

<

**DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE SÁNDWICHES VEGETARIANOS A PARTIR DE
MASA MADRE PARA EL RESTAURANTE LIBELULA - CUENCA**

Trabajo presentado para optar al título de Tecnólogo Superior en Gastronomía

Proyecto de grado presentado por: Martin Andrés Campoverde Espinoza

Carrera: Gastronomía

Línea de Investigación: Propuesta Gastronómica

Tutor académico: Rafael Maldonado

Cuenca Agosto 2022

**CARRERA DE GASTRONOMÍA****CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

Doy fe que el trabajo desarrollado por el estudiante: **MARTIN ANDRÉS CAMPOVERDE ESPINOZA**, con el título **“DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE SÁNDWICHES VEGETARIANOS A PARTIR DE MASA MADRE PARA EL RESTAURANTE LIBELULA - CUENCA”**, cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atentamente,



Richard Antonio Martínez Villegas



Maldonado Yopez Mauricio Rafael



www.sudamericano.edu.ec

DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a Martín Andrés Campoverde Espinoza, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Campoverde Espinoza Martín Andrés**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la carrera de Tecnología en **Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre una **Propuesta de sándwiches vegetarianos a partir de masa madre para el restaurante Libélula-Cuenca** en la Ciudad de Cuenca-Ecuador así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



CAMPOVERDE ESPINOZA MARTÍN ANDRÉS

Cédula: 0106975964



VICERRECTORADO
UNIDAD DE TITULACIÓN
Carta de Originalidad del Trabajo de Titulación

Cuenca, 05 de agosto de 2022

Mgst. Santiago Durazno

Unidad de Titulación

Quien suscribe **RICHARD ANTONIO MARTÍNEZ VILLEGAS** docente tutor del trabajo de titulación de la Carrera de **Tecnología en Gastronomía**, denominado: **"DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE SÁNDWICHES VEGETARIANOS A PARTIR DE MASA MADRE PARA EL RESTAURANTE LIBELULA - CUENCA"** elaborado por las alumnas **Martin Andrés Campoverde Espinoza**, informa a usted que presenta un **0%** de similitud, como puede observarse en el Informe de **Originalidad** arrojado por el Sistema Urkund, el cual le anexo a la presente.

Atentamente,



Lcdo. Richard Antonio Martínez Villegas

RESUMEN

El presente trabajo se centra en el desarrollo de una propuesta de sándwiches vegetarianos, utilizando para su elaboración panes a base de masa madre, esta propuesta se realiza para el restaurante Libélula de la ciudad de Cuenca debido que se ha encontrado en este local una necesidad por renovar su carta de sándwiches para satisfacer los requerimientos de los nuevos clientes que requieren alimentos vegetarianos, el objetivo de este trabajo es conocer las necesidades de los comensales de ese restaurante y aportar una propuesta gastronómica que logre dar identidad culinaria al restaurante que actualmente ofrece solo recetas comerciales. Para llevar a cabo este trabajo se emplea la Investigación experimental y aplicada para llegar a las formulaciones correctas de las recetas propuestas, también se emplea la investigación cuali-cuantitativa para poder interpretar los resultados de las técnicas como la entrevista, encuesta y observación. Se usa la investigación de campo y documental para obtener información tanto primara como de autores pasados que hayan tratado temas similares a los de este trabajo, finalmente el uso de otras técnicas como fichaje y bitácoras, se emplean para registrar las cuestiones referentes a la preparación de las recetas puesto que son elementos de uso gastronómico. Este trabajo consta del desarrollo de cuatro capítulos a lo largo de los cuales se abarca el análisis del problema, el marco teórico que consiste en la revisión de términos y antecedentes de investigaciones en temas semejantes al de este trabajo, los métodos empleados en la investigación y finalmente la propuesta que consiste en la presentación de las recetas de los sándwiches, como resultado la cafetería podrá producir las recetas sugeridas, brindar un mejor servicio y lograr la satisfacción del cliente e incluso atraer nuevos clientes. De este modo se demuestra que la innovación gastronómica es muy importante más aun en un restante que pertenece un establecimiento turístico donde están predispuestos a tener gran demanda de diversos gustos gastronómicos como el vegetarianismo y que es importante tratar de abarcar nuevos menús.

Palabras clave: Innovación gastronómica, masa madre, menú vegetariano, sándwiches.

ABSTRACT

The present work focuses on the development of a proposal for vegetarian sandwiches, using sourdough-based breads for their preparation, this proposal is made for the Libélula restaurant in the city of Cuenca because a need has been found in this place for renew its sandwich menu to meet the requirements of new customers who require vegetarian food, the objective of this work is to meet the needs of the diners of that restaurant and provide a gastronomic proposal that manages to give culinary identity to the restaurant that currently offers only recipes commercial. To carry out this work, experimental and applied research is used to arrive at the correct formulations of the proposed recipes, qualitative and quantitative research is also used to be able to interpret the results of techniques such as interview, survey and observation. Field and documentary research is used to obtain information both primary and from past authors who have dealt with topics similar to those of this work, finally the use of other techniques such as signing and logs, are used to record the issues related to the preparation of recipes since they are elements of gastronomic use. This work consists of the development of four chapters throughout which the analysis of the problem is covered, the theoretical framework that consists of the revision of terms and antecedents of investigations in subjects similar to the one of this work, the methods used in the investigation and finally the proposal that consists of the presentation of the sandwich recipes, as a result the cafeteria will be able to produce the suggested recipes, provide better service and achieve customer satisfaction and even attract new customers. In this way it is shown that gastronomic innovation is very important even more in a rest that belongs to a tourist establishment where they are predisposed to have great demand for diverse gastronomic tastes such as vegetarianism and that it is important to try to cover new menus.

key words: Gastronomic innovation, sourdough, vegetarian menu, sandwiches.

AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA

Este trabajo de grado está dedicado a mis padres por haberme apoyado en todo y darme la oportunidad de estudiar esta carrera, por brindarme la confianza y creer en mí.

Agradezco a toda mi familia, a mis compañeros de clase por todas las anécdotas compartidas y a mis profesores por las enseñanzas.

Agradezco a mis tutores por ser una guía fundamental para poder desarrollar mi tesis y terminar exitosamente este trabajo para mi titulación.

A Dios, por darme salud y vida para culminar esta etapa de mi vida.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	xiii
INTRODUCCIÓN	14
Objetivos de la investigación	15
Objetivo general	15
Objetivos específicos.....	15
Preguntas de investigación.....	15
Justificación	16
CAPÍTULO I.....	17
1. PROBLEMÁTICA	17
1.1. Planteamiento	17
1.2. Descripción del problema	17
CAPÍTULO II.....	19
2. MARCO REFERENCIAL.....	19
2.1. La Harina de Trigo.....	19
2.1.1. Propiedades y características de la harina de trigo.....	19
2.1. El pan	20
2.1.1. Composición del pan.....	20
2.1.2. Usos y tipos de pan en gastronomía	21
2.2.3. Sándwiches populares a nivel mundial	21
2.3. Tipos de leudantes para elaborar pan	22
2.3.1. Levadura	22
2.3.1.1. Fresca	23
2.3.1.2. Seca	23
2.3.1.3. Instantánea	23
2.3.5. Pre fermentos.....	23
2.3.6. Masa madre	24
2.4.1. Masa madre como base del proceso de panificación	24
2.4.1. Efectos de la masa madre en el pan	25
2.4.2. Tipos de masa madre.....	25

2.4.3. Formulación y variedades de sabor de la masa madre	25
2.4.4. Proceso de elaboración de masa madre	26
2.4.5. Forma de conservación de la masa madre	26
2.4.6. Proporciones y proceso de elaboración de pan con base de masa madre	27
2.5. Vegetarianismo.....	27
2.5.1. Definición	27
2.5.2. Tipos de vegetarianismo	28
2.5.3. Población vegetariana en el mundo y en Ecuador	28
2.5.4. Aspectos de la salud relacionados al vegetarianismo	28
2.6. Cocina de autor	29
2.7. Marco Contextual	30
2.8. Marco Conceptual	31
3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	33
3.4. Técnicas de investigación:.....	34
3.5. Procedimiento para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control y calidad de datos	36
CAPÍTULO IV.....	39
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	39
4.1. Resultado de la encuesta aplicada para evaluar la aceptación de la propuesta	39
4.2. Análisis de la factibilidad de la propuesta	46
CAPÍTULO V	48
5. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	48
5.1. Propuesta gastronómica	48
5.2. Justificación de la propuesta.....	50
5.3. Fichas de trabajo	50
5.3.1. Ficha hamburguesa vegetariana.....	51
5.3.2. Ficha Sándwich integral.....	52
5.3.3. Ficha Sándwich en Baguette	53
5.3.4. Ficha Tzatziki	54
5.3.5. Ficha Falafel de garbanzo.....	55
5.3.6. Ficha Pan baguette.....	56
5.3.7. Ficha colslaw	57
5.3.8. Ficha Papas rústicas.....	58
5.3.9. Ficha ensalada on encurtidos	59

5.3.10.	Ficha Tofu frito	60
5.3.11.	Ficha Salsa de portobello.....	61
5.3.12.	Ficha Pan integral	62
5.3.13.	Ficha ensalada fresca	63
5.3.14.	Ficha alioli	64
5.3.15.	Ficha muchin de camote	65
5.3.16.	Ficha masa madre	66
5.3.17.	Ficha pan de hamburguesa	67
5.3.18.	Ficha chucrut	68
5.3.19.	Ficha vegetales asados en conserva de aceite	69
	Las bitácoras son documentos que permiten llevar el registro de costos e ingredientes por preparación (Saraguro, 2020).	70
5.4.1.	Bitácora Sándwich con pan de hamburguesa.....	70
5.4.2.	Bitácora sándwich integral	71
5.4.3.	Bitácora sándwich baguette vegetariano	72
5.4.4.	Bitácora tzatsiki.....	73
5.4.5.	Bitácora falafel de garbanzo	74
5.4.6.	Bitácora pan baguette.....	75
5.4.7.	Bitácora colslaw	76
5.4.8.	Bitácora de papas rústicas.....	77
5.4.9.	Bitácora ensalada de encurtidos.....	78
5.4.10.	Bitácora de tofu frito	79
5.4.11.	Bitácora de salsa portobello	80
5.4.12.	Bitácora pan integral	81
5.4.13.	Bitácora ensalada fresca.....	82
5.4.14.	Bitácora alioli.....	83
5.4.15.	Bitácora muchin de camote.....	84
5.5.	base de datos	88
5.5.1.	Base de datos de la propuesta	89
	CRONOGRAMA	91
	CONCLUSIONES	92
	RECOMENDACIONES.....	93
	BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA	94
	ANEXOS.....	97

Anexo 1: Primera encuesta para el anteproyecto	97
Anexo 2: Pruebas en cocina previas a la estandarización de las recetas	100
Anexo 3: Elaboraciones de las recetas para degustación	101
Anexo 4: Aplicación de la encuesta de degustación.....	102
Anexo 5: Presentación del menú para el restaurante.....	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tipos de masa madre	25
Tabla 2 Técnicas de recolección de información	36
Tabla 3 Sabor del primer pan	39
Tabla 4 Relleno y guarnición del primer sándwich.....	40
Tabla 5 Miga del primer sándwich	41
Tabla 6 Sabor del segundo pan.....	41
Tabla 7 Acides de la masa madre del tercer pan.....	42
Tabla 8 Apreciación del emplatado del segundo sándwich.....	43
Tabla 9 Acides de la masa madre del tercer pan.....	44
Tabla 10 Tercer sándwich.....	44
Tabla 11 Miga del tercer sándwich	45
Tabla 12 Degustación de las propuestas.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Sabor del primer pan	39
Figura 2: Relleno y guarnición del primer sándwich.....	40
Figura 3: Miga del primer sándwich	41
Figura 4: Sabor del segundo pan.....	42
Figura 5: Relleno y guarnición para el segundo sándwich	42
Figura 6: Apreciación del emplatado del segundo sándwich	43
Figura 7: Acides de la masa madre del tercer pan.....	44

Figura 8: Tercer sándwich	45
Figura 9: Miga del tercer sándwich	45
Figura 10: Degustaciones de las tres propuestas	46

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Ubicación del Restaurante Libélula	30
Ilustración 2: Restaurante Libélula	31
Ilustración 3: Sándwich en pan de hamburguesa	48
Ilustración 4: Sándwich en pan integral	49
Ilustración 5: Sándwich en pan baguette	49

INTRODUCCIÓN

El objetivo que persigue esta investigación es desarrollar una propuesta de sándwiches para el restaurante libélula utilizando productos locales para elaborar sándwiches vegetarianos basados en recetas de autor, cada uno de ellos comprende un tipo de pan, una salsa, proteínas y vegetales. La cocina de autor es una rama de la gastronomía que considera la creación de platos que no han sido producidos antes y cuya creación puede ser compleja debido a la fusión de técnicas o utensilios e incluso variedad de ingredientes que se suelen utilizar a la hora de crear un plato de autor.

Se considera este enfoque gastronómico como la base para el desarrollo de la propuesta de esta investigación, de este modo, se utilizará en este trabajo, una serie de productos que cubran las necesidades del restaurante libélula. De tal manera que desarrolle una identidad que lo diferencie de sus competidores. La investigación se desarrolla en diferentes capítulos que se detallan a continuación:

Inicialmente se encuentra la problemática donde se detalla la descripción del problema y los antecedentes históricos, así como los objetivos. En un segundo capítulo se da paso al marco teórico que contiene toda la información recolectada de un análisis bibliográfico sobre el tema y un informe breve sobre el entorno del restaurante libélula, donde se analizan puntos tales como la competencia, los clientes, sus fortalezas y oportunidades. Por otro lado, el tercer capítulo contiene el detalle de los métodos de investigación utilizados y se presentan los resultados del análisis e interpretación de resultados.

Como última parte se elabora la propuesta gastronómica que consta de cuatro productos que se implementará en las recetas de cuatro sándwiches de autor para el restaurante libélula. En este trabajo se utiliza como base metodológica las entrevistas y encuestas realizadas tanto al personal como al propietario del establecimiento y a los clientes del mismo.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Desarrollar un menú vegetariano de sándwiches vegetarianos a base de panes de masa madre para el restaurante Libélula.

Objetivos específicos

- Recolectar información sobre las necesidades de los clientes y del restaurante libélula respecto a nuevas opciones de sándwiches.
- Interpretar los datos obtenidos con las técnicas y los métodos para el análisis de la información.
- Diseñar una propuesta de menú de sándwiches vegetarianos con panes de masa madre.
- Validar la propuesta gastronómica mediante degustaciones a un grupo focal.

Preguntas de investigación

Las preguntas de investigación son una guía que permite determinar las necesidades de la investigación y dirigen la forma de solucionarlas, así como reconocer las ventajas y motivos para llevar a cabo el trabajo:

- ¿Por qué es necesario innovar el menú del restaurante Libélula?
- ¿Qué tipo de productos sería bueno incluir en el nuevo menú?
- ¿Qué tipo de comida desean encontrar las personas vegetarianas en el restaurante?
- ¿Cuáles son las ventajas de ofrecer productos vegetarianos para el restaurante Libélula?

Justificación

Con el presente trabajo se busca incrementar la clientela del restaurante Libélula y atraer a otros clientes con gustos gastronómicos distintos a los que se ofrecen actualmente. Los resultados de esta investigación se presentarán mediante un recetario entregado al propietario del restaurante. El proyecto beneficiará en primer plano a los clientes actuales de la hostería Piedra de Agua que no consumen en el restaurante Libélula, ya que son vegetarianos y no encuentran platillos acordes a sus gustos, y luego a la ciudadanía en general que busca cada vez más lugares de comida que ofrezcan menús basados en este tipo de dieta.

Las dietas a base de plantas son más sostenibles desde el punto de vista medioambiental que las dietas ricas en productos animales porque utilizan menos recursos naturales y generan mucho menos daño (Melina, Craig y Levin, 2016); por tanto son una forma de reducir la huella ecológica, dado que estas dietas producen emisiones en cantidad bastante menor de gases de efecto invernadero en comparación a las dietas omnívoras (Rosi, et al., 2017; Chai, Van der Voort, Grofelnik, Eliasdottir, Klöss y Pérez-Cueto, 2019).

Incluso el desarrollo de este trabajo es oportuno para promover que otros emprendedores o negocios que ya están en el mercado se interesen por la oferta vegetariana para así además de satisfacer y atraer clientes locales, se llame la atención de turistas nacionales e incluso extranjeros que visiten la ciudad de Cueca, contribuyendo así al crecimiento turístico de la urbe.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMÁTICA

1.1. Planteamiento

Renovar la carta de sándwiches del restaurante libélula aplicando elementos vegetarianos a estos ya una parte considerable del público que asiste al establecimiento ha llegado a requerir este tipo de productos además de productos libres de gluten porque se lo ha considerado una necesidad que se requiere solventar.

1.2. Descripción del problema

El crecimiento del vegetarianismo, como modelo alimentario y como estilo de vida, forma parte de una tendencia global ampliamente descrita a través de una vasta literatura académica disponible. Sus prácticas constituyen parte del patrimonio culinario cultural en muchos países del Sur Global, mientras que en los del Norte Global representan una alternativa de cambio generalmente ligada a la filosofía de la vida, preocupación por la degradación del medio ambiente, compasión por los animales, cuidados de la salud o motivos religiosos (Miranda, Gomes, Morais, Tonetti y Vassimon, 2013).

En Ecuador, la demanda de productos vegetarianos a incrementado en los últimos años, dando oportunidad a empresas locales a innovar en el mercado ofreciendo incluso productos procesados sucedáneos de productos cárnicos, así podemos encontrar actualmente carne de soya, salchichas de lentejas, y otros, pero eso no satisface la demanda total ya que muchas personas no preparan sus alimentos en casa, ya sea por falta de tiempo o de conocimiento y no tienen a la mano muchas opciones de lugares que ofrezcan este servicio (Diario el Universo, 2021).

El restaurante libélula posee una oferta de tres sándwiches en su menú, además de esto se puede acotar que los sándwiches son parte de los productos más vendidos de acuerdo a la entrevista realizada y por lo mismo surge la necesidad de adaptar esta categoría de productos a los distintos públicos que llegan al spa. Luego de realizar la entrevista, se determinó que los clientes incrementarían su consumo si se les ofreciera una mayor variedad, lo que además podría complementarse al ser ofertados con mayor publicidad para de esta manera elevar las ventas del restaurante.

Las ofertas que ofrece el restaurante son únicamente basadas en carne y son recetas de uso comercial por lo tanto no posee una identidad propia, es decir la cafetería no cuenta actualmente con una receta de autor que pueda ser reconocida como tal, por lo que la propuesta busca darle una identidad propia al restaurante. Es necesario determinar adecuadamente las necesidades por los gustos en la comida de los clientes, ya que en los últimos años las personas han cambiado sus hábitos alimenticios, pero también se debe considerar que un gran porcentaje de personas que no consumen proteína animal son extranjeros, por lo que es importante que la oferta de un nuevo menú este pensada en todos los tipos de clientes (Álvarez & Sánchez, 2018).

CAPÍTULO II

2. MARCO REFERENCIAL

En este capítulo se detallan los principales conceptos asociados al tema del trabajo, que ayudaran a comprender aspectos técnicos gastronómicos y que ayudaran a la elaboración de la propuesta para el restaurante ya que analizan términos y tipos de algunos alimentos y procesos.

2.1. La Harina de Trigo

La harina de trigo se obtiene del procesamiento de granos de trigo seleccionados, es un producto industrializado que se utiliza para la elaboración de diferentes recetas como panes, pastas y otras masas muy utilizadas en la gastronomía de diferentes regiones del mundo (Estrella, Lopez, & Uvidia, 2022).

2.1.1. Propiedades y características de la harina de trigo

Para poder obtener un pan de calidad, la harina debe cumplir algunas características

- a. **Almidón:** Presentar un buen almidón para desarrollar el gas carbónico al fermentarse la levadura, absorber la humedad suficiente y luego de la cocción los almidones son los azúcares que ayudan a la digestión.
- b. **Humedad:** La humedad de una harina, influye sobre el tiempo de conservación del pan, no debería ser mayor al 16%.
- c. **Gluten:** Es una propiedad específica de la harina de trigo, este retiene el almidón y los gases de la fermentación, esto hace que el pan tenga una buena miga, sostiene el aire para crear las burbujas y elasticidad en el interior del pan.
- d. **Azúcares y materia grasa:** Los azúcares ayudan a la fermentación de la masa ya que influyen como alimento para la levadura y las grasas que se refieren a la cáscara de los granos de trigo, esta no influye ya que casi no se percibe, pero si una harina fuera

demasiado grasa solo estaría reduciendo el tiempo de conservación del pan elaborado (Silva-Huilcapi, Alvarado-Alvarado, Cortez-Suarez, Mariscal-Santi, & Luna-Estrella, 2018).

2.1. El pan

2.1.1. Composición del pan

Es uno de los alimentos más básicos, se elabora esencialmente con la mezcla de harina de trigo, agua, sal y levadura, al amasarse la masa toma una textura determinada que le permite crecer en tamaño, al porcionarse y entrar al horno, se elimina la cantidad excedente de humedad, y se forma la miga del pan que es la estructura con la que este queda, además de los ingredientes básicos se pueden agregar muchos otros y así enriquecer las masas y dar origen a diferentes variedades de pan (Guzmán García, 2021).

Dependiendo del tipo de pan, estos tendrán diferente volumen, corteza, que puede ser crocante o blanda, textura, que es referente a la calidad de la miga, si es suelta o apelmazada, color de la miga, que dependerá de los ingredientes que se hayan usado para enriquecer la masa, como huevos, mantequilla, azúcares y el aroma y sabor del pan son las características que primero se perciben (Silva-Huilcapi et al., 2018).

De acuerdo a Murillo (2018), el proceso de elaboración del pan de masa madre es igual al de elaborar pan con levadura:

- a. Pesar todos los ingredientes
- b. Mezclar primero y luego amasar hasta obtener una masa elástica y suave
- c. Bolear la masa completa
- d. Reposar en un bol hasta que la masa duplique su tamaño
- e. Desgasificar presionando en el centro de la masa con el puño de la mano
- f. Porcionar la masa y dar forma de acuerdo al tipo de pan que se desee hacer
- g. Reposar nuevamente hasta que dupliquen su tamaño

- h. Hornear cuidando las temperaturas del horno de acuerdo al tipo de pan, los panes dulces requieren menos temperatura que los de sal
- i. Enfriar el pan y almacenar

2.1.2. Usos y tipos de pan en gastronomía

El pan aparte de ser considerado un alimento básico en la dieta, tiene otros usos como acompañar los sabores de alguna comida como es el caso de la comida italiana, en otras ocasiones se puede emplear el pan para reemplazar la vajilla, se prepara un pan grande de corteza dura que sirve de plato para servir sopas, cremas y otras preparaciones. No se deben olvidar los típicos sándwiches, para cada preparación se debe contar con un tipo de pan determinado (Araújo, 2012).

2.2.3. Sándwiches populares a nivel mundial

Por su complicidad mayormente baja para prepararlos, los sándwiches son un alimento rápido y que produce saciedad ya que en una sola pieza podemos tener proteína y vegetales, De acuerdo con CNN (2021) en una investigación publicada, los sándwiches más populares al rededor del mundo y a través del tiempo son:

- a. **Club sándwich:** Tradicional receta estadounidense que se elabora con tocino, pechuga de pollo cocida, tomates y lechuga, este sándwich se arma con capas intercaladas de pan y el relleno mencionado, se sirve generalmente en hoteles y restaurantes de espacios turísticos.
- b. **Cheesesteak:** También de Estados Unidos, es muy popular, lleva carne de res, queso suave, el pan debe ser largo y la corteza crocante.
- c. **Croque – Monsieur:** Apareció primero en Francia, bastante sencillo, lleva básicamente jamón y queso, todos los han comido, en nuestro medio se conoce como tostada, es muy común que se sirva en algunos menús para el desayuno.

- d. **Sándwich de roast beef:** Se prepara con carne de res asada de diferentes cortes, generalmente cocida a término medio como máximo, el pan debe ser suave y puede tener en la corteza semillas de ajonjolí. Es un sándwich es de Estados Unidos.
- e. **Sándwich Reuben:** Nació en Estados Unidos, se hace en pan de centeno, lleva col, aderezo, queso suizo fundido.
- f. **Francesinha:** Es originario de Portugal, lleva pan tostado, alguna proteína animal, una salsa especial a base de pasta de tomate y cerveza, en algunos restaurantes han modificado la receta agregando champiñones y otras verduras
- g. **Mollete:** De México, es un sándwich que se prepara con frejol guisado, queso, salsa de pico de gallo, este sándwich tradicionalmente no lleva proteína animal.
- h. **Lobster roll:** Esta receta apareció por primera vez en Estados Unidos, lleva carne de langosta cocida en mantequilla, se utiliza en pan de los hot dogs, incluye lechuga, limón, sal y pimienta negra, se suele servir con papas fritas.
- i. **Tostadas de aguacate:** Muy populares actualmente, su origen se discute entre Australia y Estados Unidos, se trata de una rebanada de pan, ya sea pan de molde o de otro estilo, este pan se tuesta y sobre el se coloca aguacate picado o un poco triturado, se suele complementar con huevo, tomates, cebollas, queso y aceite de oliva dependiendo del gusto de quien lo vaya a disfrutar.
- j. **BTL sándwiches:** Deben prepararse con tocino, rodajas de tomate fresco, lechuga y mostaza.

2.3. Tipos de leudantes para elaborar pan

2.3.1. Levadura

Son hongos que se desarrollan en la humedad y agregadas a la masa, mejoran las características del pan. La levadura transforma la harina cruda en un alimento ligero, luego de la cocción se obtiene un producto apto para digerir, la levadura trabaja en base al agua que es lo que

le permite actuar, así como de azúcar, si se coloca en cantidades inferiores a las necesarias de acuerdo a la receta, se logra un pan pesado, sin volumen y si al contrario se emplea demasiada levadura el pan crece demasiado, al salir del horno es muy frágil y el sabor a levadura es muy invasivo al gusto (Guzmán García, 2021)

2.3.1.1. Fresca

Para conservarse debe mantenerse en refrigeración a una temperatura dentro de los 2 a 8 grados centígrados, tiene un tiempo de vida útil es decir que caduca con el tiempo, para ser usada se puede disolver en agua previamente para facilitar su trabajo (Guzmán García, 2021).

2.3.1.2. Seca

Por el contrario de la levadura fresca, se almacena en un lugar fresco y seco, esta tiene un tiempo de vida mucho más largo, no necesita refrigeración, también debe ser disuelta en agua tibia que no esté a más de 35 grados centígrados, en este caso es para que se active y esto pasará cuando la mezcla de agua y levadura haga efervescencia (Campoverde y Pañi, 2022.).

2.3.1.3. Instantánea

En cuanto al tiempo de duración es similar al de la levadura seca, la única diferencia es que esta no necesita ser activada, se puede colocar el polvo de levadura directamente sobre la mezcla para la masa (Campoverde y Pañi, 2022.).

2.3.5. Pre fermentos

Son preparaciones con base en la levadura que ayudan a esta en el proceso de fermentación del pan, la fortalecen para que surja un mejor efecto sobre la masa y el pan tenga una consistencia diferente, se utilizan de acuerdo al tipo de masa que se vaya a trabajar (Castiblanco, 2020).

Tenemos el Polish, se utiliza para panes que necesitan tener un mayor tiempo de conservación, para los baguettes, se hace con levadura, harina y bastante agua para mantener la levadura sobre hidratada, lo que le permite mejorar el sabor y aroma del pan. Luego tenemos la Biga, se usa para panes que requieren poca hidratación, sirve para potenciar sabores y dar un mejor aspecto a la corteza del pan, la esponja por otro lado es un tipo de pre fermento que se usa en masas pesadas que tienen esta característica porque se les ha añadido grasas y azúcares o algún relleno a la masa con el caso del panteón navideño (Carrión, 2019)

La masa madre es un pre fermento que se considera natural puesto que, desde la antigüedad, se elabora únicamente con agua y harina y fermenta por las bacterias propias de la maduración que la masa obtenida de esta mezcla genera con el tiempo, a diferencia de los pre fermentos antes mencionados que están compuestos de harina, agua y levadura química (Cordero & Muñoz, 2020).

2.3.6. Masa madre

Es un cultivo de levaduras que se generan tras la formación de bacterias que crecen gracias a las condiciones del ambiente, la masa madre se puede elaborar a partir de harina de diferentes cereales, básicamente parte de una mezcla de agua y harina que se deja reposar para que se fermente, se desarrollen bacterias en ella y conviertan la mezcla en una masa capaz de leudar otras mezclas para hacer panes (Sandor, 2012).

2.4.1. Masa madre como base del proceso de panificación

Al ser la masa madre un tipo de leudante, se debe tener en cuenta como se debe usar en las recetas, teniendo en cuentas las consideraciones al usarla como los efectos en el proceso de panificación, las ventajas de su uso y los tipos de masa madre que existen.

2.4.1. Efectos de la masa madre en el pan

El uso de la masa madre en reemplazo de la levadura aumenta la fuerza de la masa por lo que resistirá el peso del gas del leudo, mejora el aspecto de la corteza del pan horneado, mejora el sabor del pan, permite conservar el pan ya hecho por más tiempo y mejora la miga del pan (Aguirre Achaquihui, 2020). A parte de los beneficios para la elaboración del pan, se obtienen resultados positivos para los comensales, ya que el pan hecho con masa madre favorece la digestión (Rubio, 2020)

2.4.2. Tipos de masa madre

En su trabajo Rubio (2020), menciona que hay diferentes tipos de masa madre de acuerdo a las elaboraciones y usos de cada una:

Tabla 1
Tipos de masa madre

Tipo	Descripción
Masa madre I	Es aquella que se mantiene alimentándola diariamente, así se mantienen vivos todos los microorganismos que la convierten en un leudante
Masa madre II	Es de uso industrial, no sirve para leudar masas sino para modificar sabores, se fermenta por un periodo de 15 a 20 horas a partir de que se hace y se almacena por largos espacios de tiempo, para preparar un pan utilizando esta masa si se debe agregar levadura ya que las bacterias de esta.
Masa madre III	Se trata de una masa seca que aporta gran calidad al producto final, no requiere largos periodos de tiempo para poder fermentarse.

Nota: Esta tabla nos presenta los diferentes tipos de masa madre que se pueden elaborar y nos da una descripción de las características principales de cada una.

2.4.3. Formulación y variedades de sabor de la masa madre

Luego de obtener una mezcla básica de masa madre, es posible agregar esencias o sabores al agua con la que se va a alimentar la masa madre en adelante, de este modo se modifica su sabor y por ende el resultado en el pan. Para hacer masa madre se puede utilizar harina blanca o integral, pero si se utiliza harina blanca y se opta por variar sabores, estos se notarán mucho

más, si en cambio se trabaja con harina integral, se deberán usar sabores fuertes en caso de variar el sabor natural ya que los sabores sutiles se perderán debido al tipo de harina (Guibert, 2020).

2.4.4. Proceso de elaboración de masa madre

De acuerdo lo que mencionan Altamirano & Idrovo (2020), para una masa madre básica se puede comenzar con una formula compuesta de 100% harina y 100% agua. De acuerdo a los mismos autores en concordancia con Barbato (2020), el procedimiento para elaborar la masa madre es el siguiente:

- a. Se colocan ambos ingredientes en un recipiente, se mezclan y se sella el recipiente.
- b. Se deja reposar 24 horas, y se alimenta la masa por primera vez agregando las mismas cantidades con las que se inició.
- c. 48 horas después del inicio del proceso, ya habrá incrementado su volumen y estará húmeda y suave con un color blanquecino y un olor suavemente ácido que irá variando progresivamente.
- d. En adelante, cada vez que se alimente, debe agregarse harina y agua en partes iguales haciendo un agujero en centro de la masa madre que está en el frasco, verter la mezcla nueva y mezclar.

2.4.5. Forma de conservación de la masa madre

Rubio señala que se debe considerar la temperatura, tiempo, periodos de oxigenación a la misma, ya que las Temperaturas bajas entre 0 y 10°C detienen el crecimiento de microorganismos, en temperaturas de 10 a 20°C los niveles de crecimiento son bajos y las temperaturas de 20 a 30°C favorecen la actividad de las levaduras.

Se debe alimentar la masa madre de acuerdo a las necesidades de los resultados, cuanto más tiempo tenga una masa, más intenso será su sabor, tendrá más volumen y el aroma propio de la fermentación será más intenso, pero no desagradable (Rubio, 2020).

La masa debe ser hidratada y alimentada con más harina para poder seguir multiplicándose, supongamos que se hizo una mezcla inicial de 10 gramos de harina y 10 ml de agua, luego de 24 horas, se añaden las mismas cantidades del inicio de la fermentación, es decir 10 gramos de harina y 10 ml de agua, esto hará que se vaya incrementando cantidad y comenzando el proceso de fermentación, siguiendo esta receta al segundo día tendremos una masa de 40 gramos, se puede ir agregando agua y harina proporcional al mismo peso de la masa y cada 4 horas o se pueden disminuir las proporciones considerando que si son menores la fermentación se retrasará y ya no se necesitarán 24 sino 48 horas o según se vea que la masa va haciendo burbujas y eso será señal de que la alimentación ya produjo nueva fermentación (Salinas, 2019).

Las masas madre jóvenes o nuevas deben estar siempre en un recipiente que tenga sello hermético y tratarse con mucha higiene al momento de alimentarla para que no entren microorganismos ajenos a la fermentación que puedan ponerla en un proceso de descomposición y se eche a perder la masa (Cordero & Muñoz, 2020)

2.4.6. Proporciones y proceso de elaboración de pan con base de masa madre

Para hacer una receta de pan que indica levadura, con masa madre, el parámetro que se debe seguir es en función de la cantidad de la harina, una cantidad adecuada sería el 20% del peso de la harina (Marqués, 2007).

2.5. Vegetarianismo

2.5.1. Definición

El vegetarianismo se define como la abstinencia del consumo de carne de origen animal y tener una dieta basada en frutas, granos, legumbres, verduras, semillas e incluso suplementos nutricionales (Sánchez González, 2018).

2.5.2. Tipos de vegetarianismo

Existen varios subgrupos de dietas vegetarianas de acuerdo a los alimentos que predominan en la alimentación, de acuerdo a Sánchez (2018), encontramos la siguiente clasificación con los más comunes:

- a. **Vegano:** Vegetarianos que solo consumen alimentos de origen vegetal
- b. **Ovo-lacto vegetariano:** Personas que consumen alimentos de origen vegetal, productos lácteos y huevos.
- c. **Ovo vegetariano:** Lo son quienes consumen solamente vegetales y huevos
- d. **Lacto vegetariano:** Consumen solamente productos de origen vegetal y lácteos
- e. **Semi vegetarianos:** Personas que incluyen carne de pollo y pescado en sus alimentos, pero no consumen cerdo, res, ni ninguna otra proteína animal.

2.5.3. Población vegetariana en el mundo y en Ecuador

De acuerdo a un estudio de Diario la Nación, en el mundo, el 14% de las personas son vegetarianas (2017), una encuesta realizada por el grupo Nielsen en el 2016 muestra que el 8% de los latinos han optado por el vegetarianismo y en Ecuador, aunque no se han encontrado datos exactos del número de personas o porcentaje de la población que opta por esta dieta, los restaurantes que ofrecen este tipo de alimentación han incrementado notablemente en las principales ciudades (Diario Primicias, 2019).

2.5.4. Aspectos de la salud relacionados al vegetarianismo

Sánchez (2018), describe los beneficios para la salud de las personas que llevan una dieta vegetariana, encontrando por ejemplo que pueden tener menor riesgo de padecer ciertas enfermedades como:

- a. Cáncer colorrectal, cáncer ovárico y cáncer de mama.
- b. Diabetes.

- c. Enfermedad al corazón.
- d. Hipertensión
- e. Obesidad

La dieta vegetariana es baja en grasas y alta en fibra esta ayuda a ser saludable, sin embargo, una dieta vegetariana puede ser alta en grasas si esta se excede con el consumo de productos lácteos, leche entera y huevos, para que una dieta vegetariana pueda ser saludable esta debe ser planificada para poder prevenir y tratar enfermedades (Sánchez, 2018).

2.6. Cocina de autor

La cocina de autor es un término que se utiliza en gastronomía para hacer referencia a recetas que no tienen una historia o que no han sido desarrolladas antes, estas pueden contener varias técnicas culinarias fusionadas en el mismo plato. Las recetas de autor generalmente provienen de la creatividad de los chefs, quienes las desarrollan en base a su experiencia y en las cuales se verá reflejado su estilo.

Es propio de la cocina de autor el uso de diferentes productos, utensilios, técnicas y herramientas, ya que la mayoría de los platos de autor son innovadores que resultan de la mezcla atrevida de sabores, colores, texturas y formas (Diario El Universo, 2016).

2.6.1. Técnicas y procesos de la cocina de autor

La cocina de autor actualmente, refleja mucho el uso de técnicas de cocina molecular, incluye procesos como la gelificación que consiste en darle un espesor determinado a preparaciones que suelen ser líquidas, otra técnica es la emulsión que se usa para lograr texturas más cremosas, la cocina al vacío es otra técnica importante, esta permita que los ingredientes se cocinen con sus propios jugos ya que el vacío evita el contacto con el agua y el sabor se concentra mucho más (Llerena, 2020). Para esta tesis se usa por ejemplo la emulsión al momento de hacer las salsas.

Así como en las recetas tradicionales, las técnicas e emplatado en la cocina de autor deben buscar siempre realizar los productos presentados y que cada uno se vea apetecible, los platos deben llevar un orden y se puede jugar con los colores incluso de la vajilla para hacer más satisfactoria la experiencia del cliente, a veces es recomendable intentar nuevas formas de presentar el plato en preparaciones típicas que han tenido alguna modificación en su preparación y así captar la atención del comensal (Ribadeneira, 2022).

2.7. Marco Contextual

Piedra de Agua Fuente es un Spa y Fuente Termal ubicado en la ciudad de Cuenca – Ecuador en la parroquia Baños a solo 15 minutos del centro de Cuenca.

Sus instalaciones de primera categoría han sido reconocidas en los premios innovadores de América y premios a la calidad e innovación en turismo en Ecuador y premio al fomento turístico por la ciudad de Cuenca.

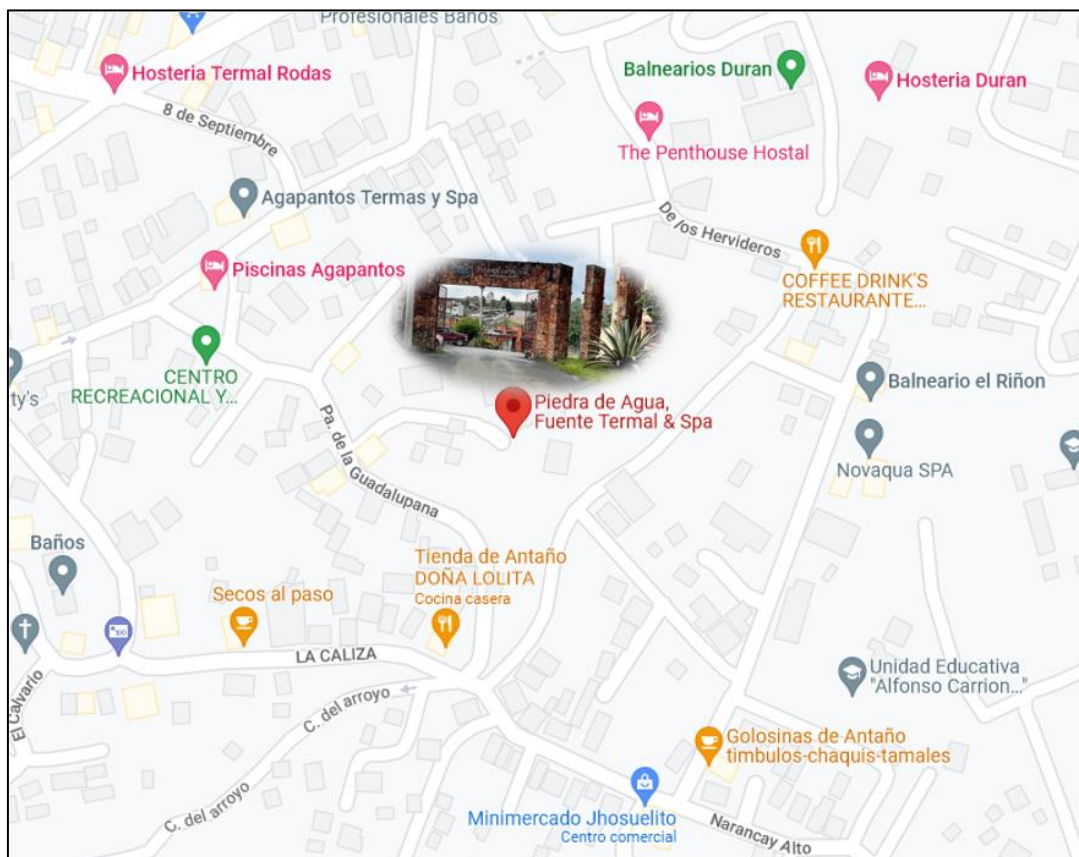


Ilustración 1: Ubicación del Restaurante Libélula

Fuente: Google Maps

El restaurante libélula pertenece al spa Piedra de Agua ubicado en la ciudad de Cuenca, cuenta con un ambiente único, puro y natural, con una delicada iluminación, se sirve una carta de comida sana, una fusión de cocina internacional y de gastronomía local, diseñada por nuestros chefs para hacerle sentir nuevas sensaciones. Sus menús se preparan con productos orgánicos que incluso cosechan en una huerta propia que manejan.



Ilustración 2: Restaurante Libélula
Fuente: Google Maps

2.8. Marco Conceptual

Aderezos: Son las preparaciones que se pueden agregar a otros platos para realzar su sabor (Baracaldo, 2018).

Col slow: Es una ensalada preparada con col y zanahoria ambas picadas muy finamente, tienen un sabor un poco dulce, es muy tradicional de la comida rápida o para acompañar frituras.

Chucrut: Consiste en una preparación que se basa en col o repollo finamente picado en tiras, ya sea blanco o morado y que se fermenta con vinagre o agua y sal, se usa solo como

ensalada, o como aderezo para acompañar sándwiches o complementar ensaladas más complejas.

Ensaladas: Es un acompañante de cualquier platillo, generalmente preparado con vegetales, verduras, hojas frescas, suele tener aderezos con vinagretas u otras salsas y sirve para dar frescura a los platos (López, 2020).

Falafel: Es una preparación originaria de la comida árabe, son un tipo de albóndigas hechas con garbanzo y especias, se usa por ejemplo para rellenar un pan, o hacer sándwiches e incluso solas para untar en una salsa como pasabocas.

Guarniciones: Es el complemento de una preparación principal, puede ser de vegetales, carbohidratos, suele hacer un buen contraste en sabor y textura para realzar al elemento principal del plato (Masson, 2019).

Ingredientes: Son los insumos que se necesitan para preparar una receta (Fuentes, et al, 2020).

Platos de autor: Son creaciones gastronómicas únicas y originales que no hayan sido conocidas antes en la gastronomía (Guillén, 2018).

Salsas: Es una mezcla líquida de diferentes ingredientes con la cual se pueden aderezar diferentes platos (Barraza, 2022).

Salsa tzatziki: Es una elaboración a base de yogurt griego, combina muy bien con carnes asadas, brochetas y falafel, además del yogurt, su receta incluye pepino y aceite de oliva, se puede agregar menta o hierbabuena fresca para realzar su sabor.

Sándwich: Preparación elaborada con dos rebanadas de pan que puede llevar diferentes rellenos y ser acompañada de diversas opciones (Barraza, 2022).

Vegetarianismo: Se basa en el consumo de vegetales y algunos productos de origen animal pero no de carnes, únicamente pueden ser huevos y lácteos (Arévalo, 2021).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

En este capítulo se presentan los diferentes métodos y técnicas de investigación utilizados para poder llevar a cabo el estudio bibliográfico que nos permitió identificar conceptos claves y revisar trabajos anteriores que tienen relación con los temas de la investigación y seleccionar las herramientas adecuadas para obtener información primaria, como las encuestas y entrevistas.

3.1. Metodología Según el objeto de estudio

3.1.1. Investigación experimental: En la investigación de enfoque experimental el investigador hace diferentes pruebas y observa las consecuencias o resultados de cada una para lograr un resultado que busca. Estas pruebas son controladas y se va tomando nota de los cambios que se hacen entre una y otra para poder documentar los cambios y elegir el resultado deseado (Hernandez, 2018).

3.1.2. Investigación aplicada: Consiste en llevar a cabo una serie de procedimientos que permitan dar una determinación a cerca de una teoría (González, J., Soto, S. & Cervantes, G., 2014). Se utiliza este método ya que las recetas propuestas deben ser desarrolladas en la realidad para comprobar su eficacia.

3.2. Enfoque

En este segmento, se hace referencia a la dirección que tomará la investigación en base a lo que buscamos desarrollar, de acuerdo a la metodología de la investigación y las necesidades del investigador seleccionamos diferentes técnicas y tipos de investigación a utilizar, al ser este un trabajo de investigación teórica y aplicación practica se consideran los que se detallan a continuación.

3.2.1. Investigación cuali-cuantitativa o de enfoque mixto: Es aquella en la que concurren varias técnicas cuantitativas y cualitativas que permiten un análisis híbrido de la información de modo que se complementa y es de fácil interpretación (Esteve, Torres, Fuentes & Martín, 2006).

Es una investigación mixta que fusiona métodos cuantitativos y cualitativos ya que se deben desarrollar a través de procedimientos estadísticos de frecuencias como los resultados de las encuestas y cualitativos para los casos que son solamente de observaciones o procesos de entrevistas donde hay mucha información abierta y subjetiva del entrevistado.

3.3. Metodología según la fuente de información

3.3.1. Investigación documental: Es el tipo de estudio que permite el uso de fuentes bibliográficas de fuentes propias y externas (Tena y Rivas, 1995). Esta investigación se usa debido a que gran parte del marco teórico se basa en fuentes bibliográficas.

3.3.2. Investigación de campo: Es aquella en la cual se obtiene información directamente desde la aplicación de técnicas de recolección de información como las encuestas o las entrevistas (Baena, 2014). La investigación de campo se utiliza ya que se considera la experiencia a lo largo del proyecto además de que se aplican encuestas y entrevistas realizadas al personal y a la clientela.

3.4. Técnicas de investigación:

3.4.1. Entrevistas: Las entrevistas son cuestionarios que a diferencia de las encuestas pueden ser aplicados por el investigador y no directamente entregados a la persona que va a colaborar con la investigación y sirven de guía para que el entrevistador sepa cómo debe dirigir las preguntas (Díaz, 2001).

La entrevista en esta investigación se emplea como medio para recopilar la información de las expectativas y necesidades del restaurante libélula.

- 3.4.2. Encuestas:** Las encuestas son cuestionarios pre elaborados de un número de preguntas determinado de acuerdo a las necesidades de los investigadores que pueden contener diferentes tipos de preguntas y que deben ser entregados a un grupo de personas seleccionado de una población para obtener información que ellos puedan proporcionar (García, 2005).
- 3.4.3. Observación:** Esta es una técnica que permite registrar información visual de acuerdo al comportamiento de algo o alguien. Se ponen en funcionamiento los cinco sentidos del investigador para detectar todos los detalles que se requieren (Fernández, 2004). Para el caso de este trabajo, se emplea en las pruebas que se realizarán a las prácticas de laboratorio de las recetas, donde es necesario determinar texturas, sabores, aromas y otras características de cada ingrediente y de los procesos que se usan para determinar la problemática.
- 3.4.4. Muestreo:** Es un procedimiento de investigación científica por medio del cual se estudia una parte de la población llamada muestra (Hervás, 2005). Este procedimiento se utilizará en el presente trabajo para seleccionar a los clientes a quienes se les aplicó la encuesta, de donde se obtuvo la información inicial.
- 3.4.5. Fichaje:** Es una técnica que consiste en registrar los datos como métodos de cocción, temperaturas, ingredientes, pesos, costos, instrumentos, instrucciones de preparación y montaje que permite la elaboración de un producto de iguales características organolépticas a la original (Carbonari, 1996). En este proyecto se usan fichas para la estandarización de recetas que son parte de la propuesta gastronómica.
- 3.4.6. Bitácoras:** Es una técnica que sirve para registrar las pruebas que se realizan durante la creación de un producto nuevo, en la bitácora se detalla los ingredientes, el peso, las características organolépticas, tiempo y método de cocción (Eusebio, 2002). En este

proyecto se utilizará las bitácoras para evidenciar las pruebas que se realizaron durante la creación de los nuevos productos.

3.5. Procedimiento para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control y calidad de datos

Existen varias maneras de obtener información en una investigación, en este caso se emplearán fuentes secundarias que son los libros, revistas, tesis que se revisan y de los cuales se obtiene el marco teórico y las fuentes primarias como las encuestas que están directamente relacionadas con el lugar donde se realiza la investigación que en este caso es el restaurante Libela y que es donde aplicamos encuestas.

3.5.1. Recolección de información: Se realizará un procedimiento basado en fuentes primarias como encuestas y entrevistas y fuentes secundarias. como libros y artículos. La encuesta que se aplicaran se basara en preguntas de opción múltiple. La intención de la encuesta en este trabajo es conocer la aceptación y apreciación del menú propuesto en el restaurante Libélula.

Tabla 2
Técnicas de recolección de la información

Técnicas de recolección de la información		
Herramienta	Forma de aplicación	Estructura – Contenido
Encuesta	Cuestionario	Preguntas de opción múltiple
Entrevista	Cuestionario guía a ser usado por el entrevistador	Preguntas abiertas
Observación	Personal	Directa, audiovisual
Análisis bibliográfico	Personal	Medios impresos y digitales

Nota: Los instrumentos descritos en la tabla, hacen referencia a aquellos que se usaron para obtener información relevante para el desarrollo del presente trabajo

Aquí se presentan los formatos de la entrevista y encuesta:



Cuestionario de entrevista

1. ¿Es necesario una renovación en la carta?
2. ¿Cree que se debería incluir más elementos en el apartado de desayunos?
3. ¿Qué tan movida es la venta de sándwiches?
4. ¿Cree usted conveniente implementar más sándwiches en la carta?
5. ¿Existe algún elemento en el menú que se debe aumentar?
6. ¿Existe alguna posibilidad de aumentar los sándwiches o desayunos?



Encuesta de las degustaciones en Piedra de Agua

Buen día, solicito su colaboración al contestar las siguientes preguntas sobre los siguientes sándwiches vegetarianos para la propuesta de implementación al menú del restaurante libélula en Piedra de agua.

- Primer sándwich Pan de hamburguesa a base de masa madre, vegetales en conserva de aceite, chucrut, carne de camote empanizado, salsa alioli y una guarnición de ensalada fresca.
 - Segundo sándwich Pan integral a base de masa madre, salsa con Portobello , tofu frito , colslaw , mostaza dijon y guarnición de papas rusticas.
 - Tercer sándwich Pan baguette a base de masa madre, falafel de garbanzo, ensalada, tzatziki, salsa de tomate y guarnición de papas rusticas
- 1) ¿En cuanto al sabor del primer pan que le pareció?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 2) ¿Qué tal estuvo el relleno y guarnición del primer sándwich?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 3) ¿Cómo estuvo la miga del primer sándwich?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 4) ¿Cómo puntuaría el sabor del segundo pan?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 5) ¿Qué le pareció el relleno y guarnición para el segundo sándwich?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 6) ¿Qué tal se apreció el segundo sándwich en relación al emplatado?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 7) ¿se pudo apreciar bien la poca acides de la masa madre del tercer pan?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 8) ¿qué tan llamativo se apreció el tercer sándwich?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 9) En relación a la miga ¿cómo estuvo para el tercer sándwich?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente
 - 10) ¿Cómo estuvieron las degustaciones de las tres propuestas para la implementación el menú?
Muy mal – Mal – Normal – Bien – Excelente

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultado de la encuesta aplicada para evaluar la aceptación de la propuesta

Se realizó una encuesta para determinar la aceptación de la propuesta de implementación de sándwiches vegetarianos al menú del restaurante Libélula de la Hostería Piedra de Agua. La encuesta contenía preguntas de opción múltiple, de las cuales se obtuvieron las siguientes respuestas y las debidas interpretaciones que ayudarán a determinar si la propuesta ayudará a resolver la problemática encontrada inicialmente en el restaurante, que requería la implementación de una actualización del menú que debía incluir sándwiches vegetarianos.

Pregunta 1: ¿En cuanto al sabor del primer pan que le pareció?

Tabla 3
Sabor del primer pan

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	1	10%
Bien	8	80%
Excelente	1	10%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la primera pregunta

Fuente: Martin Campoverde

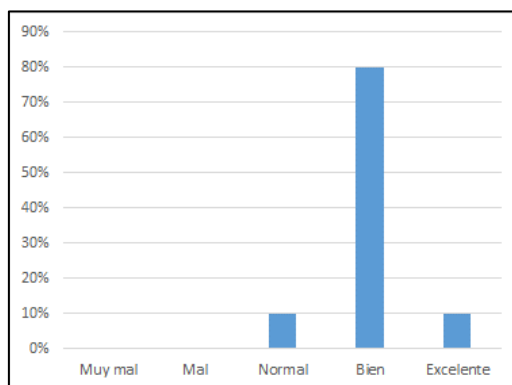


Figura 1: Sabor del primer pan

Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: De acuerdo a las respuestas obtenidas, se determina que el 80% de las personas encuestadas indicó que el sabor del pan de hamburguesa que correspondía al primero, les pareció bien.

Pregunta 2: ¿Qué tal estuvo el relleno y guarnición del primer sándwich?

Tabla 4
Relleno y guarnición del primer sándwich

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	1	10%
Bien	9	90%
Excelente	0	0%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la segunda pregunta

Fuente: Martin Campoverde

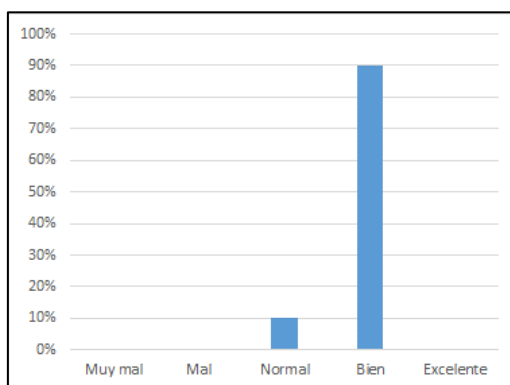


Figura 2: Relleno y guarnición del primer sándwich

Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: Las respuestas indican que el 90% de los encuestados señaló como bien el sabor del relleno y guarnición del primer sándwich, lo cual nos manifiesta que está aprobado.

Pregunta 3: ¿Cómo estuvo la miga del primer sándwich?

Tabla 5
Miga del primer sándwich

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	0	0%
Bien	10	100%
Excelente	0	0%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la tercera pregunta

Fuente: Martin Campoverde

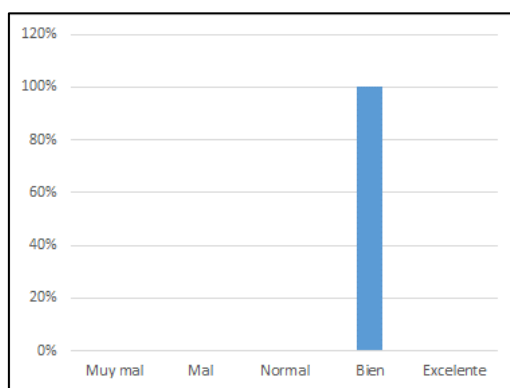


Figura 3: Miga del primer sándwich

Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: De acuerdo a las respuestas, se obtiene que el 100% de las personas que participaron de la degustación indican que la miga del pan para el primer sándwich está bien.

Pregunta 4: ¿Cómo puntuaría el sabor del segundo pan?

Tabla 6
Sabor del segundo pan

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	0	0%
Bien	4	40%
Excelente	6	60%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la cuarta pregunta

Fuente: Martin Campoverde

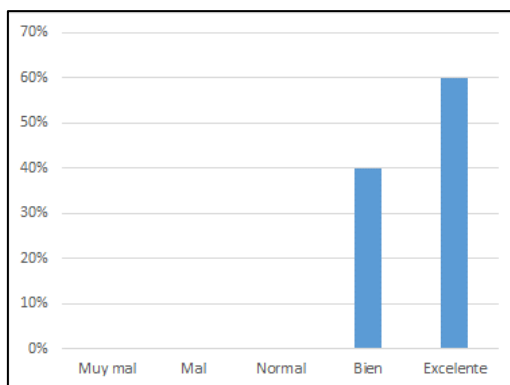


Figura 4: Sabor del segundo pan
Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: De acuerdo a las respuestas obtenidas, se determina que el 40% de las personas encuestadas indicó que el sabor del segundo pan les pareció bien y el 60% indicó que le pareció excelente, por lo tanto, la propuesta de este pan fue aprobada.

Pregunta 5: ¿Qué le pareció el relleno y guarnición para el segundo sándwich?

Tabla 7

Relleno y guarnición para el segundo sándwich

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	0	0%
Bien	5	50%
Excelente	5	50%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la quinta pregunta
Fuente: Martin Campoverde

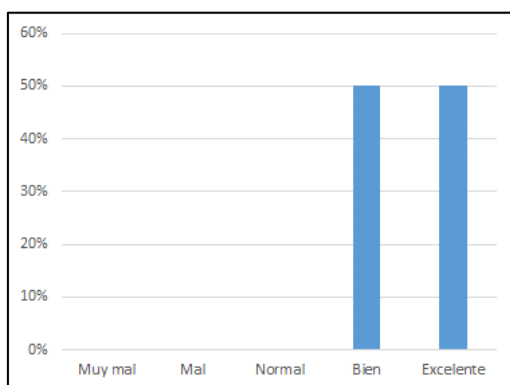


Figura 5: Relleno y guarnición para el segundo sándwich
Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: En cuanto al relleno y guarnición del segundo sándwich, las personas respondieron que está bien y excelente, ambas con un 50%, lo que da una aprobación a este sándwich.

Pregunta 6: ¿Qué tal se apreció el segundo sándwich en relación al emplatado?

Tabla 8
Apreciación del emplatado del segundo sándwich

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	0	0%
Bien	10	100%
Excelente	0	0%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la sexta pregunta

Fuente: Martin Campoverde

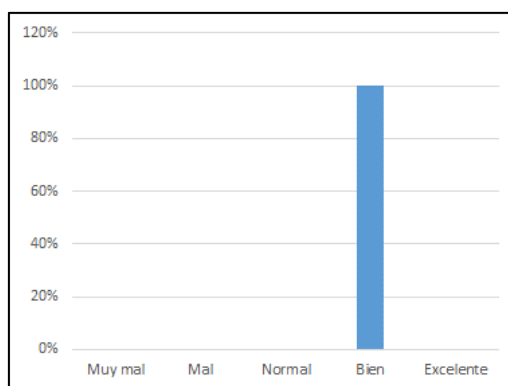


Figura 6: Apreciación del emplatado del segundo sándwich

Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: De acuerdo a las respuestas, se obtiene que el 100% de las personas que participaron de la degustación indican que el emplatado del segundo sándwich está bien.

Pregunta 7: ¿Se pudo apreciar bien la poca acides de la masa madre del tercer pan?

Tabla 9
Acides de la masa madre del tercer pan

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	0	0%
Bien	10	100%
Excelente	0	0%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la séptima pregunta
Fuente: Martin Campoverde

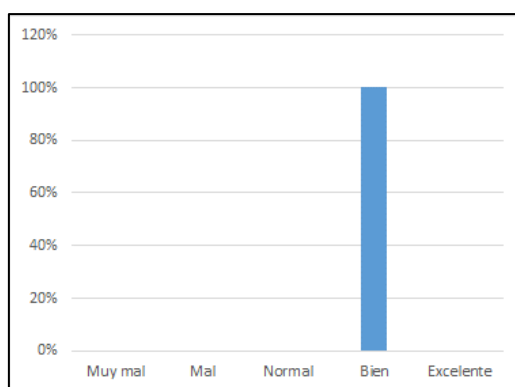


Figura 7: Acides de la masa madre del tercer pan
Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: El 100% de los participantes manifestó que la acides de la masa madre en el tercer pan está bien, por lo que la receta de la masa madre esta aprobada.

Pregunta 8: ¿Qué tan llamativo se apreció el tercer sándwich?

Tabla 10
Tercer sándwich

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	0	0%
Bien	0	0%
Excelente	10	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la octava pregunta
Fuente: Martin Campoverde

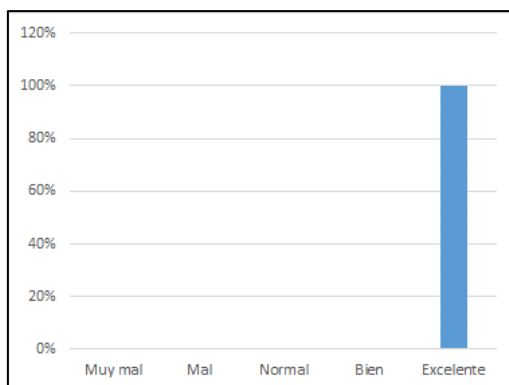


Figura 8: Tercer sándwich
Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: En la pregunta respecto al tercer sándwich, el 100% dijo que la propuesta les parece excelente, por lo tanto, el sándwich es llamativo y se puede incorporar al menú.

Pregunta 9: En relación a la miga ¿cómo estuvo para el tercer sándwich?

Tabla 11
 Miga del tercer sándwich

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	7	70%
Bien	3	30%
Excelente	0	0%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la novena pregunta
Fuente: Martin Campoverde

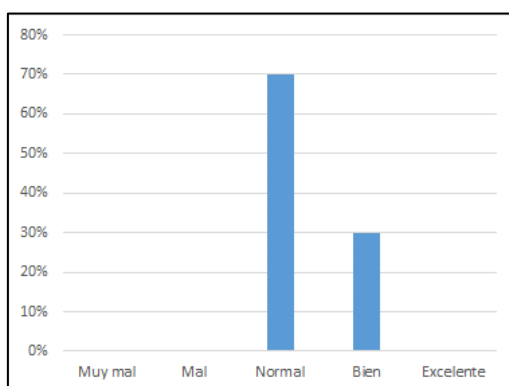


Figura 9: Miga del tercer sándwich
Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: Las respuestas indican que para el 70% de los participantes la miga del pan del tercer sándwich es normal y el 30% indico que está bien.

Pregunta 10: ¿Cómo estuvieron las degustaciones de las tres propuestas para la implementación el menú?

Tabla 12
Degustaciones de las tres propuestas

Opciones	Respuestas	Equivalencia
Muy mal	0	0%
Mal	0	0%
Normal	0	0%
Bien	10	100%
Excelente	0	0%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la décima pregunta

Fuente: Martin Campoverde

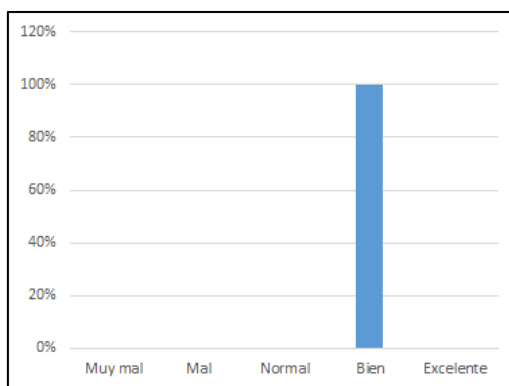


Figura 10: Degustaciones de las tres propuestas

Fuente: Martin Campoverde

Interpretación: El 100% de las personas encuestadas se encontró que la degustación de las nuevas propuestas de sándwiches les pareció bien, lo cual es muy favorable y nos indica que son adecuadas para el nuevo menú del restaurante.

4.2. Análisis de la factibilidad de la propuesta

La aplicación de la encuesta fue satisfactoria, en todas las respuestas, los participantes dieron una buena reseña sobre cada uno de los sándwiches y sus componentes, además de los sabores se analizó en la encuesta también la presentación de los platos, a lo que también las respuestas fueron favorables, por lo tanto, se determina que la propuesta de los 3 sándwiches es adecuada.

Los sándwiches elaborados están basados en recetas vegetarianas, al ser aprobados por los participantes encuestados, se refleja que el diagnóstico inicial también fue adecuado, ya que todas las recetas para degustación fueron recetas vegetarianas y lo que el restaurante busca es brindar este tipo de menú ya que tiene clientes que se han interesado en este tipo de menú, además de que pueden ofrecer su servicio a nuevos clientes.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

5.1. Propuesta gastronómica

Para el restaurante Libélula, considerando que ha mantenido un mismo menú desde hace mucho tiempo y que no habían tenido la apertura de ofertar productos vegetarianos, se propone una carta nueva de sándwiches que contengan alimentos saludables y que llamen la atención de los clientes sobre todo de las personas vegetarianas que no tienen muchas opciones.

Sándwich 1: La primera receta consta de los siguientes ingredientes:

- Pan de hamburguesa
- Berenjena en rodajas
- Pimientos asados en conserva de aceite
- Chucrut
- Guarnición de muchines de camote, alioli, queso mozzarella vegano
- Ensalada fresca



Ilustración 3: Sándwich en pan de hamburguesa
Fuente: Martin Campoverde

Sándwich 2: La segunda receta consta de los siguientes ingredientes:

- Pan integral
- Salsa de portobello
- Tofu frito
- Ensalada col slow
- Guarnición de papas rústicas hechas al horno con mostaza Dijon



Ilustración 4: Sándwich en pan integral
Fuente: Martin Campoverde

Sándwich 3: Esta última elaboración consta de:

- Pan baguette
- Falafel de garbanzo
- Lechuga encurtida
- Salsa tzatziki
- Salsa de tomate
- Vegetales tatemados
- Guarnición de Papas rústicas al horno



Ilustración 5: Sándwich en pan baguette
Fuente: Martin Campoverde

5.2. Justificación de la propuesta



Previo a la realización de las elaboraciones gastronómicas de la propuesta, se realizó una investigación para determinar las necesidades del restaurante y del mercado gastronómico en Cuenca, de ese modo, se llegó a determinar que era oportuno considerar recetas vegetarianas ya que la oferta general del mercado en ese segmento de dietas es bajo y que el restaurante en sí no tenía este tipo de platillos y si había clientes que los solicitaban.

Para aplicar el uso de ingredientes vegetarianos y considerando el giro del negocio en el que se encuentra en restaurante que es una hostería, se sugirió elaborar un menú de sándwiches. Estas preparaciones fueron puestas a consideración en degustación a personas del restaurante y de acuerdo a los resultados de la misma se determinó que el menú propuesto es apto para su inclusión en la carta del restaurante.




5.3. Fichas de trabajo

A nivel gastronómico, las fichas son el formato que permite registrar toda la información sobre una receta, ahí se especifican las porciones, ingredientes, los métodos de elaboración e insumos necesarios, sirven para estandarizar las recetas y poder ejecutarlas las veces que sean necesarias (Araujo, 2018).



5.3.1. Ficha hamburguesa vegetariana

INSTITUTO DE		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>			
FICHA TÉCNICA:		hamburguesa vegetariana			
Tipo de Plato:		plato fuerte			
	INGREDIENTES:				
	Cant.	Und.	Nombre		
	0,16	kg	vegetales		
	0,295	kg	chucrut		
	0,85	kg	muchin de		
	0,256	kg	alioli		
	0,235	kg	ensalada		
	0,92	kg	pan de		
	1	kg	masa		
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
vegetales en conserva de	rondelles, caudrados				
chucrut	chiffonade, chips				
muchin de camote	n/a				
alioli	n/a	0			
ensalada fresca	suprema de naranja	0			
		0			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
vegetales en conserva de aceite:					
chacrut: conserva					
muchin de camote asado					
alioli emulsion					
ensalada fresca					
Equipos y Utensilios:					
horno, sarten, licuadora					
PREPARACIÓN:					
1.tostar el pan					
2. colocar el alioli en una de las tapas de abajo del pan					
3. colocar el muchin sobre el alioli					
sobre el muchin					
los vegetales asados.					
6. acompañar con una guarnicion de la ensalada fresca					




5.3.2. Ficha Sándwich integral

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA:		sandwich integral	
Tipo de Plato:		plato fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,5	kg	salsa portovelo
	0,104	kg	tofu frito
	0,19	kg	colslaw
	0,551	kg	papas rusticas
	0,04	kg	mostaza dijon
	0,88	kg	pan de integral
	1	kg	masa madre
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
salsa portovelo	n/a	masa madre	n/a
tofu frito	cubos		
colslaw	julianas, bastones		
papas rusticas	n/a	0	
mostaza dijon	n/a	0	
pan de integral	n/a	0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
salsa portovelo: roux			
tofu frito : fritura profunda			
papas rusticas : Horno			
Equipos y Utensilios:			
horno, sartén, tabla y cuchillos			
PREPARACIÓN:			
1.tostar el pan integral			
2. poner la salsa portobelo de relleno del pan			
3. colocar 3 tofus fritos con colslaw encima de cada uno			
4. poner como guarnición papas rusticas con la mostaza dijon			




5.3.3. Ficha Sándwich en Baguette

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA:		Baguette vegetariano		
Tipo de Plato:		plato fuerte		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,5	kg	queso mozzarella vegano
		1,157	kg	falafel de garbanzo
		0,19	kg	ensalada con encurtidos
		0,551	kg	tzatziki
		0,04	kg	papas con oregano
		0,04	kg	mostaza dijon
		1	kg	masa madre
		0,613	kg	pan baguette
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
queso mozzarella vegano	n/a	masa madre	n/a	
falafel de garbanzo	n/a	pan baguette	n/a	
ensalada con encurtidos	julianas, rondelles	0		
tzatziki	julianas	0		
papas con oregano	n/a	0		
mostaza dijon	n/a	0		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
falafel coccion na pression.				
papas con oregano al horno				
Equipos y Utensilios:				
PREPARACIÓN:				
1.tostar el pan baguette				
2. colocar en segunda mitad del pan el tzatziki y encima un falafel de garbanzo				
3. repetir lo mismo y encima del segundo falafel colocar la ensalada con encurtidos				
4. poner un poc de mozzarella vegano y tapar con la otra mitad del pan				
5. acompañar con una guarnicion de papas rusticas y mostaza dijon				


5.3.4. Ficha Tzatziki

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Tzatziki			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,050	kg	pepino
	0,030	lt	yogurt griego
	0,015	lt	vinagre de vino blanco
	0,015	lt	aceite de oliva extra virgen
	0,005	kg	ajo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
pepino	N/A	0	N/A
yogurt griego	N/A	0	N/A
vinagre de vino blanco	N/A	0	N/A
aceite de oliva extra virgen	N/A	0	N/A
ajo	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
mezcla con zumo de limon/temperar/5 min/50°			
Utensilios			
bowl/cacerola			
PREPARACIÓN:			
1. En una cacerola colocar a fuego el zumo de limon.			
2. En un bowl batir los huevos, azúcar y leche condensada.			
3. Temperar la mezcla con el zumo de limón y volver a fuego lento por 5 min.			
4. Agregar la gelatina previamente hidratada y batir con el mixer, enfriar hasta los 20°C.			
5. Agregar la mantequilla y procesar.			




5.3.5. Ficha Falafel de garbanzo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: falafel de garbanzo			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,500	kg	garbanzo
	0,310	kg	cebolla blanca
	0,075	kg	pimiento verde
	0,075	kg	pimiento rojo
	0,030	kg	ajo
	0,004	kg	comino
	0,075	kg	harina de trigo
	0,018	kg	sal
	0,038	kg	perejil
	0,020	kg	culantro
	0,012	kg	bicarbonato de sodio
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
garbanzo	N/A	0	N/A
cebolla blanca	N/A	0	N/A
pimiento verde	N/A	0	N/A
pimiento rojo	N/A	0	N/A
ajo	N/A	0	N/A
comino	N/A	0	N/A
harina de trigo	N/A		N/A
sal	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
garbanzo/ebullicion/30 min/100°			
masa de falafel/fritura/5 min/160°			
Utensilios			
bowl/procesador de alimentos/cacerola			
PREPARACIÓN:			
1, cocinar el carbanzo, llevarlo sernido a una procesadora de alimentos			
2 integrar todas los demas ingredientes hasta formarmar una masa espesa			
3, formar los falafel en forma rectangular y freir en fritura profunda			
4. con una toalla absorbente			




5.3.6. Ficha Pan baguette

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Pan baguette			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,330	kg	harina de trigo
	0,190	lt	agua
	0,073	kg	masa madre
	0,006	kg	sal
	0,006	kg	azucar
	0,006	kg	manteca vegetal
	0,002	lt	miel de abeja
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
harina de trigo	N/A	0	N/A
agua	N/A	0	N/A
masa madre	N/A	0	N/A
sal	N/A	0	N/A
azucar	N/A	0	N/A
manteca vegetal	N/A	0	N/A
miel de abeja	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
bollos de masa/horneado/8 min/260°			
Utensilios			
bowl/batidora/horno			
PREPARACIÓN:			
1. pesar todos los ingredientes y mezclar todo en una amasadora.			
2. amasar un poco y dejar reposar 2 horas			
3. porcionar la masa y hacer la forma correspondiente y dejar reposar unos 45 min			
4. cortar el pan con una cuchilla en la parte de arriba para decoracion y engrasar la bandeja para el horno			
5. llevar al horno durante unos 8min a 260 grados			




5.3.7. Ficha colslaw

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: colslaw			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,020	kg	col morada
	0,050	kg	pepino
	0,040	lt	yogurt griego
	0,020	kg	zanahoria
	0,020	kg	manzana
	0,020	lt	vinagre blanco
	0,020	kg	mostaza
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
col morada	chifonade	0	N/A
pepino	N/A	0	N/A
yogurt griego	N/A	0	N/A
zanahoria	rallada	0	N/A
manzana	bastones	0	N/A
vinagre blanco	N/A	0	N/A
mostaza	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Utensilios			
bowl/cuchillo			
PREPARACIÓN:			
1, lavar todos los ingredientes			
2, cortar la col en chifonade, pelar y rallar el pepino para refrigerarlo 2 horas			
3. exprimir y sacar todo el liquido del pepino con un guante.			
4.rallar la zanahoria y hacer bastones de manzana			
5. mezclar todo con 2 cucharadas de yogurt griego , una cucharada de vinagre y una de mostaza			




5.3.8. Ficha Papas rústicas

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: papas rusticas			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,500	kg	papa chaucha pequeña
	0,010	kg	sal
	0,008	kg	ajo
	0,003	kg	oregano fresco
	0,030	kg	mantequilla
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
papa chaucha pequeña	N/A	0	N/A
sal	N/A	0	N/A
ajo	N/A	0	N/A
oregano fresco	N/A	0	N/A
mantequilla	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
papas/horneado/20 min/180°			
Utensilios			
bowl/horno/recipiente de vidrio			
PREPARACIÓN:			
1. lavar las papas y dejarlas reposar un momento			
2. engrasar un recipiente para el horno y colocar las papas			
3. condimentar con ajo y sal las papas			
4. tapar con aluminio las papas y mandar al horno por unos 5 minutos			
5. quitar el aluminio y dejar dorar las papas unos 15 min.			
6. sacar del horno y poner oregano			




5.3.9. Ficha ensalada on encurtidos

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Ensalada con encurtidos			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,020	kg	lechuga crespa
	0,020	kg	zanahoria
	0,020	kg	zucchini
	0,020	kg	pepinillos en conserva
	0,020	kg	cebolla
	0,020	kg	pimiento rojo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
lechuga crespa	deshojada	0	N/A
zanahoria	rondelle	0	N/A
zucchini	rondelle	0	N/A
pepinillos en conserva	rondelle	0	N/A
cebolla	rondelle	0	N/A
pimiento rojo	juliana	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Utensilios			
bowl/cuchillo/colador			
PREPARACIÓN:			
1.lavar y desinfectar la lechuga			
2. desmenuzar la lechuga y hgacer rondelles de de los demas ingredientes y julianas de piliento			
3. mezcar todo con una vinagreta			




5.3.10. Ficha Tofu frito

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Tofu frito			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,090	kg	tofu
	0,001	kg	apanadura
	0,005	kg	huevo
	0,002	kg	harina de trigo
	0,002	kg	chipotle
	0,002	kg	sal
	0,002	kg	pimienta dulce
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
tofu	N/A	0	N/A
apanadura	N/A	0	N/A
huevo	N/A	0	N/A
harina de trigo	N/A	0	N/A
chipotle	N/A	0	N/A
sal	N/A	0	N/A
pimienta dulce	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
tofu/fritura/4 min/160°			
Utensilios			
bowl/cacerola			
PREPARACIÓN:			
1.cortar el todu rectandulos			
2. sasonar el tofu con chipotle, sal y pimenton dulce			
3. empanizar con harina, huevo y apanaduire			
4. llevar a fritura profunda .			




5.3.11. Ficha Salsa de portobello

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Salsa potovelo			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,400	lt	salsa bechamel
	0,100	kg	champiñones
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
salsa bechamel	N/A	0	N/A
champiñones	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
salsa/ebullicion/10 min/90°			
Utensilios			
bowl/batidora/horno			
PREPARACIÓN:			
1.realizar un roux			
2. incorporar la leche poco a poco hasta hagarrar consistencia			
3. condimentar con sal, pimienta , nuez moscada			
4. poner los cahmpiñones sellados en la bechamel.			




5.3.12. Ficha Pan integral

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Pan integral			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,225	kg	harina de trigo
	0,225	kg	harina integral
	0,100	kg	masa madre
	0,250	lt	agua
	0,010	kg	sal
	0,030	kg	mantequilla
	0,040	kg	panela
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
harina de trigo	N/A	0	N/A
harina integral	N/A	0	N/A
masa madre	N/A	0	N/A
agua	N/A	0	N/A
sal	N/A	0	N/A
mantequilla	N/A	0	N/A
panela	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
bollos de masa/horneado/8 min/260°			
Utensilios			
bowl/batidora/horno			
PREPARACIÓN:			
1. Mezclar los ingredientes en la batidora de masa y dejarla formarse por unos 7 a 8 minutos y cubrir por unos 44 min			
2. Dejar reposar cubierta por 1 h a temperatura ambiente			
3. formar bollos y colocarlos en forma de chapata			
4. dejar leudar 1 hora en leudora			
5 presionar ligeramnete el bollo			
6. pintarlos con un poco de huevo yh agua.			
7. colocar ralladura de coco sobre el pan			
8. hornear el pan a 260 grados centigrados de 6 a 8 min			




5.3.13. Ficha ensalada fresca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Ensalada fresca			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,050	kg	lechuga crespa
	0,050	kg	brotos de remolacha
	0,050	kg	naranja americana
	0,050	kg	nueces
			vinagreta
	0,010	lt	salsa inglesa
	0,010	lt	vinagre blanco
	0,010	lt	miel de abeja
	0,005	kg	limon
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
lechuga crespa	N/A	0	N/A
brotos de remolacha	N/A	0	N/A
naranja americana	suprema	0	N/A
nueces	N/A	0	N/A
vinagreta	N/A	0	N/A
salsa inglesa	N/A	0	N/A
vinagre blanco	N/A		N/A
miel de abeja	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Utensilios			
bowl/cuchillo			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar todos los ingredientes 2. desmenuzar lechuga lavada 3 incorporar las supremas de naranja y nueces 4. incorporar los brotes de remolacha 5. hacer la vinagreta eh incorporar es momento sobre la ensalada 			




5.3.14. Ficha alioli

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Alioli			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,016	kg	ajo
	0,200	lt	aceite de maiz
	0,010	kg	limon
	0,030	kg	huevo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
ajo	N/A	0	N/A
aceite de maiz	N/A	0	N/A
limon	N/A	0	N/A
huevo	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
bollos de masa/horneado/8 min/260°			
Utensilios			
bowl/batidora/horno			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar el ajo y pelarlo 2. machacar el ajo hasata que quede hecho pasta 3. colocar en una licuadora junto con 2 yemas de huevo , unas gotas de limon 4. licuar todo y hacerle emulsionar con un chorro constante en forma de hilo con el aceite 			




5.3.15. Ficha muchin de camote

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: Muchin de camote				
Tipo de Plato:		subproducto		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,300	kg	camote
		0,040	kg	mantequilla
		0,500	kg	harina de trigo
		0,010	kg	sal
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
camote	N/A	0	N/A	
mantequilla	N/A	0	N/A	
harina de trigo	N/A	0	N/A	
sal	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A		N/A	
0	N/A		N/A	
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
camote/ebullicion/20 min/100°				
Utensilios				
bowl/sarten/cacerola/cuchillo				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar y opelar el camote 2. llevar a ebullicion el camote con un poco de sal 3. incorporar mantequilla al pure 4. hacer el camote en forma de carne de hamburguesa 5. sellar el camote 				




5.3.16. Ficha masa madre

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Masa madre			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,5	kg	harina de trigo
	0,5	lt	agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
harina de trigo	N/A	0	N/A
agua	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Utensilios			
bowl/cacerola/recipiente de vidrio			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. alimentar la masa el primer día , reposra el segundo día 2. reposra el segundo día 3. repetir el proceso durante 2 días mas, 4. alimentar la masa con harina y agua de forma progresiva hasta que los ultimos días se le alimente mas agua que harina durante 5 días 5. dejar reposar 2 días 6. el día 13 ya esta lista para uso 			




5.3.17. Ficha pan de hamburguesa

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: Pan de hamburguesa				
Tipo de Plato:		subproducto		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,432	kg	harina de trigo
		0,232	lt	agua
		0,096	kg	masa madre
		0,075	kg	azúcar
		0,050	kg	huevo
		0,025	kg	manteca vegetal
		0,010	kg	sal
		0,001	kg	esencia de vainilla
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
harina de trigo	N/A	0	N/A	
agua	N/A	0	N/A	
masa madre	N/A	0	N/A	
azúcar	N/A	0	N/A	
huevo	N/A	0	N/A	
manteca vegetal	N/A	0	N/A	
sal	N/A		N/A	
esencia de vainilla	N/A		N/A	
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
bollos de masa/horneado/8 min/260°				
Utensilios				
bowl/batidora/horno				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> Mezclar los ingredientes en la batidora de masa y dejarla formarse por unos 7 a 8 minutos y cubrir por unos 44 min Dejar reposar cubierta por 1 h a temperatura ambiente formar bollos y colocarlos en moldes circulares. dejar leudar 1 hora en leudora presionar ligeramnete el bollo pintarlos con un poco de huevo y agua. colocar semillas de sesamon por encima del pan hornear el pan a 260 grados centigrados de 6 a 8 min 				

5.3.18. Ficha chucrut

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: Chucrut				
Tipo de Plato:		subproducto		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,030	kg	col morada
		0,020	lt	mango
		0,020	kg	manzana verde
		0,025	lt	miel de abeja
		0,200	lt	vinagre blanco
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
col morada	chiffonade	0	N/A	
mango	chips	0	N/A	
manzana verde	chips	0	N/A	
miel de abeja	N/A	0	N/A	
vinagre blanco	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A		N/A	
0	N/A		N/A	
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
Utensilios				
bowl/espátula, cuchillo, frasco de vidrio				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar todos los ingredientes, esterilizar el frasco 2. cortar en chiffonade la col morada 3. hacer chips de mango y manzana verde 4. agregar el vinagre y miel 				



5.3.19. Ficha vegetales asados en conserva de aceite

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Vegetales asados en conserva de aceite			
Tipo de Plato:		subproducto	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,100	lt	aceite de oliva exta virgen
	0,020	kg	berenjena
	0,020	kg	pimiento rojo
	0,020	kg	pimiento verde
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
aceite de oliva exta virgen	N/A	0	N/A
berenjena	dice	0	N/A
pimiento rojo	dice	0	N/A
pimiento verde	dice	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A		N/A
0	N/A		N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
pimientos/tatemar/8min/150°			
berenjena/sellado/4min/115°			
Utensilios			
bowl/cuchillo/parrilla			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lavar y cortar en rondelles las berenjenas y los pimientos en cuadrados 2. tatemar los pimientos 3. sellar la berengena 4. esterilizar un frasco 5. colocar en el frasco los vegetales con el aceite de oliva hastq que los cubra y cerrar el frasco 			



5.4. Bitácoras

Las bitácoras son documentos que permiten llevar el registro de costos e ingredientes por preparación (Saraguro, 2020).


5.4.1. Bitácora Sándwich con pan de hamburguesa

 								
Costos:		0						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		sub elaboracion	Tamaño porción			10		
Costo por Plato:		1,60	Raciones:			0		
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,16	kg	vegetales en conserva de aceite	1,54	0,02	frasco	0,18	1
2	0,30	kg	chucrut	0,80	0,02	frasco	0,30	1
3	0,85	kg	muchin de camote	2,65	0,23	envase	0,85	1
4	0,26	kg	alioli	1,08	0,03	envase	0,26	1
5	0,24	kg	ensalada fresca	2,23	0,05	frasco	0,24	1
6	0,92	kg	pan de hamburguesa	1,35	0,12	papel film	0,92	1,00
7	1,00	kg	masa madre	1,17	0,12	frasco	1,00	1
8	0,00	0	0		0,00		0	
9	0,00	0	0		0,00		0	
10	0,00	0	0		0,00		0	
11	0,00	0	0		0,00		0	
12	0,00	0	0		0,00		0	
		4 Peso Total receta			0,59	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):		4,80						



5.4.2. Bitácora sándwich integral

 									
Costos:		sándwich integral							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		sub elaboracion	Tamaño porción		10				
Costo por Plato:		1,27	Raciones:		0				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,50	kg	salsa portovelo	2,01	0,10	frasco	0,55	1	
2	0,10	kg	tofu frito	1,25	0,01	frasco	0,10	1	
3	0,19	kg	colslaw	0,59	0,01	frasco	0,19	1	
4	0,55	kg	papas rusticas	0,91	0,05	frasco	0,55	1	
5	0,04	kg	mostaza dijon	0,02	0,00	envase	0,04	1	
6	0,88	kg	pan de integral	1,38	0,12	papel film	0,88	1,00	
7	1,00	kg	masa madre	1,17	0,12	frasco	1,00	1	
8	0,00	0	0		0,00		0		
9	0,00	0	0		0,00		0		
10	0,00	0	0		0,00		0		
11	0,00	0	0		0,00		0		
12	0,00	0	0		0,00		0		
		3	Peso Total receta		0,41	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				3,80					

5.4.3. Bitácora sándwich baguette vegetariano

 									
Costos:		Baguette vegetariano							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		sub elaboracion	Tamaño porción		10				
Costo por Plato:		1,72	Raciones:		0				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,50	kg	queso mozzarella vegano	2,37	0,12	frasco	0,55	1	
2	1,16	kg	falafel de garbanzo	3,15	0,36	frasco	1,16	1	
3	0,19	kg	ensalada con encurtidos	0,50	0,01	frasco	0,19	1	
4	0,55	kg	tzatziki	0,71	0,04	frasco	0,55	1	
5	0,04	kg	papas con oregano	0,91	0,00	envase	0,04	1	
6	0,04	kg	mostaza dijon	0,02	0,00	papel film	0,04	1,00	
7	1,00	kg	masa madre	1,17	0,12	frasco	1,00	1	
8	0,61	kg	pan baguette	0,85	0,05		0		
9	0,00	0	0		0,00		0		
10	0,00	0	0		0,00		0		
11	0,00	0	0		0,00		0		
12	0,00	0	0		0,00		0		
		4	Peso Total receta		0,70	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):		5,17							

5.4.4. Bitácora tzatziki

 								
Costos:		Tzatziki						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,001			
Costo por		0,01	Raciones:		90			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,05	kg	pepino	0,62	0,03	granel	1	0,00
2	0,03	lt	yogurt griego	8,66	0,26	botella	1	0,00
3	0,015	lt	vinagre de vino blanco	12,12	0,18	botella	1	0,00
4	0,015	lt	aceite de oliva extra virgen	14,71	0,22	botella	1	0,00
5	0,005	kg	ajo	3,87	0,02	granel	1	0,00
6	0	0	0	0	0,00		0	0,00
7	0	0	0	0	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
		0	Peso Total receta		0,71	Costo de receta		



5.4.5. Bitácora falafel de garbanzo

 								
Costos:		falafel de garbanzo						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,013			
Costo por		0,03	Raciones:		90			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,5	kg	garbanzo	3,91	1,96	granel	1	0,00
2	0,31	kg	cebolla blanca	1,06	0,33	granel	1	0,00
3	0,08	kg	pimiento verde	0,8	0,06	granel	1	0,00
4	0,08	kg	pimiento rojo	1,05	0,08	granel	1	0,00
5	0,03	kg	ajo	3,87	0,12	granel	1	0,00
6	0	kg	comino	14,97	0,06	granel	1	0,00
7	0,08	kg	harina de trigo	1,9	0,14	granel	1	0,00
8	0	kg	sal	0,41	0,01	granel	1	0,00
9	0	kg	perejil	2,632	0,10	granel	1	0,00
10	0	kg	culantro	7,63	0,15	granel	1	0,00
11	0	kg	bicarbonato de sodio	12,02	0,14	granel	1	0,00
12	0	0	0	0	0,00		1	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
	1	Peso Total receta			3,15	Costo de receta		

5.4.6. Bitácora pan baguette

 									
Costos:		Pan baguette							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,008				
Costo por		0,01	Raciones:		80				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,33	kg	harina de trigo	1,9	0,63	granel	1	0,00	
2	0,19	lt	agua	0,44	0,08		1	0,00	
3	0,07	kg	masa madre	1,48	0,11		1	0,00	
4	0,01	kg	sal	0,41	0,00	granel	1	0,00	
5	0,01	kg	azucar	0,93	0,01	granel	1	0,00	
6	0,01	kg	manteca vegetal	2,47	0,01	bote	1	0,00	
7	0	lt	miel de abeja	6,12	0,01	botella	1	0,00	
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
	1	Peso Total receta			0,85	Costo de receta			

5.4.7. Bitácora colslaw

 								
Costos:		colslaw						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,002			
Costo por		0,01	Raciones:		90			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,02	kg	col morada	1	0,02	granel	1	0,00
2	0,05	kg	pepino	0,62	0,03	granel	1	0,00
3	0,04	lt	yogurt griego	8,66	0,35	botella	1	0,00
4	0,02	kg	zanahoria	2,49	0,05	granel	1	0,00
5	0,02	kg	manzana	2,11	0,04	granel	1	0,00
6	0,02	lt	vinagre blanco	2,65	0,05	botella	1	0,00
7	0,02	kg	mostaza	2,21	0,04	bote	1	0,00
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
		0	Peso Total receta		0,59	Costo de receta		

5.4.8. Bitácora de papas rústicas

 								
Costos:		papas rusticas						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,007			
Costo por		0,01	Raciones:		80			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,5	kg	papa chaucha pequeña	1,48	0,74	granel	1	0,00
2	0,01	kg	sal	0,41	0,00	granel	1	0,00
3	0,008	kg	ajo	3,87	0,03	granel	1	0,00
4	0,003	kg	oregano fresco	5,71	0,02	granel	1	0,00
5	0,03	kg	mantequilla	4,08	0,12	granel	1	0,00
6	0	0	0	0	0,00		0	0,00
7	0	0	0	0	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
	1	Peso Total receta			0,91	Costo de receta		

5.4.9. Bitácora ensalada de encurtidos

 								
Costos: Ensalada con encurtidos								
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,001			
Costo por		0,01	Raciones:		90			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,02	kg	lechuga crespá	5,21	0,10	granel	1	0,00
2	0,02	kg	zanahoria	2,48	0,05	granel	1	0,00
3	0,02	kg	zucchini	5,13	0,10	granel	1	0,00
4	0,02	kg	pepinillos en conserva	10,14	0,20	granel	1	0,00
5	0,02	kg	cebolla	1,13	0,02	granel	1	0,00
6	0,02	kg	pimiento rojo	1,05	0,02	granel	1	0,00
7	0	0	0	0	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
		0	Peso Total receta		0,50	Costo de receta		

5.4.10. Bitácora de tofu frito

 									
Costos:		Tofu frito							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,001				
Costo por		0,02	Raciones:		80				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,09	kg	tofu	13,26	1,19	granel	1	0,00	
2	0	kg	apanadura	4,58	0,00	granel	1	0,00	
3	0,01	kg	huevo	2,96	0,01	cubeta	1	0,00	
4	0	kg	harina de trigo	1,9	0,00	granel	1	0,00	
5	0	kg	chipotle	5,63	0,01	granel	1	0,00	
6	0	kg	sal	0,41	0,00	granel	1	0,00	
7	0	kg	pimienta dulce	10,1	0,02	granel	1	0,00	
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
	0	Peso Total receta			1,25	Costo de receta			

5.4.11. Bitácora de salsa portobello

 									
Costos:		Salsa potovelo							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,006				
Costo por		0,02	Raciones:		90				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,4	lt	salsa bechamel	3,87	1,55	granel	1	0,00	
2	0,1	kg	champiñones	4,59	0,46	granel	1	0,00	
3	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
4	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
5	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
		1	Peso Total receta		2,01	Costo de receta			



Bitácora pan integral

 									
Costos:		Pan integral							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,011				
Costo por		0,02	Raciones:		80				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,23	kg	harina de trigo	1,9	0,43	granel	1	0,00	
2	0,23	kg	harina integral	2,28	0,51	granel	1	0,00	
3	0,1	kg	masa madre	1,48	0,15		1	0,00	
4	0,25	lt	agua	0,44	0,11		1	0,00	
5	0,01	kg	sal	0,41	0,00	granel	1	0,00	
6	0,03	kg	mantequilla	4,08	0,12	granel	1	0,00	
7	0,04	kg	panela	1,26	0,05	granel	1	0,00	
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
	1	Peso Total receta			1,38	Costo de receta			

5.4.12. Bitácora ensalada fresca

 									
Costos:		Ensalada fresca							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,003				
Costo por		0,03	Raciones:		80				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,05	kg	lechuga crespá	5,21	0,26	granel	1	0,00	
2	0,05	kg	brotos de remolacha	1,01	0,05	granel	1	0,00	
3	0,05	kg	naranja americana	4,39	0,22	granel	1	0,00	
4	0,05	kg	nueces	30,42	1,52	granel	1	0,00	
5	0	0	vinagreta	0	0,00		1	0,00	
6	0,01	lt	salsa inglesa	8,85	0,09	botella	1	0,00	
7	0,01	lt	vinagre blanco	2,65	0,03	botella	1	0,00	
8	0	lt	miel de abeja	6,12	0,06	botella	1	0,00	
9	0	kg	limon	1,11	0,01	granel	1	0,00	
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
		0	Peso Total receta		2,23	Costo de receta			

5.4.13. Bitácora alioli

 									
Costos:		Alioli							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,003				
Costo por		0,01	Raciones:		90				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,02	kg	ajo	3,87	0,06	Funda	1	0,00	
2	0,2	lt	aceite de maiz	4,59	0,92		1	0,00	
3	0,01	kg	limon	1,11	0,01		1	0,00	
4	0,03	kg	huevo	2,96	0,09		1	0,00	
5	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
		0	Peso Total receta		1,08	Costo de receta			

5.4.14. Bitácora muchin de camote

 								
Costos:		Muchin de camote						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,009			
Costo por		0,03	Raciones:		90			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,3	kg	camote	5,12	1,54	granel	1	0,00
2	0,04	kg	mantequilla	4,08	0,16	granel	1	0,00
3	0,5	kg	harina de trigo	1,9	0,95	granel	1	0,00
4	0,01	kg	sal	0,41	0,00	granel	1	0,00
5	0	0	0	0	0,00		0	0,00
6	0	0	0	0	0,00		0	0,00
7	0	0	0	0	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
	1	Peso Total receta			2,65	Costo de receta		



5.4.15. Bitácora masa madre

 								
Costos:		Masa madre						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,013			
Costo por		0,01	Raciones:		80			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,5	kg	harina de trigo	1,9	0,95	Funda	1	0,00
2	0,5	lt	agua	0,44	0,22		1	0,00
3	0	0	0	0	0,00		0	0,00
4	0	0	0	0	0,00		0	0,00
5	0	0	0	0	0,00		0	0,00
6	0	0	0	0	0,00		0	0,00
7	0	0	0	0	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
	1	Peso Total receta			1,17	Costo de receta		


5.4.16. Bitácora pan de hamburguesa

 									
Costos:		Pan de hamburguesa							
Chef:		Martin Campoverde							
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,092				
Costo por		0,14	Raciones:		10				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	0,43	kg	harina de trigo	1,9	0,82	granel	1	0,00	
2	0,23	lt	agua	0,44	0,10	botella	1	0,00	
3	0,1	kg	masa madre	1,48	0,14	frasco	1	0,00	
4	0,08	kg	azúcar	0,93	0,07	granel	1	0,00	
5	0,05	kg	huevo	2,96	0,15	cubeta	1	0,00	
6	0,03	kg	manteca vegetal	2,47	0,06	granel	1	0,00	
7	0,01	kg	sal	0,41	0,00	granel	1	0,00	
8	0	kg	esencia de vainilla	6,08	0,01	botella	1	0,00	
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00	
	1	Peso Total receta			1,35	Costo de receta			

5.4.17. Bitácora chucrut

 								
Costos:		Chucrut						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,004			
Costo por		0,01	Raciones:		80			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,03	kg	col morada	1	0,03	granel	1	0,00
2	0,02	lt	mango	2,17	0,04	granel	1	0,00
3	0,02	kg	manzana verde	2,11	0,04	granel	1	0,00
4	0,03	lt	miel de abeja	6,12	0,15	botella	1	0,00
5	0,2	lt	vinagre blanco	2,65	0,53	botella	1	0,00
6	0	0	0		0,00		0	0,00
7	0	0	0		0,00		0	0,00
8	0	0	0		0,00		0	0,00
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
	0	Peso Total receta			0,80	Costo de receta		

5.4.18. Bitácora de vegetales asados en conserva de aceite

 								
Costos:		Vegetales asados en conserva de aceite						
Chef:		Martin Campoverde						
Tipo de Plato:		subproducto	Tamaño porción		0,002			
Costo por		0,02	Raciones:		80			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	0,1	lt	aceite de oliva exta virgen	14,71	1,47	botella	1	0,00
2	0,02	kg	berenjena	1,33	0,03	granel	1	0,00
3	0,02	kg	pimiento rojo	1,05	0,02	granel	1	0,00
4	0,02	kg	pimiento verde	0,8	0,02	granel	1	0,00
5	0	0	0	0	0,00		0	0,00
6	0	0	0	0	0,00		0	0,00
7	0	0	0	0	0,00		0	0,00
8	0	0	0	0	0,00		0	0,00
9	0	0	0	0	0,00		0	0,00
10	0	0	0	0	0,00		0	0,00
11	0	0	0	0	0,00		0	0,00
12	0	0	0	0	0,00		0	0,00
13	0	0	0	0	0,00		0	0,00
14	0	0	0	0	0,00		0	0,00
		0	Peso Total receta		1,53	Costo de receta		

5.5. base de datos

Se trata de un archivo generalmente elaborado en Excel que permite administrar todos los productos que se emplean en una cocina dependiendo de la temática del restaurante, se registran todos los ingredientes que se usan para las diferentes preparaciones con sus respectivos proveedores, presentación de compra y precios (Saraguro, 2020).

5.5.1. Base de datos de la propuesta

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO *KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
Lacteos																
	yogurt griego	Funda	C Hipermercado	8,66	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	8,69	11,50
Frutas																
	col morada	Funda	C Hipermercado	1	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	1,00	99,80
	mango	Funda	C Hipermercado	2,17	1	0,48	0,08	0,44	1	0,48	0,08	0,44	48	2,08	2,53	39,50
	manzanas	Funda	C Hipermercado	2,11	1	0,48	0,05	0,47	1	0,48	0,05	0,47	48	2,08	2,33	42,92
	berenjena	Funda	C Hipermercado	1,33	1	0,5	0,003	0,497	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	1,34	74,74
	pimiento rojo	Funda	C Hipermercado	1,05	1	0,5	0,005	0,495	1	0,50	0,01	0,50	50	2,00	1,06	94,30
	pimiento verde	Funda	C Hipermercado	0,8	1	0,5	0,01	0,49	1	0,50	0,01	0,49	50	2,00	0,82	122,55
	ajo	Funda	C Hipermercado	3,57	1	0,5	0,003	0,497	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	3,59	27,84
	limon	Funda	C Hipermercado	1,11	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	1,11	89,73
	lechuga crispera	Funda	C Hipermercado	5,21	1	0,5	0,005	0,495	1	0,50	0,01	0,50	50	2,00	5,26	19,00
	brotos de remolacha	Funda	C Hipermercado	1,01	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	1,01	98,81
	naranja americana	Funda	C Hipermercado	4,39	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	4,41	22,69
	zanahoria	Funda	C Hipermercado	2,48	1	0,5	0,008	0,492	1	0,50	0,01	0,49	50	2,00	2,52	39,69
	pepino	Funda	C Hipermercado	0,62	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	0,62	160,65
	oregano fresco	Funda	C Hipermercado	5,71	1	0,1	0,01	0,89	1	0,10	0,01	0,89	10	10,00	6,28	15,92
	papa chaucha peque	Funda	C Hipermercado	1,48	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	1,49	67,30
	champiñones	Funda	C Hipermercado	13,42	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	13,47	7,42
	garbanzo	Funda	C Hipermercado	3,91	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	3,92	25,52
	perajil	Funda	C Hipermercado	2,632	1	0,5	0,003	0,497	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	2,65	37,77
	culantro	Funda	C Hipermercado	7,63	1	0,5	0,005	0,495	1	0,50	0,01	0,50	50	2,00	7,71	12,98
	cebolla blanca	Funda	C Hipermercado	1,06	1	0,5	0,002	0,006	1	0,50	0,00	0,01	50	2,00	2,11	47,45
	zucchini	Funda	C Hipermercado	5,13	1	0,5	0,018	0,006	1	0,50	0,02	0,01	50	2,00	10,20	9,81
	cebolla	Funda	C Hipermercado	1,13	1	0,5	0,002	0,006	1	0,50	0,00	0,01	50	2,00	2,25	44,51
	pepinillo en conserva	Funda	C Hipermercado	10,14	1	0,25	0,001	0,006	1	0,25	0,00	0,01	25	4,00	40,32	2,48
	camote	Funda	C Hipermercado	5,13	1	0,5	0,003	0,497	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	5,16	19,38
Abarrotos																
	harina de trigo	Funda	C Hipermercado	1,9	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	1,91	52,42
	agua	Funda	C Hipermercado	0,44	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	0,44	226,82
	masa madre	Funda	C Hipermercado	1,48	1	0,25	0,001	0,749	1	0,25	0,00	0,75	25	4,00	1,49	67,30

azucar	Funda	C Hipermerca	0,93	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	0,93	107,31
huevo	Funda	C Hipermerca	2,96	1	0,48	0,002	0,518	1	0,48	0,00	0,52	48	2,08	2,97	33,64
manteca vegetal	Funda	C Hipermerca	2,47	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	2,47	40,41
sal	Funda	C Hipermerca	0,41	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	0,41	243,42
esencia de vainilla	Funda	C Hipermerca	6,08	1	0,1	0,001	0,899	1	0,10	0,00	0,90	10	10,00	6,14	16,28
miel de abeja	Funda	C Hipermerca	6,12	1	0,25	0,002	0,748	1	0,25	0,00	0,75	25	4,00	6,17	16,21
viangre blanco	Funda	C Hipermerca	2,65	1	0,15	0,001	0,849	1	0,15	0,00	0,85	15	6,67	2,67	37,49
aceite de oliva	Funda	C Hipermerca do	14,71	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	14,77	6,77
mantequilla	Funda	C Hipermerca do	4,08	1	0,3	0,002	0,698	1	0,30	0,00	0,70	30	3,33	4,11	24,35
aceite de maiz	Funda	C Hipermerca do	4,59	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	4,61	21,70
salsa inglesa	Funda	C Hipermerca do	8,85	1	0,25	0,004	0,746	1	0,25	0,00	0,75	25	4,00	8,99	11,12
nueces	Funda	C Hipermerca do	30,42	1	0,5	0,68	0,18	1	0,50	0,68	0,18	50	2,00	71,79	1,39
harina integral	Funda	C Hipermerca do	2,28	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	2,28	43,77
panela	Funda	C Hipermerca do	1,26	1	0,5	0,004	0,496	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	1,27	78,74
salsa bechamel	Funda	C Hipermerca do	1,68	1	0,5	0,002	0,498	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	1,69	59,29
chipotle	Funda	C Hipermerca do	5,63	1	0,1	0,001	0,899	1	0,10	0,00	0,90	10	10,00	5,69	17,59
pimienta dulce	Funda	C Hipermerca do	10,1	1	0,1	0,002	0,898	1	0,10	0,00	0,90	10	10,00	10,30	9,71
apanadura	Funda	C Hipermerca do	4,58	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	4,59	21,79
tofu	Funda	C Hipermerca do	13,26	1	0,25	0,001	0,749	1	0,25	0,00	0,75	25	4,00	13,31	7,51
mostaza	Funda	C Hipermerca do	2,21	1	0,5	0,001	0,499	1	0,50	0,00	0,50	50	2,00	2,21	45,16
comino	Funda	C Hipermerca do	14,87	1	0,05	0,002	0,948	2	0,10	0,00	1,90	5	20,00	133,24	0,75
bicarbonato de sodio	Funda	C Hipermerca do	12,02	1	0,1	0,005	0,895	3	0,30	0,02	2,69	10	10,00	67,51	-1,48

CONCLUSIONES

- Luego de identificar el problema del restaurante Libélula, a través de la observación e investigación se aplicaron varias metodologías para poder llegar a una propuesta. Se analizó información bibliográfica valiosa para poder sustentar el desarrollo de la propuesta y presentar un menú de sándwiches al restaurante.
- Se presenta una propuesta de tres sándwiches basados en componentes vegetarianos, con tres tipos de panes diferentes elaborados a base de masa madre para dar más realce al valor nutricional de las recetas.
- El objetivo de las nuevas elaboraciones que serán incluidas en el menú del restaurante Libélula es que se incremente la oferta de dietas a sus clientes al ofrecer variedad vegetariana y llamar la atención de otros comensales para así ayudar incluso al nivel de ventas del local.
- La propuesta es adecuada, ya que se realizó una encuesta con degustación de los platos elaborados para este trabajo y todos los ingredientes y preparaciones tuvieron gran aprobación, así mismo se pidió a los participantes de la encuesta evaluar la presentación y también fue aprobado, por lo que las recetas quedan listas para que el restaurante las incluya en su menú y pueda ejecutarlas, para lo mismo se presenta las fichas de receta estándar de cada una en el capítulo V.

RECOMENDACIONES

- Para el restaurante se recomienda innovar su carta constantemente, incluso en pequeñas cosas como las guarniciones o sabores de las bebidas con frutas de temporada para dar variedad al cliente frecuente y llamar la atención e nuevos clientes.
- Ampliar las técnicas que utilizan en la cocina, por ejemplo, los encurtidos que se incluyen en una de las recetas, los vegetales asados y la masa madre que es una ventaja ya que potencia muchos los sabores a nivel de panadería, así se ubican a la vanguardia de lo que la gente busca consumir actualmente.
- Motivar el estudio de platos vegetarianos y veganos para que existan más referencias bibliográficas y a lo largo del tiempo se vayan incluyendo en la cocina común técnicas y preparaciones que las personas consumen actualmente y así los nuevos chefs estén preparados para todos los mercados.

BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA

- Aguirre Achaquihui, E. (2020). Evaluación del efecto de la masa madre elaborado a partir de harina de trigo (*Triticum aestivum*), harina de centeno (*Cecale cereale*) y harina de tarwi (*Lupinus mutabilis*) en el pan francés. Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4862>
- Álvarez, J., & Sánchez, F. (2018). Análisis del Comportamiento del Consumidor de productos vegetarianos en la ciudad de Cuenca. Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/7798>
- Altamirano, C. M., & Idrovo, M. S. (2020). Aplicación de harina de remolacha y de plátano para la elaboración de panes de harina de trigo implementando masa madre, mosto de uva y amaranto. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/49532>
- Araújo, C., Portilla, C., & Velasco Benítez, C. A. (2012). Necesidades de nutrientes en la alimentación del niño con cáncer.
- Araujo Ramirez, A., & Trujillo Buitrago, J. E. (2018). Software administrativo de la receta estándar (SARE) (Doctoral dissertation).
- Carrión Játiva, C. D. (2019). Desarrollo de un «Levain» alta en nutrientes compuesta por harina de máchica aplicada a productos de panificación para un análisis organoléptico y nutricional en Quito en los meses de marzo a julio de 2019 (Thesis, Quito: Universidad de Los Hemisferios, 2019). Quito: Universidad de Los Hemisferios, 2019. Recuperado de <http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/xmlui/handle/123456789/925>
- Castiblanco, E. (2020). Procesos y técnicas de panificación. *PALMA Express*, 68–113. Recuperado a partir de <https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/libros/article/view/301>
- Chef, D. G. (2020, abril 15). ▷ Masa madre de sabores | cacao, cúrcuma y pimentón. Recuperado 26 de mayo de 2022, de David Guibert Chef website: <https://davidguibertchef.com/masa-madre-sabores/>
- Cordero, D., & Muñoz, N. (2020). Elaboración de panes con masa madre de levaduras naturales provenientes de la chicha de jora con sustratos vegetales de taxo, tomate de árbol, uvilla, babaco y naranjilla. Recuperado de <https://core.ac.uk/reader/323466080>
- Ekmeiro-Salvador J.E., Arévalo-Vera C.R. (2021) Vegetarianismo: una caracterización antropométrica, dietética y motivacional en adultos venezolanos. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(4), 57-72.
- Ellix, S. (2012). *El arte de la fermentación*. Estados Unidos: Chelsea Green Publishing.

- Estrella, M. E., Lopez, R. C., & Uvidia, H. A. (2022). Índice de calidad de la harina de trigo de tres variedades (Cotacachi, Zhalao y Cojitambo) y su efecto en la comercialización. *ECA Sinergia*,
https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ErWJpaH-RnMJ:scholar.google.com/+levadura+fresca+seca+instantanea&hl=es&as_sdt=0,5&as_ylo=2018
- Fuentes Cuiñas, A. A., Vailati, P. A., & Lazzatti, G. L. (2020). Vegetarianismo y veganismo: percepciones en el consumo de bebidas de origen vegetal en el Área Metropolitana de Buenos Aires. *RIVAR (Santiago)*, 7(21), 124-135.
- Garriga, R., & Koppmann, M. (2019). *Masa madre: Pan con sabor a pan*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Guillén, S. R. (2018). *Alta cocina y derecho de autor*. Editorial Reus.
- Guzmán García, D. C. (2021). Evaluación del tiempo de fermentación de los tipos de levadura para mejorar el rendimiento de la masa y peso del pan, Perú 2018. Universidad Nacional de Piura. Recuperado de <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/2763>
- Hernandez, R. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.
- León, A. E., Rosell, C. M., Gómez Pallarés, M., Brites, C., Haros, M., Trigo, M. J., ... Benedito Mengod, C. (2007). De tales harinas, tales panes. Granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica. ISEKI-Food. Recuperado de <https://digital.csic.es/handle/10261/17118>
- Llerena Rojas, F. V. (2020). *La magia dentro de la cocina de autor (Bachelor's thesis, Quito)*.
- López Aguilar, J. D. (2020). *Las plantas en la gastronomía (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera Turismo)*.
- Masson Huamaní, A. Y., Cahuana Macedo, C. R., & Milián Gutiérrez, D. R. D. (2019). *Plataforma de recomendaciones de guarniciones y bebidas para reuniones sociales*.
- Murillo Quimís, J. A. (2018). *Desarrollo y elaboración de panes precocidos y congelados, empleando varios tipos de harinas*. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/35986>
- Ribadeneira Villacis, M. C. (2022). *El Food Design en la cocina local de Ambato (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Turismo)*.
- Rubio, C. B. (2020). *Aplicación de masa madre de cultivo, con tres tipos de harinas (maíz, morocho y garbanzo) para la elaboración de panes en la ciudad de Guayaquil*. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/51647>

- Sabando Hidalgo, A. S. (2019). *Efecto en la sustitución parcial de la harina de trigo (*Triticum aestivum*) con su similar de plátano (*musa spp*) en las características físico-químico y sensorial del pan enrollado* (Bachelor's thesis, Quevedo-UTEQ).
- Salinas, L. (2019, marzo 12). Cómo hacer masa madre. Recuperado 2 de junio de 2022, de Cravings Journal website: <https://es.cravingsjournal.com/como-hacer-masa-madre/>
- Sánchez González, S. F. (2018). Estudio del consumo de la Gastronomía Vegetariana en la ciudad de Guayaquil Provincia del Guayas (Thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ingeniería Química). Universidad de Guayaquil, Facultad de Ingeniería Química. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41750>
- Saraguro Maño, L. G., & Toapanta Lucero, J. D. (2020). Elaboración de una propuesta de cinco aperitivos y cinco postres, basados en la cocina tradicional del Azuay, para el restaurante 'Bioyanuncay' de la parroquia San Joaquín sector Barabón
- Silva-Huilcapi, C. J., Alvarado-Alvarado, H. M., Cortez-Suarez, L. A., Mariscal-Santi, W. E., & Luna-Estrella, Z. B. (2018). Elaboración de pan con harina de trigo, enriquecido con harina de soya y fibra soluble para mejorar su valor nutritivo. *Polo del Conocimiento*, 3(5), 18.
- Suárez Cerón, J. C. (2018). Evaluación del proceso de producción de masa madre como insumo, en la industria de panificación (Bachelor's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2018).
- Toscano, F. (2018). Metodología de la investigación. Colombia: U. Externado de Colombia.

ANEXOS

Anexo 1: Primera encuesta para el anteproyecto

Encuesta sobre los sándwiches vegetarianos a base de masa madre

Encuesta para personas vegetarianas que consuman en el restaurante la libélula de piedra de agua

1. ¿Usted a consumido los sándwiches del restaurante ?

- Sí
- No

2. ¿Le parece interesante la implementación de sándwiches vegetarianos al menú?

- Sí
- No

3. ¿Usted estaría interesado en poder consumir dichos sándwiches a base de masa madre?

- Sí
- No

4. ¿Le gustó las muestras de cada pan que degustó?

- si
- No

5. ¿Cambiaría algún pan presentado por algún otro tipo de pan ?

- Sí
- No

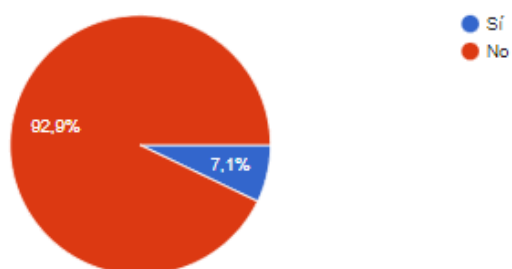
6. ¿usted siendo vegetariano cree que los rellenos mostrados son buenas opciones?

- Sí
- No

1. ¿Usted a consumido los sándwiches del restaurante ?

 Copiar

14 respuestas



2. ¿Le parece interesante la implementación de sándwiches vegetarianos al menú?

 Copiar

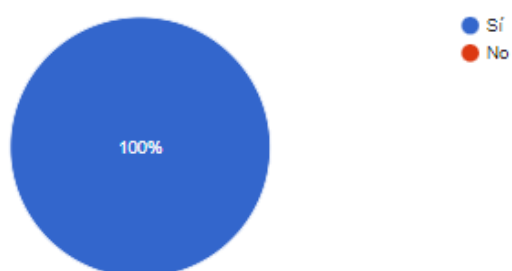
14 respuestas



3. ¿Usted estaría interesado en poder consumir dichos sándwiches a base de masa madre?

 Copiar

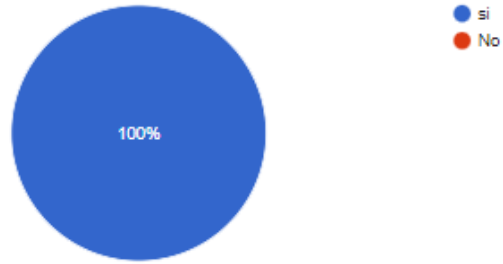
14 respuestas



4. ¿Le gustó las muestras de cada pan que degustó?

 Copiar

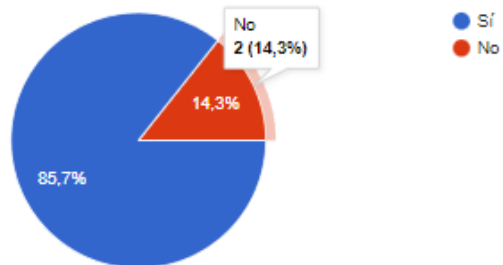
14 respuestas



5. ¿Cambiaría algún pan presentado por algún otro tipo de pan ?

 Copiar

14 respuestas



6. ¿usted siendo vegetariano cree que los rellenos mostrados son buenas opciones?

 Copiar

14 respuestas



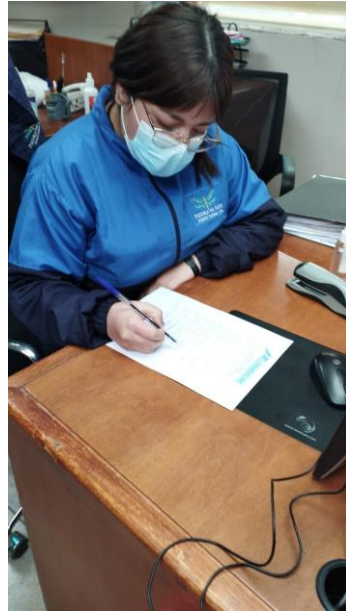
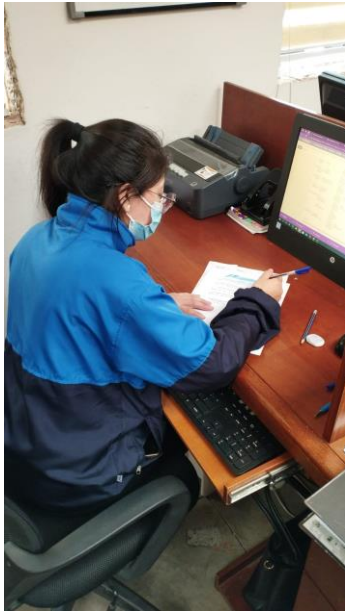
Anexo 2: Pruebas en cocina previas a la estandarización de las recetas



Anexo 3: Elaboraciones de las recetas para degustación



Anexo 4: Aplicación de la encuesta de degustación



Anexo 5: Presentación del menú para el restaurante



MENU

SANDWICHES VEGETARIANOS

HAMBURGUESA VEGETARIANA

Pan de hamburguesa a base de masa madre, vegetales asados, carne de camote, alioli y acompañado de ensalada fresca.



SANDWICH INTEGRAL

Pan integral a base de masa madre, salsa Portovelo, tofu frito, colslaw y acompañado de papas rusticas con mostaza Dijon.



BAGUETTE VEGETARIANO

Pan baguette a base de masa madre, falafel de garbanzo, encurtidos, tzatziki.

