



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**

**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN AMBIENTAL, HOTELERÍA Y  
GASTRONOMÍA**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ADMINISTRADOR  
GASTRONÓMICO**

**TEMA:**

**ESTUDIO NUTRICIONAL DE LA ALCACHOFA Y CREACIONES DE  
NUEVAS RECETAS**

**AUTORA:**

**ALEGRÍA GABRIELA TERNEUS BENÍTEZ**

**DIRECTOR:**

**MS. RICARDO RIVAS**

**QUITO – ECUADOR**

**2010**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar esta investigación a mis padres, Margarita Benítez y Felipe Terneus, quienes han sido mi apoyo a lo largo de estos 4 años de estudio brindándome todo su cariño y comprensión, ayudándome en todo lo que he necesitado para poder salir a delante y culminar mi carrera. También quiero dedicar este trabajo a una persona muy importante en mi vida, el cual siempre se encuentra a mi lado, Christian Xavier Maldonado Viteri.

## **AGRADECIMIENTO**

Principalmente quiero agradecer a mi director de tesis, Ms. Ricardo Rivas, quien supo guiarme y apoyarme en el desarrollo de la investigación. También quiero agradecer a todos quienes me apoyaron y ayudaron de una u otra manera durante todo el proceso de investigación, especialmente a mi hermana Carolina Terneus.

**AUTORÍA**

**TEMA:**

“Estudio nutricional de la alcachofa y creaciones de nuevas recetas”

**DEL CONTENIDO DEL PRESENTE TRABAJO ES TOTAL  
RESPONSABILIDAD DE SU AUTOR**

**ALEGRÍA GABRIELA TERNEUS BENÍTEZ**

**Autor**

## ÍNDICE

	<b>PÁG.</b>
Portada	
Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Autoría	iii
Índice	iv
Planteamiento del problema	vii
Antecedentes	vii
Justificación e importancia	viii
Delimitación del tema	viii
Objetivo general	ix
Objetivos específicos	ix
Metodología de la investigación	ix
Métodos	ix
Técnicas	ix
 <b>CAPITULO I</b>	 <b>1</b>
<b>1. Generalidades de la alcachofa</b>	<b>1</b>
1.1. Origen y distribución geográfica	1
1.2. Morfología	1
1.3. Diversidad Genética	2
1.4. Agroecología	2
1.5. Prácticas culturales	3
1.6. Plagas y enfermedades	4
1.6.1. Plagas	4
1.6.2. Enfermedades	5
1.7. Temporada de cosecha y rendimiento	6
1.8. Contenido nutricional	6
1.9. Propiedades medicinales	8
1.10. Conservación	9
1.11. Técnicas de cocción utilizadas en la preparación de la alcachofa	10
1.11.1. Brasa	10
1.11.2. Freír	10
1.11.3. Guisar	10
1.11.4. Gratinar	10
1.11.5. Hervir	10
1.11.6. Vapor	10
 <b>CAPITULO II</b>	 <b>11</b>
<b>2. Investigación de campo</b>	<b>11</b>
2.1. Variables para la segmentación de mercado	11
2.2. Determinación de la muestra	13
2.3. Diseño de la encuesta dirigida al público	16
2.3.1. Análisis y tabulación de datos	18
2.4. Diseño de la encuesta dirigida a profesionales	22

2.4.1. Análisis y tabulación de datos	24
2.5. Diseño de la encuesta dirigida a restaurantes	28
2.5.1. Análisis y tabulación de datos	30
<b>CAPITULO III</b>	<b>34</b>
<b>3. Propuesta gastronómica</b>	<b>34</b>
3.1. Receta estándar	34
3.2. Formato de la receta estándar y receta de costo	35
3.2.1. Formato de la receta estándar	35
3.2.2. Formato de la receta de costo	36
3.3. Entradas	37
3.3.1. Quiche de alcachofa	37
3.3.2. Soufflé de alcachofa y espinaca	39
3.3.3. Voulavent de alcachofa y pollo	41
3.3.4. Alcachofa rellena de camarón	43
3.3.5. Queso de alcachofa y romero	45
3.3.6. Tortilla de alcachofa	47
3.3.7. Ceviche de alcachofa	49
3.3.8. Alcachofa frita	51
3.3.9. Aguacate relleno de alcachofa y almejas	53
3.3.10. Dip de alcachofa	55
3.3.11. Encurtido de alcachofa	57
3.4. Sopas	59
3.4.1. Crema verde de alcachofa	59
3.4.2. Crema de corazón de alcachofa	61
3.5. Ensaladas	63
3.5.1. Ensalada de alcachofa y papa	63
3.5.2. Ensalada dulce de alcachofa	65
3.6. Sanduche y pan	67
3.6.1. Sanduche vegetariano con alcachofa	67
3.6.2. Pan de alcachofa	69
3.7. Platos fuertes	71
3.7.1. Espagueti de alcachofa y tocino	71
3.7.2. Tilapia con costra de alcachofa	73
3.7.3. Risotto de alcachofa	75
3.7.4. Alcachofa gratinada	77
3.7.5. Camarones al ajillo con bolitas de alcachofa apanada	79
3.7.6. Canelones de alcachofa	81
3.7.7. Guiso de alcachofa	83
3.7.8. Lomo con puré de alcachofa	85
3.8. Postres	87
3.8.1. Helado de yogurt de alcachofa	87
3.8.2. Brazo gitano con mermelada de alcachofa	89
3.8.3. Galletas de limón y alcachofa	91
3.8.4. Muffins integrales de alcachofa	93
3.9. Bebidas	95
3.9.1. Batido de alcachofa	95

<b>CAPITULO IV</b>	<b>97</b>
<b>4. Validación de la propuesta gastronómica</b>	<b>97</b>
4.1. Método y técnica	97
4.1.1. Método	97
4.1.2. Técnica	97
4.2. Diseño de la encuesta dirigida al grupo focal	98
4.3. Análisis y tabulación de datos	101
4.3.1. Quiche de alcachofa	101
4.3.2. Soufflé de alcachofa y espinaca	102
4.3.3. Voulavent de alcachofa y pollo	103
4.3.4. Alcachofa rellena de camarón	104
4.3.5. Queso de alcachofa	105
4.3.6. Tortilla de alcachofa	106
4.3.7. Ceviche de alcachofa	107
4.3.8. Alcachofa frita	108
4.3.9. Aguacate relleno de alcachofa y almejas	109
4.3.10. Dip de alcachofa	110
4.3.11. Encurtido de alcachofa	111
4.3.12. Crema verde de alcachofa	112
4.3.13. Crema de corazón de alcachofa	113
4.3.14. Ensalada de alcachofa y papa	114
4.3.15. Ensalada dulce de alcachofa	115
4.3.16. Sanduche vegetariano con alcachofa	116
4.3.17. Pan de alcachofa	117
4.3.18. Espagueti de alcachofa y tocino	118
4.3.19. Tilapia con costra de alcachofa	119
4.3.20. Risotto de alcachofa	120
4.3.21. Alcachofa gratinada	121
4.3.22. Camarones al ajillo con bolitas de alcachofa apanada	122
4.3.23. Canelones de alcachofa	123
4.3.24. Guiso de alcachofa	124
4.3.25. Lomo con puré de alcachofa	125
4.3.26. Helado de yogurt de alcachofa	126
4.3.27. Brazo gitano con mermelada de alcachofa	127
4.3.28. Galletas de limón y alcachofa	128
4.3.29. Muffins integrales de alcachofa	129
4.3.30. Batido de alcachofa	130
4.4. Conclusiones del análisis de datos	131
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>132</b>
<b>5.1. CONCLUSIONES</b>	<b>132</b>
<b>5.2. RECOMENDACIONES</b>	<b>133</b>
<b>GLOSARIO</b>	<b>134</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>136</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>137</b>

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Existen varios problemas con lo que respecta a la alcachofa, no con la planta en sí, sino con la falta de conocimiento sobre esta, sobre la existencia de esta planta y desconocimiento sobre sus componentes químicos y sobre los beneficios que estos tienen en la salud y sobre las propiedades medicinales que la alcachofa brinda al cuerpo humano.

Al decir que existe una falta de conocimientos medicinales se refiere a que no se conoce sobre los beneficios curativos que la alcachofa tiene sobre ciertas enfermedades y prevención de enfermedades como el cáncer.

Otro problema con la alcachofa nace desde su compra ya que mucha gente no sabe distinguir si esta es apta o no para el consumo. Una vez comprada la alcachofa, el consumidor no sabe como almacenar ni como cocinarla.

## **ANTECEDENTES**

La alcachofa viene de una planta llamada alcachofera (*Cynara scolymus*), la cual es una variedad de cardo propia de climas templados. Tiene tallos erguidos, gruesos, acanalados longitudinalmente y ramificados, tienen más de un metro de altura. Sus hojas son largas, pubescentes y de color verde claro. Sus partes comestibles son tanto el receptáculo floral como las hojas carnosas que la rodean.

Se origina en el Norte de África y Sur de Europa. Su cultivo se localiza en los países de la cuenca mediterránea como Italia, España y Francia. Este producto necesita de una temperatura de 24 grados C en el día y en la noche de 13 grados por lo que se debe cultivar en sitios específicos y estratégicos los cuales brinden a la alcachofa las características de temperatura necesaria.

En el Ecuador existen varias zonas de cultivo, siendo estas en Bolívar, Zuleta, Quinche, Yaruquí, Minas, Machachi, Salcedo, Izamba, Pelileo, Cebadas, Biblian, Nabón y San Joaquín. Estas zonas de cultivo son las mejores ya que cuentan con un clima, altura y suelo adecuado para la producción.



En el Ecuador existe una producción por hectárea entre 22 mil y 31 mil kilos anuales de alcachofa las cuales el 99% se exporta partida en conserva a España, Estados Unidos, Canadá, Italia, Colombia y Venezuela, y el 1% se queda en el país para el consumo interno. Existen unas 600 hectáreas de cultivo en todo el país.

## **JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

La importancia de desarrollar este proyecto de investigación es que existen varios beneficios tanto como para la salud, cultural e innovación así como una contribución al conocimiento para mejorar no solo su estilo de vida, sino para prevenir enfermedades y vivir de una manera más sana y saludable.

La alcachofa contiene una gran variedad de propiedades medicinales las cuales protegen y ayudan a la regeneración de varios órganos del cuerpo humano, así como reduce y previene enfermedades. Esto trae consigo un aporte al conocimiento de esta planta y sus propiedades y de esta forma aumentar el consumo y mejorar el estilo de vida de muchas personas.

Este proyecto de investigación quiere aumentar y mejorar el conocimiento sobre la alcachofa ya que existe un déficit sobre esta planta que es muy beneficiaria para la salud. Es por esto que existe un beneficio cultural ya que aporta enseñanzas, tanto de la planta como de las diferentes formas de almacenamiento y consumo que esta tiene para que de esta forma exista un mayor consumo local.

La investigación también creará nuevos e ingeniosos platos cuyo ingrediente principal será la alcachofa trayendo consigo innovación y aplicación de lo investigado para así crear diferentes recetas.

## **DELIMITACIÓN DEL TEMA**

La investigación se desarrollará en la ciudad de Quito en la provincia de Pichincha, este se llevará a cabo en aproximadamente 8 meses una vez designado el directo del trabajo de titulación.

## OBJETIVO GENERAL

Investigar y analizar las propiedades nutricionales de la alcachofa para poder crear nuevas recetas y de esta forma incentivar su consumo.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar las propiedades nutricionales de la alcachofa
- Investigar las propiedades medicinales de la alcachofa
- Determinar la función de la alcachofa en el organismo humano
- Realizar recetas estándar siendo el producto principal la alcachofa, y así incentivar su consumo
- Determinar si las recetas son aceptadas por la población, a través de técnicas de campo

## METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### MÉTODOS

1. **Análisis:** Descomposición de algo en sus elementos. Consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual
2. **Síntesis:** Reconstrucción de todo lo descompuesto por el análisis
3. **Medición:** Se desarrolla con el objetivo de obtener información numérica acerca de una propiedad o cualidad del objeto, proceso o fenómeno donde se comparan magnitudes medibles conocidas
4. **Experimentación:** En este método el investigador interviene sobre el objeto de estudio modificando a esta directa o indirectamente para crear las condiciones necesarias que permitan revelar sus características fundamentales

### TÉCNICAS

1. **Encuesta:** Obtener información sobre las preguntas realizadas a los encuestadores, de forma personal, telefónica o por correo.
2. **Degustación:** catación o prueba de alimentos y/o bebidas

## **CAPITULO I**

### **1. GENERALIDADES DE LA ALCACHOFA**

#### **1.1. ORIGEN Y DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA**

La aparición de la alcachofa es muy antigua ya que los primeros indicios de esta planta se pueden ver en los dibujos realizados por los egipcios en sus tumbas donde mostraban alcachoferas. En estos se demuestra que solo se alimentaban del tallo y lo consumían con mucha frecuencia ya que tenían la creencia de que era una planta afrodisíaca y digestiva. La primera referencia escrita donde se habla de la alcachofa como una hortaliza comestible es en 1400.

Se origina en África y procede de la alcachofera silvestre. El cultivo de esta planta se fue extendiendo por los países mediterráneos y se iba determinando y seleccionando cuales son las mejores, tanto en propiedades como en sabor. Todo esto depende del suelo donde se ha cultivado y los tratamientos que ha recibido. Una vez determinado el suelo y clima adecuados, se fue extendiendo a diferentes partes del mundo y de esta forma aparecen alcachofas de mejor calidad y sabor.

Existen algunos países productores como Italia, España, Francia, Grecia, California, México, Argentina, Perú, Ecuador, Egipto, Marruecos, Argelia, Túnez y China.

#### **1.2. MORFOLOGÍA**

El tallo puede llegar a medir más de un metro de altura, estos son gruesos, firmes, ramificados y acanalados longitudinalmente. Tiene un sistema radicular el cual le permite adaptarse a diferentes suelos. Las hojas miden de 0,9 centímetros a 1 metro de largo, son pubescentes, de color verde y sus nervios centrales son muy marcados. Las flores son grandes y gruesas, se encuentran recubiertas de escamas membranosas y carnosas en la

base lo que forma la parte comestible. El fruto es aquenio con forma oblonga y de color grisáceo, pesa de 600 a 610g y su capacidad germinativa dura de seis a doce años.



Fuente:

[http://3.bp.blogspot.com/\\_8p4CsbiEZns/SWNroB0FpeI/AAAAAAAAAJJM/yUtFYmAc0aY/s400/untitled+alcachofa.bmp](http://3.bp.blogspot.com/_8p4CsbiEZns/SWNroB0FpeI/AAAAAAAAAJJM/yUtFYmAc0aY/s400/untitled+alcachofa.bmp)

### **1.3. DIVERSIDAD GENÉTICA**

Existe diferentes variedades de alcachofa, estas se clasifican según su lugar de origen y obtienen su nombre como: Blanca de Tuleda, Camus de Bretaña, California, Madrileña, Romanesco, Violeta de Provenza, Espinoso Sardo, de Paris, de España, de Italia, Imperio Star, Emerald, Orlando, Talpiot y Green Globe.

### **1.4. AGROECOLOGÍA**

La alcachofa es una planta de climas fríos, se debe cultivar en lugares con temperaturas entre 7 y 29 grados Celsius, siendo la adecuada de 24 grados en el día y 13 grados por la noche. No debe existir helada ya que estas dañan al fruto y se pierde la cosecha. Si la planta se cultiva en lugares muy soleados se debe plantar bajo sombra ya que el calor y el sol puede dañarla.

La planta requiere suelos llanos, profundos, arenosos, bien drenados y fértiles, libres de mala hierba. Debe tener un pH de 6.5 a 7.5

## **1.5. PRÁCTICAS CULTURALES**

La alcachofa se puede propagar por semilla, hijuelos o esquejes. La cosecha del cultivo mediante semilla se la realiza anualmente lo que permite renovar la tierra cada año y de esta forma se elimina enfermedades y plagas que puedan existir. Para utilización de hijuelos, se deben tomar estos de las plantas madres durante el mes de febrero y marzo. Se debe cortar las hojas y raíces y se debe plantar en viveros especiales a una distancia de 8 a 10 cm; una vez que los hijuelos han fructificado se deben pasar al suelo normal de cultivo. El sistema por esquejes es muy utilizado en la zona mediterránea, este consiste en tomar los pies madres de los rizomas y plantarlos directamente en el mes de julio y agosto. Cada pie madre da de 4 a 6 esquejes.

En la siembra, se utiliza sembradores que sueltan de 2 a 3 semillas cada dos centímetros dejando un espacio de 60 a 90 centímetros en línea, y en ancho un espacio de 90 a 120 centímetros. En la plantación, se realizan surcos cada 48 a 72 centímetros donde se ubica la planta. La profundidad de plantación no debe ser mayor ya que esto podría pudrir a la planta y matarla.

El abono para los suelos debe ser muy preciso. La alcachofa necesita menos cantidad de fertilizantes que otros cultivos de hortalizas, estas cantidades son:

"Estiércol: 50-75 Ton/ha. Abonado de fondo.

Nitrógeno (UNA 32): 112-224 Kg/ha. Aplicar 1/5 como abonado de fondo y el resto a iguales y sucesivas aplicaciones.

Fósforo (P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>): 56-112 Kg/ha. Abonado de fondo.

Potasio (K<sub>2</sub>O): 34-112 Kg/ha. Abonado de fondo.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <http://www.infoagro.com/hortalizas/alcachofa.htm>

El riego también es un proceso muy importante durante el periodo de crecimiento ya que necesita tener una buena humedad para obtener un buen crecimiento. Si es que no existe un buen riego, el producto final termina siendo de mala calidad. Se debe tener en cuenta que tampoco es bueno el exceso de riego ya que puede podrir a la planta, tanto a su tallo como a sus raíces.

## **1.6. PLAGAS Y ENFERMEDADES**

### **1.6.1 PLAGAS**

#### **Pulguilla de la alcachofa**

Es una larva que se introduce entre las dos capas de la epidermis de la alcachofa, devorando sus hojas. Para eliminarlas se utiliza varios insecticidas y moluscosidas como el metiocarb, lambdacihalotrina y decametrina.

#### **Pulgones**

**Pulgón de raíz:** Crece en el cuello de la raíz formando colonias de color gris.

**Pulgón verde de las hojas:** Viven en la cara inferior de las hojas pero no provoca ninguna deformación.

**Pulgón del cardo:** Se generan en la cara inferior de las hojas mostrándose de color amarillo verdoso.

**Pulgón negro:** Se encuentran en las brácteas por lo que genera deformación en los foliares y dejan una mancha a causa del fumagina.

Para eliminar estos pulgones se utiliza un insecticida sistemático que va por la savia de la planta.

**Taladro de la alcachofa**

Son orugas que se alimentan de las hojas y tallos. Se debe eliminarlas al momento de la formación de la larva ya que una vez desarrollada la oruga es imposible y se debe eliminar la planta por completo.

**Rosquilla negra y gusanos grises**

Se alimenta de las hojas y de los cuellos, se las elimina mediante pulverizaciones con insecticidas como triclorfón, lambdacihalotrina, clorpirifos, metomilo y cebos envenenados.

**Apión de la alcachofa**

Las larvas de este escarabajo se depositan en las hojas y cabezuelas, se las debe eliminar con el uso de insecticidas

**Casida verde de la alcachofa**

Las larvas de este coleóptero se alimentan de la epidermis de las hojas, se debe eliminar con insecticidas.

**La mosca de la alcachofa**

Realiza sus nidos en las hojas, se las debe eliminar con el uso de plaguicidas.

**1.6.2 ENFERMEDADES****Mildiu**

Es un polvillo blanco que se forma en la cara inferior de la hoja debido a la humedad excesiva. Se la debe eliminar mediante fungicidas sistemáticos

**Ramularia cynarae**

Hongo que se desarrolla en las hojas de la alcachofa dejando manchas de color gris debido a la excesiva humedad, se elimina de la misma forma que el mildiu.

### **Grasa de la alcachofa**

Aparecen manchas aceitosas en las brácteas lo que provoca el desprendimiento de estas, resultado de época de helada seguido por época caliente.

## **1.7. TEMPORADA DE COSECHA Y RENDIMIENTO**

La cosecha empieza en otoño, durante el mes de Noviembre, y termina en primavera en el mes de Junio.

La recolección se hace manualmente cortando de 8 a 10 centímetros del talamo floral. Se debe recolectar cuando la yema se encuentra en una etapa inmadura y se selecciona según su tamaño y densidad. Las brácteas deben tener un color parduzco, deben ser duras y fibrosas; el centro debe ser de color rosado a morado con apariencia peluda.

Una vez cosechada se debe enfriar, ya sea con aire de enfriamiento o con empaques de hielo. Su temperatura no debe bajar de los cero grados ya que esta congelaría al fruto y lo daña, disminuyendo la posibilidad de comercialización.

Esta planta es muy delicada por lo que su almacenamiento debe ser de menos de 21 días ya que después de este período su calidad se deteriora.

La producción promedio por hectárea es de 22 mil kilos aproximadamente.

## **1.8. CONTENIDO NUTRICIONAL**

La alcachofa tiene un alto contenido de hierro el cual ayuda a prevenir la anemia.

Contiene vitamina B1 y B3. La B1 ayuda a la absorción y aprovechamiento de proteínas, grasas e hidratos de carbono, mientras que la B3 es responsable de la transformación de los hidratos de carbono en energía así como del mantenimiento del sistema nervioso. El



potasio de igual manera sirve para la generación y transmisión de los impulsos nerviosos y para la actividad de los músculos. También es el responsable del equilibrio osmótico de la célula.

La fibra ayuda al tránsito intestinal y a su buen funcionamiento, al igual que el magnesio el cual también se encuentra presente en los huesos y dientes.

La cinarina es responsable del sabor amargo de la alcachofa. Esta estimula la producción de bilis la cual ayuda a digerir las grasas y también tiene un efecto diurético.

Ácido clorogénico, cítrico oxálico y orgánico málico, actúan como antioxidantes y bloquean a las sustancias responsables del envejecimiento celular.

Fitoesteroles y esteroides, limitan la absorción de colesterol y grasa en el intestino.

El cinarósido es una sustancia que contiene acción antiinflamatoria.

<b>Composición de las alcachofas crudas por cada 100 gramos</b>	
Agua	68 mg
Energía	1, 04 mg
Grasa	84, 94 gr.
Proteína	47 Kcal
Hidratos de carbono	0, 15 gr.
Fibra	3, 27 gr.
Potasio	10, 5 gr.
Fósforo	5,4 gr.
Hierro	370 mg
Sodio	90 mg
Magnesio	1, 28 mg
Manganeso	94 mg
Selenio	60 mg
Zinc	0, 25 mg
Cobre	0, 2 mg
Calcio	0, 49 mg
Vitamina C	0, 231 mg
Vitamina E	44 mg
Vitamina A	11, 7 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	0, 19 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	185 mg
Ácido fólico	0, 072 mg
Niacina	0, 066 mg

Fuente: <http://www.botanical-online.com/medicinalscynaracastella.htm>

## **1.9. PROPIEDADES MEDICINALES**

El uso de alcachofa protege y ayuda a la recuperación del hígado en caso de enfermedades como hepatitis, cirrosis, intoxicación e insuficiencia hepática.

Los ácidos que contiene ayudan a disminuir el nivel de colesterol en la sangre por lo que disminuye la presión arterial y previene la arteriosclerosis, endurecimiento de las arterias, y previene enfermedades vasculares y a la recuperación de estas.

Reduce el nivel de azúcar de la sangre por lo que trabaja como un antidiabético.

Previene y mejora la anemia por su contenido importante de hierro.

Ayuda a disminuir el nivel de colesterol en la sangre y esto hace que el calcio se absorba de una mejor manera previniendo la osteoporosis y el estreñimiento ya que mejora el tránsito intestinal.

Su poder diurético no solo ayuda a la eliminación de líquido, sino a la eliminación de toxinas como el ácido úrico.

Se han realizado estudios donde se determina que el ácido cafeico, flavonoides y pantoteico, pertenecientes a la alcachofa ayuda a prevenir y mejorar los procesos cancerosos.

Por su alto nivel de propiedades medicinales se han creado varias dietas las cuales no solamente son utilizadas para mejorar la salud, si no a perder peso.

La dieta que cada persona realice dependerá de su necesidad de bajar o recuperarse de alguna enfermedad o simplemente prevenirla.

La dieta se puede llevar a cabo ingiriendo la alcachofa de diferentes formas o a través de pastillas que contengan una base de esta planta.

## **1.10. CONSERVACIÓN**

La alcachofa se oxida rápidamente después de su cosecha, ya que se pone en contacto con el oxígeno y junto con los compuestos químicos provocan esta acción. Es por esto que una vez cosechadas es necesario guardarlas en bolsas de plástico e introducirlas al refrigerador con una temperatura de 5°C por un tiempo no más largo de 7 días.

Antes de cocinarlas, se las puede remojar en agua fría con un poco de zumo de limón para evitar que se oxide.

Una vez cocinada la alcachofa se puede guardar por máximo 4 días en el refrigerador a una temperatura de 5°C si es que esta no ha sido utilizada en alguna preparación. Si es que la alcachofa ha sido utilizada dentro de una preparación, su tiempo máximo de conservación dentro del refrigerador es de un día ya que el sabor y textura cambian.

Este producto se encuentra listo para el consumo en conservas en agua y sal, en vinagre, en adobo y congeladas. Estas al estar en conserva duran más pero no mantienen todas sus propiedades nutricionales.

### **1.11. TÉCNICAS DE COCCIÓN UTILIZADAS EN LA PREPARACIÓN DE LA ALCACHOFA**

#### **1.11.1. BRASA**

Cocinar lentamente un alimento sobre leña o carbón.

#### **1.11.2. FREÍR**

Cocinar un alimento en grasa caliente.

#### **1.11.3. GUIJAR**

Cocinar lentamente la verdura al fuego bien tapado para que de esta manera mantenga todo sus sabor y aroma.

#### **1.11.4. GRATINAR**

Dorar la capa externa de un alimento sometiéndolo al calor del horno para que tome color.

#### **1.11.5. HERVIR**

Introducir un alimento en un líquido hirviendo para que se cocine.

#### **1.11.6. VAPOR**

Cocinar los alimentos sometiéndolos al vapor de agua sin que tengan contacto con la misma.

## CAPITULO II

### 2. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

La investigación se realiza con el objetivo de determinar si la población conoce tanto el producto como sus beneficios, así como las preferencias de consumo, aceptación e utilización de la alcachofa.

Para la investigación de mercado se realizó tres encuestas diferentes tomando en cuenta las variables para la segmentación del mercado.

#### 2.1. VARIABLES PARA LA SEGMENTACIÓN DE MERCADOS

Segmento 1: Público

<b>Geográfico</b>	Distribución Regional	Quito
<b>Demográfico</b>	Nacionalidad	Ecuatoriana
	Género	Masculino y Femenino
	Edad	18 a 64 años
	Ocupación	Público en general
	Clase social	Media, media alta
<b>Conductual</b>	Beneficio deseado	Calidad
	Lealtad	Media
<b>Psicográfica</b>	Personalidad	Que le guste la comida innovadora

Segmento 2: Profesionales

<b>Geográfico</b>	Distribución Regional	Quito
<b>Demográfico</b>	Nacionalidad	Ecuatoriana
	Género	Masculino y Femenino
	Ocupación	Profesionales gastronómicos
<b>Conductual</b>	Beneficio deseado	Calidad

	Lealtad	Media
<b>Psicográfica</b>	Personalidad	Que le guste crear platos innovadores

### Segmento 3: Restaurantes

<b>Geográfico</b>	Distribución Regional	Quito
<b>Demográfico</b>	Ocupación	Dueños del negocio
	Clase social	Media, media alta
<b>Conductual</b>	Beneficio deseado	Calidad
	Lealtad	Media
<b>Psicográfica</b>	Personalidad	Que le guste la comida innovadora

### Segmento 1

Los datos de población fueron tomados del INEC donde se tomó la población económicamente activa entre los 18 y 64 años de edad de la ciudad de Quito. Una vez fijadas las variables se realizó la encuesta la cual tiene por objetivo determinar el grado de conocimiento sobre la alcachofa y su aceptación.

### Segmento 2

Los datos de los profesionales gastronómicos fueron tomados de las escuelas de gastronomía de la ciudad de Quito. Una vez señaladas las variables se desarrolló la encuesta la cual tiene por objetivo determinar el grado de conocimiento, aceptación y preparación de la alcachofa.

### Segmento 3

Los datos de los restaurantes de lujo y de primera clase fueron obtenidos del Catastro de Establecimientos de Servicios Turísticos de la Ciudad de Quito. Una vez establecidas las variables se desarrolló la encuesta la cual tiene como objetivo determinar el grado de conocimiento y utilización de la alcachofa dentro del establecimiento y la aceptación que esta tiene en el consumidor.

## 2.2. DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA

### Segmento 1

La población económicamente activa (PEA) entre los 18 y 64 años de edad en la ciudad de Quito es de 767,066 habitantes. Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{[e^2(N-1)] + [Z^2 * P * Q]}$$

Donde:

n= tamaño de la muestra

N= Universo o población

e= probabilidad de error 5% = 0.05

Z= nivel de confiabilidad 95% = 1.96

p= probabilidad de éxito 50% = 0.50

q= probabilidad de fracaso 50% = 0.50

Entonces:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(767,066)}{[(0.05)^2 (767,066-1)] + [(1.96)^2 (0.5)(0.5)]}$$

$$n = \frac{(3.84)(0.25)(767,066)}{[(0,0025)(767065)] + [(3.84)(0.5)(0.5)]}$$

$$n = \frac{736690,18}{1917.66 + 0.9604}$$

$$n = \frac{736690,18}{1918.6204}$$

$n = 383.96 \rightarrow 384$  encuestas

## Segmento 2

Los profesionales de gastronomía de la ciudad de Quito son 2.500. Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{[e^2(N-1)] + [Z^2 * P * Q]}$$

Donde:

$n$  = tamaño de la muestra

$N$  = Universo o población

$e$  = probabilidad de error  $5\% = 0.05$

$Z$  = nivel de confiabilidad  $95\% = 1.96$

$p$  = probabilidad de éxito  $50\% = 0.50$

$q$  = probabilidad de fracaso  $50\% = 0.50$

Entonces:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(2,500)}{[(0.05)^2(2,500-1)] + [(1.96)^2(0.5)(0.5)]}$$

$$n = \frac{(3.84)(0.25)(767,066)}{[(0.0025)(2499)] + [(3.84)(0.5)(0.5)]}$$

$$n = \frac{2401}{6.2475 + 0.9604}$$



$$n = \frac{2401}{7.2079}$$

$n = 333.11 \rightarrow 333$  encuestas

### Segmento 3

El número de restaurantes de lujo y de primera clase en la ciudad de Quito es de 363. Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{PQ * N}{(N-1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

Donde:

$n$  = tamaño de la muestra

$PQ$  = cuartil = 0.25

$N$  = universo

$E$  = % de error = 0.05

$K$  = constante = 2

Entonces:

$$n = \frac{0.25 * 363}{(363-1) \frac{(0.05)^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{90.75}{(362) \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{90.75}{(362)(0.00625) + 0.25}$$

$$n = \frac{90.75}{2.5125}$$

n= 36.12 → 36 encuestas

### 2.3. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA AL PÚBLICO

**El propósito de esta encuesta es adquirir datos para la realización de mi tesis. Gracias por su colaboración.**

**Edad.....**

**Sexo: Femenino ☐ Masculino ☐**

**1. Ha comido alguna vez alcachofa?**

SI ☐ NO ☐

**2. Con que frecuencia come usted alcachofa?**

Diariamente ☐

Una vez a la semana ☐

Una vez al mes ☐

Una vez al año ☐

Otra ☐ Cual.....

No consume alcachofa ☐

**3. Si usted no consume alcachofa, cual es la razón de no consumirla?**

Sabor ☐

Olor ☐

Textura ☐

No sabe prepararla ☐

Otra ☐ Cuales.....

**4. Conoce usted sobre los beneficios nutricionales que tiene la alcachofa?**

SI ☐ NO ☐

**5. En que preparaciones normalmente ha consumido alcachofa?**

Entrada ☐

Helados ☐

Bebidas ☐

Sopas ☐

Pate ☐

Otras ☐ Cuales.....

Plato fuerte ☐

Mouse ☐

Postre ☐

Terrina

**6. Dónde adquiere usted la alcachofa?**

Supermercados ☐

Mercados ☐

Tiendas ☐

Otras ☐ Cuales.....

**7. Qué tipo de cocción emplea usted en la preparación de la alcachofa?**

Al vapor ☐

Hervida ☐

Frita ☐

Horno ☐

Parrilla ☐

Asada ☐

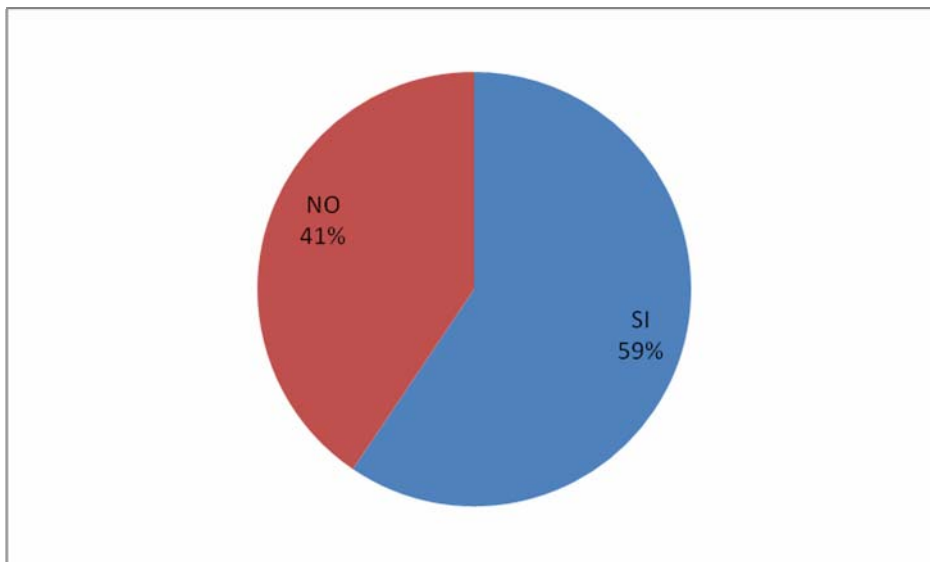
Otras ☐ Cuales.....

**8. Estaría dispuesto a probar platos innovadores utilizando alcachofa?**

SI ☐ NO ☐

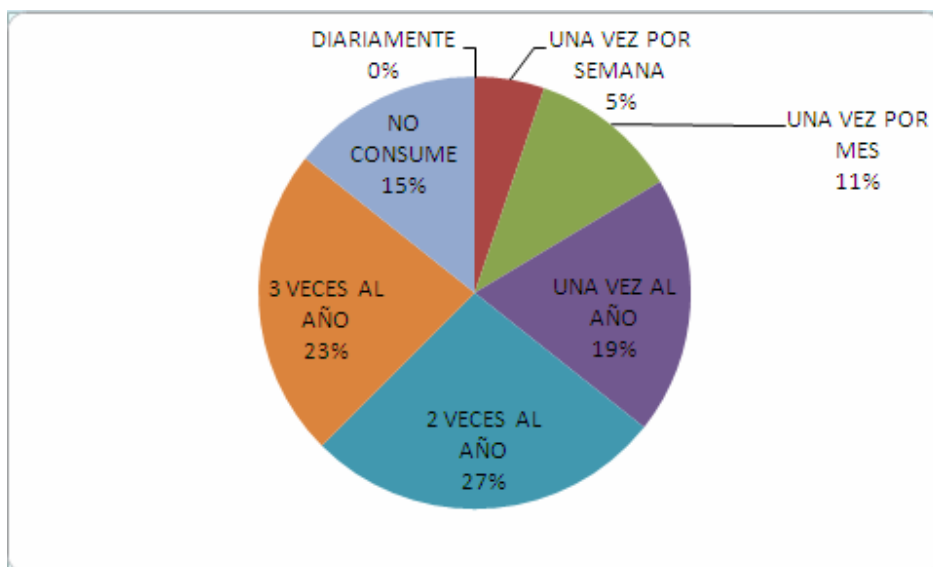
### 2.3.1 ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE DATOS

#### 1. Ha comido alguna vez alcachofa?



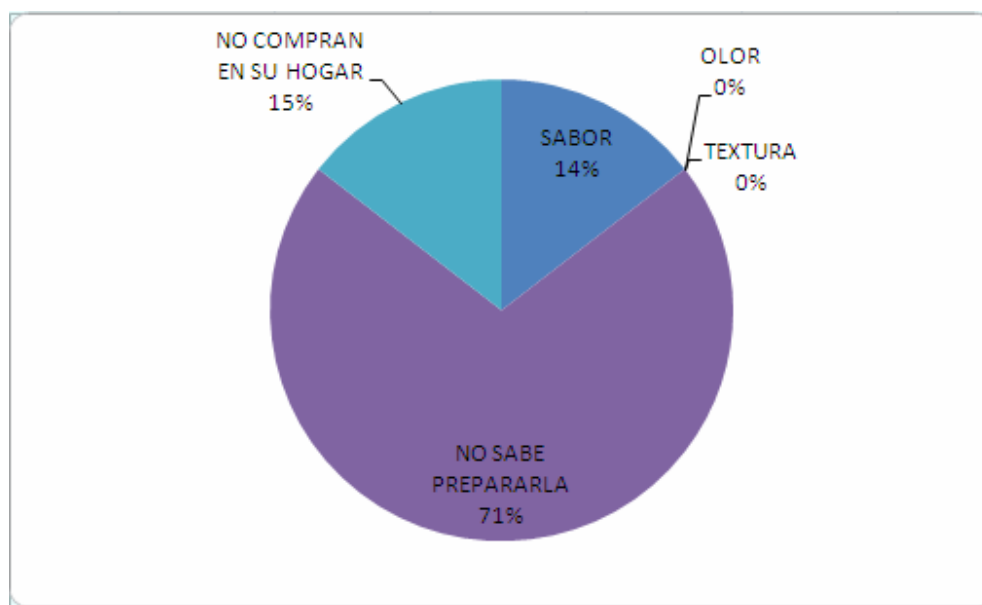
El 59% de los encuestados han consumido alcachofa alguna vez, mientras que el 41% nunca la han consumido.

#### 2. Con que frecuencia come usted alcachofa?



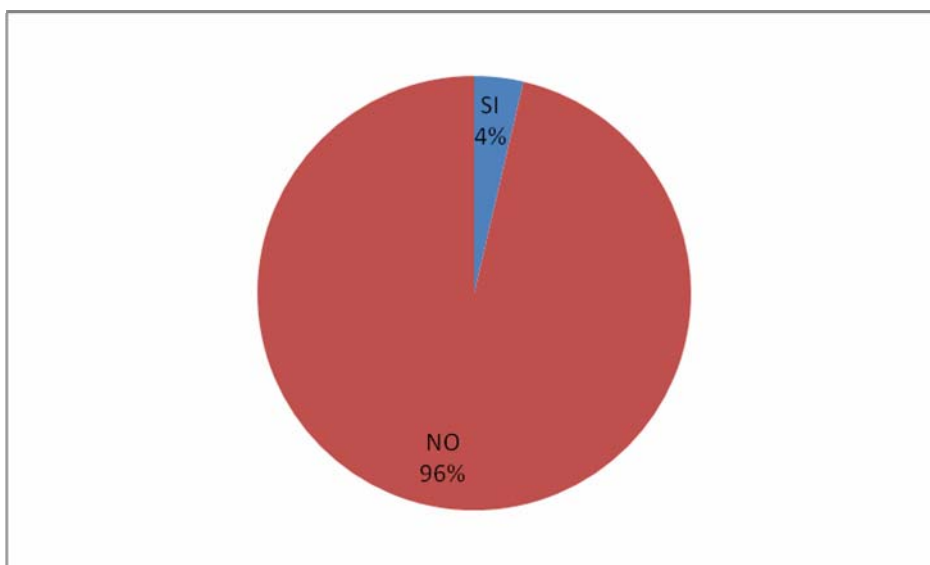
El 27% de los encuestados consumen alcachofa 2 veces al año, el 23% 3 veces al año, el 19% 1 vez al año, el 15% no consume alcachofa, el 11% consume alcachofa una vez por mes, el 5% una vez a la semana y un 0% de consumo diario.

### 3. Si usted no consume alcachofa, cual es la razón de no consumirla?



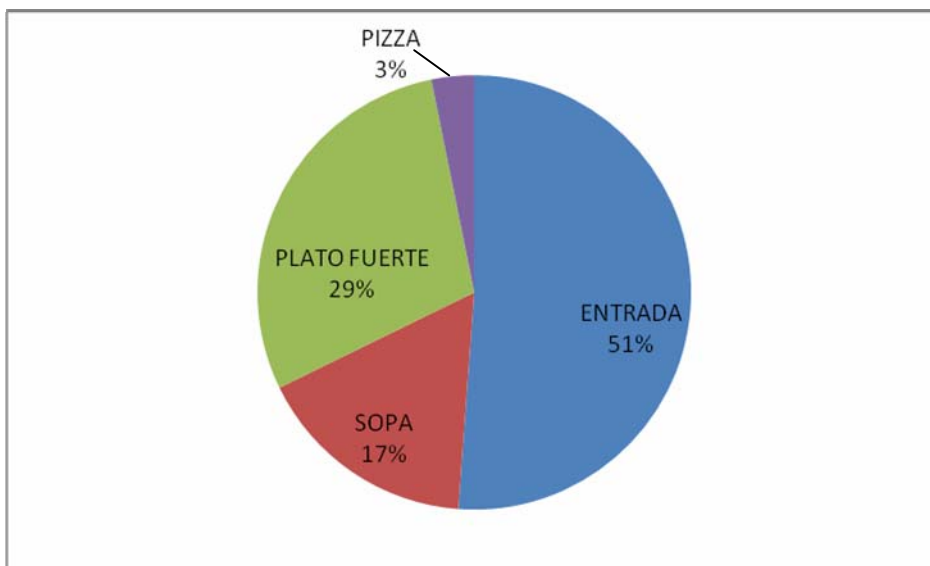
El 71% de los encuestados no consume alcachofa por que no sabe prepararla, el 15% no consume por que no compran en su hogar y el 14% no consume por que no le gusta el sabor.

#### 4. Conoce usted sobre los beneficios nutricionales que tiene la alcachofa?



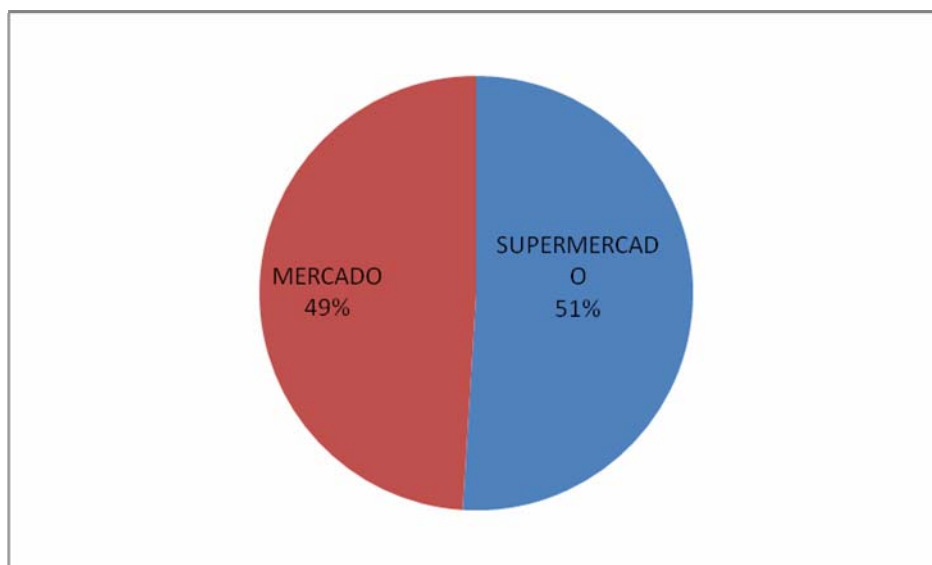
Existe un gran desconocimiento sobre los beneficios de la alcachofa, sólo el 4% de los 384 encuestados conocen sobre estos beneficios, mientras que el 96% no conoce.

#### 5. En que preparaciones normalmente ha consumido alcachofa?



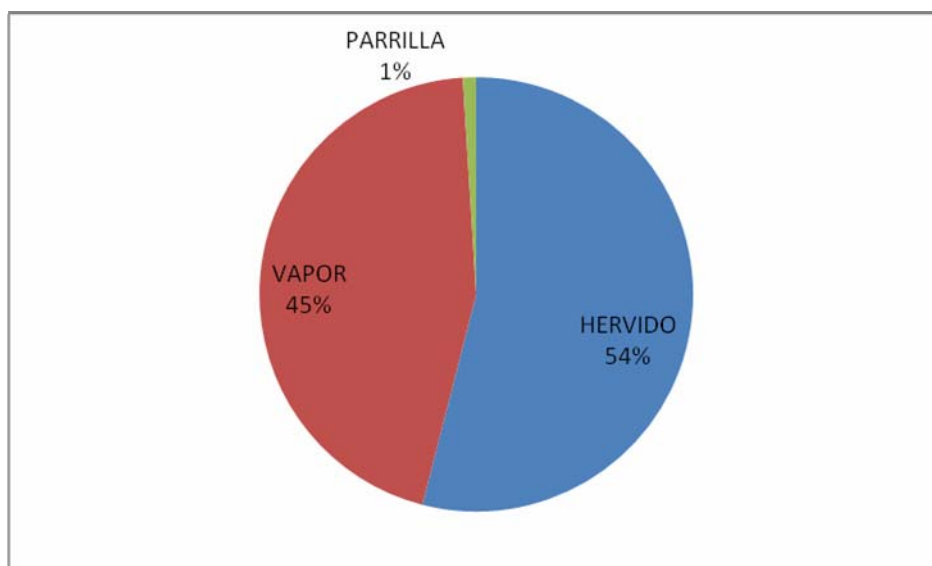
El 51% de los encuestados han consumido la alcachofa como entrada, seguida este de plato fuerte con un 29%, la sopa con un 17% y pizza 3%

## 6. Dónde adquiere usted la alcachofa?



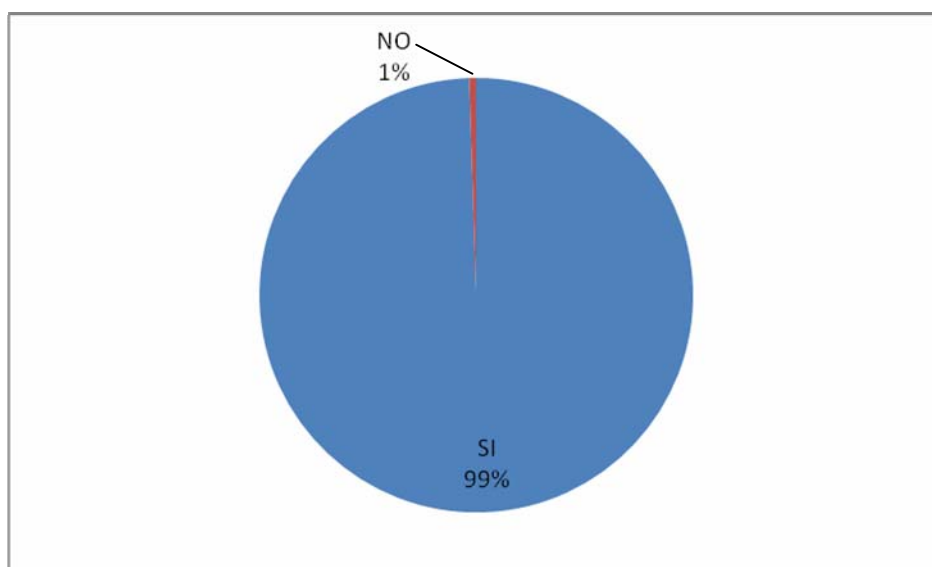
El 51% de los encuestados adquieren la alcachofa en supermercados y el 49% en el mercado

## 7. Qué tipo de cocción emplea usted en la preparación de la alcachofa?



Los tipos de cocción más utilizados en la preparación de la alcachofa es el hervido con 54% seguido por la cocción al vapor con un 45%, solamente el 1% de los encuestados emplea la cocción en parrilla mientras que los demás métodos no son utilizados.

### 8. Estaría dispuesto a probar platos innovadores utilizando alcachofa?



El 99% de los encuestados están dispuestos a probar nuevos platos a base de alcachofa, mientras que tan solo 1% no lo estan.

### 2.4. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A PROFESIONALES

El propósito de esta encuesta es adquirir datos para la realización de mi tesis. Gracias por su colaboración.

#### 1. Realiza usted platos utilizando alcachofa?

SI ☐ NO ☐

#### 2. En que preparaciones normalmente ha utilizado alcachofa?

Entrada <input type="checkbox"/>	Helados <input type="checkbox"/>	Bebidas <input type="checkbox"/>
Sopas <input type="checkbox"/>	Pate <input type="checkbox"/>	Otras <input type="checkbox"/> Cuales.....
Plato fuerte <input type="checkbox"/>	Mouse <input type="checkbox"/>	
Postre <input type="checkbox"/>	Terrina	

#### 3. Qué tipo de cocción emplea usted en la preparación de la alcachofa?

Al vapor <input type="checkbox"/>	Hervida <input type="checkbox"/>	Frita <input type="checkbox"/>
Horno <input type="checkbox"/>	Parrilla <input type="checkbox"/>	Asada <input type="checkbox"/>
Otras <input type="checkbox"/> Cuales.....		



**4. Dónde adquiere usted la alcachofa?**

Supermercados ☐

Mercados ☐

Tiendas ☐

Otras ☐ Cuales.....

**5. Elabora usted platos a base de alcachofa?**

SI ☐ NO ☐

**6. Con que frecuencia prepara usted alcachofa?**

No prepara alcachofa ☐

Diariamente ☐

Una vez a la semana ☐

Una vez al mes ☐

Una vez al año ☐

Otra ☐ Cuales.....

**7. Si usted no prepara alcachofa, cual es la razón de no hacerlo?**

Sabor ☐

Olor ☐

Textura ☐

No sabe prepararla ☐

Otra ☐ Cuales.....

**8. Conoce usted sobre los beneficios nutricionales que tiene la alcachofa?**

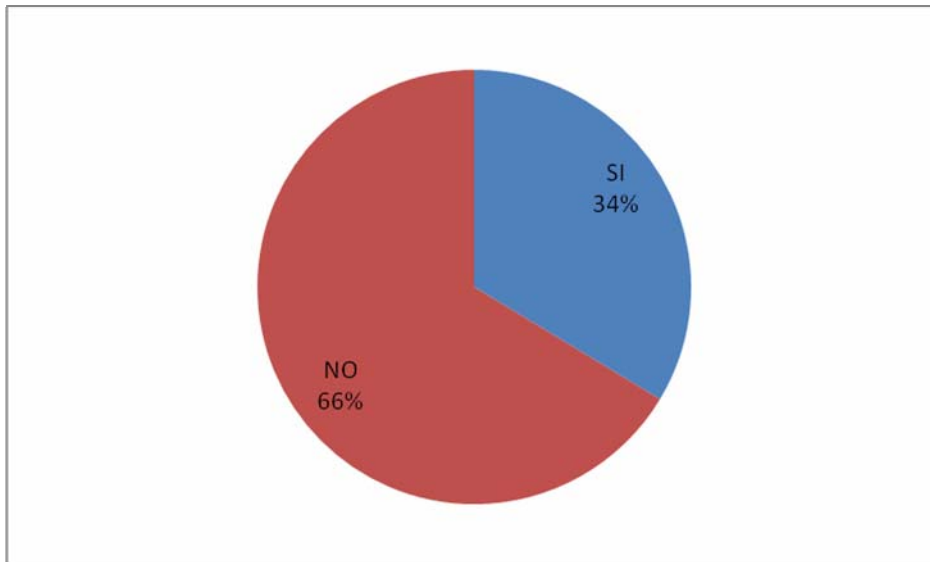
SI ☐ NO ☐

**9. Estaría dispuesto a realizar platos innovadores utilizando alcachofa?**

SI ☐ NO ☐

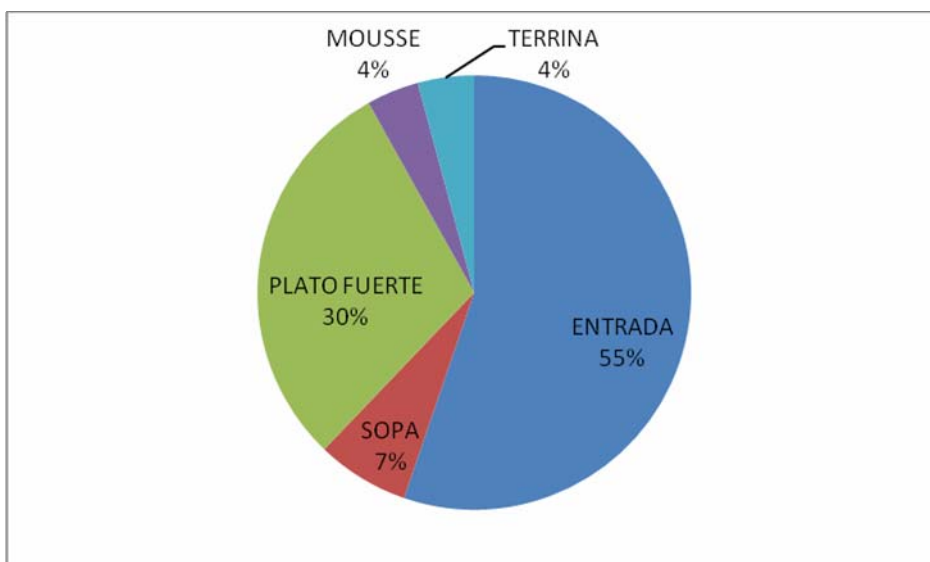
## 2.4.1 ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE DATOS

### 1. Realiza usted platos utilizando alcachofa?



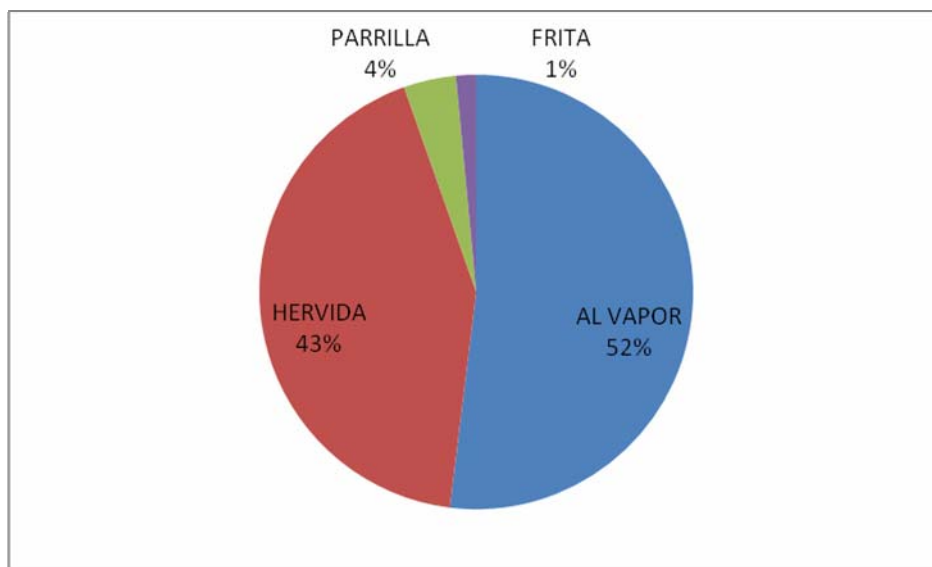
El 66% de los encuestados no prepara platos utilizando alcachofa mientras que el 34% si utiliza alcachofa en sus preparaciones.

### 2. En que preparaciones normalmente ha utilizado alcachofa?



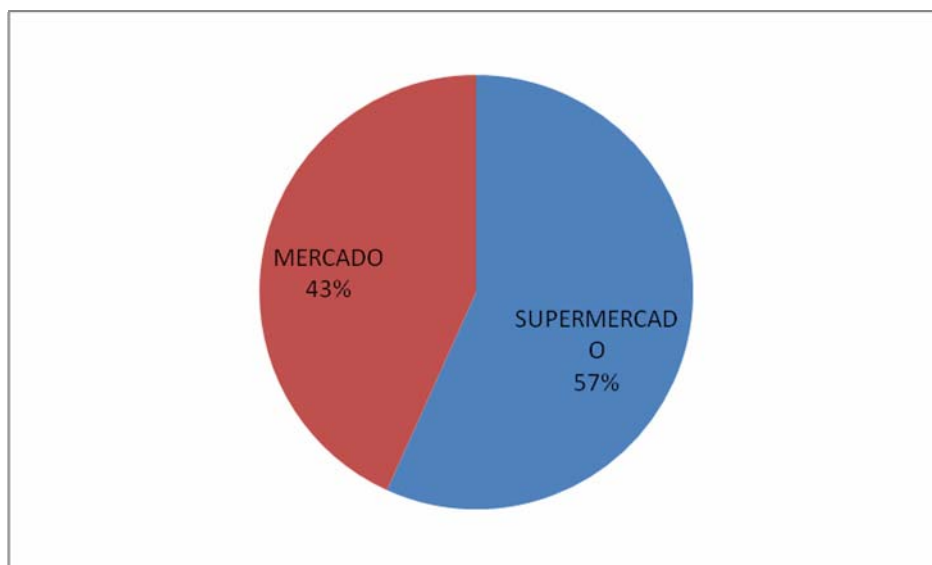
El 55% de los encuestados utilizan alcachofa como entrada, el 30% en platos fuertes, el 7% en sopas, 4% en mouse y 4% en terrinas

### 3. Qué tipo de cocción emplea usted en la preparación de la alcachofa?



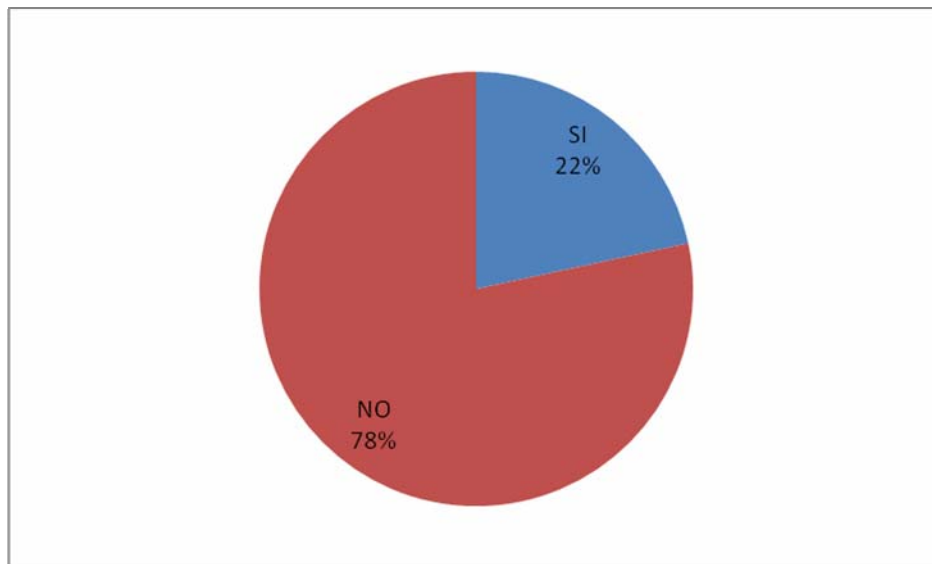
El 52% de los encuestados emplean la cocción al vapor, el 43% hervida, el 4% a la parrilla y el 1% frito

### 4. Dónde adquiere usted la alcachofa?



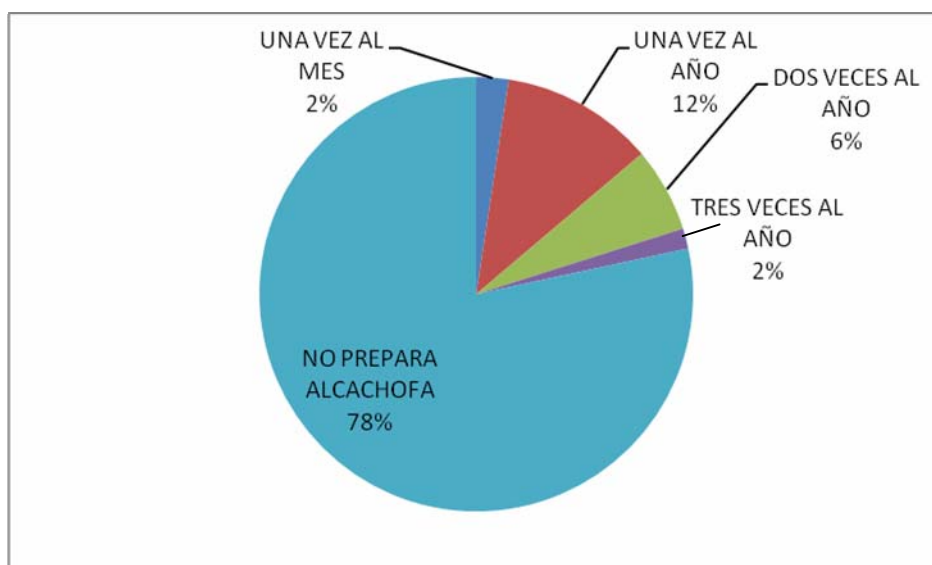
El 57% de los encuestados adquieren la alcachofa en supermercados mientras que el 43% adquieren en mercados.

#### 5. Elabora usted platos a base de alcachofa?



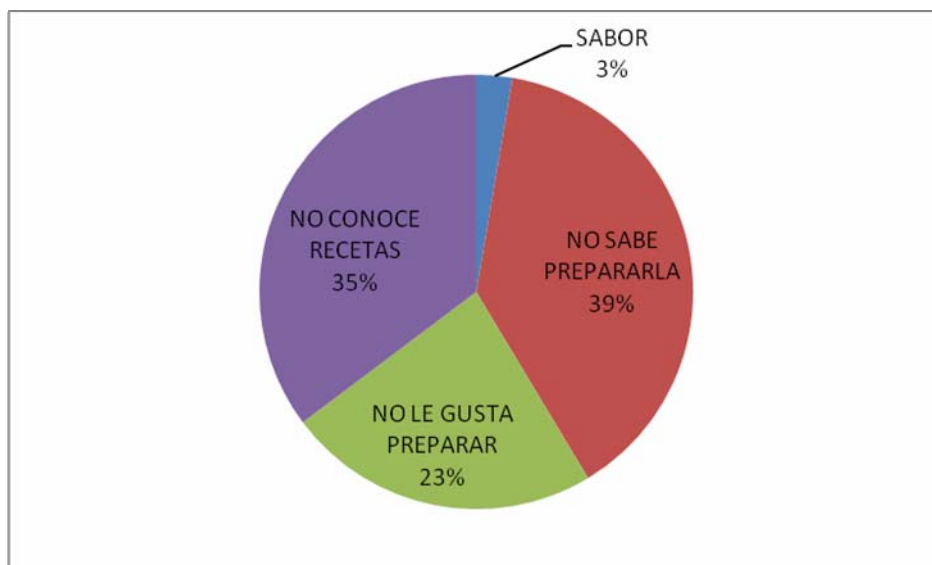
El 78% de los encuestados no prepara platos con alcachofa mientras que el 22% si los prepara.

#### 6. Con que frecuencia prepara usted alcachofa?



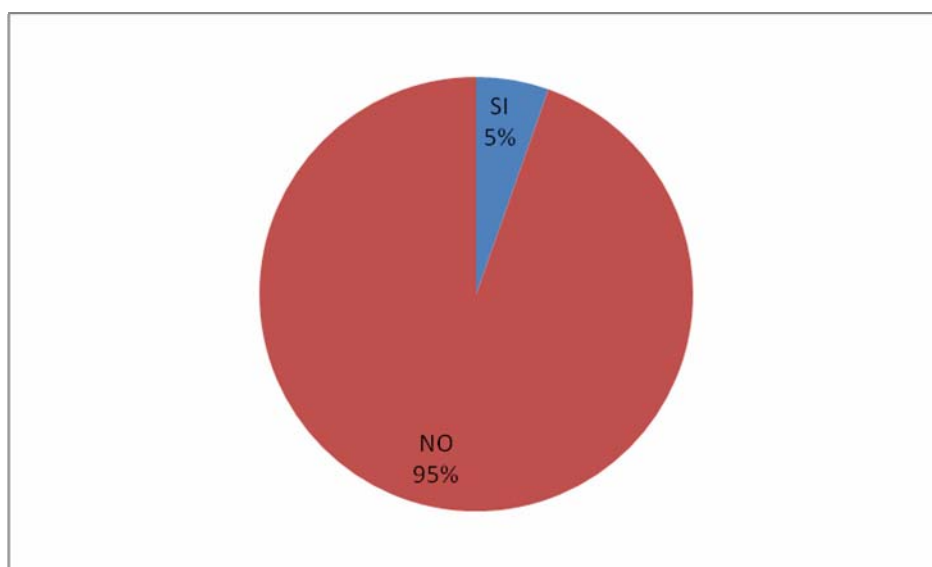
El 78% de los encuestados no prepara alcachofa, el 12% prepara una vez al año, el 6% prepara dos veces al año, el 2% tres veces al año y el 2% restante prepara una vez al mes.

**7. Si usted no prepara alcachofa, cual es la razón de no hacerlo?**



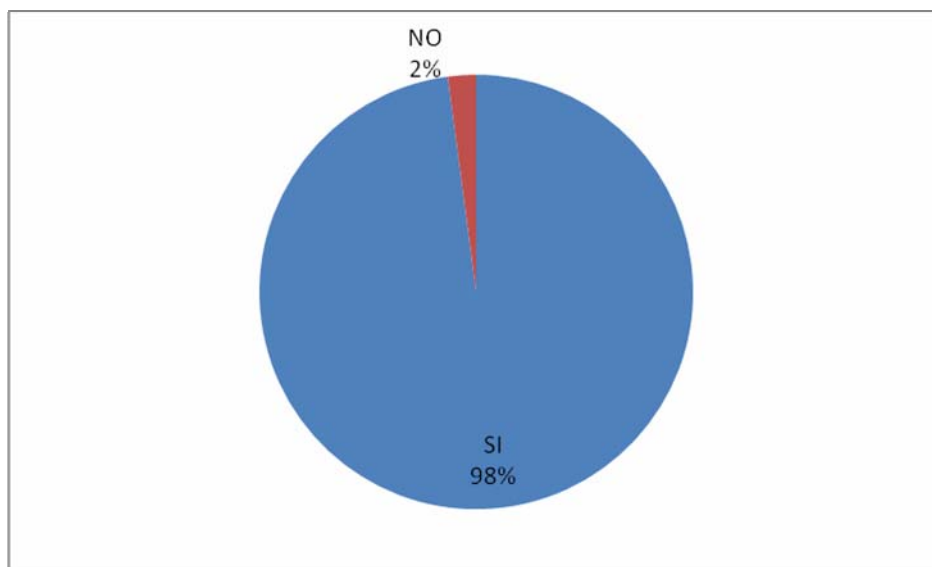
El 39% de los encuestados no sabe preparar la alcachofa, el 35% no conoce recetas de alcachofa, el 23% no le gusta preparar y el 3% no prepara por que no le gusta el sabor.

**8. Conoce usted sobre los beneficios nutricionales que tiene la alcachofa?**



El 95% de los encuestados no conoce sobre los beneficios nutricionales de la alcachofa, mientras que apenas el 5% si.

#### 9. Estaría dispuesto a realizar platos innovadores utilizando alcachofa?



El 98% de los encuestados están dispuestos a realizar platos innovadores a base de alcachofa mientras que el 2% no están dispuestos.

### 2.5. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A RESTAURANTES

**El propósito de esta encuesta es adquirir datos para la realización de mi tesis. Gracias por su colaboración.**

#### 1. Existen platos realizados a base de alcachofa dentro de la carta?

SI ☐ NO ☐

#### 2. Si no existen platos realizados con alcachofa, cuál es la razón de esto?

Sabor ☐

Olor ☐

Textura ☐

No sabe prepararla ☐

Otra ☐ Cuales.....

**3. En que preparaciones utiliza alcachofa?**

Entrada ☐

Helados ☐

Bebidas ☐

Sopas ☐

Pate ☐

Otras ☐ Cuales.....

Plato fuerte ☐

Mouse ☐

Postre ☐

Terrina ☐

**4. Qué tipo de cocción emplea usted en la preparación de la alcachofa?**

Al vapor ☐

Hervida ☐

Frita ☐

Horno ☐

Parrilla ☐

Asada ☐

Otras ☐ Cuales.....

**5. Dónde adquiere usted la alcachofa?**

Supermercados ☐

Mercados ☐

Tiendas ☐

Otras ☐ Cuales.....

**6. Conoce usted sobre los beneficios nutricionales que tiene la alcachofa?**

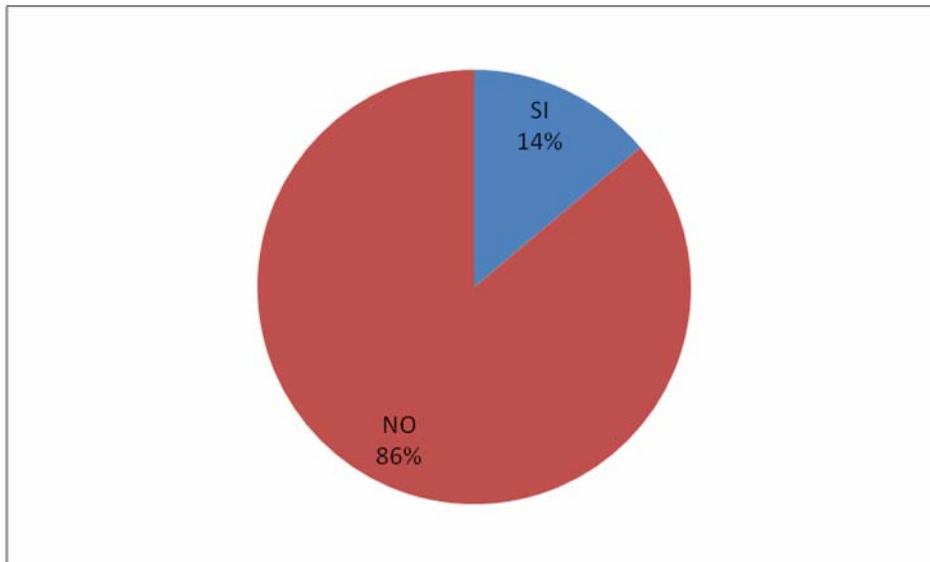
SI ☐ NO ☐

**7. Estaría dispuesto a aumentar platos realizados con alcachofa a su carta?**

SI ☐ NO ☐

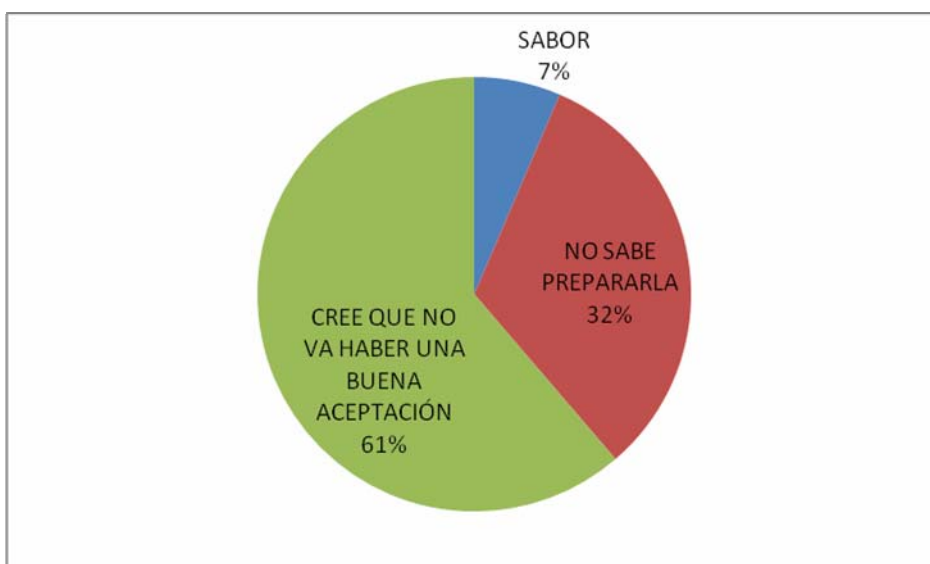
### 2.5.1 ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE DATOS

#### 1. Existen platos realizados a base de alcachofa dentro de la carta?



El 86% de los restaurantes encuestados no tienen en su carta platos realizados a base de alcachofa, mientras que el 14% si lo tiene.

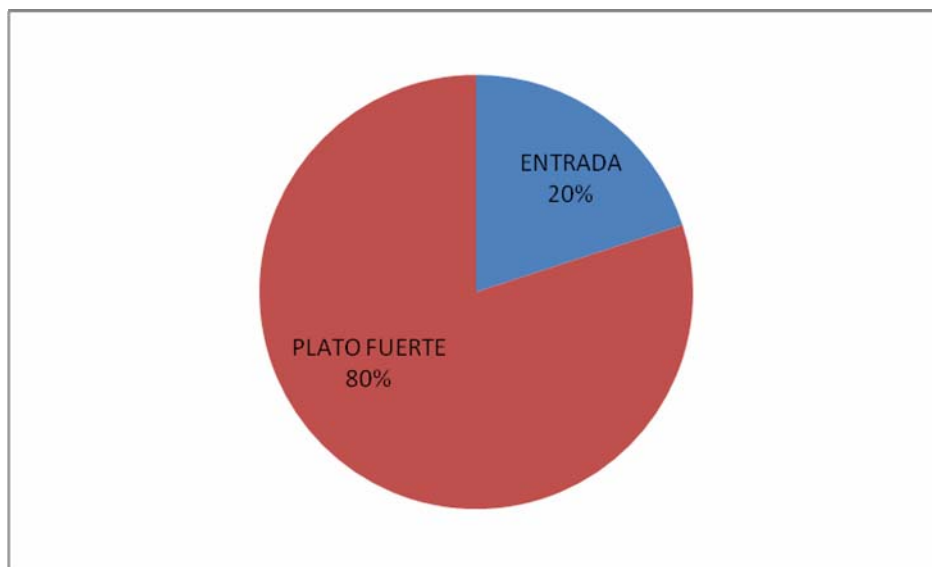
#### 2. Si no existen platos realizados con alcachofa, cuál es la razón de esto?





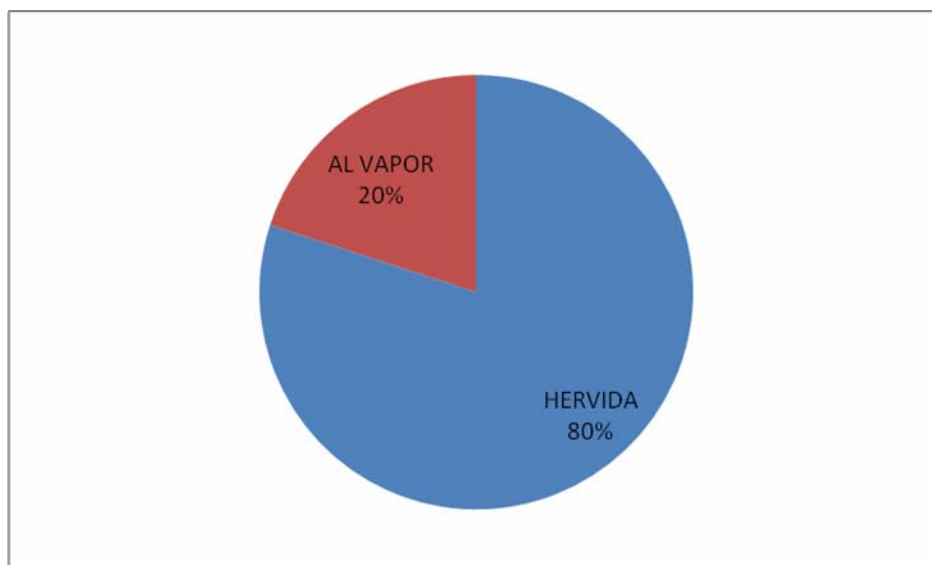
En el 61% de los restaurantes encuestados no existen platos a base de alcachofa porque creen que no va haber una buena aceptación de esta planta, el 32% no sabe prepararla y el 7% no tiene platos a base de alcachofa porque no le gusta el sabor que esta tiene.

### 3. En que preparaciones utiliza alcachofa?



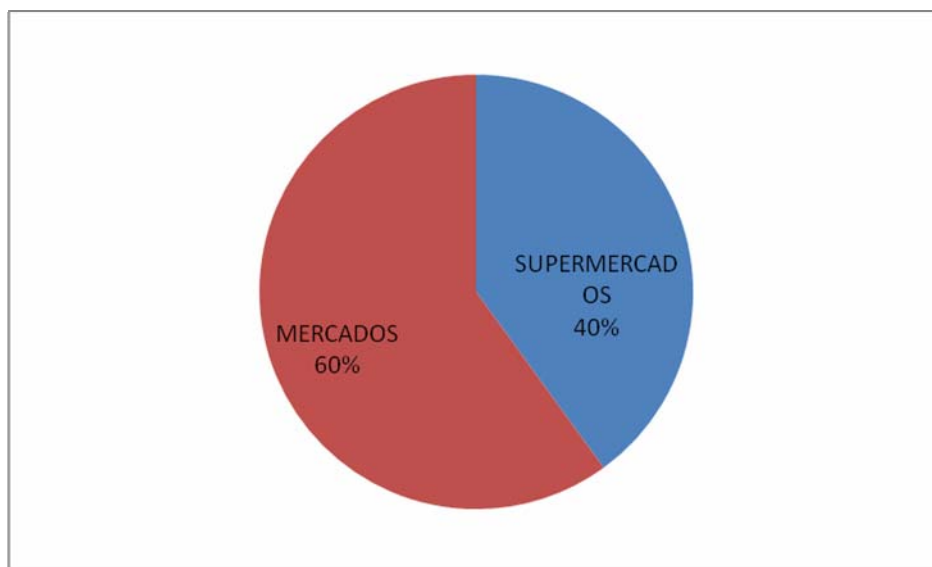
El 80% de los restaurantes utilizan la alcachofa en preparaciones de plato fuerte, mientras que el 20% las utiliza en entradas.

### 4. Qué tipo de cocción emplea usted en la preparación de la alcachofa?



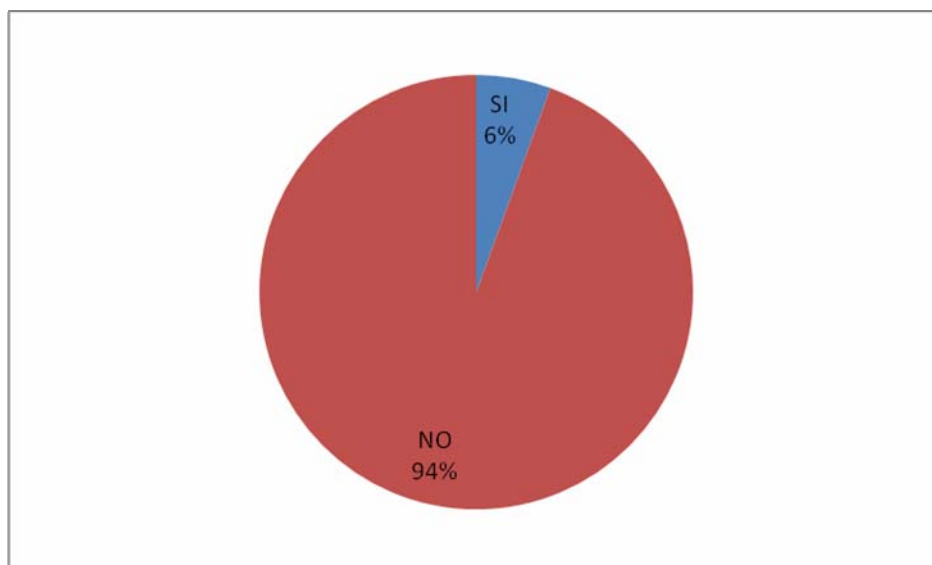
El tipo de cocción más utilizado es hervida en un 80%, mientras que al vapor es utilizado en un 20%.

##### **5. Dónde adquiere usted la alcachofa?**



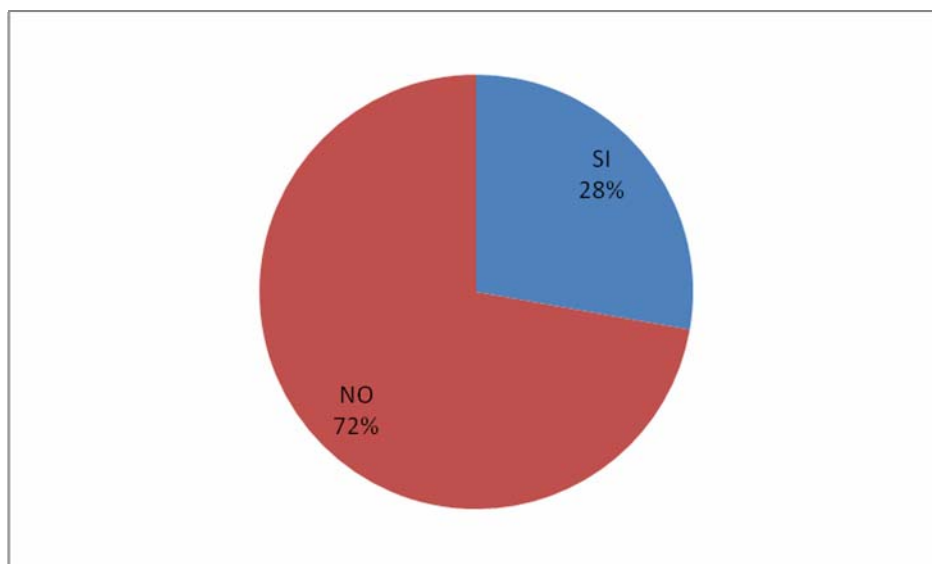
El 60% obtiene la alcachofa en el mercado, mientras que el 40% la obtiene en supermemrcados.

##### **6. Conoce usted sobre los beneficios nutricionales que tiene la alcachofa?**



El 94% de los restaurantes encuestados no conocen los beneficios nutricionales de la alcachofa, mientras que apenas el 6% si los conoce.

**7. Estaría dispuesto a aumentar platos realizados con alcachofa a su carta?**



El 72% de los restaurantes encuestados no están dispuestos a aumentar platos realizados con alcachofa a su carta, mientras que el 28% si lo están.

## **CAPITULO III**

### **3. PROPUESTA GASTRONÓMICA**

Para la propuesta gastronómica se realizaron 30 recetas con base de alcachofa. Las recetas se encuentran divididas en 11 entradas, 2 sopas, 2 ensaladas, 1 sanduche, 1 pan, 8 platos fuertes, 4 postres y 1 bebida. Previo a la elaboración de las recetas se determino cual es la mejor técnica de cocción para la preparación de estos platos.

La técnica más adecuada fue la del hervido ya que de esta manera su cocción es homogénea y no pierde su sabor. Una vez hervido el producto se procede a limpiar el producto y a sacar su carne para realizar las diferentes recetas. Otra técnica fue la de fritura donde la alcachofa mantuvo su suavidad y a la vez una capa exterior crocante. La técnica de guisar también resultó muy bueno así como el gratinado el cual no solo da un buen sabor, sino que deja al producto con un color y una presentación muy atractivos a la vista.

Las recetas fueron creadas utilizando los conocimientos gastronómicos adquiridos, mezclando técnicas y productos para de esta manera obtener nuevos e innovadores sabores que gusten al paladar.

#### **3.1. RECETA ESTÁNDAR**

La receta estándar es un cuadro donde se encuentra el listado de ingredientes necesarios para la receta, junto con sus cantidades y unidad, seguido del procedimiento paso a paso para desarrollar la misma. El costo unitario y el costo total también son indispensables dentro del formato de la receta estándar ya que estos ayudan a calcular el porcentaje costo venta y el precio del plato.

El objetivo de la receta estándar es evitar la pérdida y desperdicio de productos, así como para mantener un estándar fijo de productos y de esta manera garantizar la satisfacción del cliente.

Dentro de esta investigación se realizaron dos formatos diferentes. El primer formato es el de la receta estándar donde se encuentran cantidades y procedimientos y en el segundo formato se encuentra toda la información de costos para obtener el precio de cada plato.

### 3.2. FORMATO DE LA RECETA ESTANDAR Y RECETA DE COSTO

### 3.2.1. FORMATO DE LA RECETA ESTANDAR

[illegible]

## PROCEDIMIENTO

### 3.2.2. FORMATMO DE LA RECETE DE COSTO

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato:				
Porciones:				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
			Costo neto	
			Varios 5%	
			Costo total	
			Costo por pax	
			Precio venta sugerido	
			% Costo/Venta	

### 3.3. ENTRADAS

#### 3.3.1. QUICHE DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Quiche de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 8			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 60 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
<b>Masa quebrada</b>			
harina	gramos	250	
Mantequilla	gramos	125	
Agua	gramos	75	
Sal	gramos	4	
<b>Relleno</b>			
Alcachofa	gramos	300	
Queso holandés	gramos	200	Rallado
Huevos	gramos	150	
Crema de leche	gramos	250	
Sal			
Pimienta			
Nuez moscada			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos medianos.
- 5.- A parte en un bol mezclar todos los ingredientes de la masa hasta que esta esté homogénea.
- 6.- Estirar la masa en un molde de pie.
- 7.- A parte en un bol agregar los huevos y batirlos.
- 8.- Agregar la crema de leche y seguir batiendo junto con los huevos.
- 9.- Agregar el queso y las alcachofas, rectificar con sal, pimienta y nuez moscada.

10.- Agregar esta preparación al molde con la masa.

11.- Llevar al horno por 40 minutos a 150°C.

RECETA DE COSTO				
<b>Nombre del plato:</b> Quiche de alcachofa				
<b>Porciones:</b> 8				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Harina	gramos	250	0,00158	0,395
Mantequilla	gramos	125	0,00179	0,22375
Agua	gramos	75	0,0005	0,0375
Sal	gramos	4	0,00027	0,00108
Alcachofa	gramos	300	0,00077	0,231
Queso holandés	gramos	200	0,00851	1,702
Huevos	gramos	150	0,00153	0,2295
Crema de leche	gramos	250	0,00148	0,37
			Costo neto	3,18983
			Varios 5%	0,15566
			Costo total	3,34549
			Costo por pax	0,41818625
			Precio venta sugerido	2,5
			% Costo/Venta	17%



### 3.3.2. SOUFFLÉ DE ALCACHOFA Y ESPINACA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Soufflé de alcachofa y espinaca			
<b>Porciones:</b> 5			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 60 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	200	
Harina	gramos	27.5	
Mantequilla	gramos	27.5	
Leche	gramos	220	
Queso holandés	gramos	50	Rallado
Huevos	gramos	100	
Espinaca	gramos	350	
Cebolla perla	gramos	15	Brunoise fino
Sal			
Pimienta			
Nuez moscada			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos pequeños.
- 5.- Blanquear y picar la espinaca.
- 6.- Realizar una bechamel.
- 7.- Una vez lista la bechamel agregar las yemas de huevo y mezclar.
- 8.- Agregar las alcachofas, queso holandés, espinaca y cebolla, mezclar bien.
- 9.- A parte batir las claras de huevo a punto de nieve.
- 10.- Agregar las claras a la preparación anterior y mezclar con movimientos envolventes.
- 11.- Agregar la mezcla en un molde previamente enmantecado.
- 12.- Llevar al horno precalentado a 150°C durante 45 minutos a baño María.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Soufflé de alcachofa y espinaca				
Porciones: 5				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	200	0,00077	0,154
Harina	gramos	27.5	0,00158	0,04345
Mantequilla	gramos	27.5	0,00179	0,049225
Leche	gramos	220	0,00064	0,1408
Queso holandés	gramos	50	0,00202	0,101
Huevos	gramos	100	0,00153	0,1536
Espinaca	gramos	350	0,001	0,35
Cebolla perla	gramos	15	0,00152	0,0228
			Costo neto	1,014875
			Varios 5%	0,05074375
			Costo total	1,06561875
			Costo por pax	0,21312375
			Precio venta sugerido	1,8
			% Costo/Venta	12%

### 3.3.3. VOULAVENT DE ALCACHOFA Y POLLO



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Voulavent de alcachofa y pollo			
<b>Porciones:</b> 4			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 40 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Masa de hojaldre	gramos	150	
Leche	gramos	250	
Harina	gramos	32	
Mantequilla	gramos	32	
Alcachofa	gramos	100	
Pollo	gramos	80	Desmenuzado
Cebolla perla	gramos	15	Brunoise
Ajo	gramos	5	Picado
Sal			
Pimienta			
Nuez moscada			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos medianos.
- 5.- Cocinar el pollo y desmenuzar.
- 6.- Saltear la cebolla con el ajo, agregar el pollo y la alcachofa.
- 7.- Realizar una bechamel.
- 8.- Agregar a la bechamel la mezcla anterior y salpimentar.
- 9.- Estirar la masa de hojaldre, cortar la base y el cuerpo del Voulavent.
- 10.- Hornearlas a 200°C hasta que se doren.
- 11.- Rellenar y tapar.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Voulavent de alcachofa y pollo				
Porciones: 4				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Masa de hojaldre	gramos	400	0,00287	1,148
Leche	gramos	250	0,00064	0,16
Harina	gramos	15	0,00158	0,0237
Mantequilla	gramos	15	0,00179	0,02685
Alcachofa	gramos	200	0,00077	0,154
Pechuga de pollo	gramos	300	0,0069	2,07
Cebolla perla	gramos	100	0,00152	0,152
Ajo	gramos	20	0,00186	0,0372
			Costo neto	3,77175
			Varios 5%	0,18859
			Costo total	3,96034
			Costo por pax	0,990085
			Precio venta sugerido	3
			% Costo/Venta	33%

### 3.3.4. ALCACHOFA RELLENA DE CAMARÓN



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Alcachofa rellena de camarón			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 20 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	133	
Camarón	gramos	80	
Aceite de oliva	gramos	4	
Cebolla perla	gramos	15	
Ajo	gramos	4	
Salsa de soya	gramos	0.5	
Sal			
Pimienta			
Ajonjolí			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Cortar la base de la alcachofa para que se pueda mantener de pie.
- 2.- Cocinar las alcachofas durante unos 30 minutos.
- 3.- Una vez cocinada, retirar las hojas internas de la alcachofa y con la ayuda de una cuchara limpiar bien, reservar.
- 4.- Saltear con aceite de oliva el camarón junto con la cebolla y el ajo.
- 5.- Agregar la salsa de soya y el ajonjolí.
- 6.- Rectificar con sal y pimienta.
- 7.- Rellenar la alcachofa y servir.

RECETA DE COSTOS				
Nombre del plato: Alcachofa rellena de camarón				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	133	0,00077	0,1024
Camarón	gramos	80	0,00661	0,5288
Aceite de oliva	gramos	4	0,0042	0,0168
Cebolla perla	gramos	15	0,00152	0,0228
Ajo	gramos	4	0,00186	0,00744
Salsa de soya	gramos	0,5	0,00082	0,00041
			Costo neto	0,67865
			Varios 5%	0,339325
			Costo total	0,7125825
			Costo por pax	0,7125825
			Precio venta sugerido	4,2
			% Costo/Venta	17%

### 3.3.5. QUESO DE ALCACHOFA Y ROMERO



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Queso de alcachofa y romero			
<b>Porciones:</b> 1 porción (2 pax)			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 20 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	70	
Queso ricotta	gramos	100	
Ajo	gramos	7	
Crema de leche	gramos	30	
Romero	gramos		
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Realizar un puré con las alcachofas.
- 5.- Saltear al ajo para que suelte su aroma y picarlo finamente.
- 6.- Desmenuzar bien el queso y unir con la alcachofa, romero, ajo y crema de leche, licuar.
- 7.- Poner esta preparación a un molde y llevarlo a refrigeración hasta que este compacto.
- 8.- Servir con galletas saladas.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Queso de alcachofa y romero				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	70	0,00077	0,0539
Queso ricotta	gramos	100	0,00189	0,189
Ajo	gramos	7	0,00186	0,01302
Crema de leche	gramos	30	0,00042	0,0126
Romero	gramos	1	0,00049	0,00049
			Costo neto	0,26901
			Varios 5%	0,0134505
			Costo total	0,2824605
			Costo por pax	0,2824605
			Precio venta sugerido	2,2
			% Costo/Venta	13%



### 3.3.6. TORTILLA DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Tortilla de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 10 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	40	
Cebolla blanca	gramos	8	Brunoise fino
Huevo	gramos	100	
Aceite	gramos	2	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos medianos.
- 5.- A parte batir los huevos y agregar la cebolla y alcachofa, salpimentar.
- 6.- Llevar a fuego en un sartén hasta que se forme la tortilla.

RECETA ESTANDAR				
Nombre del plato: Tortilla de alcachofa				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	40	0,00077	0,0308
Cebolla blanca	gramos	8	0,00092	0,00736
Huevo	gramos	100	0,00153	0,153
Aceite	gramos	2	0,00217	0,00434
Costo neto				0,1955
Varios 5%				0,009775
Costo total				0,2053
Costo por pax				0,2053
Precio venta sugerido				2
% Costo/Venta				10%

### 3.3.7. CEVICHE DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Ceviche de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 20 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	40	
Jugo de naranja	gramos	60	
Jugo de limón	gramos	15	
Cebolla perla	gramos	28	Julianas y curtidas
Tomate	gramos	25	Con casse
Perejil	gramos	10	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos medianos.
- 5.- En un bol mezclar la alcachofa, con la cebolla, el tomate y el perejil.
- 6.- Agregar el jugo de naranja y de limón.
- 7.- Agregar el jugo de la cebolla curtida y salpimentar.
- 8.- Para servir decoramos con perejil.

RECETA DE COSTOS				
Nombre del plato: Ceviche de alcachofa				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	40	0,00077	0,0308
Jugo de naranja	gramos	60	0,00079	0,0474
Jugo de limón	gramos	15	0,00067	0,01005
Cebolla perla	gramos	28	0,00152	0,04256
Tomate	gramos	25	0,00075	0,01875
Perejil	gramos	10	0,00038	0,0038
			Costo neto	0,15336
			Varios 5%	0,007668
			Costo total	0,161028
			Costo por pax	0,161028
			Precio venta sugerido	1,5
			% Costo/Venta	11%

### 3.3.8. ALCACHOFA FRITA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Alcachofa frita			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 15 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	120	
Harina	gramos	8	
Aceite	gramos	150	
Sal	gramos		
Pimienta	gramos		

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Limpiar las alcachofas retirando todas las hojas hasta llegar al corazón.
- 2.- Realizar cortes longitudinales.
- 3.- Pasar las alcachofas por harina.
- 4.- Freír en aceite caliente 180° C.
- 5.- Servir acompañado de salsas

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Alcachofa frita				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	120	0,00077	0,0924
Harina	gramos	8	0,00158	0,01264
Aceite	gramos	150	0,00217	0,3255
			Costo neto	0,43054
			Varios 5%	0,021527
			Costo total	0,452067
			Costo por pax	0,452067
			Precio venta sugerido	2
			% Costo/Venta	23%

### 3.3.9. AGUACATE RELLENO CON ALCACHOFA Y ALMEJAS



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Aguacate relleno con alcachofa y almejas			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 15 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Aguacate	gramos	100	
Alcachofa	gramos	20	
Almejas	gramos	15	
Sal	gramos		
Pimienta	gramos		
<b>Salsa Calipso</b>	gramos		
Mayonesa	gramos	5	
Cátsup	gramos	5	
Salsa inglesa	gramos	2	
Jugo de naranja	gramos	3	
Brandy	gramos	1	
Crema de leche	gramos	3	
Tabasco	gramos	1	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos medianos.
- 5.- Dividir el aguacate en dos mitades y salpimentarlo.
- 6.- Rellenar el aguacate con las almejas y alcachofas.
- 7.- A parte en un recipiente preparar la salsa mezclando todos los ingredientes de esta.
- 8.- Bañar al relleno con esta salsa y servir.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Aguacate relleno con alcachofa y almejas				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Aguacate	gramos	100	0,002	0,2
Alcachofa	gramos	20	0,00077	0,0154
Almejas	gramos	15	0,00251	0,03765
Mayonesa	gramos	5	0,00348	0,0174
Cátsup	gramos	5	0,00239	0,01195
Salsa inglesa	gramos	2	0,0017	0,0034
Jugo de naranja	gramos	3	0,00079	0,00237
Brandy	gramos	1	0,0176	0,0176
Crema de leche	gramos	3	0,00148	0,00444
Tabasco	gramos	1	0,00261	0,00261
			Costo neto	0,31282
			Varios 5%	0,015641
			Costo total	0,328461
			Costo por pax	0,328461
			Precio venta sugerido	2,1
			% Costo/Venta	16%



### 3.3.10. DIP DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Dip de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1 (2pax)			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 30 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	46	
Cebolla perla	gramos	25	Brunoise fina
Ajo	gramos	6	Picado
Queso ricotta	gramos	65	
Crema de leche	gramos	40	
Espinaca	gramos	16	Blanqueada y picada
Mozzarella	gramos	30	Rallado
Tomate	gramos	30	Concasse
Aceite	gramos	2	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar la alcachofa en cubos medianos.
- 5.- A parte hacer un refrito con la cebolla, ajo y tomate.
- 6.- En un bol mezclar el refrito con la espinaca, alcachofa, queso ricotta, crema de leche y salpimentar.
- 7.- Poner esta preparación en un recipiente y cubrirlo con queso mozzarella.
- 8.- Llevar al horno a 180°C durante 15 minutos para que se dore.
- 9.- Servir acompañado de galletas.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Dip de alcachofa				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	46	0,00077	0,03542
Cebolla perla	gramos	25	0,00152	0,038
Ajo	gramos	6	0,00186	0,01116
Queso ricotta	gramos	65	0,00189	0,12285
Crema de leche	gramos	40	0,00148	0,0592
Espinaca	gramos	16	0,001	0,016
Mozzarella	gramos	30	0,00524	0,1572
Tomate	gramos	30	0,00075	0,0225
Aceite	gramos	2	0,00217	0,00434
			Costo neto	0,46667
			Varios 5%	0,0233335
			Costo total	0,4900035
			Costo por pax	0,4900035
			Precio venta sugerido	4,2
			% Costo/Venta	12%

### 3.3.11. ENCURTIDO DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Encurtido de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 3			
<b>Tipo de plato:</b> Entrada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 50 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Vinagre blanco	gramos	500	
Curry	gramos	2	
Azúcar morena	gramos	40	
Laurel	gramos	2	
Pimienta dulce	gramos	2	
Clavo de olor	gramos	2	
Canela en rama	gramos	2	
Agua	gramos	250	
Mostaza	gramos	4	
Alcachofa	gramos	100	
Cebolla perla	gramos	80	
Ají	gramos	10	Juliana
Zanahoria	gramos	80	Cubos medianos
Coliflor	gramos	80	Cubos medianos
Sal			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- A parte cocinar la zanahoria y coliflor.
- 5.- En una olla hervir el vinagre blanco con el agua, las especias y el azúcar.
- 6.- Una vez que hierva, agregamos los vegetales para que adquieran el sabor.
- 7.- A parte hervimos los frascos de vidrio y las tapas.
- 8.- Ponemos los vegetales dentro del frasco caliente y rellenamos con el líquido.
- 9.- Tapamos con papel encerado y cerramos inmediatamente para provocar el vacío.
- 10.- Dejar al ambiente los frascos hasta que se enfríe y refrigerar.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Encurtido de alcachofa				
Porciones: 3				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Vinagre blanco	gramos	500	0,00485	2,425
Curry	gramos	2	0,00053	0,00106
Azúcar morena	gramos	40	0,00145	0,058
Laurel	gramos	2	0,00038	0,00076
Pimienta dulce	gramos	2	0,00054	0,00108
Clavo de olor	gramos	2	0,00048	0,00096
Canela en rama	gramos	2	0,00027	0,00054
Agua	gramos	250	0,00091	0,2275
Mostaza	gramos	4	0,0005	0,002
Alcachofa	gramos	100	0,00156	0,156
Cebolla perla	gramos	80	0,00077	0,0616
Ají	gramos	10	0,00152	0,0152
Zanahoria	gramos	80	0,00097	0,0776
Coliflor	gramos	80	0,00046	0,0368
			Costo neto	3,0641
			Varios 5%	0,153205
			Costo total	3,217305
			Costo por pax	1,072435
			Precio venta sugerido	5,2
			% Costo/Venta	21%

### 3.4. SOPAS

#### 3.4.1. CREMA VERDE DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Crema verde de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Sopa			
<b>Tiempo de preparación:</b> 60 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	350	Hojas
Fondo de vegetales	gramos	1000	
Vino blanco	gramos	100	
Mantequilla	gramos	50	
Crema de leche	gramos	200	
Cebolla perla	gramos	150	Corte pluma
Azúcar	gramos	10	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Sacar las hojas de la alcachofa, reservarlas.
- 2.- A parte saltear con la mantequilla la cebolla.
- 3.- Agregar las hojas de alcachofa, el vino blanco y el fondo, dejamos reducir.
- 4.- Una vez cocinada, licuar todo y cernir.
- 5.- Llevar nuevamente a fuego y agregar azúcar para quitar lo amargo.
- 6.- Agregar la crema de leche y dejar espesar.
- 7.- Salpimentar y servir con cubos medianos de corazón de alcachofa.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Crema verde de alcachofa				
Porciones: 2				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	350	0,00077	0,2695
Fondo de vegetales	gramos	1000	0,0012	1,2
Vino blanco	gramos	100	0,00485	0,485
Mantequilla	gramos	50	0,00179	0,0895
Crema de leche	gramos	200	0,00148	0,296
Cebolla perla	gramos	150	0,00152	0,228
Azúcar	gramos	10	0,00132	0,0132
			Costo neto	2,5812
			Varios 5%	0,12906
			Costo total	2,71026
			Costo por pax	1,35513
			Precio venta sugerido	5
			% Costo/Venta	27%

### 3.4.2. CREMA DE CORAZÓN DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Crema de corazón de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Sopa			
<b>Tiempo de preparación:</b> 40 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	80	
Fondo de ave	gramos	1000	
Crema de leche	gramos	50	
Vino blanco	gramos	15	
Mantequilla	gramos	4	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

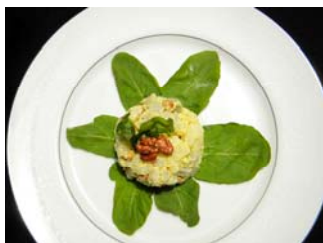
- 1.- Limpiar las alcachofas retirando todas las hojas hasta llegar al corazón.
- 2.- Cortar en cuatro el corazón.
- 3.- Cocinar los corazones de alcachofa en el fondo y vino blanco.
- 4.- Una vez cocinada, licuar todo y llevar al fuego nuevamente.
- 5.- Agregar la crema de leche y dejar espesar.
- 6.- Por último agregar la mantequilla para darle brillo.
- 7.- Salpimentar y servir con cubos de corazón de alcachofa.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Crema de corazón de alcachofa				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	80	0,00077	0,0616
Fondo de ave	gramos	1000	0,0015	1,5
Crema de leche	gramos	50	0,00148	0,074
Vino blanco	gramos	15	0,00485	0,07275
Mantequilla	gramos	4	0,00179	0,00716
			Costo neto	1,71551
			Varios 5%	0,0857755
			Costo total	1,8012855
			Costo por pax	1,8012855
			Precio venta sugerido	5,2
			% Costo/Venta	35%



### 3.5. ENSALADAS

#### 3.5.1. ENSALADA DE ALCACHOFA Y PAPA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Ensalada de alcachofa y papa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Ensalada			
<b>Tiempo de preparación:</b>			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	30	
Rúcula	gramos	15	
Papa	gramos	50	
Nuez	gramos	10	
Mayonesa	gramos	5	
Mostaza	gramos	2	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos medianos.
- 5.- Pelar y cortar la papa en cubos medianos y cocinarlos.
- 6.- Una vez cocinada la papa y la alcachofa, unirlos junto con la nuez.
- 7.- Mezclar con mayonesa y mostaza, salpimentar.
- 8.- Para servir realizar una cama de rúcula y sobre esta la preparación.

RECETADE COSTO				
Nombre del plato: Ensalada de alcachofa y papa				
Porciones:				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	30	0,00077	0,0231
Rúcula	gramos	15	0,00116	0,0174
Papa	gramos	50	0,00172	0,086
Nuez	gramos	10	0,00748	0,0748
Mayonesa	gramos	5	0,00348	0,0174
Mostaza	gramos	2	0,00156	0,00312
			Costo neto	0,22182
			Varios 5%	0,011091
			Costo total	0,232911
			Costo por pax	0,232911
			Precio venta sugerido	2,3
			% Costo/Venta	10%

### 3.5.2. ENSALADA DULCE DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Ensalada dulce de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Ensalada			
<b>Tiempo de preparación:</b> 15 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Espinaca	gramos	40	
Mango	gramos	25	
Frutilla	gramos	25	
Alcachofa	gramos	30	
Almendras	gramos	5	Tostadas y picadas
Yogurt natural	gramos	20	
Mostaza	gramos	3	
Miel	gramos	5	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos pequeños, reservar.
- 5.- Picar la espinaca en juliana, reservar.
- 6.- Cortar el mango en cubos pequeños, reservar.
- 7.- Picar la frutilla en cubos pequeños, reservar.
- 8.- En un bol mezclar la espinaca, mango, frutilla, alcachofa y almendras.
- 9.- A parte en un recipiente pequeño mezclar el yogurt con la mostaza y la miel.
- 10.- Bañar la ensalada con esta mezcla y servir.

RECETA DE COSTO				
<b>Nombre del plato:</b> Ensalada dulce de alcachofa				
<b>Porciones:</b> 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Espinaca	gramos	40	0,001	0,04
Mango	gramos	25	0,00286	0,0715
Frutilla	gramos	25	0,002	0,05
Alcachofa	gramos	30	0,00077	0,0231
Almendras	gramos	5	0,00408	0,0204
Yogurt natural	gramos	20	0,0022	0,044
Mostaza	gramos	3	0,00156	0,00468
Miel	gramos	5	0,00294	0,0147
			Costo neto	0,26838
			Varios 5%	0,013419
			Costo total	0,281799
			Costo por pax	0,281799
			Precio venta sugerido	2,5
			% Costo/Venta	11%

### 3.6. SANDUCHE Y PAN

#### 3.6.1. SANDUCHE VEGETARIANO CON ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Sánduche vegetariano con alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Sánduche			
<b>Tiempo de preparación:</b> 10 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pan integral	gramos	90	
Alcachofa	gramos	40	
Aguacate	gramos	26	
Brotes de alfalfa	gramos	26	
Queso ricotta	gramos	28	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar láminas de alcachofa, reservar.
- 5.- Cortar láminas de aguacate, reservar.
- 6.- Cortar láminas de queso ricotta, reservar.
- 7.- Sobre una rodaja de pan integral poner el queso, aguacate, alcachofa y los brotes de alfalfa, salpimentar y tapar con la otra rodaja.
- 8.- Cortar en sánduche en dos mitades y servir.

RECETA DE COSTO				
<b>Nombre del plato:</b> Sánduche vegetariano con alcachofa				
<b>Porciones:</b> 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Pan integral	gramos	90	0,00344	0,3096
Alcachofa	gramos	40	0,00077	0,0308
Aguacate	gramos	26	0,002	0,52
Brotes de alfalfa	gramos	26	0,00355	0,0923
Queso ricotta	gramos	28	0,00189	0,05292
			Costo neto	1,00562
			Varios 5%	0,0050281
			Costo total	1,055901
			Costo por pax	1,055901
			Precio venta sugerido	4
			% Costo/Venta	26%

### 3.6.2. PAN DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Pan de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 10			
<b>Tipo de plato:</b> Pan			
<b>Tiempo de preparación:</b> 1 hora 40 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	200	
Harina	gramos	1000	
Sal	gramos	20	
Azúcar	gramos	80	
Levadura	gramos	50	
Agua	gramos	550	
Manteca	gramos	150	
Huevo para pintar	gramos	50	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón y cortar en cubos medianos, reservar.
- 4.- Pesar los ingredientes.
- 5.- Mezclar harina y sal
- 6.- Formar cráter en el medio de la harina y poner azúcar y levadura troceada
- 7.- Cubrir el cráter con agua tibia
- 8.- Dejar activar la levadura durante 8 a 10 minutos
- 9.- Amasar de a dentro hacia fuera
- 10.- Agregar la manteca y el agua restante
- 11.- Agregar los cubos de alcachofa.
- 12.- Mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea y suave
- 13.- Dejar reposar a la masa durante 30 minutos, masa cubierta
- 14.- Porcionar la masa en pedazos de 60g

- 15.- Bolear
- 16.- Dejar reposar a la masa por 25 minutos
- 17.- Labrar la masa para dar forma
- 18.- Colocar la masa en una lata previamente engrasada, y dejar reposar por 10 minutos
- 19.- Pintar el pan con huevo batido
- 20.- Poner el pan en horno precalentado a 180°C durante 20 minutos
- 21.- Una vez listo el pan sacar del horno y moverlos para que no se peguen

RECETA DE COSTO				
<b>Nombre del plato:</b> Pan de alcachofa				
<b>Porciones:</b> 10				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	200	0,00077	0,154
Harina	gramos	1000	0,00158	1,58
Sal	gramos	20	0,00027	0,0054
Azúcar	gramos	80	0,00132	0,1056
Levadura	gramos	50	0,0016	0,08
Agua	gramos	550	0,0005	0,275
Manteca	gramos	150	0,0019	0,285
Huevo para pintar	gramos	50	0,00153	0,0765
			Costo neto	2,5615
			Varios 5%	0,128075
			Costo total	2,689575
			Costo por pax	0,2689575
			Precio venta sugerido	1,2
			% Costo/Venta	22%



### 3.7. PLATOS FUERTES

#### 3.7.1. ESPAGUETTI DE ALCACHOFA Y TOCINO



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Espagueti de alcachofa y tocino			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Plato fuerte			
<b>Tiempo de preparación:</b> 30 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Espagueti	gramos	100	
Alcachofa	gramos	40	
Tocino	gramos	25	Picado
Cebolla perla	gramos	10	Brunoise fino
Ajo	gramos	5	Picado
Crema de leche	gramos	80	
Vino blanco	gramos	20	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos medianos.
- 5.- Cocinar el espagueti hasta que este al dente y reservar.
- 6.- A parte saltear el tocino, cebolla, ajo y alcachofa.
- 7.- Agregar el vino blanco y dejar reducir.
- 8.- Agregar la crema de leche y dejar reducir.
- 9.- Salpimentar.
- 10.- Agregar los espaguetis en la salsa y mezclar.
- 11.- Servir.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Espagueti de alcachofa y tocino				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Espagueti	gramos	100	0,00316	0,316
Alcachofa	gramos	40	0,00077	0,0308
Tocino	gramos	25	0,00248	0,062
Cebolla perla	gramos	10	0,00152	0,0152
Ajo	gramos	5	0,00186	0,0093
Crema de leche	gramos	80	0,00148	0,1184
Vino blanco	gramos	20	0,00485	0,097
			Costo neto	0,6487
			Varios 5%	0,032435
			Costo total	0,681135
			Costo por pax	0,681135
			Precio venta sugerido	6
			% Costo/Venta	11%

### 3.7.2. TILAPIA CON COSTRA DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Tilapia con costra de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Plato fuerte			
<b>Tiempo de preparación:</b> 15 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Tilapia	gramos	130	
Alcachofa	gramos	30	
Mantequilla	gramos	15	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Salpimentar la tilapia.
- 5.- Cortar láminas finas de alcachofa
- 6.- Pasar cada lámina de alcachofa por mantequilla diluida y ponerle sobre la tilapia en forma de costra.
- 7.- Freír en aceite bien caliente.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Tilapia con costra de alcachofa				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Tilapia	gramos	130	0,00401	0,5213
Alcachofa	gramos	30	0,00077	0,0231
Mantequilla	gramos	15	0,00179	0,02685
			Costo neto	0,57125
			Varios 5%	0,0285625
			Costo total	0,5998125
			Costo por pax	0,5998125
			Precio venta sugerido	5
			% Costo/Venta	12%

### 3.7.3. RISOTTO DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Risotto de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Plato fuerte			
<b>Tiempo de preparación:</b> 40 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	50	
Arroz pre cocido	gramos	100	
Fondo de ave	gramos	300	
Cebolla	gramos	20	
Vino blanco	gramos	30	
Mantequilla	gramos	3	
Queso parmesano	gramos	10	
Crema de leche	gramos	100	
Champiñones	gramos	12	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Cortar la alcachofa en cubos pequeños.
- 5.- En una olla saltar la cebolla con la mantequilla.
- 6.- Agregamos el arroz y el fondo, dejamos cocer.
- 7.- Agregamos los cubos de alcachofa y los champiñones y mezclamos
- 8.- Agregamos la crema de leche y dejamos que se termine de cocer.
- 9.- Rectificar con sal y pimienta.
- 10.- Agregar el queso parmesano y perejil.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Risotto de alcachofa				
Porciones:				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	50	0,00077	0,0385
Arroz pre cocido	gramos	100	0,00224	0,224
Fondo de ave	gramos	300	0,0015	0,45
Cebolla perla	gramos	20	0,00152	0,0304
Vino blanco	gramos	30	0,00485	0,1455
Mantequilla	gramos	3	0,00179	0,00537
Queso parmesano	gramos	10	0,00202	0,0202
Crema de leche	gramos	100	0,00148	0,148
Champiñones	gramos	12	0,006167	0,074004
			Costo neto	1,135974
			Varios 5%	0,0567987
			Costo total	1,1927727
			Costo por pax	1,1927727
			Precio venta sugerido	5,2
			% Costo/Venta	23%

### 3.7.4. ALCACHOFA GRATINADA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Alcachofa gratinada			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Plato fuerte			
<b>Tiempo de preparación:</b>			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	44	
Cebolla perla	gramos	5	Brunoise
Jamón	gramos	11	Picado
Champiñones	gramos	8	Picado
Ajo	gramos	1	Picado
Queso mozzarella	gramos	15	Rallado
Leche	gramos	50	
Harina	gramos	6.25	
Mantequilla	gramos	6.25	
Sal			
Pimienta			
Nuez moscada			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 3.- Saltear la cebolla con el ajo, los champiñones y el jamón.
- 4.- Preparar una bechamel ligera y agregar la preparación anterior.
- 5.- Agregar esta preparación en el corazón de las alcachofas.
- 6.- Poner queso mozzarella sobre estas para que se gratine mejor.
- 7.- Llevar al horno a 180°C hasta que se dore, servir.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Alcachofa gratinada				
Porciones:				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	44	0,00077	0,03388
Cebolla perla	gramos	5	0,00152	0,076
Jamón	gramos	11	0,00772	0,08492
Champiñones	gramos	8	0,0028	0,0224
Ajo	gramos	1	0,00186	0,00186
Queso mozzarella	gramos	15	0,00524	0,0786
Leche	gramos	50	0,00064	0,032
Harina	gramos	6.25	0,00158	0,009875
Mantequilla	gramos	6.25	0,00179	0,0111875
			Costo neto	0,3507225
			Varios 5%	0,017536125
			Costo total	0,368258625
			Costo por pax	0,368258625
			Precio venta sugerido	3,5
			% Costo/Venta	11%



### 3.7.5. CAMARONES AL AJILLO CON BOLITAS DE ALCACHOFA APANADA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Camarones al ajillo con bolitas de alcachofa apanada			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Plato fuerte			
<b>Tiempo de preparación:</b> 30 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	46	Puré
Papa	gramos	8	Puré
Miga pan	gramos	8	
Harina	gramos	8	
Huevo	gramos	50	Batido
Camarón	gramos	70	Limpio
Cebolla perla	gramos	30	Brunoise fina
Perejil	gramos	4	Picado
Ajo	gramos	8	Picado
Vino blanco	gramos	20	
Aceite	gramos	150	
Aceite de achiote	gramos	4	
Sal	gramos		
Pimienta	gramos		

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Realizar un puré, reservar
- 5.- Cocinar la papa y realizar un puré.
- 6.- Mezclar el puré de alcachofa con el de papa y salpimentar.
- 7.- Realizar bolitas con esta preparación
- 8.- Pasar cada bolita por harina, huevo y miga pan y freírlas en aceite caliente a 180°C.
- 9.- Reservar las bolitas.
- 10.- A parte realizar un refrito con el aceite de achiote con la cebolla y el ajo.

11.- Agregar los camarones salpimentados y dejar que se cocinen.

12.- Agregar el perejil y servir.

RECETA DE COSTO				
<b>Nombre del plato:</b> Camarones al ajillo con bolitas de alcachofa apanada				
<b>Porciones:</b> 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	46	0,00077	0,03542
Papa	gramos	8	0,00172	0,01376
Miga pan	gramos	8	0,0024	0,0192
Harina	gramos	8	0,00158	0,01264
Huevo	gramos	50	0,00153	0,0765
Camarón	gramos	70	0,00661	0,4627
Cebolla perla	gramos	30	0,00152	0,0456
Perejil	gramos	4	0,00038	0,00152
Ajo	gramos	8	0,00186	0,01488
Vino blanco	gramos	20	0,00485	0,097
Aceite	gramos	150	0,00217	0,3255
Aceite de achiote	gramos	4	0,00648	0,02592
Costo neto				1,13064
Varios 5%				0,056532
Costo total				1,187172
Costo por pax				1,187172
Precio venta sugerido				6
% Costo/Venta				20%

### 3.7.6. CANELONES DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Canelones de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 4			
<b>Tipo de plato:</b> Plato fuerte			
<b>Tiempo de preparación:</b> 30 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Canelones	gramos	160	
Alcachofa	gramos	60	
Queso ricotta	gramos	300	
Ajo	gramos	10	Picado
Zucchini	gramos	50	Cubos pequeños
Cebolla perla	gramos	100	Brunoise fino
Tomate	gramos	200	
Fondo ave	gramos	250	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos pequeños.
- 5.- Saltear el ajo, zucchini y alcachofa.
- 6.- Agregar el queso ricotta y salpimentar.
- 7.- Rellenar los canelones con la preparación y ponerlos en un pírex enmantecado
- 8.- A parte licuar el tomate con la cebolla y el fondo, salpimentar.
- 9.- Bañar los canelones.
- 10.- Llevar al horno a 180°C por 30 minutos hasta que se doren.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Canelones de alcachofa				
Porciones: 4				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Canelones	gramos	160	0,00155	0,248
Alcachofa	gramos	60	0,00077	0,0462
Queso ricotta	gramos	300	0,00189	0,567
Ajo	gramos	10	0,00186	0,0186
Zuchini	gramos	50	0,00046	0,023
Cebolla perla	gramos	100	0,00152	0,152
Tomate	gramos	200	0,00075	0,15
Fondo ave	gramos	250	0,0015	0,3
			Costo neto	1,5048
			Varios 5%	0,07524
			Costo total	1,58004
			Costo por pax	0,39501
			Precio venta sugerido	4
			% Costo/Venta	10%

### 3.7.7. GUISO DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Guiso de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Plato fuerte			
<b>Tiempo de preparación:</b> 40 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	46	
Zanahoria	gramos	15	Láminas
Tomate	gramos	20	Concasse
Cebolla perla	gramos	10	Brunoise fino
Ajo	gramos	4	Picado
Arroz integral	gramos	35	
Fondo de vegetales	gramos	1000	
Aceite	gramos	4	
Sal			
Pimienta			

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Limpiar las alcachofas retirando todas las hojas hasta llegar al corazón.
- 2.- Cortar las alcachofas en cubos medianos.
- 3.- Cocinar las alcachofas en el fondo durante 20 minutos.
- 4.- A parte saltear la cebolla y el ajo.
- 5.- Agregar la cebolla y el ajo salteado a la cocción de alcachofa junto con el tomate y la zanahoria, dejar que se cocine todo.
- 6.- Cocinar el arroz integral y servir acompañado del guiso.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Guiso de alcachofa				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	46	0,00077	0,03542
Zanahoria	gramos	15	0,00097	0,01455
Tomate	gramos	20	0,00075	0,015
Cebolla perla	gramos	10	0,00152	0,0152
Ajo	gramos	4	0,00186	0,00744
Arroz integral	gramos	35	0,00125	0,04375
Fondo de vegetales	gramos	600	0,0012	0,72
Aceite	gramos	4	0,00217	0,00868
			Costo neto	0,86004
			Varios 5%	0,043002
			Costo total	0,903042
			Costo por pax	0,903042
			Precio venta sugerido	3
			% Costo/Venta	30%

### 3.7.8. LOMO CON PURÉ DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Lomo con puré de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Plato fuerte			
<b>Tiempo de preparación:</b> 30 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	50	
Aceite de oliva	gramos	2	
Queso parmesano	gramos	5	
Lomo de falda	gramos	100	
Sal	gramos		
Pimienta	gramos		

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Una vez cocinadas las alcachofas formar un puré.
- 5.- Agregar aceite de oliva, queso parmesano y salpimentar.
- 6.- Sellar el lomo, salpimentarlo y llevarlo al horno, su temperatura interna debe ser de 71°C para obtener un término tres cuartos.
- 7.- Servir el lomo acompañado del puré de alcachofa.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Lomo con puré de alcachofa				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	50	0,00077	0,0385
Aceite de oliva	gramos	2	0,0042	0,0084
Queso parmesano	gramos	5	0,00202	0,0101
Lomo de falda	gramos	120	0,0026	0,312
Costo neto				0,369
Varios 5%				0,01845
Costo total				0,38745
Costo por pax				0,38745
Precio venta sugerido				4
% Costo/Venta				10%



### 3.8. POSTRES

#### 3.8.1. HELADO DE YOGURT DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Helado de yogurt de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 2 porciones			
<b>Tipo de plato:</b> Postre			
<b>Tiempo de preparación:</b> 15 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	100	
Yogurt natural	gramos	130	
Azúcar	gramos	40	
Crema de leche	gramos	70	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón.
- 4.- Licuar la alcachofa con el yogurt y el azúcar.
- 5.- Una vez licuado, agregar la crema de leche y batir a mano
- 6.- Poner la preparación en un bol y llevar a la congeladora por 4 horas hasta que adquiera consistencia y servir.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Helado de yogurt de alcachofa				
Porciones: 2				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	100	0,00077	0,077
Yogurt natural	gramos	130	0,0022	0,286
Azúcar	gramos	40	0,00132	0,0528
Crema de leche	gramos	70	0,00148	0,1036
Costo neto				0,5194
Varios 5%				0,02597
Costo total				0,54537
Costo por pax				0,272685
Precio venta sugerido				1,2
% Costo/Venta				23%

### 3.8.2. BRAZO GITANO CON MERMELADA DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Brazo gitano con mermelada de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 4			
<b>Tipo de plato:</b> Postre			
<b>Tiempo de preparación:</b> 35 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Huevos	gramos	200	
Harina	gramos	25	
Azúcar	gramos	410	
Maicena	gramos	17	
Polvo de hornear	gramos	4	
Alcachofa	gramos	250	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón, reservar.
- 4.- Batir las claras de huevo con 62 gramos de azúcar hasta que adquieran volumen.
- 5.- Agregar las yemas una por una y seguir batiendo.
- 6.- Agregar la harina, el polvo de hornear y la maicena de poco a poco y mezclar con movimientos envolventes.
- 7.- Verter la mezcla sobre una lata engrasada y con papel encerado, hornear por 15 minutos a 200°C.
- 8.- Dejar enfriar y desmoldar poniendo en la base azúcar.
- 9.- A parte en una olla poner la alcachofa picada en cubos pequeños con 348 gramos de azúcar y dejar hasta que tome punto de mermelada.
- 10.- Rellenar el brazo gitano con la mermelada y enrollar.
- 11.- Decorar con azúcar impalpable.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Brazo gitano con mermelada de alcachofa				
Porciones: 4				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Huevos	gramos	200	0,00153	0,306
Harina	gramos	25	0,00158	0,0395
Azúcar	gramos	410	0,00132	0,5412
Maicena	gramos	17	0,0043	0,0731
Polvo de hornear	gramos	4	0,00104	0,00416
Alcachofa	gramos	250	0,00077	0,1925
			Costo neto	1,15646
			Varios 5%	0,057823
			Costo total	1,214283
			Costo por pax	0,30357
			Precio venta sugerido	2
			% Costo/Venta	15%

### 3.8.3. GALLETAS DE LIMÓN Y ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Galletas de limón y alcachofa			
<b>Porciones:</b> 5			
<b>Tipo de plato:</b> Postre			
<b>Tiempo de preparación:</b> 30 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Mantequilla	gramos	70	
Harina	gramos	120	
Azúcar impalpable	gramos	30	
Ralladura de limón	gramos	1	
Alcachofa	gramos	60	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos pequeños.
- 5.- En un bol poner todos los ingredientes y mezclar hasta obtener una masa homogénea
- 6.- Estirar la masa con un bolillo
- 7.- Cortar con molde para galletas
- 8.- Poner en una lata engrasada y llevar al horno a 180°C por 20 minutos
- 9.- Dejar enfriar y servir

RECETA DE COSTO				
<b>Nombre del plato:</b> Galletas de limón y alcachofa				
<b>Porciones:</b> 5				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Mantequilla	gramos	70	0,00179	0,1253
Harina	gramos	120	0,00158	0,1896
Azúcar impalpable	gramos	30	0,00066	0,0198
Ralladura de limón	gramos	1	0,00067	0,00067
Alcachofa	gramos	60	0,00077	0,0462
			Costo neto	0,38157
			Varios 5%	0,019078
			Costo total	0,400648
			Costo por pax	0,080129
			Precio venta sugerido	0,6
			% Costo/Venta	13%

### 3.8.4. MUFFINS INTEGRALES DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Muffins integrales de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 12			
<b>Tipo de plato:</b> Postre			
<b>Tiempo de preparación:</b> 40 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Leche	gramos	450	
Bran	gramos	147	
Avena	gramos	74	
Aceite	gramos	60	
Azúcar morena	gramos	144	
Harina integral	gramos	170	
Huevo	gramos	50	
Royal	gramos	2	
Alcachofa	gramos	100	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Cortar las alcachofas en cubos pequeños, reservar.
- 5.- Remojar el bran en la leche hasta que esté suave.
- 5.- A parte en un bol mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- 6.- Rellenar los moldes para Muffins y llevarlos al horno a 180°C por 20 minutos.
- 7.- Dejar enfriar y servir.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Muffins integrales de alcachofa				
Porciones: 12				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Leche	gramos	450	0,00064	0,288
Bran	gramos	147	0,00255	0,37485
Avena	gramos	74	0,00127	0,09398
Aceite	gramos	60	0,00217	0,1302
Azúcar morena	gramos	144	0,00145	0,2088
Harina integral	gramos	170	0,001	0,17
Huevo	gramos	50	0,00153	0,0765
Polvo de hornear	gramos	2	0,00104	0,00208
Alcachofa	gramos	100	0,00077	0,077
			Costo neto	1,42141
			Varios 5%	0,0710705
			Costo total	1,4924805
			Costo por pax	0,124373
			Precio venta sugerido	0,95
			% Costo/Venta	13%



### 3.9. BEBIDAS

#### 3.9.1. BATIDO DE ALCACHOFA



RECETA ESTANDAR			
<b>Nombre del plato:</b> Batido de alcachofa			
<b>Porciones:</b> 1			
<b>Tipo de plato:</b> Bebida			
<b>Tiempo de preparación:</b> 10 minutos			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofa	gramos	120	
Helado de vainilla	gramos	93	
Leche	gramos	60	
Leche condensada	gramos	10	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Lavar las alcachofas para retirar toda suciedad.
- 2.- Cocinar las alcachofas en agua con gotas de limón durante 30 a 40 minutos.
- 3.- Limpiar la alcachofa retirando las hojas hasta llegar al corazón
- 4.- Licuar la alcachofa con el helado, leche y leche condensada.
- 5.- Servir.

RECETA DE COSTO				
Nombre del plato: Batido de alcachofa				
Porciones: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Alcachofa	gramos	120	0,00077	0,0924
Helado de vainilla	gramos	93	0,00354	0,32922
Leche	gramos	60	0,00064	0,0384
Leche condensada	gramos	10	0,00176	0,0176
Costo neto				0,47762
Varios 5%				0,023881
Costo total				0,501501
Costo por pax				0,501501
Precio venta sugerido				2
% Costo/Venta				25%

## **CAPITULO IV**

### **4. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA**

#### **4.1. MÉTODO Y TÉCNICA**

##### **4.1.1 MÉTODO**

El método utilizado fue el método de la medición el cual tiene como objetivo recopilar información numérica acerca del objeto a estudiar. Se debe conocer cuál va a ser el objeto de la medición y la propiedad, existiendo siempre un sujeto el cual realiza esta medición obteniendo resultados para poder alcanzar su objetivo final.

##### **4.1.2. TÉCNICA**

Las técnicas utilizadas fueron la encuesta y la degustación. La encuesta se realiza con el objeto de obtener información sobre las preguntas realizadas a los encuestadores; y la degustación se realiza a través de la prueba de alimentos y bebidas.

Estas dos técnicas fueron desarrolladas mediante un grupo focal, el cual es una técnica de estudio que se basa de las opiniones de un público, entre 6 a 15 personas, los cuales tienen un sujeto guía encargado de llevar a cabo la discusión o degustación como es en este caso de aceptación.

Dentro del grupo focal realizado en esta investigación se encuentran 10 personas las cuales ayudaron en la adquisición de datos reales.

## 4.2. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA AL GRUPO FOCAL

Dentro de la encuesta se encuentran los 30 nuevos platos realizados a base de alcachofa, cada uno tiene 4 variables las cuales son: sabor, olor, color y textura, teniendo una calificación de muy bueno, bueno, regular y malo, donde el degustador debe marcar con una X solamente un cuadro de cada variable para de esta forma obtener conclusiones del grupo focal.

### ENCUESTA

El propósito de esta encuesta es determinar la aceptación de los platos realizados a base de alcachofa.

Por favor marcar solo un cuadro.

**MB** = Muy Bueno

**B** = Bueno

**R** = Regular

**M** = Malo

<b>1. Quiche de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>2. Soufflé de alcachofa y espinaca</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>3. Voulavent de alcachofa y pollo</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>4. Alcachofa rellena de camarón</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>5. Queso de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>6. Tortilla de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>

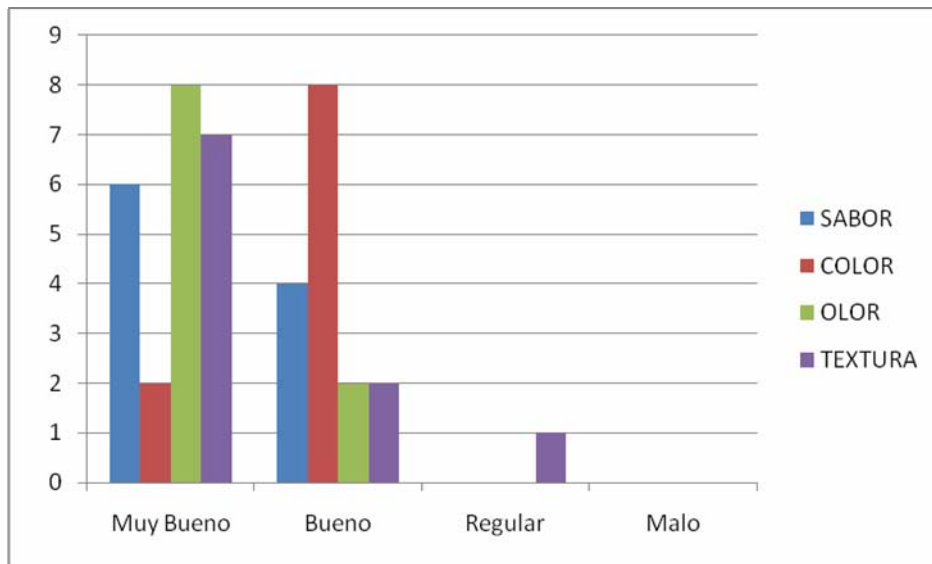
<b>7. Ceviche de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>8. Alcachofa frita</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>9. Aguacate relleno con alcachofa y almeja</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>10. Dip de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>11. Encurtido de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>12. Crema verde de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>13. Crema de corazón de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>14. Ensalada de alcachofa y papa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>15. Ensalada dulce de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>16. Sánduche vegetariano con alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>17. Pan de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>18. Espagueti de alcachofa y tocino</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>19. Tilapia con costra de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>20. Risotto de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>21. Alcachofa gratinada</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>22. Camarones al ajillo con bolitas de alcachofa apanada</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>

<b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>23. Canelones de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>24. Guiso de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>25. Lomo con puré de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>26. Helado de yogurt de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>27. Brazo gitano con mermelada de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>28. Galletas de limón y alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>29. Muffins integrales de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>30. Batido de alcachofa</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>

Gracias por su colaboración!!

### 4.3. ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE DATOS

#### 4.3.1. Quiche de alcachofa



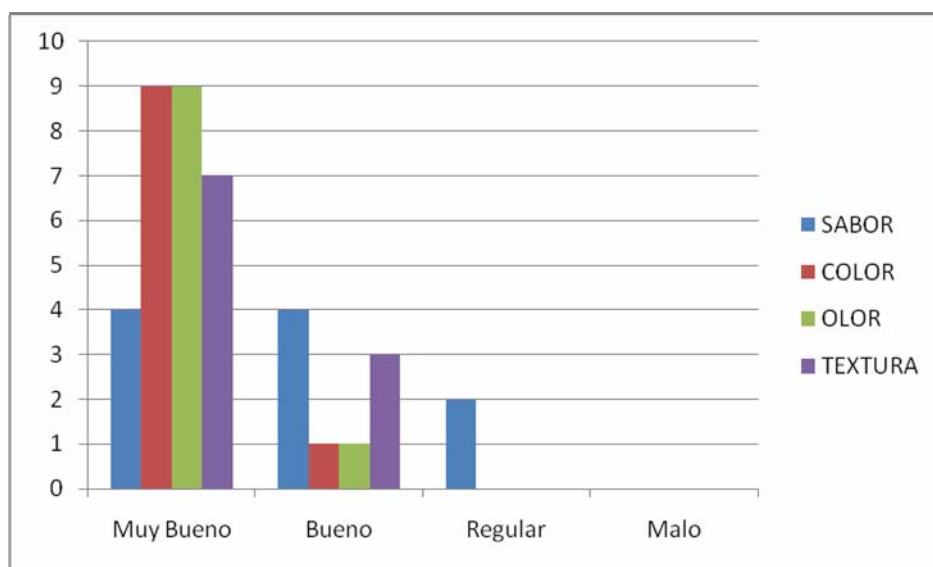
**Sabor:** Al 60% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 40% les pareció solamente bueno.

**Color:** Al 20% les pareció muy bueno, mientras que al 80% les pareció solamente bueno.

**Olor:** Al 80% les pareció muy bueno, mientras que al 20% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 70% les pareció muy bueno, al 20% bueno y al 10% les pareció regular.

#### 4.3.2. Soufflé de alcachofa y espinaca



**Sabor:** Al 40% les pareció muy bueno el sabor, al 40% les pareció bueno y al 20% les pareció regular.

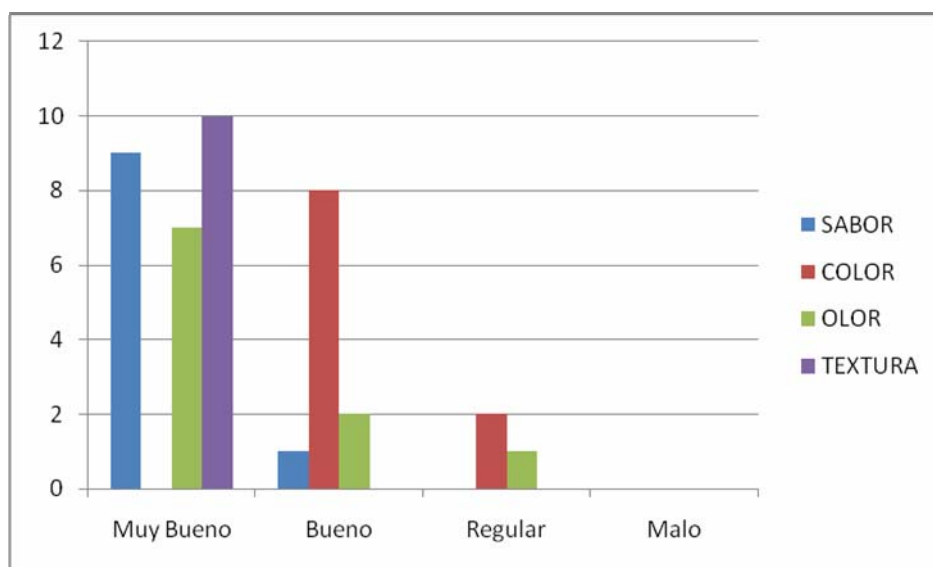
**Color:** Al 90% les pareció muy bueno, mientras que al 10% les pareció solamente bueno.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno, mientras que al 10% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 70% les pareció muy bueno y al 30% les pareció bueno.



#### 4.3.3. Voulavent de alcachofa y pollo



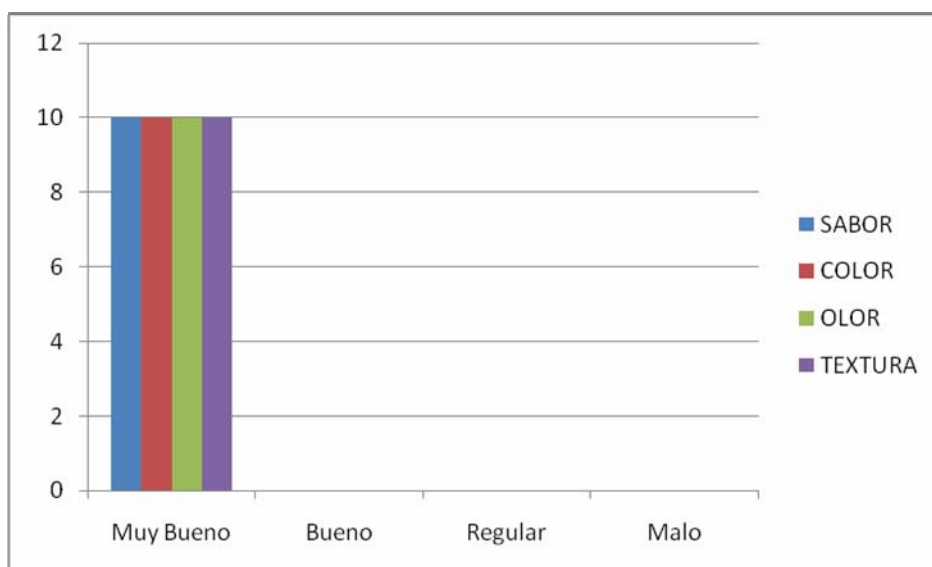
**Sabor:** Al 90% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 10% les pareció bueno.

**Color:** Al 80% les pareció bueno, mientras que al 20% les pareció regular.

**Olor:** Al 70% les pareció muy bueno, al 20% les pareció solamente bueno y al 10% les pareció regular.

**Textura:** Al 100% les pareció muy buena la textura.

#### 4.3.4. Alcachofa rellena de camarón



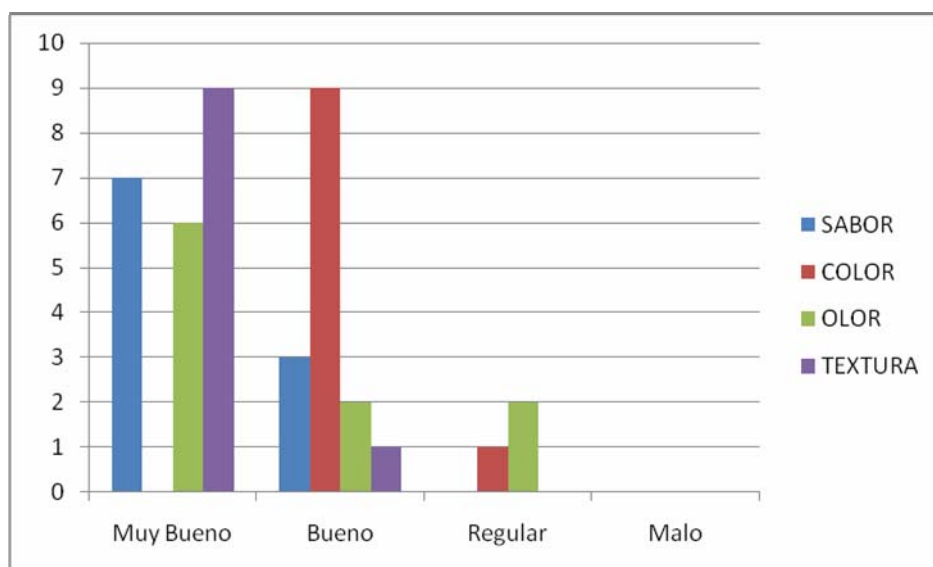
**Sabor:** 100% les pareció muy bueno el sabor.

**Color:** 100% les pareció de muy buen color

**Olor:** 100% les pareció de muy buen olor.

**Textura:** Al 100% les pareció muy buena la textura.

#### 4.3.5. Queso de alcachofa



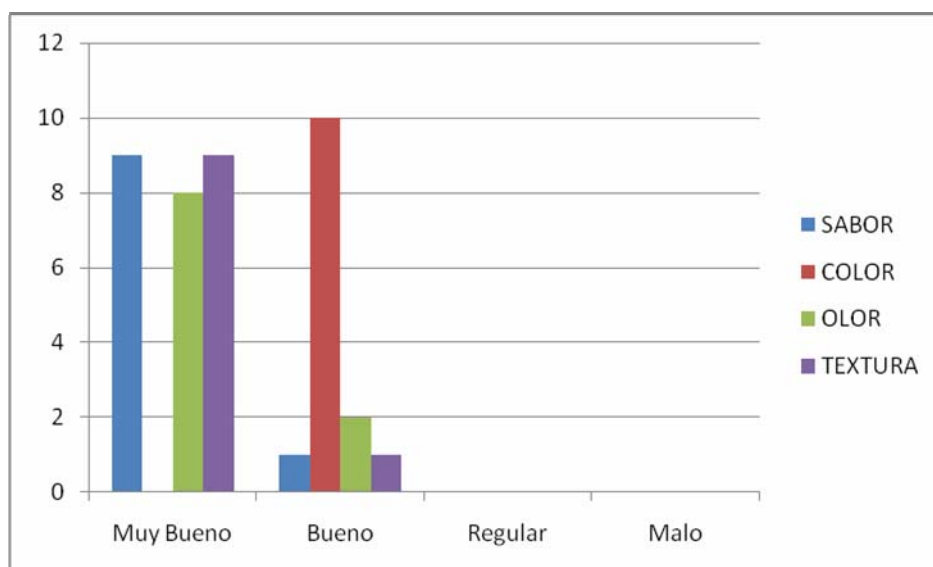
**Sabor:** Al 70% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 30% les pareció bueno.

**Color:** Al 90% les pareció bueno, mientras que al 10% les pareció regular.

**Olor:** Al 60% les pareció muy bueno, al 20% les pareció solamente bueno y al 20% les pareció regular.

**Textura:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

#### 4.3.6. Tortilla de alcachofa



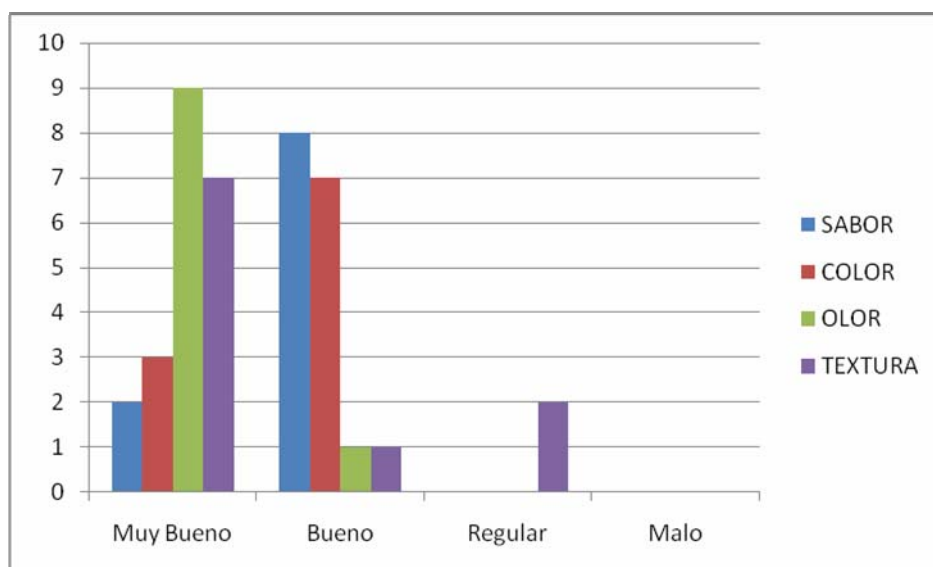
**Sabor:** Al 90% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 10% les pareció bueno.

**Color:** Al 100% les pareció bueno.

**Olor:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

#### 4.3.7. Ceviche de alcachofa



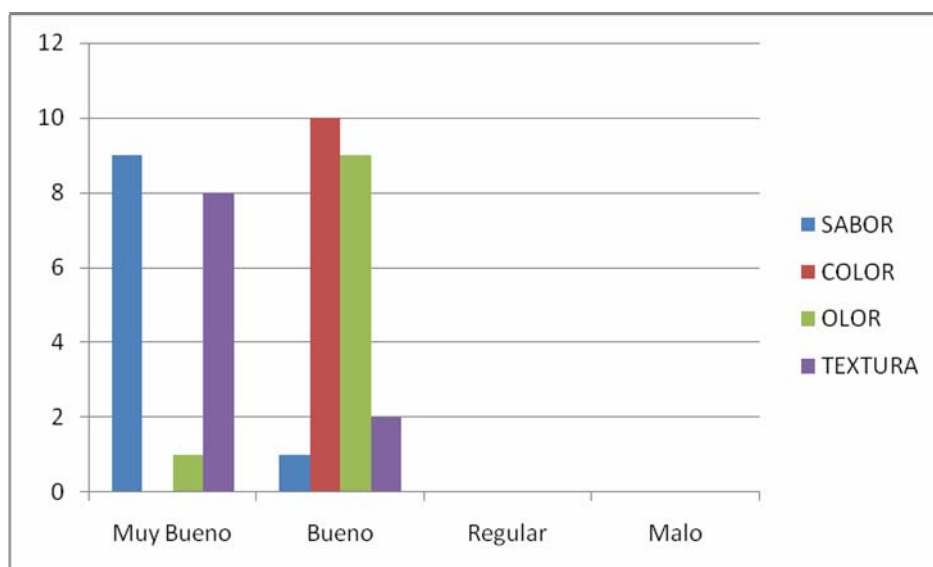
**Sabor:** Al 20% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 80% les pareció bueno.

**Color:** Al 30% les pareció muy bueno, mientras que al 70% les pareció bueno.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno mientras que al 10% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 70% les pareció muy bueno, al 10% les pareció bueno y al 20% les pareció regular.

#### 4.3.8. Alcachofa frita



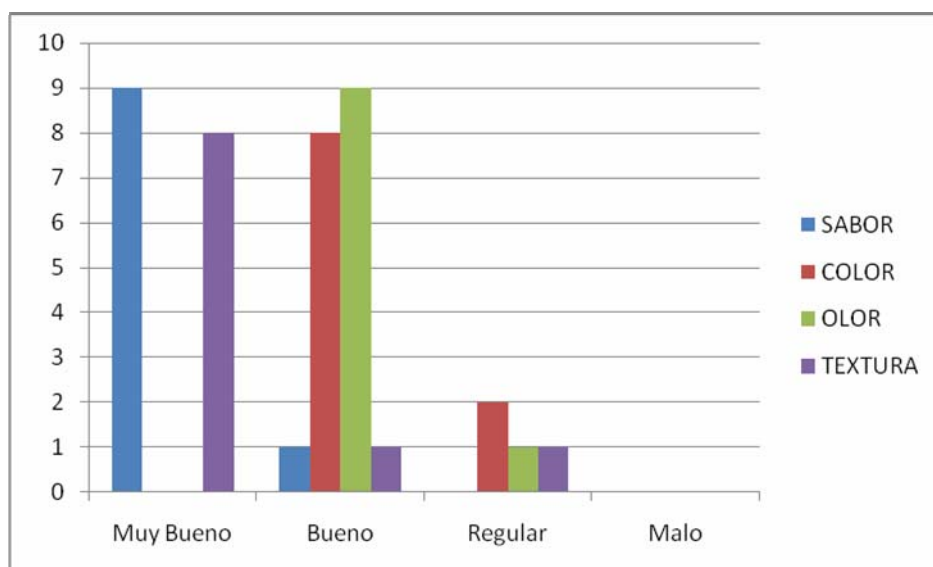
**Sabor:** Al 90% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 10% les pareció bueno.

**Color:** Al 100% les pareció bueno.

**Olor:** Al 10% les pareció muy bueno y al 90% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% le pareció bueno.

#### 4.3.9. Aguacate relleno con alcachofa y almeja



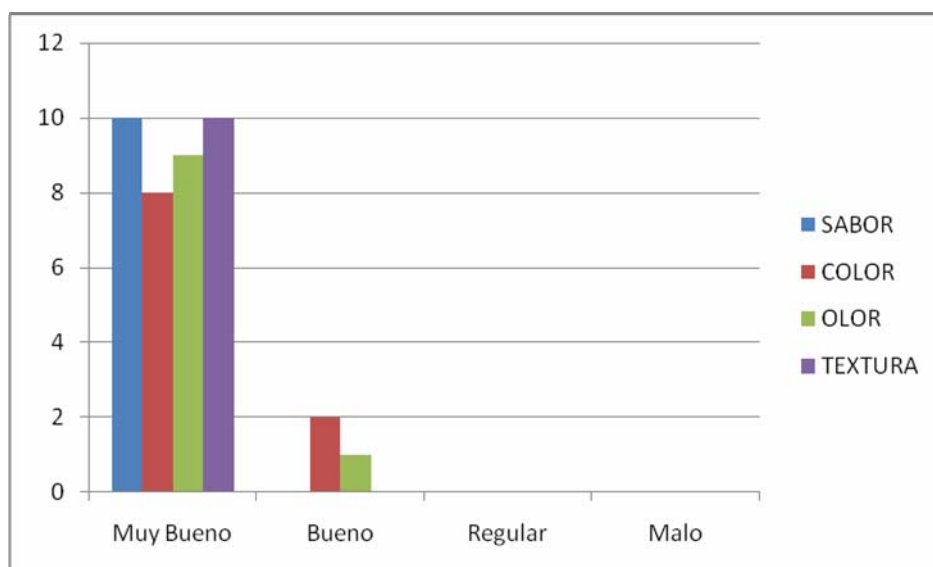
**Sabor:** Al 90% les pareció muy bueno el sabor, mientras que a 10% les pareció bueno.

**Color:** Al 80% les pareció bueno y al 20% les pareció regular.

**Olor:** Al 90% les pareció bueno y a 10% le pareció regular.

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno, al 10% le pareció bueno y al 10% le pareció regular.

#### 4.3.10. Dip de alcachofa



**Sabor:** Al 100% de los encuestados les pareció muy bueno el sabor.

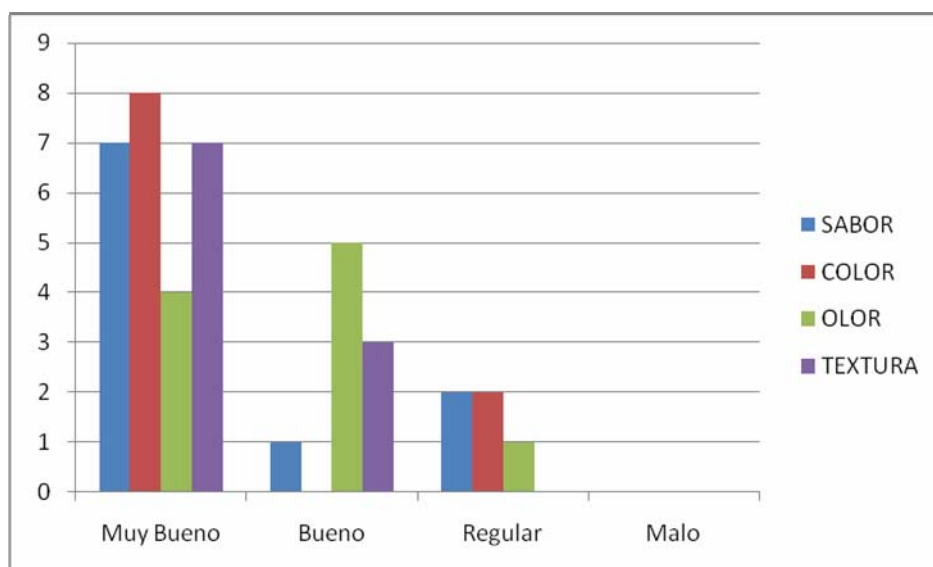
**Color:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 100% les pareció muy bueno.



#### 4.3.11. Encurtido de alcachofa



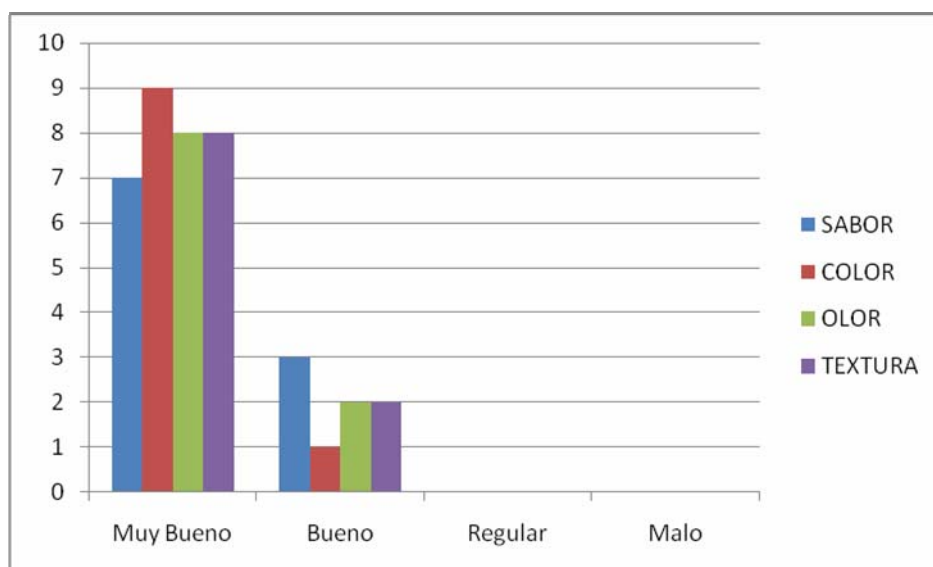
**Sabor:** Al 70% les pareció muy bueno el sabor, al 10% les pareció bueno y al 20% les pareció regular.

**Color:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció regular.

**Olor:** Al 40% les pareció muy bueno, al 50% les pareció solamente bueno y al 10% les pareció regular.

**Textura:** Al 70% les pareció muy bueno y al 30% les pareció bueno.

#### 4.3.12. Crema verde de alcachofa



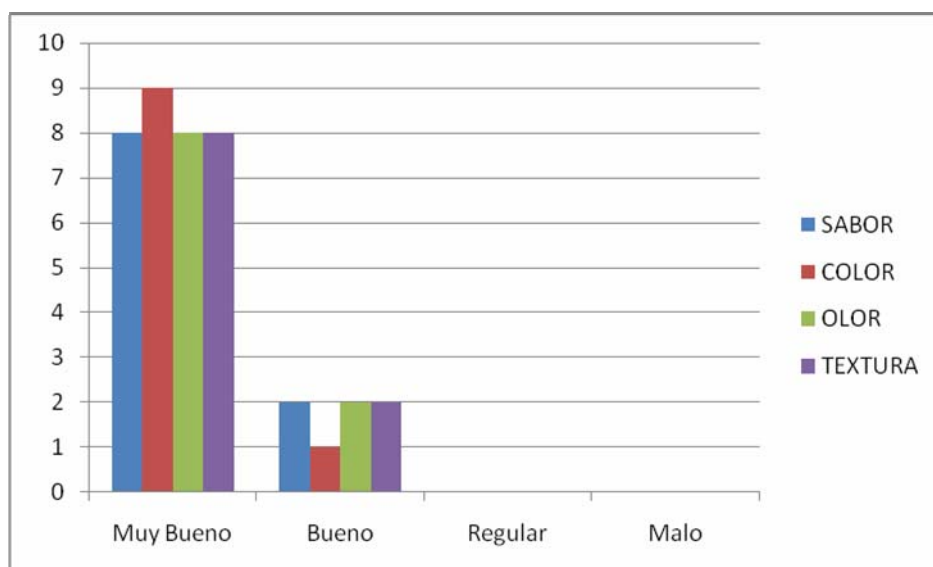
**Sabor:** Al 70% les pareció muy bueno el sabor y al 30% les pareció bueno.

**Color:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

**Olor:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

#### 4.3.13. Crema de corazón de alcachofa



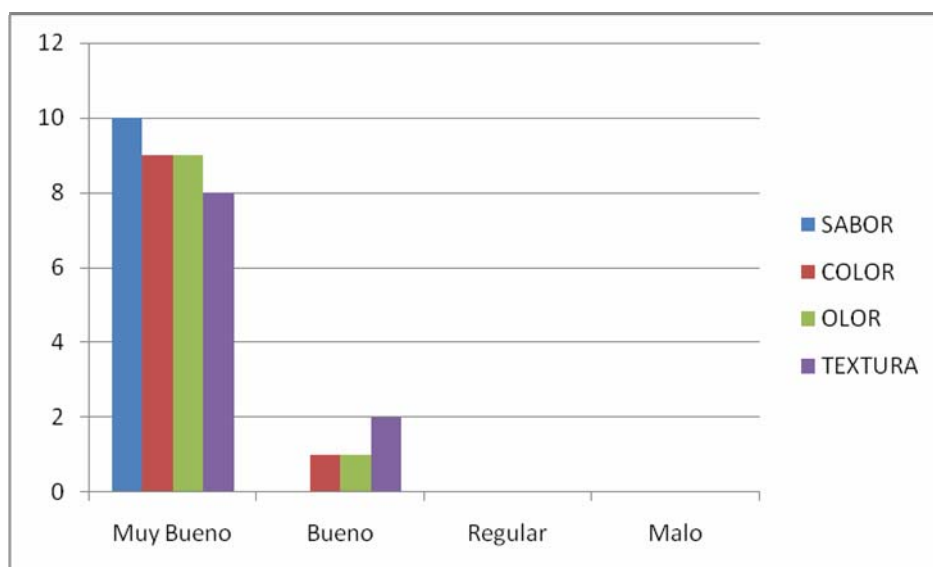
**Sabor:** Al 80% les pareció muy bueno el sabor y al 20% les pareció bueno.

**Color:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

**Olor:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

#### 4.3.14. Ensalada de alcachofa y papa



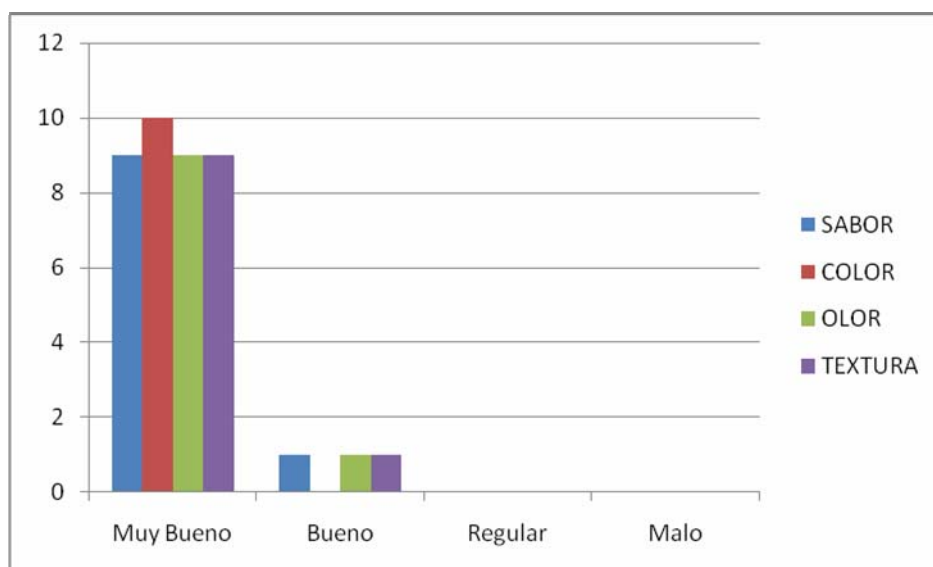
**Sabor:** Al 100% les pareció muy bueno el sabor.

**Color:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

#### 4.3.15. Ensalada dulce de alcachofa



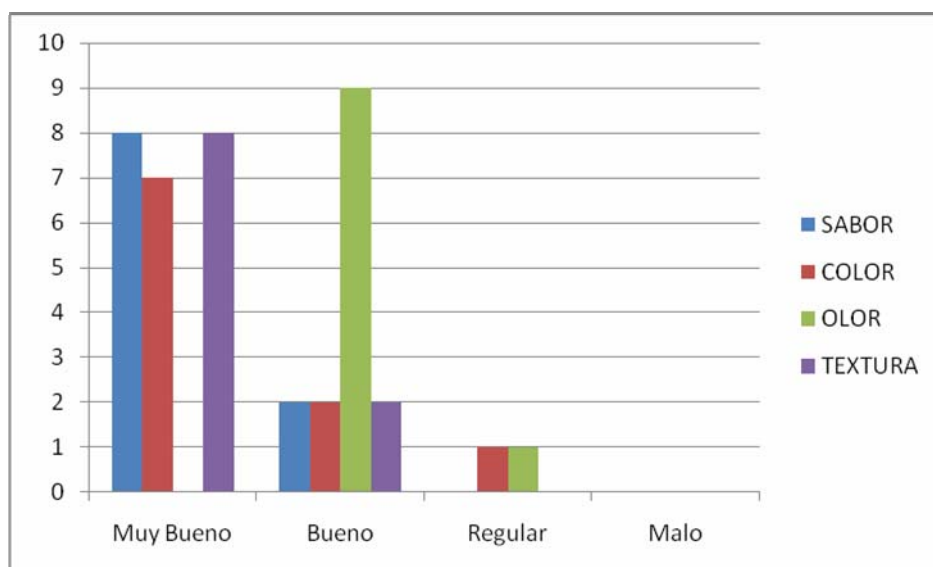
**Sabor:** Al 90% les pareció muy bueno el sabor mientras que al 10% le pareció bueno.

**Color:** Al 100% les pareció muy bueno el color.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% le pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

#### 4.3.16. Sánduche vegetariano con alcachofa



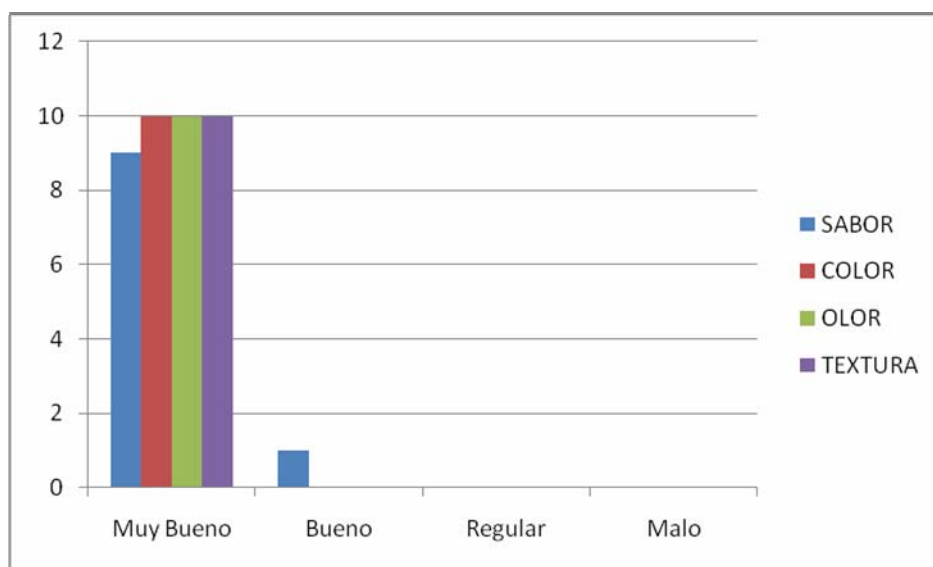
**Sabor:** Al 80% les pareció muy bueno el sabor mientras que al 20% les pareció bueno.

**Color:** Al 70% les pareció muy bueno el color, al 20% les pareció bueno y al 10% les pareció regular.

**Olor:** Al 90% les pareció bueno y al 10% les pareció regular.

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

#### 4.3.17. Pan de alcachofa



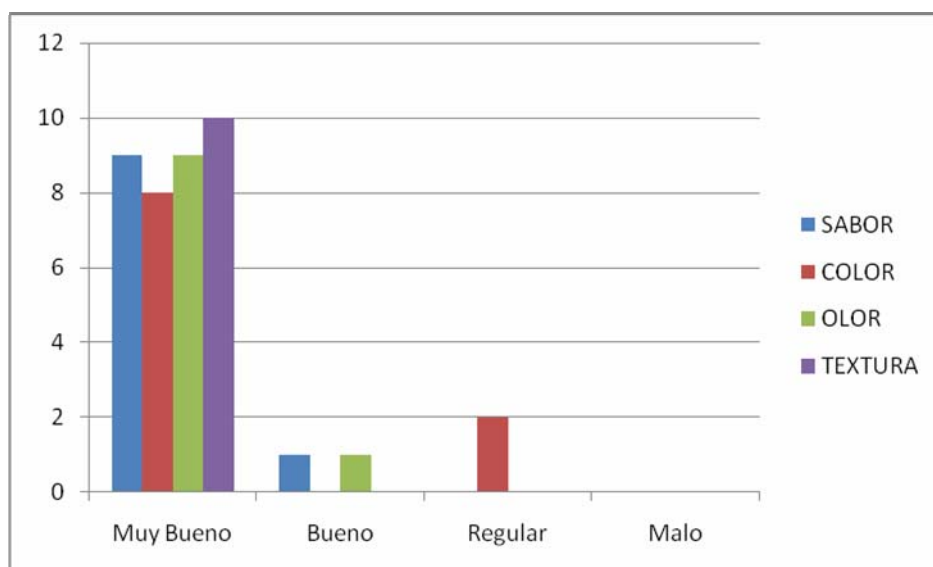
**Sabor:** Al 90% les pareció muy bueno el sabor mientras que al 10% les pareció bueno.

**Color:** Al 100% les pareció muy bueno el color.

**Olor:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Textura:** Al 100% les pareció muy bueno.

#### 4.3.18. Espagueti de alcachofa y tocino



**Sabor:** Al 90% les pareció muy bueno el sabor mientras que al 10% les pareció bueno.

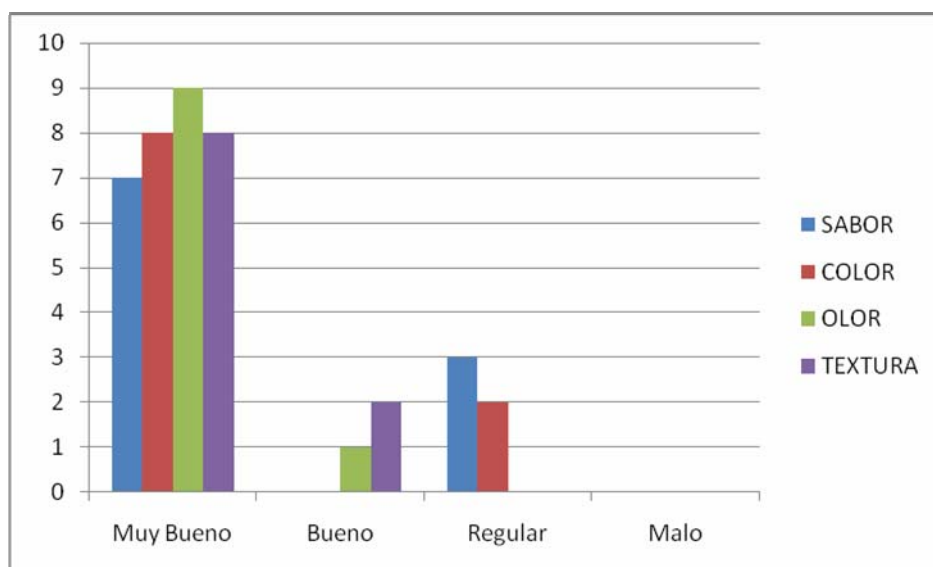
**Color:** Al 80% les pareció muy bueno el color mientras que al 20% les pareció regular.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno mientras que al 10% les pareció bueno.

**Textura:** A 100% les pareció muy bueno.



#### 4.3.19. Tilapia en costra de alcachofa



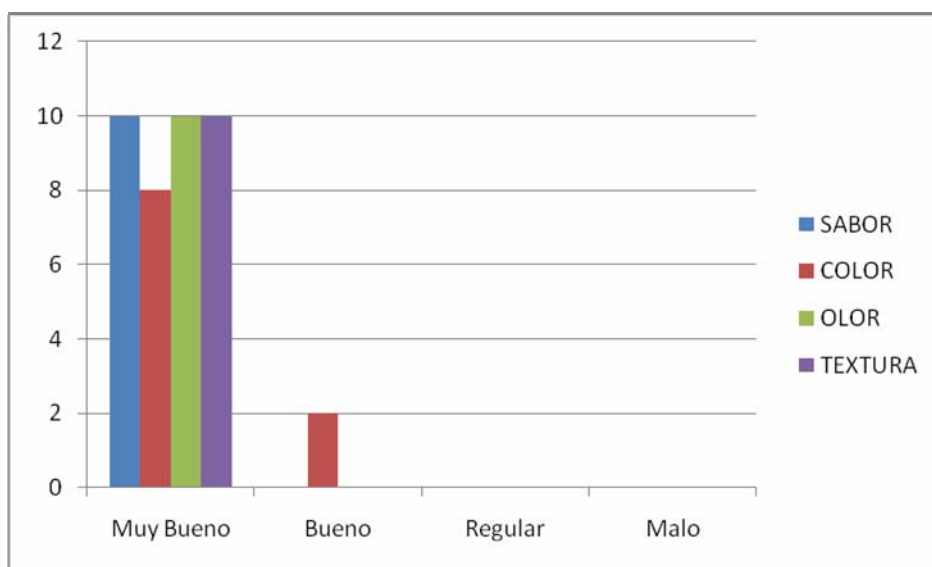
**Sabor:** Al 70% les pareció muy bueno el sabor mientras que al 30% les pareció regular.

**Color:** Al 80% les pareció muy bueno el color mientras que al 20% les pareció regular.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno mientras que al 10% les pareció bueno.

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno mientras que al 20% les pareció bueno.

#### 4.3.20. Risotto de alcachofa



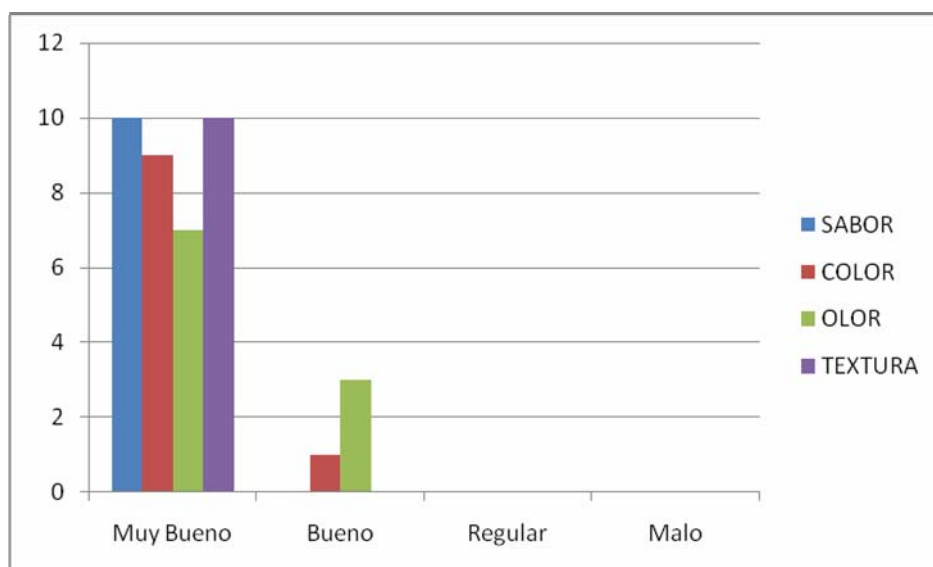
**Sabor:** Al 100% les pareció muy bueno el sabor.

**Color:** Al 80% les pareció muy bueno el color mientras que al 20% les pareció bueno.

**Olor:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Textura:** Al 100% les pareció muy bueno.

#### 4.3.21. Alcachofa gratinada



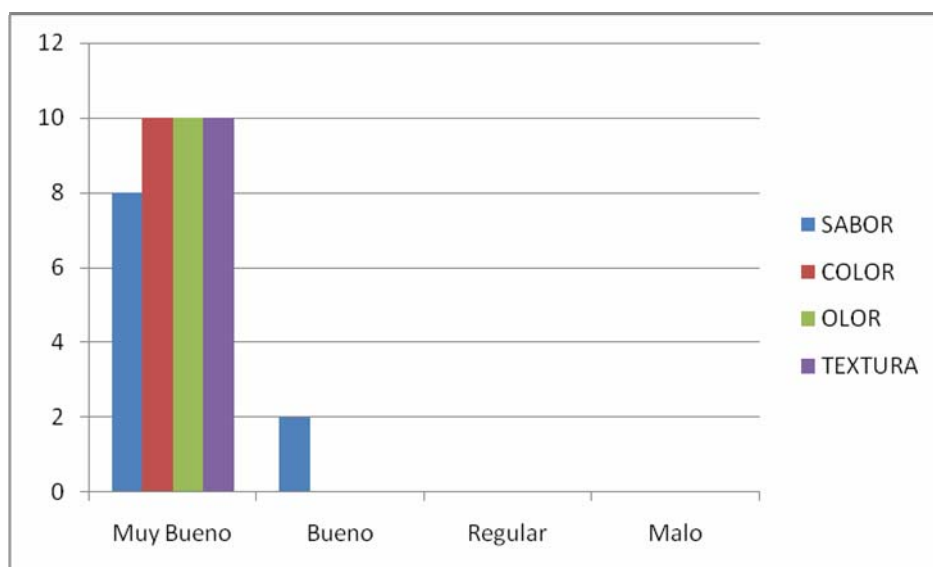
**Sabor:** Al 100% les pareció muy bueno el sabor.

**Color:** Al 90% les pareció muy bueno el color mientras que al 10% les pareció bueno.

**Olor:** Al 70% les pareció muy bueno mientras que al 30% les pareció bueno.

**Textura:** Al 100% les pareció muy buena la textura.

#### 4.3.22. Camarones al ajillo con bolitas de alcachofa apanada



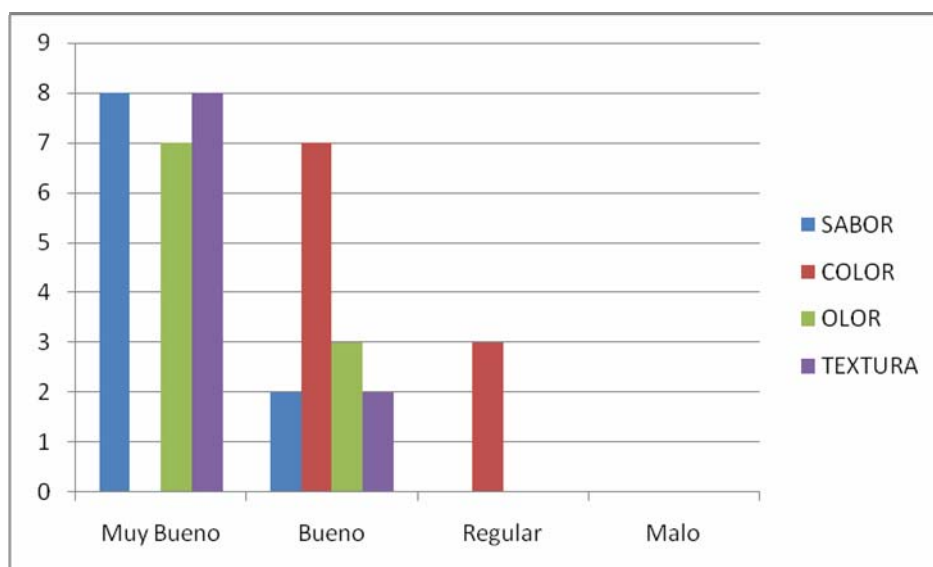
**Sabor:** Al 80% les pareció muy bueno el sabor y al 20% les pareció bueno.

**Color:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Olor:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Textura:** Al 100% les pareció muy bueno.

#### 4.3.23. Canelones de alcachofa



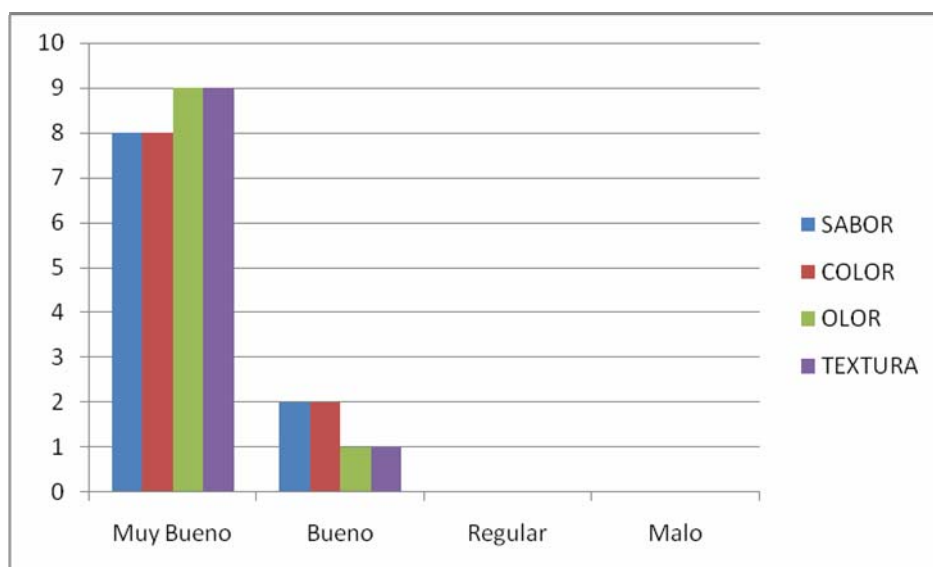
**Sabor:** Al 80% les pareció muy bueno el sabor y al 20% les pareció bueno.

**Color:** Al 70% les pareció bueno y al 30% les pareció regular.

**Olor:** Al 70% les pareció muy bueno y al 30% les pareció bueno

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

#### 4.3.24. Guiso de alcachofa



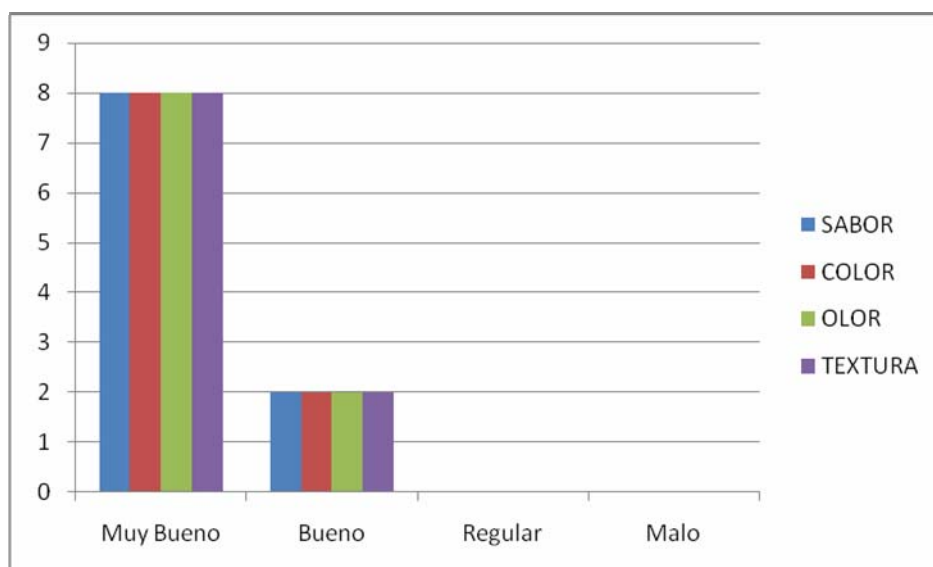
**Sabor:** Al 80% les pareció muy bueno el sabor y al 20% les pareció bueno.

**Color:** Al 80% les pareció bueno y al 20% les pareció bueno.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

**Textura:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

#### 4.3.25. Lomo con puré de alcachofa



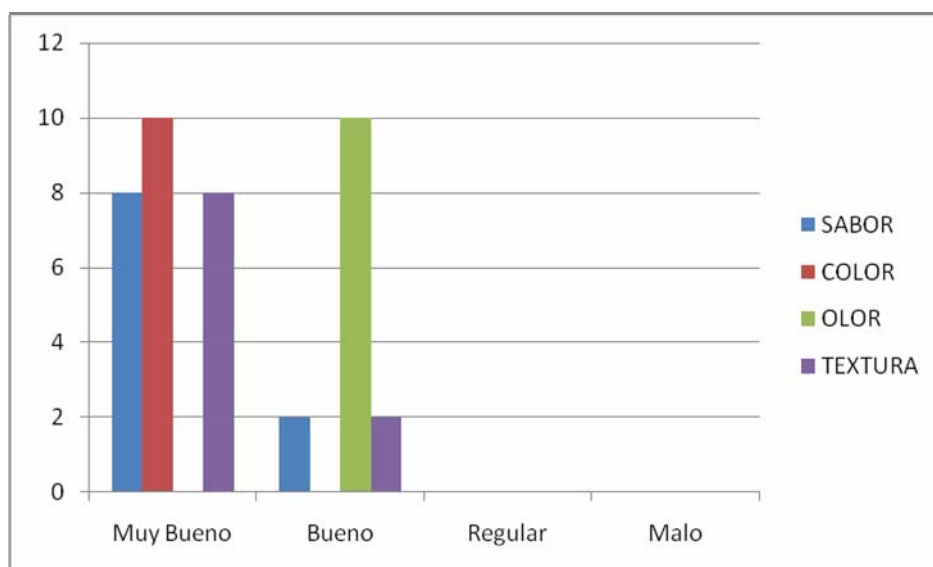
**Sabor:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

**Color:** Al 80% les pareció bueno y al 20% les pareció bueno.

**Olor:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

#### 4.3.26. Helado de yogurt de alcachofa



**Sabor:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

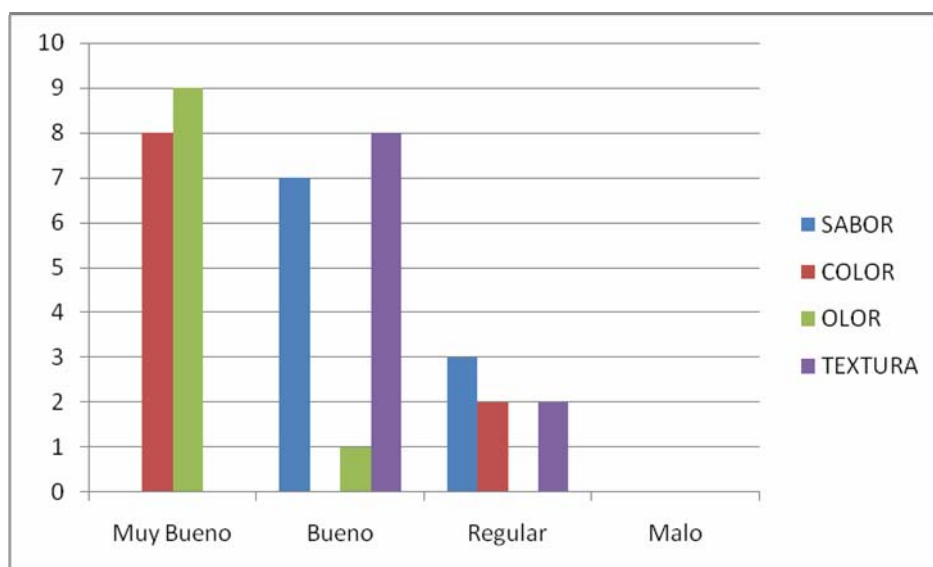
**Color:** Al 100% les pareció bueno.

**Olor:** Al 100% les pareció bueno.

**Textura:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.



#### 4.3.27. Brazo gitano con mermelada de alcachofa



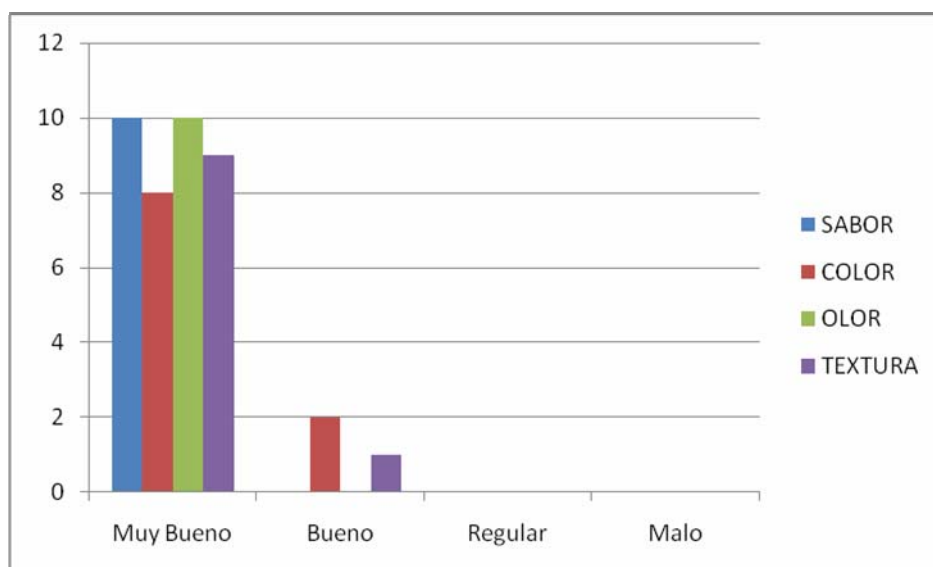
**Sabor:** Al 70% les pareció bueno y al 30% les pareció regular.

**Color:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció regular.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

**Textura:** Al 80% les pareció bueno y al 20% les pareció regular.

#### 4.3.28. Galletas de limón y alcachofa



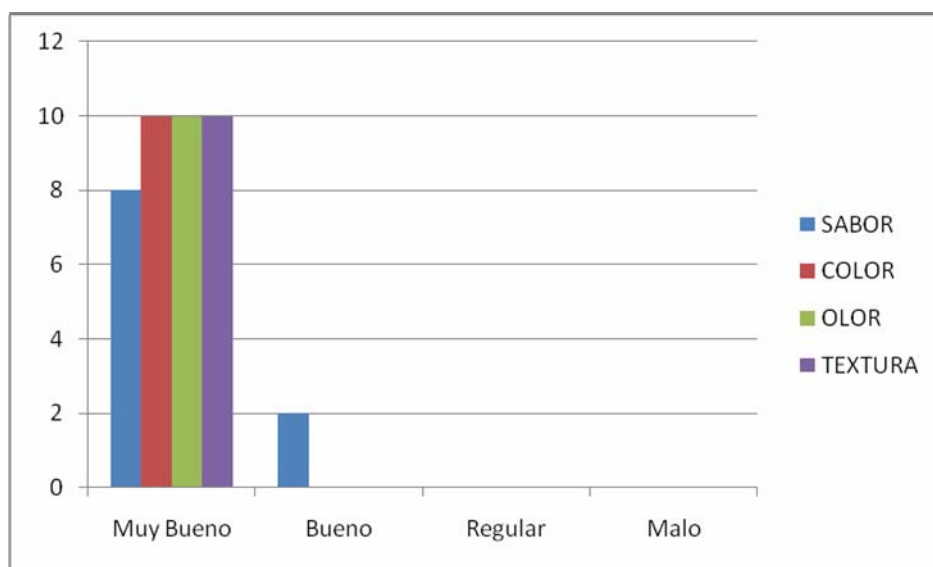
**Sabor:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Color:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

**Olor:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Textura:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% le pareció bueno.

#### 4.3.29. Muffins integrales de alcachofa



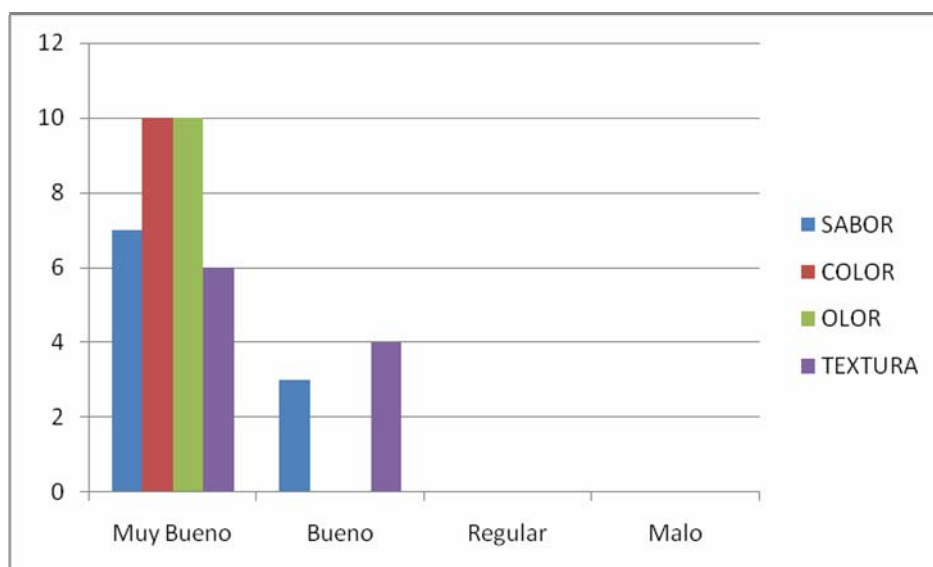
**Sabor:** Al 80% les pareció muy bueno y al 20% les pareció bueno.

**Color:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Olor:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Textura:** Al 100% les pareció muy bueno.

#### 4.3.30. Batido de alcachofa



**Sabor:** Al 70% les pareció muy bueno y al 30% les pareció bueno.

**Color:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Olor:** Al 100% les pareció muy bueno.

**Textura:** Al 60% les pareció muy bueno y al 40% les pareció bueno.

#### **4.4. CONCLUSIONES DEL ANÁLISIS DE DATOS**

Todos los participantes del grupo focal dieron positivas calificaciones a los diferentes platos presentados para su degustación. A todos gustó mucho las nuevas e innovadoras recetas con base de alcachofa.

Existieron algunos platos que resultaron los predilectos dentro de la degustación como la Alcachofa rellena de camarón, Dip de alcachofa, Pan de alcachofa, Risotto de alcachofa, Camarones al ajillo con bolitas de alcachofa apanada y los Muffins de alcachofa. Las calificaciones de estos platos fueron de muy buena en casi todas sus variables, existiendo un mínimo porcentaje de personas que marcaron como buena alguna de las variables.

El resto de platos de igual manera obtuvieron una buena calificación y aceptación, existiendo muy pocas recetas que fueron marcadas como regular en una de sus variables. Como es normal no a todos les gustan todos los sabores, por lo que no siempre se puede obtener una calificación de muy bueno, además cabe recalcar que no todas las personas del grupo focal conocían la alcachofa y mucho menos su sabor.

Como conclusión general se puede decir que todos los participantes salieron satisfechos de haber probado estas nuevas recetas innovadoras y diferentes.

## **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. CONCLUSIONES**

- La alcachofa es una planta la cual tiene muchas propiedades nutricionales benéficas para la salud por lo que se debe consumir con mucha frecuencia dentro de la dieta a fin de tener una buena salud y funcionamiento del organismo, así como prevención de ciertas enfermedades.
- Al realizar la tabulación de datos de la encuesta realizada al público se determinó que un gran porcentaje de encuestados no consumen alcachofa porque no saben prepararla.
- En las encuestas realizadas a profesionales se determinó que un gran porcentaje no realizan platos con base de alcachofa porque no saben prepararla o porque no conocen recetas con esta.
- Dentro de las encuestas a restaurantes se determinó que una gran mayoría no tienen en su carta platos con base de alcachofa porque creen que estos no van a tener una buena acogida por el público.
- En las tres encuestas realizadas se pudo ver que existe un gran porcentaje de personas que no conocen sobre los beneficios que tiene la alcachofa, solo un muy pequeño porcentaje las conoce y es por esto que no existe una cultura de comer y utilizar esta planta dentro de la dieta diaria.
- La alcachofa no es un producto difícil de cocinar ni preparar, solo se necesita de imaginación al momento de crear recetas y combinar sabores.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Al ser la alcachofa un producto muy saludable y benéfico para el organismo se recomienda consumir por lo menos una vez a la semana, los padres deben preparar platos con alcachofa en sus hogares para que sus hijos aprendan a comer y adquieran esta buena costumbre.
- Se debe exigir una investigación más amplia de parte de los profesores y estudiantes dentro de las clases de cocina ya que al cocinar la alcachofa debe saber cuáles son sus beneficios y propiedades.
- Es recomendable para personas de todas las edades consumir esta planta ya que ayuda y previene muchas enfermedades.
- Se debe realizar propaganda sobre la alcachofa, sobre sus beneficios y recetario para que personas que no saben cómo prepararla puedan hacerlo y junto con su creatividad crear nuevos platos. No solo el público en general, sino a todos los profesionales y restaurantes que no poseen platos de alcachofa en su carta.
- La técnica más recomendada es la de hervido ya que de esta manera la alcachofa se cocina de manera uniforme en un tiempo de 20 a 40 minutos dependiendo el tamaño.
- El tiempo recomendable de almacenamiento de la alcachofa cruda dentro del refrigerador a 5°C es de no más de 3 semanas ya que pierde sus propiedades tanto físicas como organolépticas. La alcachofa cocinada es preferible comerla inmediatamente o con un máximo de 1 día conservándola en el refrigerador.
- Se recomienda ampliar la investigación para poder ampliar el recetario creando recetas en comida fusión.

## GLOSARIO DE TERMINOS

**Al dente:** Punto exacto de cocción de la pasta.

**Aquenio:** Tipo de fruto seco producido por una planta de flor

**Amasar:** Manipular la masa para ablandarla.

**Baño maría:** Colocar un recipiente sobre otro lleno de agua para poder cocinar o mantener caliente al género.

**Batir:** Actividad de revolver los ingredientes de forma circular para que estos se unan de manera homogénea.

**Bechamel:** Salsa madre que tiene como base un roux al cual se le añade leche.

**Blanquear:** Hervir un género durante pocos minutos para conservar y realzar el color de estos.

**Bolear:** Dar forma a la masa sometiéndola a presión contra una superficie dura.

**Brunoise:** Cuadritos pequeños de 0.3 milímetros por 0.3 milímetros.

**Canelón:** Pasta de harina de trigo rectangular donde se envuelve un relleno.

**Concassé:** Una vez escaldado el tomate, retirar la piel y las semillas y picar la carne del tomate.

**Cubos medianos:** Corte que se usa como base para la preparación de ciertos platos, sus medidas deben ser de 1 centímetro por 1 centímetro.

**Cubos pequeños:** Corte que se usa como base para la preparación de ciertos platos, sus medidas deben ser de 0.5 centímetros por 0.5 centímetros.

**Dorar:** Dejar que la superficie externa del alimento obtenga color.

**Escaldar:** Introducir un género en agua hirviendo por unos segundos para eliminar suavemente la piel, esta técnica se utiliza para el tomate riñón.

**Esqueje:** Pedazos de una planta utilizados para reproducir esta misma.

**Hornear:** Cocer un alimento en el horno hasta que se dore la capa externa de este.

**Juliana:** Tiras de 4.5 centímetros de largo por 0.3 milímetros de ancho y 0.3 milímetros de espesor.

**Oblonga:** De forma larga

**Pubescente:** Parte de la planta que está cubierta de pelos blancos y suaves



**Punto de nieve:** Batir las claras de huevo hasta que espesen y tomen una apariencia esponjosa y firme.

**Puré:** Pasta blanda que se obtiene triturando o aplastando la comida.

**Rectificar:** Volver a sazonar un plato si es que es necesario.

**Reducir:** Hervir un líquido para que espese, eliminando su concentración de agua.

**Roux:** Mezcla de porcentajes iguales de materia grasa y harina.

**Saltear:** Método rápido de cocción de alimentos que se realiza con poca cantidad de grasa.

**Sellar:** Dorar la carne a fuego fuerte para cerrar los poros y mantener el jugo dentro.

**Velouté:** Salsa madre, se realiza con un roux y fondo claro.

## BIBLIOGRAFÍA

- CORDERO, Luis, *Enumeración Botánica de las principales plantas así útiles como nocivas, indígenas o aclimatadas, que se dan en las provincias del Azuay y Cañar de la República del Ecuador*, Cuenca, Junio 21, 1911.
- DIARIO HOY, “Alcachofas ganan mercado,” publicado el 3 de Marzo del 2008, Quito- Ecuador.
- EL COMERCIO, “La alcachofa es una aliada contra la anemia,” publicada el 23 de abril del 2009, Quito- Ecuador.
- LE CORDON BLUE, *Cocina completa*, Everest Internacional
- LE CORDON BLUE, *Las técnicas del Chef, Equipo, Ingredientes, Terminología gastronómica*, Edición 2001, Editorial BLUME.
- SANDHUSEN, Richard, *Mercadotecnia*, Primera Edición, Compañía Editorial Continental, 2002.
- STANTON, ETZEL y WALKER, *Fundamentos de Marketing*, 13a. Edición, Mc Graw Hill, 2004.
- <http://www.botanical-online.com/medicinalscynaracastella.htm>
- <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/alimentoscuran/alcachofa.htm>
- <http://verduras.consumer.es/documentos/hortalizas/alcachofa/intro.php>
- <http://www.infoagro.com/hortalizas/alcachofa.htm>
- <http://www.frutasmanuela.com/temas/alcachofa.htm>
- <http://www.alertanutricional.org/alcachofa.htm>
- <http://www.fruittoday.com/articulos.php?id=1131549742204087&idioma=C>
- <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/alcachofas-alcaucil-alconcil-cardo-comer.htm>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Cynara\\_scolymus](http://es.wikipedia.org/wiki/Cynara_scolymus)
- <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=2093>
- <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/alcachofas-ganan-mercado-290261-290261.html>
- <http://www.hacerdieta.com/2005/10/09/dieta-de-la-alcachofa/>

## ANEXOS

**Hay que partir el rabo de las** alcachofas antes de cocerlas, ya que el rabo protege el fondo, es decir el corazón de la hortaliza. Si no se observa esta regla, los fondos de alcachofa se oxidan al contacto con el aire y se conserva mal. Las alcachofas no se cuecen con antelación. Aunque se guarden en el frigorífico, pierden sabor y absorben todo tipo de olores. Además se vuelven tóxicas.





# 'La alcachofa es una aliada contra la anemia'

## ENTREVISTA

**El argentino Diego Silva Lehman se refiere a las bondades nutricionales que tiene este alimento**

Redacción Sociedad

El chef Diego Silva Lehman, de la Asociación de Restauradores Gastronómicos de las Américas, visitó el país en el marco del Gourmonde Equinoccial 2009. El encuentro, que concluyó el domingo pasado, reunió a ocho chefs de Francia, Cuba, Polonia, Italia, EE.UU. y Argentina. El especialista argentino habla sobre los nuevos usos de la alcachofa en la cocina.

**¿Es la alcachofa un alimento versátil en la gastronomía**

**latinoamericana?**

Sí, es un vegetal delicioso, en Perú, en donde resido ya muchos años, se come bastante. El problema que hay es que muy pocas personas saben comerlo.

**¿Hay otra forma de hacerlo que no sea deshojándola y sumergiéndola en aceite?**

Hay una gran variedad de preparaciones. No solo se comen las hojas, sino también el corazón. Podemos hacer carpaccio, tortilla, tallarines, rellenas de mariscos y arroz. Todo está en saber utilizar la creatividad y la imaginación en la cocina.

**¿En qué radica la importancia de este peculiar alimento?**

Además de su sabor único, es un producto con un alto nivel nutricional. Tiene altos índices de hierro. Se recomienda para las

personas que sufren de anemia, debilidad general y raquitismo.

**¿Es accesible para todos, si en Ecuador, por ejemplo, la libra cuesta USD 1,50?**

Entiendo que en países que no son productores como en el caso del Ecuador no es un producto económico. Comprendo también que familias de escasos recursos no acceden a la alcachofa,



EL COMERCIO

**Una receta delicada.** Se puede preparar en cebiche, cocinando 30 min el corazón, luego se añade cebolla, tomate, limón y sal al gusto.

pero la idea es darle opciones de preparación al ama de casa, que experimente con todos los alimentos que tenemos. Entonces, allí se estimula su consumo.

**¿Qué garantiza que la preparación llegue a la gente?**

Las diferentes formas de cocción son la única garantía. Por ejemplo, si picamos el corazón y lo hacemos en una salsa con tallarines, la alcachofa rendirá más. También si la rellenamos con distintos hongos, por ejemplo, o con mariscos, además de ser nutritiva llega a ser deliciosa y apetecible por toda la familia.

**¿Hay algún secreto para prepararla?**

No, lo único que hay que hacer es sacar bien los filamentos del corazón para que no quede un mal sabor en la boca. El resto queda bien con tallarín, arroz o solo.

