero ni en la mano. Esta masa se extiende con un bolillo por dos veces y volteamos y se deja reposar. Mientras reposa la masa se pesa media libra de mantequilla se pone en la mitad y se hace 4 dobleces, se deja reposar cinco minutos y con un bolillo se extiende por dos veces dejando otros cinco minutos y vuelve a extenderse dos veces más con la que se completaban 6 veces y la séptima y última vez que se extiende se le deja la masa de 1cm de alto y se corta con un molde redondo y al tiempo de sacar del molde se voltea al pastel del molde que el asiento para encima y se le unta yema de huevos batidos y al tiempo de meter al horno se moja en agua caliente un molde redondo del tamaño de una peseta y se corta en medio del bolovan. El temple del horno es como para pan de huevo estos Bolovanes se rellenan con el siguiente condumio. Condumio de seso: En un trasto se pone un pedazo de mantequilla y un poco de harina se deja quemar hasta que este negro ahí se pone una tasa chica de caldo, un poco de sal y pimienta molida, en un traste separado se mezclan una taza grande de leche y 13 yemas, esto se pone en la harina quemada, zumo de limón hasta que esté bueno el sabor , se colocan los sesos cocidos y picados se le deja en el fuego hasta que cuaje.// Condumio de Ostras: En una cacerola se ponen 2 onzas de mantequilla, dos cucharas soperas se harina, un poco de sal y unas gotas de limón, se deshace a fuego lento, cuando ya está deshecho se agrega un poco de agua caliente sin dejar de menear y se le aumenta una yema de huevo y un pedazo de mantequilla, se le bate bien, se le saca y enseguida se le ponen las ostras quitando el caldo. Si se quiere hacer color verde se martaga el perejil, se cierne en el cedazo con un poco de agua, se cierne en una servilleta y luego el espeso que queda pegado se toma con una cuchara y se pone en la salsa.

NOMBRE DE LA PREPARACION:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | BUDÍN DE SALMÓN |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| 4 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LECHE | | 50 | ML | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| PALANQUETA | | 1 | UND | |
| HARINA DE TRIGO | | 50 | GR | |
| MANTEQUILLA | | 75 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| NUEZ MOSCADA | | 5 | GR | |
| PEREJIL | | 20 | GR | |
| HUEVOS | | 5 | UNIDAD | |
| SALMON | | 100 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>Se pone a remojar en leche una palanqueta, se pasa por un cedazo y se mezcla con un tarro de salmón bien molido, se pone a desleír en una cacerola con un poco de mantequilla con un poco de harina, se le suelta con leche hasta que esté en estado de mazamorra, se le agrega sal, pimienta, nuez moscada, perejil y cuando este tibio se le pone cinco yemas y se le mezcla con el salmón. En otra fuente se bate dos claras como para espumilla y al rato de poner en la budinera se le mezcla con eso. La budinera se unta un poco de mantequilla y se cocina en baño maría con una lata con candela encima, se pone cualquier salsa encima.</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | CABEZA DE CORDERO |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
|---|--------|------|--------|--------------------------------|
| CABEZA DE CORDERO | | | | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CHAMPIÑONES | | | | - |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| A la cabeza del cordero se procede a quitar la mandíbula y se deshuesa la cabeza y se procede a cocinar en una salsa blanca y se sirve con un aderezo a base de campallas y una salsa española. | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | COSCORRONES DE PALADAR DE BUEY |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PALADAR DE BUEY | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MIGA DE PAN | | 40 | GR | |
| HUEVOS | | 3 | UNIDAD | |
| RASPADURA DE PAN | | 40 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | - |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Primero se cocina el paladar y se corta en trozos pequeños, se pone una salsa blanca para que quede más consistente, luego se sacan y se pone migas de pan, en otro traste se baten huevos como para tortilla, se pasan por esta mezcla, y se polvorean con raspadura de pan para freír. | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | COCIDO GRANDE |
|---|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CARNE DE RES | | 1 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ZANAHORIA | | 100 | GR | |
| CEBOLLA | | 30 | GR | |
| NABO | | 100 | GR | |
| SAL | | 8 | GR | |
| PIMIENTA | | 3 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>Este cocido sirve para remojar muchos guisados y menestras, se consigue con un medio trozo de vaca más o menos grande de bajo lomo, pecho, trasera, se pone en un traste, se añaden legumbres e ingredientes para sazonar, se pasa por un cedazo y se sirve.</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | ESCABECHE DE CUYES |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|-------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| VINO DE MÁLAGA | | 100 | ML | TEMPERATURA DE |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbejnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | ALMACENAMIENTO: |
|------------------|---------|-----|--------|-----------------|
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| ESPECIAS | | 20 | GR | |
| PANELA | | 10 | GR | |
| CEBOLLAS | RODAJAS | 50 | GR | |
| TOMATES | | 30 | GR | |
| UVILLAS | | 20 | GR | |
| AJÍES | | 10 | GR | |
| CUYES | | 2 | UNIDAD | |
| POLLO | | 2 | LB | |
| LONGANIZA | | 500 | GR | |
| CECINA | | 500 | GR | |

PREPARACIÓN

Se hace un caldo con un vaso de vino de Málaga, manteca de cerdo, especias, dulce, maní molido, cebolla en rodajas, ají curtido, uvillas, sobre este caldo se pone cuyes rellenos, gallinas migadas, longanizas, cecina y manecillas de harinas fritas y cebolla curtida

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | Lenguas de Carnero |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LENGUA DE CARNERO | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ZANAHORIA | | 40 | GR | |
| CEBOLLAS | | 40 | GR | |
| PIMIENTA | | 10 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

Se limpian y lavan con agua hirviendo se las escurre y en un traste se cocina zanahorias, cebollas, pimienta, sal, matas y caldo una vez cocinadas se quitan del caldo, se parte por la mitad a lo largo, se pone papel untado de manteca y se coloca en la parrilla

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | GUISADO MUY PARTICULAR |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| ALCAPARRAS | | 10 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ACEITUNAS | | 10 | GR | |
| ACEITE | | 40 | ML | |
| PICAFIGO | | 1 | UNIDAD | |
| HORTOLANO | | 1 | UNIDAD | |
| COGUJADA | | 1 | UNIDAD | |
| ZORZAL | | 1 | UNIDAD | |
| CODORNIZ | | 1 | UNIDAD | |
| PARDAL | | 1 | UNIDAD | |
| CHORLITO | | 1 | UNIDAD | |
| PERDIGÓN | | 1 | UNIDAD | |
| CHOCHA | | 1 | UNIDAD | |
| ÁNADE | | 1 | UNIDAD | |
| POLLA | | 1 | UNIDAD | |
| PINTADA | | 1 | UNIDAD | |
| FAISÁN | | 1 | UNIDAD | |
| GANSO | | 1 | UNIDAD | |
| PAVO | | 1 | UNIDAD | |
| AVUTARDA | | 1 | UNIDAD | |
| CRIDADILLAS | | 1/2 | LIBRA | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | |
|--|--|----|---------|--|
| CASTAÑAS | | 40 | GR | |
| CHAMPIÑONES | | 40 | GR | |
| CEBOLLAS | | 40 | GR | |
| ZANAHORIA | | 40 | GR | |
| JAMON | | 40 | GR | |
| MATAS | | 10 | GR | |
| TOCINO | | 20 | GR | |
| ESPECIAS | | 20 | GR | |
| AJO | | 2 | CABEZAS | |
| PIMIENTA | | 5 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>A la aceituna se rellena con anchoas picadas y alcaparras, se adoban en aceite y se rellena el picafigo y luego este se mete en el hortolano, a una cogujada se le quita la cabeza y las patas ya que esta servirá de cubierta para los otros se recubre con una tira de tocino y se la coloca en un zorzal, este en una codorniz, la codorniz en una ave fría, está en un parda o un chorlito, y está en un perdigón y este en una chocha y este en una cerceta la cual se pone en una pintada, la pintada en un ánade y está en una polla, la polla en un faisán, este en un ganso, el ganso en un pavo y este en una avutarda, si queda algo por rellenar se cubrirá con criadillas, castañas y callampas. Se hace un relleno de cebollas picadas, clavos, zanahorias, jamón, matas, pimienta, tocino, cabezas de ajo// Se pone a cocinar todo esto por 24 horas</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | LECHUGAS RELLENAS |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|-------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LECHUGA | | 100 | GR | TEMPERATURA DE |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | |
|--|--|-----|----|------------------------|
| | | | | ALMACENAMIENTO: |
| MANTECA | | 40 | GR | |
| VINO BLANCO | | 100 | ML | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se utilizarán lechugas extranjeras, se cocinan y se desaguan, se abren y se separan las hojas para poder rellenar, se atan y unen se ponen al fuego, cuando están cocinadas se pasa por un cedazo el fondo del preparado, se añade un vaso de vino blanco y se reduce, antes de servir se pone un trozo de manteca | | | | |

| | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------------------|
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | MENESTRA DE COLES |
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| COL | | 1 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| ZANAHORIA | | 150 | GR | |
| CEBOLLA LARGA | | 50 | GR | |
| LONJAS DE TOCINO | | 20 | GR | |
| SAL | | 8 | GR | |
| PREPARACIONES: | | | | |
| Se limpia la col en agua hervida, se escurre, en otro traste se prepara zanahorias y cebollas hechas tallos, en una olla se pone lonjas de tocino y encima coles, zanahorias y cebolla, se remoja todo con el caldo de carne y se cocina hasta que se encuentre listo para servir | | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|---------------|------------------|--------------------------------|--|
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
| # PAX | TIEMPO | CONTROLES | MENESTRA DE COL DE FLOR | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | DE VIDA UTIL | CRÍTICOS: | | |
|--|-----------------|-------------|---------------|---|
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| TOCINO A MEDIA SAL | | 100 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| PECHO DE CORDERO | | 200 | GR | |
| SALCHICHÓN | | 100 | GR | |
| COL | | 1 | UNIDAD | |
| ALCAPARRAS | | 50 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se cocina con un trozo de saladillo o tocino a media sal, con otro igual de pecho de cordero y un salchichón de mediano grueso, se despuma y se aumenta la col bien lavada y escurrida dividida en cuarto, se deja cocinar todo y se sirve poniendo encima la col y acompañando con alcaparras curtidas. | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | MENESTRA DE OTRAS COLES(CALABAZA) | |
|---|---------------------------|------------------------|---------------|---|--|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | | |
| 5 | | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: | |
| CALABAZA | | 1 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: | |
| SAL | | 8 | GR | | |
| AZÚCAR | | 8 | GR | | |
| REBANADAS DE PAN | | 300 | GR | | |
| LECHE | | 800 | ML | | |
| PREPARACIÓN: | | | | | |
| Se cocina la calabaza madura, mondada y cortada en trozos, se la escurre y se | | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

machaca, se procede a mezclar con la leche que ya está previamente hervida, se pone sal o azúcar y se hierva nuevamente por un corto tiempo, se procede a derramar sobre las rebanadas de pan, se sirve también como sopa de calabaza.

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | MENESTRA DE LA DAMA |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CALDO DE RES | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MIGAS DE PAN | | 60 | GR | |
| PECHUGAS DE POLLO | | 2 | LB | |
| ALMENDRAS | | 20 | GR | |
| YEMAS | | 200 | GR | |
| CREMA | | 250 | GR | |
| PAN | | 150 | GR | |

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir una libra de caldo de res, dos onzas de migas de pan, se machacan en el mortero pechugas de pollo asadas, 6 almendras dulces quitadas la cáscara, con yemas de huevo cocidas, se hace una mezcla que se pasa por el cedazo, se añade un vaso de crema y se sazona se conserva el calor a baño maría, se empaca las cortezas de pan en el caldo de carne y al momento de servir se hecha un suco colado para que hierva un poco más.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | PIERNA DE TERNERA |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PIERNA DE TERNERA | | | | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| DIENTE DE AJO | | 2 | UNIDAD | |
| VINAGRE | | 20 | ML | |
| CEBOLLA | | 40 | GR | |
| CLAVO | | 5 | GR | |
| MANTECA DE CERDO | | 40 | GR | |
| OREGANO | | 10 | GR | |
| YERBABUENA | | 10 | GR | |
| HUEVOS | | 2 | UNIDAD | |
| HARINA | | 80 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>Se desagua por un lapso de 12 horas, de la pierna de una ternera, en un traste se cocina con vinagre, cebollas picadas, especias, dos dientes de ajo, clavo y manteca de cerdo, orégano, cilantro, yerbabuena, una vez ya este cocinado se envuelve en huevos con harina y se fríe, se sirve con una salsa verde.</p> | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | PIERNA DE CARNERO CON CRIADILLAS |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------|----------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PIERNA DE CARNERO | | 1 | LB | TEMPERATURA DE |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjpapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| | | | | |
|---|--|-----|----|------------------------|
| | | | | ALMACENAMIENTO: |
| CRIADILLAS (TESTÍCULOS) | | 1/2 | LB | |
| TOCINO | | 500 | GR | |
| VINO BLANCO | | 500 | ML | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se quita la carne del hueso de carnero aproximadamente una media libra de carne, se pica con criadillas y se mecha con tocino y se ata, se mecha nuevamente con criadillas, se deja esto por un día, de ahí se cocina a fuego lento, se rodea con tocino y vino blanco se cocina hasta que se reduce. | | | | |

| | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------------------|
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | OREJAS DE CERDO |
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | |
| | | | | |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CEBOLLAS | | 40 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| MANTECA DE CERDO | | 50 | GR | |
| HARINA | | 80 | GR | |
| VINAGRE | | 10 | ML | |
| LIMÓN | | 10 | ML | |
| SAL | | 5 | GR | |
| OREJAS DE CERDO | | 2 | LB | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se hace una salsa de manteca de cerdo con cebollas picadas en trozos, se cortan las orejas en tiras y se coloca, se añade harina y se pasan en caldo, se reducen, se pone unas gotas de vinagre o jugo de limón y en caso de ser unos fritos de harina. | | | | |
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | OREJAS FRITAS |
|--|---------------------|---------------------|---------------|---------------------------------------|
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PERDIZ | | 2 | LB | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| VINO DE MÁLAGA | | 100 | ML | |
| VINAGRE | | 200 | ML | |
| AJÍ | | 20 | GR | |
| TOCINO | | 40 | GR | |
| JAMON | | 40 | GR | |
| AZAFRAN | | 5 | GR | |
| PANELA | | 5 | GR | |
| ALMENDRAS | | 10 | GR | |
| PEREJIL | | 10 | GR | |
| OREGANO | | 10 | GR | |
| PIMIENTA EN POLVO | | 10 | GR | |
| ACEITE | | 20 | ML | |
| HERRAMIENTAS: | | | | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>Se cocina la perdiz después de pasarla por vinagre y se pone en un caldo preparado con un vaso de vino de Málaga y un vaso de vinagre, ajíes punzados enteros, tocino en tajás, jamón en tajás, un poco de azafrán, almendras, panela,, naranja, todo esto junto con la perdiz, se sirve con perejil, orégano, pimienta en polvo, aceite y vinagre.</p> | | | | |
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | SOPA COSTRADA |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82
Acuerdo No 175

E-MAIL: ibegnini@itsjpapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

Departamento de Investigación

| 5 | | | | |
|--|--------|------|--------|--------------------------------|
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| PAN | MOLIDO | 450 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CALDO DE POLLO | | 1 | LT | - |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se pone una cantidad de cortezas de pan bien cocido y tostado, el caldo suficiente para que se pueda cocinar a fuego lento, una vez este se añade un poco del caldo sin grasa. | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | SOPA DE LECHE |
| 5 | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| LECHE | | 1 | LT | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| SAL | | 10 | GR | |
| AZUCAR | | 5 | GR | |
| PAN | | 150 | GR | |
| HUEVOS | | 2 | UNIDAD | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se pone a hervir leche y se añade sal o azúcar para dar sabor, se derrama sobre el pan que se tiene ya preparado al momento de servir con un batido de dos yemas. | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--|-------------------|
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | SOPA A LA TORTUGA |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
 Av. Marieta de Veintimilla
 Telf: 593 - 2 - 2356 368
 Quito - Ecuador

| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
|--|---------------------|---------------------|--------|--------------------------------|
| CABEZA DE TERNERA | | 1 | UNIDAD | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |
| CEBOLLA BLANCA | | 30 | GR | |
| CORTEZA DE LIMÓN | RASPADA | 2 | GR | |
| SAL | | 5 | GR | |
| PIMIENTA | | 3 | GR | |
| SESOS DE TERNERA | | 100 | GR | |
| OSTRAS | | 200 | GR | |
| ESENCIA DE ANCHOAS | | 200 | GR | |
| VINO BLANCO | | 20 | ML | |
| ZUMO DE LIMÓN | | 3 | ML | |
| PECHUGAS | | 200 | GR | |
| CARNE | | 200 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| <p>Se cocina una cabeza de ternera, se quita los huesos y se pone en una olla con cebollas cocidas, corteza de limón raspada, sal y pimienta, se exprime en un cedazo y se añade los sesos de ternera, ostras y un poco de esencia de anchoa, vino blanco, zumo de limón, pechugas de ave, todo esto de cocina a fuego lento, se añade una docena de albondiguillas hechas con huevo, a las que se añaden otras con carne y pechugas de ave.</p> | | | | |
| NOMBRE DE LA PREPARACION: | | | | |
| # PAX | TIEMPO DE VIDA UTIL | CONTROLES CRÍTICOS: | | SOPA DE PAN |
| | | | | |
| INGREDIENTES | CORTES | P.N. | UNIDAD | TEMPERATURA DE COCCIÓN: |
| CEBOLLA | | 30 | GR | TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

| | | | | |
|---|--|-----|----|--|
| TINTURA DE AZAFRÁN | | 3 | GR | |
| YEMAS | | 60 | ML | |
| PAN | | 150 | GR | |
| TOCINO | | 50 | GR | |
| CECINA | | 100 | GR | |
| POLLOS MIGADOS | | 300 | GR | |
| PICHONES MIGADOS | | 300 | GR | |
| PREPARACIÓN: | | | | |
| Se hace una salsa de cebolla, pimienta, tintura de azafrán, yemas de huevo pasadas por un cedazo, se añade caldo de carne después de colocar las rebanadas de pan en la olla, un solo hervor y se deja reposar, se añade tocino picado, cecina frita, pollos, pichones migados en presas. | | | | |

ENTREVISTAS A PERSONAS CON UN PROFUNDO CONOCIMIENTO DE LA GASTRONOMÍA DE ANTAÑO

Entrevista a Sor Mercedes Piora del Convento Santa Catalina de Siena.

En nuestra búsqueda por mayor información referente a los orígenes de la comida de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui, nos llevó al convento de Santa Catalina de Siena, donde gracias a la entrevista a Sor Mercedes, pudimos viajar al pasado y aprender más sobre nuestras raíces gastronómicas, la mayoría de platos que se servían en los conventos eran de origen Francés, español y algunos platos tradicionales, estos enseñados por las Hermanas de la Caridad (Francesas) se preparaban licores, empanadas, vinos, sopas, potajes, embutidos, ensaladas, todas estas recetas eran guardadas con recelo, sin embargo algunas se mantienen hasta la actualidad, dichos platos se servían en los lugares de convalecencia de los curas, los cuales eran preparados por monjitas, uno de estos lugares se encontraba en Pomasqui, en el sector de Villa María.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

Se hacían platos especiales en base a las fechas como por ejemplo en el mes de junio en Honor al Sagrado corazón de Jesús se preparaba el rosero. En el mes de abril en honor a Santa Catalina de Siena se realizaban las empanadas a base de mejido, el queso se amasa por lo general se prepara para 400 personas, como utensilios se utilizaba bateas y cucharas de madera y se utilizaba el pan tostado de dulce rayada para dar sabor con pasas.

En semana Santa lo que más se cocinaba era el dulce de higos y la fanesca los granos más utilizados, frejol, lenteja haba, chocho, choclo, zambo, zapallo y el bacalao desaguado previamente.

En los conventos la alimentación se basa más en granos habas, choclos, melloco, frejol, se cocinaban en sopas como la francesa, lo que más se preparaba era para alimentarse en la misma comunidad, se usaba también la quinua.

En los conventos se tenían animales para consumo de la comunidad como cerdos y servía para hacer morcillas, fritada y chorizos. Sor Mercedes nos comentaba como anécdota de sacrificar al pavo, consistía en dar aguardiente, con sal al animal y hacerlo correr una vez mareado, se le cortaba el pescuezo y enseguida se quebraba el hueso del pecho sin lastimar a carne, enseguida se sacaba el buche no como a la gallina si no por la barriga o el pescuezo.

Es importante recalcar que se usaban medidas para la preparación de cada uno de los platos, así como para la elaboración de licores, dulces, esencias, las harinas que se usaban no eran hechas en los conventos si no compradas.

También nos comentaba que en San Francisco se empezó con la elaboración de la cerveza y se le conoce como primera fábrica de cerveza de Latinoamérica, poco a poco se fue difundiendo su elaboración.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Tel: 593 – 2 – 2356 368
Quito - Ecuador

Con todo lo aprendido en esta entrevista reafirmamos que la gastronomía tradicional debe ser considerada un patrimonio tangible no solo de Pomasqui si no Nacional.

“El descubrimiento de un nuevo plato es de más provecho para la humanidad que el descubrimiento de una estrella. (Jean Anthelme Brillat – Savarin).

ENCUESTA APLICADA AL DOCENTE

Investigación aplicada al Instituto Superior Tecnológico Japonés

Encuesta dirigida a estudiantes y a pobladores de Pomasqui

De acuerdo a lo expuesto anteriormente y con la finalidad de corroborar la problemática planteada y conocer cuáles son los platos más consumidos en Pomasqui; se ha propuesto realizar el estudio en una media proporción para lo cual se ha tomado como referente el presente instituto y algunos pobladores de Pomasqui, para lo cual; se ha realizado una investigación mediante la utilización de materiales estadísticos, para su aplicabilidad se involucra a los alumnos del establecimiento y pobladores.

El presente estudio se dirigió a éste grupo de personas (estudiantes del ISTJ y pomasqueños), donde se han tomado datos del año 2012 siendo el último estudio del INEC sobre este tema, correspondientes a la matriz ubicada en la ciudad de Quito. La misma pertenece a una población de 156 personas (**N**). Para calcular la muestra se aplicó el algoritmo del cálculo muestral, el mismo que permite definir la cantidad mínima de personas a ser encuestadas para disponer de datos con un



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

grado de confiabilidad. Además, los datos calculados, fueron porcentualizados. Se ha considerado también que la probabilidad de ocurrencia (p) y la de no ocurrencia (q) oscilan en el 50% cada una; además, nuestro nivel de confiabilidad (Z) está en 1.96 y finalmente el error de muestreo (E) en el 5%.

Es así que al aplicar nuestra fórmula obtenemos la siguiente muestra:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{NE^2 + Z^2 pq}$$

$$n = \frac{1.96^2 * 0.50 * 0.50 * 264}{(264 * (0.05)^2) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

$$n = 156 \text{ encuestas}$$

Se ha procedido a la aplicación de la encuesta a 156 personas, las mismas que han arrojado los siguientes resultados:

1. Pregunta 1. Principalmente qué comida usted consume

Tabla 3

| | | |
|----------------|--------|-----|
| Comida de casa | 80.10% | 125 |
| Comida rápida | 6.40% | 10 |
| Comida típica | 13.50% | 21 |
| Total | 100% | 156 |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

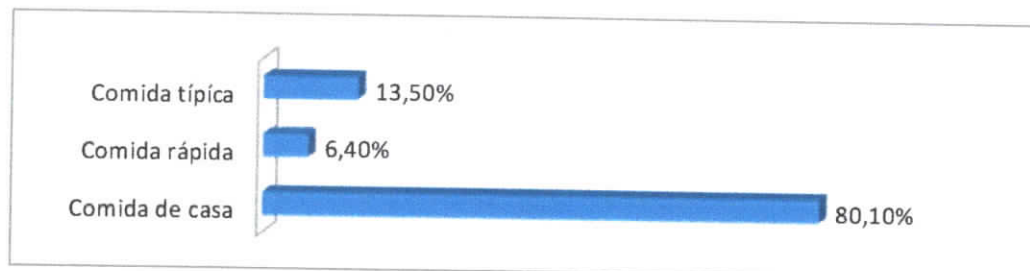
Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

Figura 3

Fue
nste:
Insti
tuto
Sup
erio



r Tecnológico Japon

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. - La mayoría de los casos podemos notar que prefieren comer en casa y representa al 80.10% de los encuestados y un porcentaje bajo prefiere comer comida rápida.

Pregunta 2. ¿Cuántas veces usted consume comida típica de Pomasqui?

Tabla 4

| | | |
|------------------------|------|-----|
| En fiestas de Pomasqui | 26% | 40 |
| Una vez al mes | 30% | 47 |
| Dos veces por semana | 1% | 2 |
| Todos los meses | 7% | 11 |
| Nunca | 36% | 56 |
| Total | 100% | 156 |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

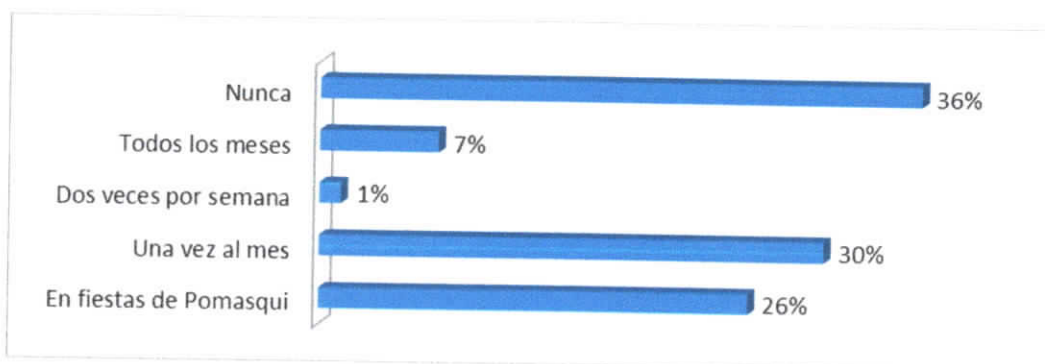


Figura 4

Fuente: Instituto Superior Tecnológico Japonés

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. – el análisis de esta pregunta es muy interesante ya que podemos notar que el 36% de los encuestados han degustado comida típica pero no en Pomasqui, pero sin embargo también nos arroja un resultado que el 30% consume platos típicos en las fiestas de Pomasqui, esto nos hace entender que se puede mejorar la propuesta gastronómica.

Pregunta 3. Seleccione cuáles de los siguientes platos típicos de Pomasqui usted más consume

Tabla 5

| | | |
|---------------------|-------|----|
| Chochos con tostado | 23.7% | 37 |
| Champús | 1.3% | 2 |
| Yahuarlocro | 20.5% | 32 |
| Fritada | 62.8% | 98 |
| Helados de paila | 42.9% | 67 |
| Ninguna | 16.7% | 26 |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

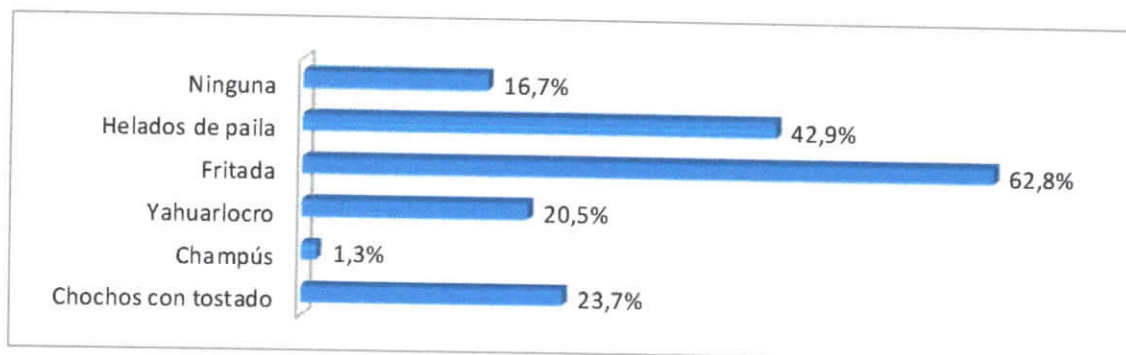


Figura 5

Fuente: Instituto Superior Tecnológico Japón

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. – Debido a esta pregunta los encuestados podían seleccionar varias opciones o una sola en la opción “ninguna” y ésta nos demuestra que si hay personas que no le gusta la comida típica o simplemente no es de su preferencia que puede ser por varios factores. Sin duda la fritada con el 62.8% es el plato típico preferido de los pomasqueños y un plato con raíces pomasqueñas como el champús apenas el 1.3% que representa a que sólo 2 personas prefieren este plato.

Pregunta 4. Usted conoce ¿En qué lugar puede consumir los platos típicos antes mencionados en Pomasqui?

Tabla 6

| | | |
|--------------|-------|-----|
| Mercados | 9.6% | 15 |
| Restaurantes | 75.0% | 117 |
| Ninguno | 15.4% | 24 |
| Total | 100% | 156 |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

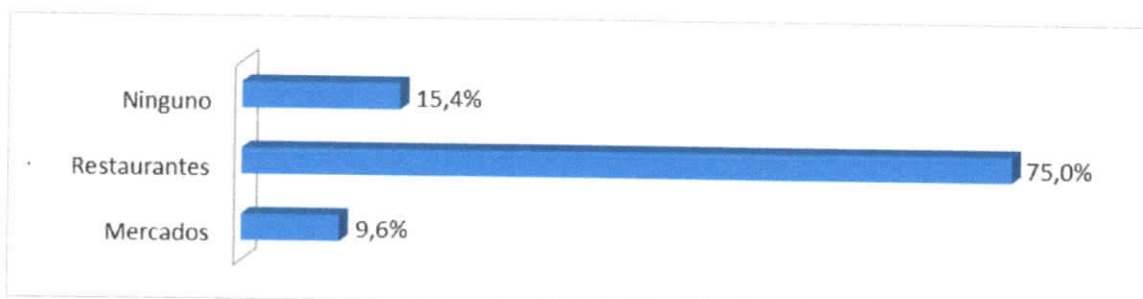


Figura 6

Fuente: Instituto Superior Tecnológico Japonés

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. Se observa que el 75% prefiere degustar los platos anteriormente mencionados en restaurantes.

Pregunta 5. ¿Usted o algún familiar cercano sabe preparar alguno de estos platos típicos de Pomasqui?

Tabla 7

| | | |
|-------|--------|-----|
| Si | 66.70% | 104 |
| No | 33.30% | 52 |
| Total | 100% | 156 |

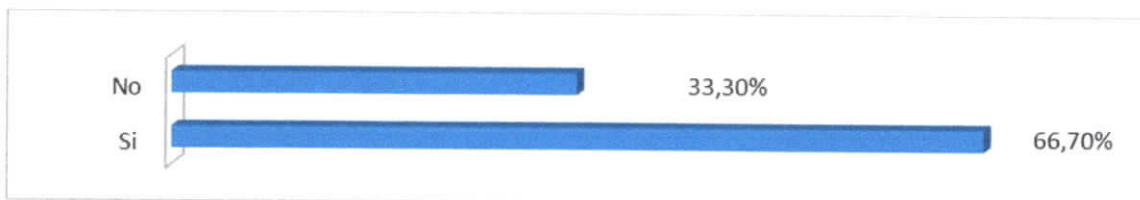


Figura 7

Fuente: Instituto Superior Tecnológico Japonés

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. Ésta pregunta podemos decir que muchos de los encuestados saben realizar estos platos típicos pero que también pueden ser sus familiares



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

quien lo sepan realizar, pero también está un preocupante 33.30% que no sabe preparar estos platos.

Pregunta 6. ¿Qué tan importante usted considera la gastronomía de Pomasqui en Quito?

Tabla 8

| | | |
|-----------------|--------|-----|
| Muy importante | 53.80% | 84 |
| Poco importante | 18.60% | 29 |
| Desconocida | 19.30% | 30 |
| Sin importancia | 8.30% | 13 |
| Total | 100% | 156 |

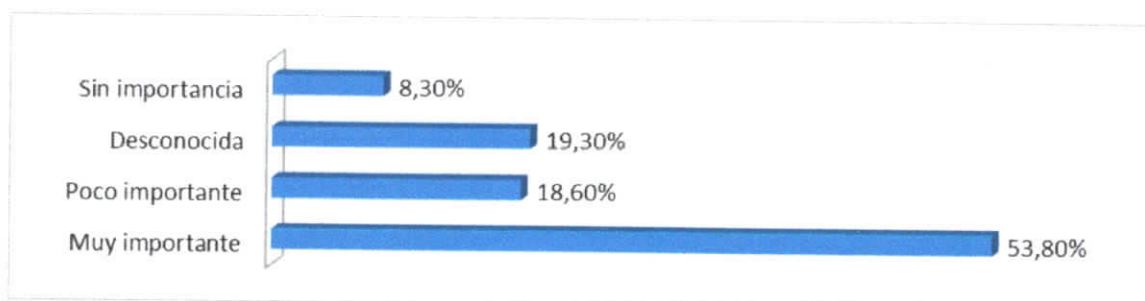


Figura 8

Fuente: Instituto Superior Tecnológico Japonés

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. Sin duda la gastronomía pomasqueña es muy importante para Quito, pero sin dejar de lado que en muchas ciudades del Ecuador se realizan estos platos sólo tienen diferencia en algún ingrediente o tiempo de cocción o tipo de cocción. Muchos encuestados respondieron desconocida por que no sabían cuál era el plato Champús.

Discusión.

En base a los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, hemos evidenciado:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

- Podemos confirmar que muchos encuestados sí consumen platos de la zona, que preparan en sus casas y a su vez consumen en las fiestas de Pomasqui.
- Pero por otro lado esta investigación nos ayudó a evidenciar que hace falta difundir más los platos típicos de la zona, esto nos da un incentivo a seguir con la investigación hasta llegar a notar que tendremos resultados positivos para Pomasqui.
- Con el plato Champús podemos tener un punto a favor para poder potencializar su reconocimiento para los pomasqueños, ya que es un plato que prácticamente se ha perdido por el paso de los años.

Conclusiones:

- Finalmente, Pomasqui es rica en su gastronomía y en sus productos de materia prima para poder desarrollar estos platos tan apetecidos por los pomasqueños.
- Con lo investigado pudimos notar que sin duda ayudará a que los pomasqueños y a los turistas a entender y conocer los platos típicos.
- La investigación colaborará a que los turistas puedan entrarse en las tradiciones de Pomasqui.
- La elaboración de un libro ayudará a los turistas internos y externos puedan conocer, preparar y degustar los platos típicos.
- Con esta investigación incitaremos al rescate, al consumo de los productos de la Parroquia.

Discusión.

En base a los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, hemos evidenciado:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175

Departamento de Investigación

E-MAIL: lbegnini@itsjapon.edu.ec
Av. Marieta de Veintimilla
Telf: 593 - 2 - 2356 368
Quito - Ecuador

- Podemos confirmar que muchos encuestados sí consumen postres y dulces zona, que preparan en sus casas y a su vez consumen en las fiestas de Pomasqui.
- Pero por otro lado esta investigación nos ayudó a evidenciar que hace falta difundir más los dulces y postres de la zona, esto nos da un incentivo a seguir con la investigación hasta llegar a notar que tendremos resultados positivos para Pomasqui.
- Con él come y bebe Rosero tuvimos muchas preguntas como, ¿Qué es eso? O nunca he escuchado o dónde venden eso y así algunas otras preguntas por eso tuvo tan bajo el porcentaje de preferencia y sin duda podemos tener un punto a favor para poder potencializar su reconocimiento para los pomasqueños y en Quito en general.

7. Firmas de responsabilidad y fechas

| Firmas | |
|--|--|
| Director/a del proyecto Andrés Alonso Altamirano Espinosa David Fabrissio Conrado Carvajal Fecha: 30/05/ 2019 | |
| Director de Investigación Lucía Fernanda Begnini Domínguez Fecha: 30/05/ 2019 | |



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

Registro Institucional No 17-82

Acuerdo No 175





Departamento de Investigación

E-MAIL: ibegnini@itsjapon.edu.ec

Av. Marieta de Veintimilla

Tel: 593 - 2 - 2356 368

Quito - Ecuador

| | |
|--|--|
| | |
| Director Académico Alexis Benavides Vinueza Fecha: 30/05/ 2019 |   |
| Vicerrector Mgs. Milton Altamirano Pazmiño Fecha: 30/05/ 2019 |   DIRECCION ACADEMICA VICERRECTORADO |