

# Postres y dulces Milenarios

Tomo II

autores  
Icdo. andrés al tamirano  
tnlgo. david conrado

Copyright © Instituto Superior Tecnológico Japón.

Primera edición 2020

Datos de catalogación en publicación de la ISTJ

Lcdo. Andrés Alonso Altamirano Espinosa

Tnlgo. David Fabrissio Conrado Carvajal

POSTRES Y DULCES MILENARIOS

Tomo 2

(Primera edición)

Número de Registro autor

ISBN 978-9942-838-09-4

Instituto Superior Tecnológico Japón.

Prohibida la reproducción o transmisión parcial o total del contenido de esta obra, por cualquier medio, sin consentimiento previo y por escrito del autor-editor. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes al Instituto Tecnológico Superior Japón, Barrio Marieta de Veintimilla-Pomasqui, 022356368/ 0987712882. Las solicitudes serán bien acogidas.

Diseño gráfico: Sebastián Gallardo Ramírez

Impreso en Quito: Imprenta \_\_\_\_\_

La importancia del saber de los postres y dulces milenarios  
de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui  
y su conservación como pertenencia palpable de la Zona.

## **DEDICATORIA**

Dedicado cada una de las recetas de postres y dulces milenarios como instrumento de apoyo y reconocimiento a las personas que en su tiempo hizo que sus aromas y sabores se impregnen en nuestros sentidos, para alegrar cada hogar que desearon probar un delicioso manjar que en cantaba y se derretían en la boca de visitantes y locales de la Parroquia de Santa Clara y ROSA de Pomasqui.

A cada uno de las autoridades, docentes y estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón que valoran la repostería Ecuatoriana y conservan en los postres y dulces una tradición, una cultura, que no dejen morir, preservando como ente palpable de la Zona Noroccidental de Quito.

Dedicado Sor Mercedes Piora del Convento Santa Catalina de Siena (Quito), que nos permite seguir recordando en cada conversación lo hermoso de cocinar y de realizar tan noble actividad que es el servicio a manos del nuestro señor Jesús.

Dedicado a nuestras Familias que dan su tiempo, amor, espacio y apoyo en cada proyecto que nos permite crecer profesionalmente.

## **DEDICATORIA**

El presente libro está dedicado a cada persona que sea apasionada por la cultura, la gastronomía y desee viajar a antaño por medio del arte culinario y con ello conservando el patrimonio gastronómico tangible de Pomasqui, también al Instituto Superior Tecnológico “Japón” que ha hecho posible este rescate de tradiciones con la publicación de este libro y también dedicado a las personas que fueron pilar fundamental en la investigación y desarrollo del mismo.

A la familia, como son nuestras esposas, hijas e hijos que nos brindan su apoyo,  
su amor, su comprensión y su tiempo en el trabajo de este maravilloso libro.

A Nuestra familia Japón que brinda educación superior con amor al conocimiento.

*Recetario de los postres y dulces milenarios de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona.*

# CONTENIDOS

Introducción.....	9
Tablas y equivalentes.....	11
Manjar blanco .....	17
Melvas.....	18
Merengues.....	19
Mollenetes ambateños.....	21
Rosquete Tradicional.....	22
Pasta de natas.....	23
Pasta de paris .....	24
Pastas Extranjera.....	25
Pastitas De soda.....	26
Queso De piña.....	27
Quimbolitos Amarillos.....	28
Emborrajados.....	29
Torta de leche.....	31
Torta de tres huevos.....	32
Glosario.....	34

## INTRODUCCIÓN

El estudio realizado se basa en los conocimientos de la historia de la zona Rural de Santa Rosa y Clara de Pomasqui, los mismos que permitieron considerar los fenómenos históricos y sociales. Por un lado, la aplicación de la investigación ha facilitado descubrir en el objeto de las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales. Por ello se apoya básicamente en los procesos de análisis, síntesis, inducción y deducción y dentro del mismo la culturabilidad que se caracteriza al objeto en sus aspectos más externos, a través de la evolución y desarrollo de postres y dulces de la zona Noroccidental de Quito.

La gente de sus tiempos muy empírico aportaba al proceso de resultados fundamentales en su experiencia, han permitido revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio de las raíces y sus costumbres. Se realizó la observación de familias que ha permitido conocer la realidad misma con algunas cualidades de carácter distintivo y que ha sido consciente orientado hacia un rescate con objetivo o fin determinado.

La gente nos ha permitido ir más allá del simple reporte de observaciones, sino ir a la esencia de los olores y sabores que brindan los postres y dulces de la Parroquia de Pomasqui, el promover un ambiente para una mejor comprensión y mejora económica de la zona, combinando una amplia investigación con un estudio de caso detallado.

De igual forma, se ha considerado una revisión bibliográfica puesto que dicha investigación también se basa en la experiencia relacionada al ámbito religioso, cultural y milenario de épocas coloniales.

**Tnlgo. David Fabrissio Conrado Carvajal**  
**Lcdo. Andrés Alonso Altamirano Espinosa**

## PRÓLOGO

En esta investigación el Instituto Superior Tecnológico Japón realizado por docentes investigadores de la carrera de gastronomía que se centra en la repostería la cual es una parte de la cocina que tiene características especiales, como son sus sabores, olores, colores, diseños y uno de lo más importante son sus medidas y sus cocines que en su tiempo jugaban con hornos de leña, cocinas de leña, ollas de barro y materiales que hacían una magia para crear hermoso postes y dulces de su época. La práctica hacía que sus manos sean verdaderos artesanos en el arte de elaborar la cocina de dulce, logrando la perfección en cada una de sus preparaciones y tener el privilegio de encantar a toda la gente que probaba sus manjares.

La experiencia de muchos años da este hermoso compendio de recetas que en un segundo tomo seguimos visualizando la gran variedad de postres que resurgieron para que no se quede en el tiempo, sino que vuelva a tomar su apogeo en el tiempo actual por lo que no se deja morir y se mantiene en el pasar de los meses.

Todas estas cualidades brinda este libro que destaca cada uno de sus ingredientes, de la forma de prepararlos, de presentarlos que hacía la vida más agradable, ya que reunía a todas las familias para colaborar en la preparación y así era el pretexto de tener conversaciones que viajaban en el tiempo, obteniendo majares de sobre mesa y de entre tiempos para probarlos.

Este libro marca su viaje en el tiempo, que animo a realizar para seguir con nuestras hermosas costumbres que no dejamos y nos gusta vivir con cada mes del año, que se tiene que preparar estas delicias que con postres y dulces dejen maravillados a familiares, amistades y vecinos.

## TABLAS Y EQUIVALENTES

<b>LIBRAS – ONZAS – GRAMOS</b>		
1 Lb	16 onz	454 gr
2 Lb	32 onz	908 gr
4 Lb	64 onz	1814 gr

<b>TAZAS A MILITROS</b>	
1/4 taza	60 ml
1/3 taza	80 ml
1/2 taza	120 ml
2/3 taza	160 ml
3/4 taza	180 ml
1 taza	240 ml

<b>TEMPERATURAS DEL HORNO</b>	
250°F	121°C muy lento
300°F	150°C lento
350°F	180°C moderado
375°F	191°C moderado
400°F	205°C caliente
450 a 500°F	232 a 260°C muy caliente

<b>EQUIVALENCIAS GENERALES</b>		
<b>MEDIDAS COMUNES</b>		
1 pizca	=	$\frac{1}{4}$ de cucharadita
3 cucharadas	=	1 cucharada
2 cucharadas	=	30 gramos = 1 onza
4 cucharadas	=	$\frac{1}{4}$ taza
8 cucharadas	=	$\frac{1}{2}$ taza
12 cucharadas	=	$\frac{3}{4}$ taza
16 cucharadas	=	1 taza

  

<b>MEDIDAS LÍQUIDAS</b>		
8 cucharadas	=	$\frac{1}{2}$ taza
1 taza	=	16 cucharadas = 8 onzas líquidas
1 taza	=	$\frac{1}{4}$ litro
2 tazas	=	$\frac{1}{2}$ litro
3 tazas	=	1 botella = 750 c.c.
4 tazas	=	1 litro = 1.000 c.c.
5 tazas	=	1 $\frac{1}{4}$ litro = 1.250 c.c.

<b>EQUIVALENCIAS PARA INGREDIENTES SECOS</b>				
<b>AZÚCAR GRANULADA</b>				
	<b>GRAMO</b>	<b>ONZA</b>	<b>TAZA</b>	<b>LIBRA</b>
1 cucharadita	5	1/6	-	-
1 cucharada	15	½	-	-
4 cucharadas	60	1 y ¾	¼	-
5 cucharadas	75	2 y ¼	1/3	-
½ taza	125	-	-	¼
1 taza	250	-	-	½
2 tazas	500	-	-	1

<b>HARINA DE TRIGO</b>				
	<b>GRAMO</b>	<b>ONZA</b>	<b>TAZA</b>	<b>LIBRA</b>
4 cucharadita	35	-	¼	-
5 cucharada	42	-	1/3	-
8 cucharadas	70	-	½	-
16 cucharadas	125	4	1	¼
2 taza	250	8	-	½
4 taza	500	16	-	1

<b>MANTEQUILLA</b>				
	<b>GRAMO</b>	<b>ONZA</b>	<b>TAZA</b>	<b>LIBRA</b>
1 cucharadita	15	-	-	-
2 cucharada	30	1	-	-
4 cucharadas	60	2	$\frac{1}{4}$	-
8 cucharadas	125	-	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$
16 cucharadas	250	-	1	$\frac{1}{2}$
2 taza	500	16	-	1

<b>TABLA DE LONGITUD DE PULGADAS A CENTIMETROS</b>	
4"	10 cm
6"	15 cm
8"	20 cm
9"	23 cm
10"	25 cm
11"	28 cm
12"	30 cm
13"	33 cm

<b>LISTADO DE EQUIPO PARA REPOSTERIA</b>	
Balanzas	Cucharas medidoras
Jarras medidoras	Colador
Tazas medidoras	Rallador
Cucharas medidoras	Tabla de picar
Termómetro de azúcar	Cuchillos
Tamices	Mondador, chef, sierra.
Bol	Tazón o bol
Rodillos	Raspas o cuernas
Pinceles y brochas	Palote y rodillo
Cuchillos y cortadores de pastas	Brochas
Cucharones y dispensadores de masa	Rejilla para pasteles
Horno	Manga pastelera
Moldes, Charolas y Placas	Duyas o boquillas
Cortadores.	Termómetro Para horno
Cortadores para galleta y otros usos.	Termómetro Para chocolate

# Manjar blanco



## INGREDIENTES:

Leche	3000 ml
Azúcar	600 gr
Clavo De Olor	2 gr
Canela Rama	2 gr

## PREPARACIÓN:

- 1) En una olla y poner a calentar la leche con los clavos de olor y la canela a fuego medio.
- 2) Cuando rompa a hervir, añade el azúcar y remuévelo todo con una cuchara de madera.
- 3) Deberás revolver el dulce de leche sin descanso hasta que espese y tome la consistencia adecuada. Este proceso puede llevar hasta dos horas.”

# Melvas



## INGREDIENTES:

Mantequilla	350 gr
Azúcar impalpable	200 gr
Huevos	100 ml
Esencia de vainilla	10 ml
Harina	500 gr
Mermelada de mora	100 gr
Chocolate de cobertura	200 gr

## PREPARACIÓN:

- 1) Batimos el azúcar con la mantequilla, hasta obtener una crema blanquecina y haya duplicado su volumen. Una vez obtenido el cremado, procedemos a aromatizar con la esencia de vainilla, y agregar los huevos poco a poco sin dejar de batir hasta que se haya incorporado homogéneamente, una vez obtenida la mezcla.
- 2) Agregamos la harina poco a poco, esto ya no lo hacemos en la batidora, sino a mano para que el gluten de la harina no se active y la masa no se vuelva elástica, una vez obtenida la masa.
- 3) Colocamos en una manga pastelera con una boquilla rizada grande, y comenzamos a dar forma de melva en una lata engrasada, con una separación de aproximadamente 4 cm entre cada galleta.
- 4) Colocamos las galletas en el refrigerador por 20 minutos, y llevamos al horno a 180°C por 10 minutos o hasta que doren.
- 5) Colocamos la mermelada en medio de 2 galletas y las unimos para darles la forma de melva característica, y bañamos la punta con chocolate.

# Merengues



## INGREDIENTES:

Huevos	4	uni
Azúcar	1	gr
Limón	750	gr
Sal	540	gr
Azúcar impalpable	50	gr

## PREPARACIÓN:

- 1) Precaliento el horno a 180°C
- 2) Empezamos a batir las claras con una pizca de sal. Cuando empieza a espumar, aun es amarillenta la mezcla, se va echando el azúcar poco a poco y las gotitas de limón.
- 3) Velocidad media y cuando acabo de echar el azúcar velocidad máxima. Total 10 minutos.
- 4) Colocamos en una manga pastelera con una boquilla de estrella 1mm. Formamos círculos de 4cm o se puede hacer botos levantando la manga.
- 5) Colocamos en el horno a 100°C por 25 min.
- 6) Se los deja enfriar y se sirven.



# Quesadillas

## INGREDIENTES:

Harina	250	gr
Manteca vegetal	60	gr
Agua	150	ml
Azúcar	20	gr

## RELLENO:

Queso fresco	500	gr
Queso manaba	150	gr
Azúcar impalpable	325	gr
Mantequilla	150	gr
Harina	175	gr
Almidos de yuca o papa	150	gr
Polvo de hornear	12	gr
Huevos	2	unidades
Yemas	2	unidades

## PREPARACIÓN:

- 1) Pre-calentar el horno a 180 °C.
- 2) Formamos una masa con la harina, manteca vegetal, el agua y al azúcar y dejamos reposar por unos 20 minutos.
- 3) Formamos bolas de 9 gramos cada una, extendemos hasta hacer círculos bien finos sobre bastante harina.
- 4) Colocamos en un bol todos los ingredientes del relleno hasta tener todo unido.
- 5) Colocamos el preparado en la masa en círculos y cerramos hasta quedar cinco puntas o pentágono, se pinta solo el relleno.
- 6) Horneamos por un tiempo de 15 min.

# Mollenetes A mbate Òos

## INGREDIENTES:

Azucar	250	gr
Huevos	8	uni
Levadura	80	gr
Manteca	60	gr
Leche	175	ml
Harina	1200	gr

## RELLENO:

Panela	500gr
Queso fresco	500gr

## PREPARACIÓN:

- 1) Pre-calentar el horno a 180 °C.
- 2) Colocamos la azúcar y los huevos a batir hasta obtener una mezcla cremosa.
- 3) En tibiamos la leche y ponemos la levadura.
- 4) Formamos un volcán con la harina en el centro colocamos la manteca, la mezcla cremosa y la leche con la levadura.
- 5) Unimos poco a poco todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- 6) Dejamos reposar por 25 min.
- 7) Porcionamos la masa en bolitas y estiramos para rellenar con la panela rallada y queso fresco rallado.
- 8) Pintamos con huevo y horneamos por 20 min.



# Rosquete

## Tradicional

### INGREDIENTES:

Harina	1000	gr
Yemas	4	unidades
Anís	5	gr
Levadura	25	gr
Manteca	10	ml
Azúcar	48	ml
Merengue	250	gr

### PREPARACIÓN:

- 1) En una taza poner el anís con un poquito de agua y dejar reposar.
- 2) Separar cuidadosamente las claras de las yemas, porque vamos a ocupar las claras para el merengue.
- 3) Colocar el 1 kilo de harina, grasa, azúcar, la 4 yemas y la levadura
- 4) Agregar la taza del anís con el agua y amasar, ir agregando más agua hasta formar una masa lisa que no se pegue en la mesada ni en las manos
- 5) Dejar reposar hasta que leude.
- 6) Estirar hasta que quede el grosor de más o menos de tu dedo pulgar esto en forma cilíndrica.
- 7) Cortar a unos 5 ha 7 centímetros dependiendo el tamaño que lo quieras, para formar la forma del Rosquete
- 8) Poner en una placa y llevarlos al hornos por 180°C por unos 25 min
- 9) Retirarlos del hornos hasta que se enfríen
- 10) Una vez que ya estén frío los Rosquete agregarle el merengue a gusto.”



## INGREDIENTES:

Harina	425gr
Huevo	1gr
Nata de montar	200ml
Azúcar impalpable	200gr
Levadura	8gr
Sal	1gr

# Pasta de Natas

## PREPARACIÓN:

- 1) Precaentamos el horno a 180° C
- 2) En un bol mezclamos la harina, la levadura y la sal.
- 3) En otro bol batimos el huevo con el azúcar hasta que se forme una crema. Añadimos la nata y mezclamos bien.
- 4) Incorporamos los ingredientes secos y con un tenedor comenzamos a integrar.
- 5) Nos va a quedar una masa pegajosa y poco manejable. Formamos una bola y la dejamos en el frigo durante no menos de 1 hora.
- 6) Retiramos la masa del frigo y la cortamos en 3 porciones. Enharinamos bien la superficie de trabajo.
- 7) Con un rodillo estiramos la masa hasta que quede de medio cm. de grosor.
- 8) Es fundamental que vayamos enharinando periódicamente la superficie de trabajo y el rodillo para que la masa no se pegue a la encimera. Ya que esta masa tiene una textura bastante pegajosa.
- 9) Una vez tengamos la masa estirada con el grosor deseado cortamos las galletas. Si no tenemos cortantes para galletas, con un vaso podríamos trabajar de la misma manera.
- 10) Hornear por 10 min. Enfriar y servir.



# Pasta de Paris

## INGREDIENTES:

Harina	300	gr
Huevo	1	uni
Nata de montar	200	ml
Azúcar impalpable	200	gr
Levadura	8	gr
Sal	1	gr
Almidón o maicena	125	gr



## PREPARACIÓN:

- 1) Precalentamos el horno a 180° C
- 2) En un bol mezclamos la harina, la levadura y la sal.
- 3) En otro bol batimos el huevo con el azúcar hasta que se forme una crema. Añadimos la nata y mezclamos bien.
- 4) Incorporamos los INGREDIENTES: secos y con un tenedor comenzamos a integrar incluido la maicena. Nos va a quedar una masa pegajosa y poco manejable. Formamos una bola y la dejamos en el frigo durante no menos de 1 hora.
- 5) Retiramos la masa del frigo y la cortamos en 3 porciones. Enharinamos bien la superficie de trabajo.
- 6) Con un rodillo estiramos la masa hasta que quede de medio cm. de grosor.
- 7) Es fundamental que vayamos enharinando periódicamente la superficie de trabajo y el rodillo para que la masa no se pegue a la encimera. Ya que esta masa tiene una textura bastante pegajosa.
- 8) Una vez tengamos la masa estirada con el grosor deseado cortamos las galletas. Si no tenemos cortantes para galletas, con un vaso podríamos trabajar de la misma manera.
- 9) Hornear por 10 min. Enfriar y servir.

# Pastas Extranjera

## INGREDIENTES:

Harina	300	gr
Huevo	1	unidad
Nata de montar	200	ml
Azúcar impalpable	200	gr
Levadura	8	gr
Sal	1	gr
Harina de almendra	125	gr

## PREPARACIÓN:

- 1) Precalentamos el horno a 180° C.
- 2) En un bol mezclamos la harina, la levadura y la sal.
- 3) En otro bol batimos el huevo con el azúcar hasta que se forme una crema. Añadimos la nata y mezclamos bien.
- 4) Incorporamos los ingredientes secos y con un tenedor comenzamos a integrar incluido la harina de almendra.
- 5) Nos va a quedar una masa pegajosa y poco manejable. Formamos una bola y la dejamos en el frigo durante no menos de 1 hora.
- 6) Retiramos la masa del frigo y la cortamos en 3 porciones. Enharinamos bien la superficie de trabajo.
- 7) Con un rodillo estiramos la masa hasta que quede de medio cm. de grosor.
- 8) Es fundamental que vayamos enharinando periódicamente la superficie de trabajo y el rodillo para que la masa no se pegue a la encimera. Ya que esta masa tiene una textura bastante pegajosa.
- 9) Una vez tengamos la masa estirada con el grosor deseado cortamos las galletas. Si no tenemos cortantes para galletas, con un vaso podríamos trabajar de la misma manera.
- 10) Hornear por 10 min. Enfriar y servir.





# Pastitas de Soda

## INGREDIENTES:

Harina	450	gr
Agua	250	ml
Polvo de hornear	10	gr
Aceite	100	ml
Sal	10	gr
Huevo	1	uni

## PREPARACIÓN:

- 1) En un bol, Añadir la harina, sal y el polvo de hornear e integrar bien.
- 2) Agregar el aceite y el huevo batido e ir incorporando el agua poco a poco, mezclar hasta comenzar a formar la masa.
- 3) Echar el agua a medida que la masa lo requiera.
- 4) La masa debe quedar tierna, si la masa está muy pegajosa, añadir un puñito de harina y seguimos amasando hasta lograr que la masa esté elástica y no se pegue al bol o a las manos.
- 5) Envolver la masa en film transparente o una bolsa y llevar a la nevera por una hora.
- 6) Precalentar el horno a 170°C
- 7) Retirar la masa de la nevera, estirar la masa a 3 milímetros de espesor y con ayuda de un molde cortar las galletas.
- 8) Colocar las galletas marineras en una bandeja para hornear forrada con papel manteca.
- 9) Pintamos con huevo.
- 10) Hornear aproximadamente 15 minutos o hasta que estén doradas.

# Queso de Piña



## INGREDIENTES:

Piña	1	uni
Azúcar	250	gr
Clavos de olor	10	gr
Leche	500	ml
Huevos	6	uni
Raspadura	30	gr

## PREPARACIÓN:

- 1) Cocine con una taza de azúcar la piña cortada en trocitos pequeños hasta que quede un poco amelojada.
- 2) Con la raspadura, haga caramelo directamente en el molde o budinera que va a utilizar.
- 3) En la licuadora mezcle la leche con los huevos.
- 4) Mezcle esté preparado a la piña, unimos bien y vierta la preparación sobre el molde con caramelo.
- 5) Llévelo a baño María, a temperatura moderada, durante una hora.
- 6) Enfriamos y servimos

# Quimbolitos

## A marillos



### INGREDIENTES:

Harina de maiz	250	gr
Polvo de hornear	10	gr
Mantequilla	115	gr
Leche	125	ml
Esencia de vainilla	5	ml
Huevos	2	uni
Yemas	2	uni
Azúcar	125	gr
Pasas	35	gr
Hojas de achira	12	uni

### PREPARACIÓN:

- 1) Poner la harina de maíz, el polvo de hornear, la mantequilla, la leche, el jugo de naranja, el queso crema, y la esencia de vainilla en una fuente y mezcle ligeramente.
- 2) Batir las claras a punto de nieve, agregar el azúcar y las yemas de huevo.
- 3) Agregar la mezcla de las clara a la mezcla de la harina, mezclar delicadamente hasta formar una masa suave.
- 4) Colocar varias cucharadas de la masa en el centro de cada hoja de achira.
- 5) Luego añadir pasas encima para decorar, doblar la hoja de achira y cerrar.
- 6) Ponga los quimbolitos en una olla a cocinar, al vapor, durante 30 minutos o hasta que estén firmes.

# Emborrajados

## INGREDIENTES:

Plátano maduro	9	uni
Queso manaba	250	gr
Huevos	2	uni
Leche	250	ml
Harina	130	gr
Sal	5	gr
Aceite	300	ml

## PREPARACIÓN:

- 1) En un recipiente bate, los huevos junto con la taza de leche y la sal.
- 2) Incorpora la harina poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3) Pela los plátanos y córtalos por la mitad longitudinalmente.
- 4) Coloca una tajada de queso del mismo ancho sobre una mitad del plátano maduro.
- 5) Cúbrela con la otra mitad del mismo como si fueras a armar un sánduche y sujeta los extremos con palillos.
- 6) Pásalos por la preparación anterior, freír en abundante aceite hasta que queden dorados.



# Torta de

## INGREDIENTES:

Harina	170	gr
Leche	65	ml
Polvo de hornear	15	gr
Sal	1	gr
Manteca vegetal o margarina	65	gr
Azúcar	180	gr
Huevos	3	uni
Extracto de vainilla	5	ml

## PREPARACIÓN:

1) Enharina y en manteca un molde de 20 cm de diámetro, también puedes ponerle papel manteca.

2) Precalienta el horno a temperatura media. Cierne la harina y combínala con la sal y el polvo de hornear, reserva a un lado.

3) En una ollita combina la leche y la manteca y caliéntala hasta que la manteca se derrita, unos 3 o 4 minutos, recuerda revolver de vez en cuando para que se integre la preparación.

4) También puedes hacerlo en el microondas.

5) Una vez que la manteca esté derretida deja que se enfríe a temperatura ambiente y revuelve de vez en cuando para que manteca y leche no se separen.



# e Leche



6) En un recipiente apto para Baño María coloca los huevos, azúcar y vainilla, llevar a Baño María. Recuerda que el agua de la olla no debe tocar el recipiente superior.

7) Cocina revolviendo hasta que el azúcar se disuelva.

8) Cuando la preparación esté lista colócala en el recipiente de la batidora y bate a velocidad alta hasta que la mezcla llegue a temperatura ambiente, alrededor de 10 minutos.

9) Para la batidora, agrega los **INGREDIENTES**: secos y bate a velocidad baja hasta que los ingredientes estén bien incorporados.

10) Luego agrega la mezcla de leche y manteca y sigue batiendo a velocidad baja.

11) Hornea por 30-40 minutos, la cantidad de tiempo puede variar de acuerdo a tu horno. Yo a la mitad de la cocción tapé la torta con papel aluminio para que no se quemara la parte superior pero se siguiera cocinando.

# Torta de Tres Huevos



## INGREDIENTES:

Huevos	3	uni
Harina	250	gr
Aceite	65	ml
Leche	125	ml
Azúcar	125	gr
Mistela	30	ml

## PREPARACIÓN:

- 1) Precalentamos el horno a 180° C.
- 2) En un bol cernimos la harina tres veces, en la licuadora ponemos los huevos, aceite, leche y la azúcar y licuamos por unos 3 a 4 min.
- 3) Esta preparación ponemos con la harina y mezclamos con una espátula de palo. Se forma una mezcla semiligera y colocamos la mistela del sabor que se desea, volvemos a mezclar y ponemos en un molde que este en mantequilla do y enharinado de 15
- 4) Hornear por 45 min.

## GLOSARIO

### **Abrillantar o Lustrar:**

Es dar brillo a un pastel o postre con mermelada, jaleas o fondantes.

### **Acaramelar:**

Cubrir el interior de un molde con una capa delgada de caramelo.

### **Adornar o Decorar:**

Ornamentar un producto para mejorar su presentación.

### **Alisar:**

Hacer que la superficie de un preparado quede uniformemente lisa.

### **Amasar:**

Trabajar una masa para reunir los ingredientes y darles la consistencia necesaria..

### **Aromatizar:**

Dar sabor a una preparación con jugo, licores, condimentos y esencias.

### **Baño María:**

Es un método de cocción; el más suave. Es un equipo a gas eléctrico que contiene agua a punto de ebullición que se utilizará en la mantención de comidas calientes.

### **Bañar o Cubrir:**

Pasar un producto por almíbar, licores, suficientemente espesos para que permanezca.

### **Batir:**

Incorporar aire al sacudir energicamente con un batidor de varillas, una materia hasta alcanzar la densidad o punto de amalgamamiento deseado, azotar, apalear.

### **Boquillas:**

Son tubos en forma de cono y en su punta tienen diferentes figuras para trabajar con ellas en la manga pastelera. Son de plástico, lata o acero.

### **Caramelo:**

Azúcar dorada hervida con muy poca agua y algunas gotas de limón hasta que tome un color oscuro.

### **Colar - Cernir**

Filtrar un líquido por un colador privándole de impurezas.

### **Colorantes:**

Extractos líquidos o en polvos permitidos por el S.N.S. Son vegetales y sirven para dar color a los productos.

### **Colorear:**

Dar color con colorantes vegetales permitidos por S.N.S. a un preparado.

**Cubrir o Glasear:**

Tapar pasteles o tortas con capa fina de crema, jalea, mazapán o fondant.

**Desbarasar:**

Desocupar un lugar donde se ha trabajado colocando cada cosa en su lugar habitual.

**Dorar:**

Poner a horno fuerte por breve tiempo un preparado que se ha pintado previamente con huevo o leche para que tome bonito color dorado.

**Emborrachar:**

Empapar con almíbar y licor o vino, un postre.

**Enharinar:**

Espolvorear con harina, masa, mesa, usleros, moldes para evitar que se pegue la masa.

**Incorporar:**

Incorporar la harina suavemente a un batido para no bajarlo.

**Leudar:**

Dar mayor volumen a través de la fermentación a una masa.

**Ligar:**

Espesar líquidos.

**Pincelar o Pintar**

Humedecer pincel con huevo, pasarlo sobre masa, antes de hornearla.

**Pizca:**

Cantidad mínima que se coge entre dos dedos, índice y pulgar.

**Raspar o Rallar:**

Despojar por frotación un limón o naranja de la primera piel para utilizarla, sin llegar a la parte blanca. También se llama zeste.

**Tamiz:**

Especie de colador o cedazo por el cual se tamizan la harina, azúcar flor y otros productos.

**Zumo:**

Extracto o jugo de frutas concentrado.

### **LCDO. ANDRÉS ALONSO ALTAMIRANO ESPINOSA**

Licenciado en gastronomía Andrés Alonso Altamirano Espinosa, nace en la ciudad de Quito el 4 de octubre de 1990; sus padres T. Crnl ( r ). Hernán Alonso Altamirano Escobar y la Tnlga. Martha Jaqueline del Rosario Espinosa Guerrero; sus estudios primarios los realizó en la Unidad Educativa “Julio María Matovelle”, posteriormente, ingresa en el año 2002, al Colegio “Surcos” donde obtiene seis años más tarde el título de Bachiller en Ciencias Generales..Estudios Superiores en la Universidad de las Américas de Quito, y egresa en el año de 2015, como Licenciado en gastronomía. En la actualidad está culminando en el Instituto Superior Mariano Moreno (ISMM) en el programa de Chef Panadero y Pastelero como especialización en ésta rama de la gastronomía. Docente - Investigador en la carrera de gastronomía del Instituto Superior Tecnológico “Japón”, desde octubre del año 2018, hasta la actualidad.

### **TNLGO. DAVID FABRISSIO CONRADO CARVAJAL**

El Chef David Fabrissio Conrado Carvajal, nacido en la ciudad de Quito el 18 de mayo 1977; sus padres CABP. Gustavo Nelson Conrado Martínez y la Sra. Delia María Carvajal Peñaherrera; los estudios primarios los realizo en la Escuela Febres Cordero “La Salle”, los estudios secundarios en el Colegio Dominicano “San Fernando” logrando obtener el título de bachiller de Químico – Biólogo. Sus estudios superiores los realiza en la Universidad Tecnológica Equinoccial con el Título de Tecnólogo en Gastronomía. Por la búsqueda de la superación profesional realiza cursos con panificadoras del país, cursos con la Mesa de los Chefs – Food and Beverage, cursos con empresas de liderazgo y gerencia, cursos en Manejo de Costos de Alimentos y Bebidas y Menús rentables, Curso de Sistema de Gestión en Inocuidad Alimentaria, Cursos en Buenas Prácticas de Manufactura. Está en el desarrollo del segundo libro que es una recopilación de postres y dulces milenarios, que será como este libro un gran aporte para la comunidad, estudiantes, docentes y personas amantes a la buena gastronomía ecuatoriana. Docente - Investigador y Coordinador de la carrera de Gastronomía en el Instituto Superior Tecnológico “Japón” desde febrero del 2018, hasta la actualidad.

ISBN: 978-9942-838-09-4

