

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA
TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA



**TRABAJO DE GRADO PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TECNOLOGA EN GASTRONOMÍA**

**TEMA: “LA MORA Y
SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES FRÍOS”**

**AUTORA: GLADYS LORENA TANDAYAMO VALENCIA
DIRECTORA DE TESINA: DRA. PATRICIA CARRASCO**

IBARRA

OCTUBRE 2011

CERTIFICACIÓN

Quien suscribe, Dra. Patricia Carrasco en calidad de Directora de la Tesina titulada “LA MORA Y SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES FRIOS”, de autoría de la egresada Gladys Lorena Tandayamo Valencia de la Tecnología en Gastronomía, una vez terminado el trabajo cumple con los requisitos necesarios por lo que autorizo su publicación.

.....

DIRECTORA DE TESINA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

- IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	171474400-8.		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Tandayamo Valencia Gladys Lorena.		
DIRECCIÓN:	Av. Luis Cordero y 23 de Julio.		
EMAIL:	lore1_39@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022361651	TELÉFONO MÓVIL:	088438906

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	La mora y su uso gastronómico en postres fríos.
AUTOR (ES):	Tandayamo Valencia Gladys Lorena.
FECHA: AAAAMMDD	2001-10-25.
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> <u>PREGRADO</u> <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Tecnología en Gastronomía.
ASESOR /DIRECTOR:	Dra. Patricia Carrasco.

- AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **Tandayamo Valencia Gladys Lorena**, con cédula de identidad Nro. **171474400-8**, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 143.

- **CONSTANCIAS**

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 25 días del mes de octubre de 2011.

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Tandayamo Valencia Gladys Lorena.
C.C.: 171474400-8

ACEPTACIÓN:

(Firma)
Nombre:
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, **Tandayamo Valencia Gladys Lorena.**, con cédula de identidad Nro. **171474400-8**, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **LA MORA Y SU USO GASTRONOMICO EN POSTRES FRIOS**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **TEGNOLOGA EN GASTRONOMIA** en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)

Nombre: Tandayamo Valencia Gladys Lorena.

Cédula: 171474400-8

Ibarra, a los 25 días del mes de octubre de 2011.

DEDICATORIA

ESTE TRABAJO LE DEDICO A DIOS Y A MI FAMILIA POR APOYARME EN MIS ESTUDIOS QUIENES HAN SABIDO BRINDARME SU AMOR, COMPRENSIÓN Y APOYO EN LOS MOMENTOS BUENOS Y MALOS.

POR ENSEÑARME EL CAMINO CORRECTO Y QUE CADA UNA DE LAS VIRTUDES SON LA BASE PARA ALCANZAR MIS METAS

AGRADECIMIENTOS

Expreso mis agradecimientos a:

- **A Dios por haberme permitido culminar con esta meta tan importante en mi vida**
- **A mis padres que estuvieron junto a mí para orientarme y motivarme para salir adelante**
- **A la Dra. Patricia Carrasco por guiarme en la elaboración de esta investigación.**
- **A todos los docentes de la carrera de Gastronomía por brindarme y enseñarme sus conocimientos.**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	PAG.
PORTADA	I
CERTIFICACIÓN	ii
DERECHOS DE AUTOR	iii
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
RESUMEN	xi
SUMMARY	xii
CAPÍTULO I	1
1.1. TEMA	1
1.2. JUSTIFICACIÓN	1
1.3. OBJETIVOS	2
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.	2
1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	2
CAPÍTULO II	3
2. MARCO TEÓRICO	3
2.1. LA MORA	3
2.1.1. Origen de la mora	3
2.1.2. Descripción de la mora	3
2.1.3. Tipos de mora.	4
2.1.3.1. Morus	4
2.1.3.2. Rubus	5
2.1.2.3. Híbridos	5
2.1.4. Clasificación botánica	5
2.1.4.1. Descripción botánica.	6
2.1.5. Composición nutritiva.	9

2.1.5.1. Funciones que cumplen los nutrientes de la mora en el organismo	9
2.1.5.2. Propiedades nutritivas y medicinales	10
2.2. PRODUCCIÓN DE LA MORA EN EL ECUADOR	11
2.2.1. Localización	11
2.2.2. Estacionalidad	12
2.2.2.1. Mora de castilla.	12
2.2.3. Superficie, producción y rendimiento	12
2.2.4. Requerimientos climáticos.	13
2.2.5. Cultivo de la mora	14
2.2.5.1. Propagación	15
2.2.5.2. Cosecha	15
2.2.5.3. Postcosecha	15
2.2.6. Elección de la mora.	16
2.2.6.1. Calidad	16
2.2.6.2. Conservación.	17
2.2.7. Uso gastronómico de la mora	17
2.2.8. Correcta manipulación de la materia prima	18
2.2.8.1. Normas de sanidad para el manipulador de alimentos.	18
2.3. PREPARACIONES MÁS COMUNES DE NUESTRO PAIS	20
2.3.1. Colada morada	20
2.3.2. Licor de moras	22
2.3.2. Arrope de mora	23
2.3.3. Helados de paila	24
2.3.4. Manzana al horno con arrope	25
2.3.5. Espumilla de mora	26
2.3.6. Mermelada de mora	27
2.4. INNOVACIÓN DE POSTRES FRÍOS A BASE DE MORA	28
2.4.1. Delicia de texturas	29
2.4.2. Cheesecake helado de mora	33

2.4.3. Delicado de mora con salsa de naranja	37
2.4.4. Manjar de moras	41
2.4.5. Marmolado de moras	45
2.4.6. Espumoso de moras	49
2.4.7. Mousse de moras con salsa de chocolate	53
2.4.8. Cisne de mora	57
2.4.9. Helado de mora con almendras con discos de chocolate	61
2.4.10. Suffle de mora	65
2.5 APORTE CRÍTICO	69
CAPÍTULO III	70
3.1. METODOLOGÍA	70
CAPÍTULO IV	71
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
4.1. CONCLUSIONES	71
4.2. RECOMENDACIONES	72
GLOSARIO.	73
BIBLIOGRAFÍA	78
NETGRAFÍA	79
ANEXOS	80

RESUMEN

El presente trabajo es el resultado de una revisión bibliográfica y la aplicación de la innovación que el campo gastronómico nos permite crear. Mediante la innovación de recetas de postres fríos de mora se contribuirá a variar su consumo y se genera una mayor demanda de la misma a los productores, despertando un interés social general por mejorar la salud de las familias.

Las moras son de origen Asiático y Europeo pero se encuentran cultivadas por todo el mundo. La mora es una fruta de gran valor nutritivo. Posee una cantidad regular de sales minerales como el calcio y fósforo. Es rica en vitaminas de A, B y elevadísima es la concentración de vitamina C. En nuestro país las zonas donde existe mayor producción son Tungurahua, Cotopaxi, Imbabura y Pichincha.

Desde este punto de vista se ha revisado las preparaciones más comunes que se le da a la mora en nuestro país, en base a ello se han innovado diez recetas combinando las moras con otros productos, demostrando que se puede combinar los alimentos, obteniendo postres de características nutritivas y organolépticas aceptables por su sabor, olor, color y textura. Además cada innovación ha permitido que cada preparación tenga su aporte nutricional, costo real y costo de venta al consumidor.

SUMMARY

The present work results from a bibliographic revision and the application of the invention that the gastronomic field allows creating to us. By means of the cold- desserts invention of recipes of berry he will contribute to vary your consumption and a bigger request of the same one is generated to the producers, arousing a social general interest to improve the health of the families.

Delays in payments become of Asiatic and European origin but they find themselves cultivated all over the world. The berry is a fruit of great food value. Have a fairly good quantity of mineral salts like calcium and match. It is vitamin-rich of To, B and lifted the concentration of vitamin is C. In our country zones where there is bigger production are Tungurahua, Cotopaxi, Imbabura and Pichincha.

In this light he has checked the most common preparations that they give to to him the berry in our country, on the basis of it other products have innovated ten recipes combining with berries themselves, proving that foods can be combined, getting desserts from nutritious and organoleptic acceptable characteristics for your taste, odor, color and texture. Besides each invention has let that each preparation have her nutritional contribution, real cost and selling cost to the consumer.

CAPÍTULO I

1.1. TEMA: LA MORA Y SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES FRÍOS.

1.2. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación permitió conocer el valor nutritivo que contiene la mora y su uso gastronómico en postres fríos, los cuales fueron preparados de la manera más natural posible para no perder las propiedades nutritivas de la mora.

El desarrollo de esta investigación busca convertirse en una fuente de información que unifique dos aspectos importantes relacionados con la alimentación y su utilización en postres fríos.

La mora es una fruta con múltiples beneficios para el ser humano protege el sistema cardiovascular, la fibra mejora la digestión de los alimentos, también ayuda a reducir la inflamación de las células.¹

Las moras son fuente de minerales y vitaminas especialmente de la C, contiene bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, lo que las hace un alimento beneficioso, contienen antocianinas y carotinoides, asociados en diversos estudios a ciertas propiedades beneficiosas para el organismo.

Por lo expuesto es importante el desarrollo de la presente investigación **LA MORA Y SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES FRÍOS**. ya que permitió conocer las bondades de este alimento que muchas veces la población Ecuatoriana desconoce, como su valor nutritivo y la diversidad de recetas que se pueden

¹(S.a). (S.f). (Septiembre-Octubre, 2008). Las moras son gigantes en vitamina C. Revista Fybeca. Quito, Ecuador.

elaborar, de esta manera se puede variar su consumo y se genera una mayor demanda de la misma a los productores retribuyéndose en beneficios económicos y un interés general por mejorar la salud de las familias.

1.3. OBJETIVOS.

1.3.1. OBJETIVO GENERAL.

- Establecer el uso gastronómico de la mora en postres fríos.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el origen y utilización gastronómica de la mora en el Ecuador.
- Determinar las preparaciones más comunes a base de la mora
- Innovar postres fríos a base de mora.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. LA MORA

2.1.1. Origen de la mora

La fruta del género *Rubuses* originaria de Asia (Persia) y de Europa, dónde es posible encontrarlas en estado silvestre en márgenes de caminos y torrenteras.

Mientras que la del género *Morus rubraes* una especie de mora nativa de la parte este de Norteamérica, desde Ontario y Vermont llegando por el sur hasta Florida y a Dakota del sur y centro de Texas por el sureste. Actualmente está dentro de la lista de especies amenazadas en Canadá.

Ya eran conocidas y utilizadas por los primitivos habitantes de nuestro planeta, como lo corroboran algunos fósiles, de un par de milenios antes de la era actual.

Nos dan testimonios históricos Esquilo e Hipócrates, cuatrocientos años a.C. siendo mencionadas por Dioscórides en la Grecia Clásica, recomendaba sus hojas para el tratamiento de las hemorroides. En este lugar eran denominadas como sangre de titanes.

Tuvieron mucha aceptación en la Roma Imperial. Sus frutos desde la antigüedad han sido utilizados en la alimentación humana y son una excelente golosina tanto para los adultos como para los niños.²

2.1.2. Descripción de la mora

²Heinerman. John. (1998). *Enciclopedia de frutas, vegetales y hierbas*. Estados Unidos: Prentice Hall

Mora es el nombre que reciben diversos frutos comestibles de distintas especies botánicas. Son frutas o bayas que, a pesar de proceder de especies vegetales completamente diferentes, poseen aspecto similar y características comunes.

En ocasiones, las distintas moras pueden ser confundidas e incluso obviadas, dado que al usar la palabra mora para hablar de dicha fruta, puede hacerse referencia, simplificando, a dos tipos de bayas procedentes de dos géneros distintos de vegetales con rasgos fenotípicos muy dispares entre sí, el género *Morus* y el género *Rubus*.

Ambos géneros dan moras, pero no son la misma fruta, unas vienen de unos árboles comúnmente llamados moreras y morales (que son del género *Morus*), y las otras provienen de unas plantas sarmentosas y espinosas comúnmente llamadas zarzas (que son del género *Rubus*).

No obstante, la diferenciación es en realidad aún mayor, dado que dentro de ambos géneros hay un importante número de especies distintas.

En total existen más de 300 especies de moras diferentes. Además, la comercialización de estas bayas ha propiciado la creación de diversas hibridaciones que no existen en la naturaleza

2.1.3. Tipos de mora.

Dentro de la mora se puede englobar las siguientes especies:

2.1.3.1. *Morus* morales o moreras.

2.1.3.2. *Rubus* zarzas.

2.1.2.3. *Híbridos* cruces.³

Estos tipos de mora a la vez tienen sus propias variedades.

³ www.wikipedia.com

2.1.3.1. *Morus morales o moreras*

- **Morus alba:** (mora de la morera o mora blanca)
- **Morus nigra:** (mora del moral o mora negra)
- **Morus rubra:** (mora "roja")

2.1.3.2. *Rubus.zarzas*

- **Rubus caesius:** (zarzamora pajarera)
- **Rubus chamaemorus:** (mora de los pantanos)
- **Rubus fruticosus:**(mora de la zarzamora)
- **Rubus glaucus:** (mora andina o mora de Castilla)
- **Rubus ulmifolius:** (mora de la zarzamora)

2.1.3.3. *Híbridos.cruces*

- **Tay:** originaria de Escocia, es grande de tono escarlata y con un sabor ácido. Resulta del cruce entre la zarzamora y la frambuesa.
- **Logan:** más ácida que la zarzamora y menos aromatizada que una frambuesa, resulta del cruce entre ambas frutas. Desprovistas de semilla y con coloración púrpura.
- **Young:** con aspecto de una zarzamora alargada, resulta del cruce entre una zarza de los rastrojos y una frambuesa. Sabor dulce y poco aromatizado.
- **Boysen:** de gran tamaño y aspecto similar a la frambuesa, resultan del cruce entre la variedad anteriormente citada (young) y la frambuesa.⁴

2.1.4. Clasificación botánica

Distintos autores clasifican a la mora de la siguiente manera:

⁴ www.wikipedia.com

Reino	Vegetal
División	Antofita
Clase	Dicotiledónea
Subclase	Arquiclamídea
Orden	Roseales
Familia	Rosáceas
Genero	Rubus
Especie	Glaucus (mora de castilla)
Nombre científico	Rubus sp.
Nombre vulgar	Mora ⁵

Fuente: Fundación Alambi.
Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.1.4.1. Descripción botánica.

Desde el punto de vista botánico, la mora es una fruta polidrupa, es decir, está formada por la unión de pequeñas drupas arracimadas (o en racimo), dentro de las que se halla una semilla diminuta, perceptible durante su consumo e incluso a veces algo molesta.

De forma algo más alargada en las especies de morus, y generalmente más redondeada en las de rubus (aunque depende de la especie), rubus glaucus presenta una forma levemente parecida al de la fresa (ancha por la base terminado en punta).

- **Raíz:** En la base de la planta está la corona que origina gran número de tallos, también las raíces superficiales, que sirven de anclaje a la planta de mora.

Estas raíces crecen horizontalmente y alcanzan una profundidad entre 30-50 cm, dependiendo de:

- ✓ tipo de suelo (arcilloso, arenoso, limoso),
- ✓ disponibilidad de nutrientes,

⁵ Fundación Alambi

- ✓ humedad disponible y
- ✓ temperatura del suelo.

Las raíces o tallos subterráneos, presentan varias yemas que favorecen la reproducción asexual o vegetativa.

- **Tallo:** Planta siempre verde, semiarbusciva, erguida y trepadora que crece apoyada a árboles naturales o artificiales.



- **Hojas:** Alternas, trifoliadas, con peciolo largo, de color verde en el haz y verde oscuro en el envés.



- **Flores:** Son blancas o de color rosado. Cáliz persistente y con estambres numerosos.



- **Fruto:** El fruto, es una baya formada por pequeñas drupas de forma cónica que contienen en su interior una semilla diminuta las cuales se encuentran adheridas a un receptáculo que al madurar es blanco y carnosos y hace parte de la mora.⁶



⁶Whiteman, Kate y Mayhew Maggie. (1998). *La gran enciclopedia de la fruta*. Barcelona: Edipresse.

2.1.5. Composición nutritiva.

Composición nutritiva de la mora de castilla: 100g. Porción aprovechable.

Componente	Contenido
Humedad (g)	84.2
Calorías	58
Proteínas (g)	1.4
Extracto etéreo (g)	0.7
Carbohidratos totales (g)	13.2
Carbohidratos fibra (g)	5.3
Cenizas (g)	0.5
Calcio (mg)	38
Fosforo (mg)	40
Hierro (mg)	2.2
Caroteno (mg)	0.03
Tiamina (mg)	0.01
Riboflavina (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.58
Acido ascórbico (mg)	17

Fuente: Tabla de alimentos ecuatorianos.
Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.1.5.1. Funciones que cumplen los nutrientes de la mora en el organismo

Como la generalidad de las frutas, las moras son fuente de sales minerales y vitaminas, constituyendo así un importante aporte nutricional que podría incluirse en cualquier tipo de dieta.

Las moras son frutas de bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, lo que las hace un alimento beneficioso ayudando al metabolismo.

Son especialmente ricas en vitamina C, conteniendo cantidades incluso mayores que las de algunos cítricos, hecho por el que las utilizan tanto los navegantes nórdicos como los Inuit americanos como protección contra el escorbuto. También son muy ricas en vitamina A, así como en potasio, aportando además, sobre todo las moras del género *Morus*, fibra alimentaria.

Las concentraciones varían dependiendo de uno u otro género y especie.

Las moras también contienen antocianos y carotenoides, asociados en diversos estudios a ciertas propiedades consideradas beneficiosas para el organismo.⁷

2.1.5.2. Propiedades nutritivas y medicinales.

Las moras, además de ser sabrosas y nutritivas, poseen propiedades terapéuticas que permiten ser aprovechadas para diferentes usos medicinales tales como:

- Indicadas para combatir la diarrea.
- Su riqueza en vitaminas C y E la hace ser un buen antioxidante.
- En fiebres y en fiebres intermitentes, son especiales, solamente tomando el jugo.
- Son astringentes.
- Son buenas para el corazón y la piel.
- Corrige las inflamaciones internas.
- Y es rica en una fibra soluble, llamada pectina, que la confiere propiedades reductoras de los niveles de colesterol en sangre.
- Indicadas en la pobreza de la sangre.

⁷ www.pppc.com

- El enjuague bucal con infusiones de sus hojas contra la gingivitis.
- Comiéndolas solas y haciendo gárgaras con el jugo, curan los males de garganta.
- Fortifican la sangre y el organismo en general.
- Son altamente refrescantes.
- Comiéndolas maduras y en abundancia, haciendo dieta con ella, curan toda clase de manifestaciones artríticas.

Todos estos usos medicinales se pueden aprovechar con el consumo de moras. Este consumo puede ser en forma cruda, en zumos, licuados o té dependiendo de la necesidad de la personas.⁸

2.2. PRODUCCIÓN DE LA MORA EN EL ECUADOR

La producción nacional de mora registra una expansión constante, lo que hace suponer que sus perspectivas son promisorias y que puede convertirse en una excelente alternativa para diversificar las exportaciones.

2.2.1. Localización

La mora se cultiva en los valles del Callejón Interandino y en las estribaciones de la sierra, esto es en todas las provincias serranas del país.

Las zonas con mayor aptitud para el desarrollo de los cultivos de mora son los valles de la Sierra; Atuntaqui, Otavalo, Puenbo, Tambillo, Latacunga, La Maná, Ambato, Huachi, Pelileo, Penipe, Chambo, Huigra.

Las zonas más óptimas para el cultivo de mora en el Ecuador se encuentran en los valles del Callejón Interandino, principalmente, en la

⁸ Universidad Central escuela de Bioquímica

provincia de Tungurahua y Pichincha, sin embargo ha cobrado importancia la producción de provincias como Carchi e Imbabura.⁹

2.2.2. Estacionalidad

Las características agro ecológicas del Ecuador permiten mantener la producción durante todo el año, en razón a la programación y procesos de cultivo de la planta en el país, La época del año en la cual bajan los rendimientos por hectárea, es el invierno, es decir, entre los meses de febrero a abril.

En Ecuador, las dos variedades más importantes de mora son la de Castilla y la de Brazos, aunque la primera es la más cultivada.¹⁰

2.2.2.1. Mora de castilla.

Es originaria de las regiones frías moderadas de la Región Andina, Colombia y Ecuador así como de regiones altas tropicales; Panamá, Guatemala, Honduras, México y el Salvador.

La mora de Castilla *Rubus glaucus* fue descubierta por Hartw y descrita por Benth. El género *Rubus* es uno de los de mayor número de especies en el reino vegetal, se encuentra diseminado en casi todo el mundo excepto en las zonas desérticas.

2.2.3. Superficie, producción y rendimiento

La superficie cultivada alcanza a las 5247 hectáreas y en su mayor parte está en manos de pequeños y medianos productores con promedios que van desde las 150 hasta las 6000 plantas en producción; las provincias en las que se cultiva tradicionalmente la mora de castilla son Bolívar, Cotopaxi y Tungurahua. En la última década el interés por este cultivo ha aumentado, y, en pequeña escala, se ha iniciado la exportación hacia España y los Estados Unidos.

⁹ Análisis de competitividad de la cadena agroalimentaria. De la mora en el Ecuador

¹⁰ Universidad Central del Ecuador (Escuela de Bioquímica)

Los rendimientos obtenidos por las plantaciones de mora bordean los 2.159 Kilogramos por hectárea, es decir, 2,2 Toneladas. Las zonas con mayor rendimiento se encuentran en las provincias de, Cotopaxi y Tungurahua, donde los mimos sobrepasan los 3.100 Kilogramos por hectárea (3.1 Toneladas),

A nivel provincial el país cuenta con cuatro zona productoras principales: Tungurahua, Cotopaxi, Imbabura y Pichincha.

Tungurahua aporta con el 61% de la producción total de la fruta, de igual manera la proporción mayor (40,4%) de la superficie cosechada se encuentra en esta provincia, en cuanto al rendimiento registra el más alto con un promedio de 3,5 TM/Ha en la década de los noventa.

La segunda provincia en importancia es Cotopaxi con el 19% de participación en la producción total e igual porcentaje en el área cosechada. Los rendimientos registrados en esta provincia son de 1,84 TM/Ha.

Pichincha e Imbabura también produce mora aunque en menor volumen, entre las dos generan el 6,7% de la producción total y tienen el 8% del total de la superficie cosechada. En cuanto a los rendimientos existe un poco de diferencia registrando un promedio de 1,82 TM/Ha. y 1,23 TM/Ha. respectivamente.

En el Ecuador al año se producen entre 12 y 14 toneladas tomando en cuenta la producción de Tungurahua, Cotopaxi, Pichincha, Imbabura, Carchi y Bolívar.¹¹

2.2.4. Requerimientos climáticos.

¹¹ Universidad Central del Ecuador (Escuela de Bioquímica)

En el Ecuador, la mora de castilla se cultiva en las provincias de Tungurahua, Cotopaxi, Pichincha, Imbabura, Carchi y Bolívar tiene gran aceptación para el consumo en fresco y procesado por su exquisito sabor y la facilidad de la agro industrialización.

La mora es una fruta apetecida, por ser rica en minerales y vitaminas, es altamente perecedera, por lo tanto requiere de especiales cuidados durante la cosecha y el manejo pos-cosecha.

- **Temperatura:**El rango de temperaturas necesarias oscila entre 13 y 18°C, considerándose a los 14°C como la temperatura media anual óptima para el cultivo.
- **Luminosidad:**La mora no es exigente pues se adapta a condiciones de alta luminosidad como a zonas con algo de neblina.
- **Altitud.**En el Ecuador, la mora de castilla se cultiva a una altitud de 1 800 a 3000 metros sobre el nivel del mar, a altitudes mayores se corre el riesgo de heladas que causan quemazón a los tallos y a las flores.
- **Suelo:**Se recomienda los suelos de tipo areno-arcilloso, franco-arcilloso, franco-arenosos y los francos, con rango de pH de 6.5 a 7.5. Se puede cultivar en suelos de topografía irregular, pudiendo ser terrenos planos, inclinados y ondulados.

El cultivo comercial de la mora es reciente, permaneció por mucho tiempo en el campo como matorral y arbusto espinoso utilizado como cercas y divisiones.

La aceptación del producto está dada porque permite consumirla en fresca en jugos, dulces, helados, néctares, compotas, mermeladas, pastelería, postres, y procesada generalmente en pulpa.¹²

2.2.5. Cultivo de la mora

¹²Universidad Central del Ecuador. Escuela de Bioquímica

2.2.5.1. Propagación

La propagación de la mora puede ser por semilla (sexual) o en forma vegetativa (asexual). El primer tipo es utilizado para trabajos de mejoramiento genético, mientras que el segundo tipo es el más común y puede ser realizado de tres formas: por estaca, por acodo (continuo y terminal) y por pedazos de raíz.¹³

2.2.5.2. Cosecha

El índice de cosecha es el cambio de color del fruto del rojo claro a un rojo oscuro casi negro.

La cosecha requiere de algunas recomendaciones:

- No cosechar las frutas cuando estén húmedas
- No depositar la fruta en cajas profundas
- Cosechar la fruta con el mismo grado de madurez
- Evitar el excesivo manipuleo de la fruta

2.2.5.3. Postcosecha

Recepción y pre-enfriamiento.

Se reciben las canastillas directamente desde el campo, si ya se han clasificado, se empacan en pequeñas canastillas e ingresan a la etapa de pre-enfriamiento de acuerdo a los siguientes parámetros:

- Punto de congelación: - 1.7 °C
- Temperatura de almacenamiento: - 0.5 a 0 °C
- Humedad relativa: 90 - 95 %
- Periodo práctico de almacenamiento: 2 a 3 días.

¹³www. www.sica.gov.ec

- Contenido de humedad: 84.8 %
- Tasa de respiración (0 °C) 16 a 23 mg CO₂/kg/h

Para agilizar esta operación, se pueden incorporar a partir de la cosecha, dentro de los empaques de moras, pequeñas bolsitas de hielo.¹⁴

2.2.6. Elección de la mora.

Al elegir este tipo de frutas es conveniente fijarse en su color, debe ser brillante e intenso. Deben encontrarse firmes al tacto y secas, ya que las blandas y húmedas se estropean antes. Se suelen deteriorar por deshidratación, rajado de los pequeños granos que las forman o enmohecimiento.

Normalmente el aroma acompaña al aspecto del alimento y la mora es una fruta muy perfumada. No se deben adquirir los frutos que no estén maduros pensando que van a madurarán, ya que esto no sucederá. Tampoco es conveniente adquirirlos demasiado maduros ya que pierden su jugo.

Las moras deben consumirse o utilizarse pronto, ya que se deterioran con gran facilidad.¹⁵

2.2.6.1. Calidad

Las moras se pueden clasificar en tres grados:

- El extra es el grado más alto, y requiere que el producto tenga características de variedad similares y un color típico rojo vino tinto o morado oscuro, prácticamente uniforme, prácticamente

¹⁴www.iniap-ecuador.gov.ec/

¹⁵[www.worldlingo.com/ma/enwiki/es/Mora_\(plant\)](http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/es/Mora_(plant))

sin defectos; que posea un buen carácter, y sabor y olor normales.

- El estándar también debe tener características que posean un buen color prácticamente uniforme; estar razonablemente libre de defectos; poseer un carácter razonablemente bueno, y tener un sabor y olor normales.
- El substandard" es el de las bayas que no cumplen con los requisitos de las anteriores clasificaciones.

2.2.6.2. Conservación.

En refrigeración las moras pueden conservarse hasta tres días.

A 0°C es posible conservarlas de 5 a 7 días a una semana.

En congelación puede durar 3 meses.¹⁶

2.2.7. Uso gastronómico de la mora

La mora admite multitud de preparaciones y combina bien con casi todos los alimentos

La forma de comerlas es muy variada, se pueden servir: crudas consumiéndolas al natural, solas o acompañadas de helado, yogur, zumo y con ellas es posible preparar helados, sorbetes, batidos, budines veraniegos e incluso se pueden añadir a ensaladas, macedonias o tomarlas junto con los cereales del desayuno, muesli; cocidas como guarnición de otros alimentos, caramelizadas en mermeladas, compotas, salsas.

A nivel industrial se emplean con frecuencia para elaborar gelatinas, mermeladas, confituras.

Con las moras, se preparan además licores, ya sean fermentados, como es el caso de Rusia, o ya sean en maceración tradicional en

¹⁶[www.wikipedia.org/wiki/Mora_\(fruta\)](http://www.wikipedia.org/wiki/Mora_(fruta))

alcohol de consumo. Un claro ejemplo de ello es el elaborado con moras silvestres en la zona del Valle del Jerte (Cáceres).¹⁷

En repostería y pastelería son utilizadas en tartas, bizcochos y mousses, además, tienen una función decorativa, para todo tipo de preparaciones.

2.2.8. Correcta manipulación de la materia prima

La seguridad de los postres es una preocupación constante de todas las organizaciones sanitarias. Los cuadros de enfermedades asociadas a una incorrecta selección, conservación, manipulación y preparación de los postres son frecuentes y, en muchas ocasiones, graves.

Destacan por su frecuencia las intoxicaciones e infecciones transmitidas por postres. La salmonella es la bacteria que con mayor frecuencia las provoca.

Las bacterias más comunes que se encuentran en los postres son la salmonella y Escherichia-coli las cuales causan intoxicaciones e infecciones al ser humano.¹⁸

La seguridad de los postres depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta cuando es servido en una mesa. Sin embargo, el eslabón más débil de esta cadena en lo que a la transmisión de infecciones se refiere, es la manipulación, preparación y conservación de postres.

2.2.8.1. Normas de sanidad para el manipulador de alimentos.

¹⁷ www.escueladecocina.net

¹⁸ www.alimentaciónsana.com

1. Lávese las manos antes de iniciar la preparación de los postres y con frecuencia mientras los está manipulando;
2. Lave y desinfecte las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los estos;
3. Proteja la materia prima y la zona de preparación de insectos, roedores y animales (perros, gatos...);
4. Mantenga y conserve separados los productos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera;
5. Utilice utensilios distintos para los productos crudos y cocinados o los lave antes de volver a usarlos;
6. Prepare los alimentos asegurándose de su cocción completa (superando los 70 grados en su zona central), en especial huevos.
7. No deje la materia prima a temperatura ambiente por más de 2 horas. Méталos en la nevera inmediatamente tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente;
8. No guarde durante mucho tiempo los productos. Respete las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador;
9. No descongele los productos a temperatura ambiente. Hágalo en la nevera;
10. Compre la materia prima en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad;
11. No se debe de comer ni fumar mientras se preparan los productos. En caso de padecer una salmonelosis o ser portador debe evitar manipularlos.
12. Utilice ropa distinta mientras prepara los productos. Los delantales y paños de cocina deben de lavarse asiduamente. Los rollos de papel de cocina son una excelente alternativa desde el punto de vista sanitario a los paños de cocina. .¹⁹

¹⁹<http://postreselbuengustoatupaladar.blogspot.com/>

2.3. PREPARACIONES MÁS COMUNES DE NUESTRO PAIS

En nuestro país las preparaciones más comunes son:

2.3.1. Colada morada



Para 6 personas

Ingredientes:

- 150 gr. de harina de maíz negro o maicena
- 230 gr. de panela, raspadura o azúcar.
- ½ ramo de hierba Luisa, ataco y hoja de naranja
- ishpingo (flor de canela seca)
- rama delgada de canela
- 5 pimienta dulce
- 5 clavos de olor
- ½ piña (jugo)
- 6 naranjillas
- ¼ Lb. de mortiño (cocido licuado y licuado)
- ½ Lb. de moras
- ½ babaco maduro
- ½ piña (para picar)
- 1 lt. agua

Procedimiento:

1. Empezar la preparación 24 horas antes colocando en un recipiente la harina o la maicena, cúbralo de agua y agregar un poco de jugo de naranjilla o sus cáscaras, en un ambiente abrigado. (De esta manera se fermentara y estará lista).
2. Hervir las hierbas con el agua y agregar la panela, raspadura o azúcar. Una vez que hierva cernirla y conservarla aparte.
3. Cocinar la mora, licuarla y cernirla, luego agregue la mora en el agua anterior (de hierbas) y lleve a fuego lento.
4. Luego de cocer, licuar y cernir el mortuño agréguelo en el agua anterior para que se cocine conjuntamente con la mora.
5. Después de 10 minutos incorpore el jugo de piña y la harina o maicena conservada del día anterior. Verter poco a poco y mover sin parar mientras cae en la olla para evitar los grumos en especial con la maicena.
6. Luego que todo se cocine por 30 minutos a fuego lento agregue la pimienta, la canela, clavos de olor, el ishpingo y una hoja de naranja. Dejar por 10 minutos y retirarlos de la preparación.
7. Finalmente agregue pedazos de piña, babaco o frutilla si lo desea.²⁰

²⁰ www.escueladecocina.net

2.3.2. LICOR DE MORAS



Ingredientes

- 640 ml de alcohol de 60 grados
- 180 g de mora
- 1 kg de azúcar

Preparación

1. Lavar las moras y colocarlas en un frasco junto con el alcohol durante 3 días. Preparar $\frac{1}{2}$ litro de almíbar.
2. Filtrar varias veces la maceración y luego unir con el almíbar.
3. Embotellar y dejar descansar un mes.²¹

²¹ www.escueladecocina.net

2.3.2. ARROPE DE MORA



Es una mermelada o jarabe de mora, típicamente elaborados.

INGREDIENTES

- 1 kilo de moras
- 1 kilo de azúcar
- ½ litro de agua

PREPARACIÓN

1. Se lavan cuidadosamente las moras, y se eliminan todas las hojas y rabitos. Se ponen en una cazuela con medio litro de agua y se deja que arranque el hervor. En ese momento se retira inmediatamente el recipiente del fuego y se mantiene tapado durante cinco minutos. Se sacan las moras y se pasan por un tamiz y se lava cuidadosamente el recipiente donde las hemos hervido.
2. A continuación se colocan de nuevo junto con el azúcar sobre el fuego.
3. Se calientan y remueven con una espátula de madera y se deja hervir hasta obtener una mermelada espesa. En ese momento se aparta y se deja enfriar. Se llenan los tarros que tendrán que quedar durante dos días en un lugar ventilado. Luego se coloca un disco de papel de barba empapado en alcohol de noventa grados, se tapa y se cierra herméticamente.²²

²² www.escueladecocina.net

2.3.3. HELADOS DE PAILA



Realizados a base de fruta natural batida a mano en paila de bronce, no necesita refrigeración.

INGREDIENTES

- 1 litro de pulpa de fruta de su preferencia (mora, frutilla, mango)
- 1 taza de azúcar
- 2 claras de huevo batidas a punto de nieve.

PREPARACIÓN

1. Sobre una cama de hielo con sal (protegida por la paila), coloque un paila de bronce.
2. Vierta la pulpa de la fruta con el azúcar; bata con una cuchara de madera, haciendo girar la paila, por 15 minutos aproximadamente.
3. Cuando empiece a tomar consistencia, agregue las claras sin dejar debatir por 15 minutos más.²³

²³ www.escueladecocina.net

2.3.4. MANZANA AL HORNO CON ARROPE



INGREDIENTES

- 6 manzanas
- 6 cucharadas de mantequilla
- 6 cucharadas de arrope de mora

PREPARACIÓN

1. Saque el corazón a las manzanas.
2. Ponga en cada fruta 1 cucharada de mantequilla y luego 1 de arrope.
3. Coloque las manzanas en un molde engrasado.
4. Pase al horno medio hasta que se doren.
5. Sirva frías o calientes.²⁴

²⁴www.lavidaencasa.com/RECETARIO/Alimentos/LL-NY/mora.htm

2.3.5. ESPUMILLA DE MORA



Ingredientes

- 2 claras de huevo.
- 6 cdas azúcar impalpable.
- 1/2 tz de puré de mora.
- 1/2 cd de esencia de vainilla.
- Colaciones

Preparación:

1. Batir las claras a punto de nieve y agregar el azúcar, la mora y la esencia de vainilla
2. Batir por 30 minutos, servir en un barquillo o sobre galletas espolvoreado de las colaciones.²⁵

²⁵ www.hoy.com

2.3.6. MERMELADA DE MORA



Ingredientes:

- 600 grs Moras.
- 2 cdas Zumo de Limón.
- 50 ml Agua
- 200 grs Azúcar

Preparación:

1. Lavar las Moras
2. Secarlas, muy bien con papel absorbente de cocina.
3. Cocinar las moras con el agua y el azúcar.
4. Esperar hasta que la mora y el azúcar hierva
5. Añadir el zumo de limón y dejar hervir a fuego lento hasta que espese.²⁶

²⁶www.nutricion.pro

2.4. INNOVACION DE POSTRES FRIOS A BASE DE MORA

Las nuevas innovaciones de postres fríos a base de mora son 10.

Los ingredientes utilizados se encuentran al alcance de todas las personas y su utilización mejoran la calidad y sabor de las preparaciones.

Cada postre esta realizado en una receta estándar, ficha de producción y el valor nutricional que nos aporta cada uno de ellos.

Los postres son los siguientes

2.4.1. DELICIA DE TEXTURAS

2.4.2. CHEESECAKE HELADO DE MORA

2.4.3. DELICADO DE MORA CON SALSA DE NARANJA

2.4.4. MANJAR DE MORAS

2.4.5. MARMOLADO DE MORAS

2.4.6. ESPUMOSO DE MORAS

2.4.7. MOUSSE DE MORAS CON SALSA DE CHOCOLATE

2.4.8. CISNE DE MORA

2.4.9. HELADO DE MORA CON ALMENDRAS CON DISCOS DE CHOCOLATE

2.4.10. SUFFLE DE MORA

2.4.1. DELICIA DE TEXTURAS



Tiempo de preparación:	1 hora
Categoría:	Postres fríos
Dificultad:	Media
Pax:	8
Métodos de Conservación:	Refrigeración

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Leche	225	ml	Crema de chocolate
Almidón de maíz	10	gr	Crema de chocolate
Crema de leche	25	ml	Crema de chocolate
Chocolate blanco	85	gr	Crema de chocolate
Mantequilla	90	gr	Crocante de almendras
Azúcar	100	gr	Crocante de almendras
Harina	100	gr	Crocante de almendras
Polvo de almendras	100	gr	Crocante de almendras
Pimienta dulce	2	gr	Crocante de almendras
Gelatina sin sabor	3	gr	Gelatina
Puré de moras	200	ml	Gelatina

Preparación

CREMA DE CHOCOLATE

1. Colocar $\frac{3}{4}$ partes de leche y la crema de leche en una olla sobre fuego suave y calentar
2. Disolver el almidón con la leche restante fría y añadirlo a la leche y la crema calientes antes de que alcance los 5°C. Calentar hasta que hierva Colocar el chocolate picado. Dejar reposar y emulsionar. Colocar en copas. Refrigerar.

CROCANTE DE ALMENDRAS.

3. Mezclar la mantequilla con el azúcar. Mezclar el polvo de almendras con la harina y la pimienta dulce. Mezclar ambas preparaciones hasta que la pasta esté grumosa
4. Hornear en una placa y cocinar en horno a temperatura media, 170°C, hasta dorar. Reservar

GELATINA DE MORA.

5. Hidratar la gelatina en el agua y entibiar por unos segundos. Mezclar con el puré de moras. Colocar sobre el chocolate ya solidificado

ARMADO.

6. Sacar las copas del frio, espolvorear la superficie con el crumble.

DECORACIÓN.

- Mora, palitos de caramelo, lagrima de chocolate y hojas de hierba buena.

OBSERVACIÓN.

Este postre se denomina DELICIA DE TEXTURAS ya que tiene una delicada mezcla de dulzura por la crema de chocolate, suave acidez de la gelatina de mora y el crocante de las almendras

FICHA DE PRODUCCIÓN				
DELICIA DE TEXTURAS				
Tiempo de preparación:	1 hora			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	8			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Almidón de maíz	10	gr	0,0040	0,04
Crema de leche	25	ml	0,0040	0,10
Chocolate blanco	85	gr	0,0038	0,32
Mantequilla	90	gr	0,0038	0,34
Azúcar	100	gr	0,0013	0,13
Harina	100	gr	0,0008	0,08
Polvo de almendras	100	gr	0,0168	1,68
Pimienta dulce	2	gr	0,0200	0,04
Gelatina sin sabor	3	gr	0,0220	0,07
Mora de castilla	200	ml	0,0025	0,50
SUMA				3,30
25% CIF				0,83
5% EXTRAS				0,17
TOTAL				4,29
40% UTILIDAD				1,72
PRECIO COSTO POR PAX			6,01	0,75
12% IVA				0,09
10% SERVICIO				0,08
PRECIO VENTA POR PAX				0,92

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
DELICIA DE TEXTURAS						
Pax:		8				
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CHO.	Kcal
Leche	225,00	ml	199,13	6,98	10,58	132,75
Almidón de maíz	10,00	gr	0,03	0,07	8,47	35,40
Crema de leche	25,00	ml	0,40	8,25	1,75	81,00
Chocolate blanco	85,00	gr	11,31	39,10	29,50	386,75
Mantequilla	90,00	gr	0,45	77,31	0,00	681,30
Azúcar	100,00	gr	0,00	0,20	99,70	386,00
Harina	100,00	gr	10,50	1,30	74,10	353,00
Polvo de almendras	100,00	gr	18,00	45,00	6,00	495,00
Pimienta dulce	2,00	gr	0,00	0,00	0,00	0,00
Gelatina sin sabor	3,00	gr	0,28	0,00	0,00	11,13
Mora de castilla	200,00	ml	2,80	1,40	26,40	116,00
SUMA			242,89	179,61	256,49	2678,33
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			30,36	22,45	32,06	334,79

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.4.2. CHEESSCAKE HELADO DE MORA



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Galletas	200	gr	Base
Coco rallado	65	gr	Base
Mantequilla	100	gr	Base
Crema de leche	250	ml	Relleno
Azúcar	270	gr	Relleno
Gelatina sin sabor	7	gr	Relleno
Queso crema	350	gr	Relleno
Esencia de vainilla	2	gr	Relleno
Ralladura de naranja	5	gr	Relleno
Mora de castilla	500	gr	Relleno, puré y Salsa
Jugo de limón	30	ml	Salsa
Sangría	10	ml	Salsa
Canela	5	gr	Salsa

Preparación:

BASE.

1. Procesar las galletas hasta obtener un polvo. Agregar la mantequilla fundida y el coco rallado. Unir hasta obtener una pasta.

2. Distribuir sobre moldes individuales circular desmoldable. Cocinar en horno precalentado a temperatura alta 200°C por 5 minutos. Retirar y dejar enfriar.

RELLENO.

3. Limpiar las moras y lavarlas con cuidado, reservar la mitad para el coulis y procesarlas hasta obtener un puré.

4. Batir la crema con el azúcar a medio punto. Agregar la gelatina hidratada en el agua y mezclar. Incorporar el queso crema, el puré de mora y perfumar con la esencia de vainilla y la ralladura de naranja.

5. Añadir moras flameadas sobre la base y después añadir el relleno y congelar 1 hora.

SALSA DE MORA.

6. Reducir la sangría con el azúcar a fuego lento, añadir el puré de mora, las moras entera y la canela y dejar reducir.

ARMADO.

7. Desmoldar y decorar con la salsa de mora

DECORACIÓN

- Grageas, hojas de hierba buena y una flor.

OBSERVACIÓN.

Este postre lo he denominado **CHESCAKE HELADO DE MORA**, es un postresencillo de queso pero tiene la intensidad y el color de la mora además del suave sabor de la sangría y el aroma y sabor del coco en su base.

FICHA DE PRODUCCIÓN				
CHESSCAKE HELADO DE MORA				
Tiempo de preparación:	1,30 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	8			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Galletas	200	gr	0,0043	0,86
Coco rallado	65	gr	0,0115	0,75
Mantequilla	100	gr	0,0038	0,38
Crema de leche	250	ml	0,0040	1,00
Azúcar	270	gr	0,0013	0,35
Gelatina sin sabor	7	gr	0,0220	0,15
Queso crema	350	gr	0,0056	1,96
Esencia de vainilla	2	gr	0,0120	0,02
Ralladura de naranja	5	gr	0,0100	0,05
Mora de castilla	500	gr	0,0025	1,25
Jugo de limón	30	ml	0,0010	0,03
Sangría	10	ml	0,0023	0,02
SUMA				4,84
25% CIF				1,21
5% EXTRAS				0,24
TOTAL				6,29
40% UTILIDAD				2,52
PRECIO COSTO POR PAX			8,81	1,10
12% IVA				0,13
10% SERVICIO				0,11
PRECIO VENTA POR PAX				1,34

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
CHESSCAKE HELADO DE MORA						
Pax:		8				
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CHO.	Kcal
Galletas	200	gr	7,80	19,40	149,80	812,00
Coco rallado	65	gr	2,41	20,22	8,84	213,20
Mantequilla	100	gr	0,00	99,90	0,00	901,00
Crema de leche	250	ml	4,00	82,50	17,50	810,00
Azúcar	270	gr	0,00	0,54	269,19	1042,20
Gelatina sin sabor	7	gr	0,66	0,00	0,00	25,97
Queso crema	350	gr	38,85	147,70	5,25	1484,00
Esencia de vainilla	2	gr	0,00	0,00	0,25	1,02
Ralladura de naranja	5	gr	0,00	0,00	0,00	0,00
Mora de castilla	500	gr	7,00	3,50	66,00	290,00
Jugo de limón	30	ml	0,12	0,00	1,35	7,38
Sangría	10	ml	0,02	0,00	1,30	16,10
SUMA			60,85	373,76	519,48	5602,87
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			7,61	46,72	64,94	700,36

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.4.3. DELICADO DE MORA CON SALSA DE NARANJA



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Yemas de huevo	54	gr	
Huevos	180	gr	
Mora	500	gr	
Azúcar glass	30	gr	
Crema de leche	500	ml	
Naranjas	120	gr	SALSA
Azúcar	20	gr	SALSA

PREPARACIÓN.

1. Colocar los huevos, las yemas y el azúcar en un recipiente a baño de María y batir durante 10 minutos. Retirar del fuego y continuar batiendo 3 o 4 minutos más. Reservar.
2. Lavar las moras y colocarlos en una licuadora con el azúcar impalpable. Licuar hasta obtener un puré. Cocinar el puré. Reservar
3. Batir la crema de leche a punto chantillí. Incorporar el batido de huevos y mezclar con movimientos suaves hasta integrar. Colocar en recipientes.
4. Agregar el puré de moras y mezclar un par de veces para obtener un color vetado, no liso. Llevar al congelador durante 4 horas

SALSA DE NARANJA

5. Exprimir las naranjas. Dejar reducir a fuego lento el zumo de naranja con la azúcar hasta obtener una salsa.

ARMADO

6. Retirar del congelador, dar la forma deseada y agregar la salsa de naranja.

DECORACIÓN

- Cereza, hojas de menta, chocolate en polvo.

OBSERVACIÓN

Este postre se denomina **DELICADO DE MORA CON SALSA DE NARANJA**, es simplemente una deliciosa crema dulce mezclada con el sabor de la mora y acompañada de la fragancia de la salsa de naranja, es un postre sencillo para disfrutar

FICHA DE PRODUCCIÓN				
DELICADO DE MORA CON SALSA DE NARANJA				
Tiempo de preparación:	5 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	8			
Métodos de Conservación:	Congelación			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Yemas de huevo	54	gr	0,0016	0,09
Huevos	180	gr	0,0016	0,29
Mora	500	gr	0,0025	1,25
Azúcar glass	30	gr	0,0017	0,05
Crema de leche	500	ml	0,0040	2,00
Naranjas	120	gr	0,0010	0,12
Azúcar	20	gr	0,0013	0,03
SUMA				3,82
25% CIF				0,96
5% EXTRAS				0,19
TOTAL				4,97
40% UTILIDAD				1,99
PRECIO COSTO POR PAX			6,95	0,87
12% IVA				0,10
10% SERVICIO				0,09
PRECIO VENTA POR PAX				1,06

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
DELICADO DE MORA CON SALSA DE NARANJA						
Pax:		8				
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CH.	Kcal
Huevos	180	gr	21,60	19,26	4,32	284,40
Yemas de huevo	34	gr	5,07	9,59	0,10	108,80
Mora	500	gr	7,00	3,50	66,00	290,00
Azúcar impalpable	30	gr	0,00	0,06	29,91	115,80
Crema de leche	500	ml	8,00	165,00	35,00	1620,00
Naranjas	120	gr	0,48	0,12	12,48	36,00
Azúcar	20	gr	0,00	0,04	19,94	77,20
SUMA			42,15	197,57	167,75	2532,20
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			5,27	24,70	20,97	316,53

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2..4.4. MANJAR DE MORAS



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Mora de castilla	800	gr	
Gelatina sin sabor	15	gr	
Jugo de limón	20	ml	
Crema de leche	300	ml	
Azúcar	280	gr	Merengue francés
Clara de huevo	90	gr	Merengue francés

PREPARACIÓN:

1. Lavar las moras y escurrir. Colocar 200g en un recipiente, 600g en otro.
2. Procesar por separado las moras hasta obtener un puré.
3. Hidratar la gelatina con el jugo de limón y calentar durante 15 segundos en el horno de microondas, o hasta que este transparente. Dejar entibiar.
4. Añadir la gelatina sobre los 200g de coulis de moras y mezclar muy bien hasta integrar.
5. Colocar la preparación en los recipientes que se vaya a servir.

6. Batir la crema de leche con el azúcar a medio punto.

7. Agregar la crema al coulis de moras de 600g y mezclar, hasta que la mezcla resulte homogénea.

MERENGUE FRANCES

8. Batir las claras hasta que estén espumosas. Incorporar los 180 g de azúcar en forma de lluvia y seguir batiendo hasta obtener un merengue firme y brillante.

ARMADO

9. Incorporar el merengue al coulis de 600g de moras y mezclar suavemente con movimientos envolventes hasta formar un mouse.

10. Colocar sobre la gelatina solidificada y llevar al refrigerador durante tres horas aproximadamente o hasta que esté bien firme.

DECORAR

11. Rama de canela, lagrima de chocolate, hoja de limón y cereza

OBSERVACIÓN

Este postre frío se denomina **MANJAR DE MORAS**, es un postre fresco y de acentuado sabor acompaña perfectamente momentos especiales.

FICHA DE PRODUCCIÓN				
MANJAR DE MORAS				
Tiempo de preparación:	4 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	6			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Mora de castilla	800	gr	0,0025	2,00
Gelatina sin sabor	15	gr	0,0220	0,33
Jugo de limón	20	ml	0,0010	0,02
Crema de leche	300	ml	0,0040	1,20
Azúcar	280	gr	0,0013	0,36
Clara de huevo	90	gr	0,0016	0,14
SUMA				4,06
25% CIF				1,01
5% EXTRAS				0,20
TOTAL				5,28
40% UTILIDAD				2,11
PRECIO COSTO POR PAX			7,39	1,23
12% IVA				0,15
10% SERVICIO				0,12
PRECIO VENTA POR PAX				1,50

APORTE NUTRICIONAL						
MANJAR DE MORAS						
Pax:		6				
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CH.	Kcal
Mora	800	gr	11,20	5,60	105,60	464,00
Gelatina sin sabor	15	gr	1,41	0,00	0,00	55,65
Jugo de limón	20	ml	0,08	0,00	0,90	4,92
Crema de leche	300	ml	4,80	99,00	21,00	972,00
Azúcar	280	gr	0,00	0,56	279,16	1080,80
Clara de huevo	90	gr	9,36	0,18	0,00	42,30
SUMA			26,85	105,34	406,66	2619,67
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			4,48	17,56	67,78	436,61

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.4.5. MARMOLADO DE MORAS



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Crema de leche	200	ml	
Azúcar	200	gr	
Queso Ricotta	300	gr	
Moras	250	gr	
Claros	90	gr	Merengue italiano
Azúcar	180	gr	Merengue italiano

PREPARACIÓN:

1. Batir la crema de leche con el azúcar a medio punto.
2. Incorporar el queso mascarpone y mezclar
3. Lavar y secar las moras. Agregar a la preparación anterior y reservar algunas para decorar. Mezclar hasta integrar bien.
4. Realizar el merengue italiano con las claras y el azúcar. Incorporarlo a la preparación con movientes envolventes y luego agregar los merenguitos picados. Llevar a refrigeración durante tres horas

ARMADO

5. Retirar del refrigerador la preparación dar la forma deseada.

DECORACIÓN

- Salsa de chocolate, salsa de mango, almendras, cerezas y hojas de toronjil

OBSERVACIÓN:

Este postre se ha denominado **MARMOLEADO DE MORA**, por su seductor marmoleado que brinda las moras en un cuerpo de crema delicado acompañado por el queso, un sabor delicado al paladar

FICHA DE PRODUCCIÓN				
MARMOLADO DE MORAS				
Tiempo de preparación:	4 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	8			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Crema de leche	250	ml	0,0040	1,00
Azúcar	200	gr	0,0013	0,26
Queso Ricotta	300	gr	0,0040	1,20
Moras	250	gr	0,0025	0,63
Claras	90	gr	0,0016	0,14
Azúcar glass	180	gr	0,0017	0,31
SUMA				3,54
25% CIF				0,88
5% EXTRAS				0,18
TOTAL				4,60
40% UTILIDAD				1,84
PRECIO COSTO POR PAX			6,43	0,80
12% IVA				0,10
10% SERVICIO				0,08
PRECIO VENTA POR PAX				0,98

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
MARMOLADO DE MORA						
Pax: 8						
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CH.	Kcal
Crema de leche	500	ml	8,00	165,00	35,00	1620,00
Azúcar	200	gr	0,00	0,40	199,40	772,00
Queso Ricotta	300	gr	65,10	42,90	9,30	690,00
Moras	250	gr	3,50	1,75	33,00	145,00
Claras	90	gr	9,36	0,18	0,00	42,30
Azúcar glass	180	gr	0,00	0,36	179,46	694,80
SUMA			85,96	210,59	456,16	3964,10
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			10,75	26,32	57,02	495,51

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.4.6. ESPUMOSO DE MORAS



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Mora	500	gr	
Gelatina sin sabor	7	gr	
Licor de frutas	60	ml	
Crema de leche	250	ml	
Azúcar	180	gr	Merengue francés
Clara de huevo	90	gr	Merengue francés

PREPARACIÓN

1. Lavar las moras y procesarlas hasta obtener un puré. Llevar a ebullición el puré.
2. Hidratar la gelatina con el licor y calentar sobre fuego suave o en el horno microondas.
3. Añadir sobre el puré de moras y mezclar.
4. Batir la crema de leche junto con el azúcar a medio punto. Agregar la crema batida al puré de moras, mezclar.

MERENGUE FRANCES

5. Batir las claras a punto nieve, en forma de lluvia y continuar batiendo hasta formar un merengue liso y brillante.

6. Incorporar el merengue a la preparación con movimientos envolventes.

7. Añadir la mezcla en los recipientes que se vaya a servir y congelar por 2 horas. Retirar.

DECORACIÓN

- Salsa de mango, pistachos, caramelo, hojas de mora

OBSERVACIÓN

A este postre le he denominado **ESPUMOSO DE MORA** ya que es un postre helado, fresco y liviano, ideal para las noches calurosas.

FICHA DE PRODUCCIÓN				
ESPUMOSO DE MORA				
Tiempo de preparación:	3 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	6			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Mora	500	gr	0,0025	1,25
Gelatina sin sabor	7	gr	0,0220	0,15
Licor de frutas	60	ml	0,0023	0,14
Crema de leche	250	ml	0,0040	1,00
Azúcar	180	gr	0,0013	0,23
Clara de huevo	90	gr	0,0016	0,14
SUMA				2,92
25% CIF				0,73
5% EXTRAS				0,15
TOTAL				3,80
40% UTILIDAD				1,52
PRECIO COSTO POR PAX			5,31	0,89
12% IVA				0,11
10% SERVICIO				0,09
PRECIO VENTA POR PAX				1,08

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
ESPUMOSO DE MORA						
Pax: 6						
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CH.	Kcal
Mora	500	gr	7,00	3,50	66,00	290,00
Gelatina sin sabor	7	gr	0,66	0,00	0,00	25,97
Licor de frutas	60	ml	0,12	0,00	7,80	96,60
Crema de leche	250	ml	4,00	82,50	17,50	810,00
Azúcar	180	gr	0,00	0,36	179,46	694,80
Clara de huevo	90	gr	9,36	0,18	0,00	42,30
SUMA			21,14	86,54	270,76	1959,67
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			3,52	14,42	45,13	326,61

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.4.7. MOUSSE DE MORAS CON SALSA DE CHOCOLATE



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Mora	500	gr	Mousse
Gelatina sin sabor	13	gr	Mousse
Crema de leche	50	ml	Mousse
Azúcar	120	gr	Merengue italiano
Claras	60	gr	Merengue italiano
Chocolate	150	gr	Salsa
Pimienta dulce	10	gr	Salsa
Leche	25	gr	Salsa

Preparación

MOUSSE DE MORA

5, Colocar en un procesador de alimentos las moras y procesar hasta obtener un puré. Llevarlo a ebullición.

6, Hidratar la gelatina. Agregar al puré de mora y mezclar bien.

MERENGUE ITALIANO

7. Colocar el azúcar en una olla agregar el 30% del peso en agua. El agua solo debe cubrir el azúcar.

8. Llevar al fuego y hervir. Cuando el almíbar este en unos 110°C.
9. Batir las claras hasta que se formen picos y agregar al almíbar en forma de hilo constante mientras se bate
10. Batir hasta que la preparación se enfríe y se obtenga un merengue firme.
11. Incorporar el merengue italiano al puré de moras.
12. Mezclar con movimientos suaves y envolventes.
13. Batir la crema a medio a medio punto e incorporarla a la mezcla anterior.
14. Llevar al congelador por tres horas

SALSA DE CHOCOLATE

15. Derretir el chocolate, añadir la leche y la pimienta llevar a ebullición y retirar del fuego

ARMADO

10. Retirar del congelador el mousse y dar la forma deseada, salsear con la salsa de chocolate.

DECORACIÓN

- Nueces, mora de castilla, hoja de mora y juliana de limón

OBSERVACIÓN

Este postre lo he denominado **MOUSSE DE MORAS CON SALSA DE CHOCOLATE** esta es una receta muy tradicional, el mousse es muy esponjoso que refresca y endulza a la vez, la salsa de chocolate le da un mejor sabor para un deleite más sofisticado.

FICHA DE PRODUCCIÓN				
MOUSSE DE MORAS CON SALSA DE CHOCOLATE				
Tiempo de preparación:	4 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	8			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Mora	500	gr	0,0025	1,25
Gelatina sin sabor	13	gr	0,0220	0,29
Crema de leche	250	ml	0,0040	1,00
Azúcar	120	gr	0,0013	0,16
Claras	60	gr	0,0016	0,10
Chocolate	150	gr	0,0109	1,64
Pimienta dulce	10	gr	0,0200	0,20
Leche	25	gr	0,0008	0,02
SUMA				4,64
25% CIF				1,16
5% EXTRAS				0,23
TOTAL				6,04
40% UTILIDAD				2,41
PRECIO COSTO POR PAX			8,45	1,06
12% IVA				0,13
10% SERVICIO				0,11
PRECIO VENTA POR PAX				1,29

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
MOUSSE DE MORAS CON SALSA DE CHOCOLATE						
Pax: 8						
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CH.	Kcal
Mora	500	gr	7,00	3,50	66,00	290,00
Gelatina sin sabor	13	gr	1,22	0,00	0,00	48,23
Crema de leche	250	ml	4,00	82,50	17,50	810,00
Azúcar	120	gr	0,00	0,24	119,64	463,20
Claros	60	gr	6,24	0,12	0,00	28,20
Chocolate	150	gr	19,95	69,00	52,05	682,50
Pimienta dulce	10	gr	0,00	0,00	0,00	0,00
Leche	25	gr	22,13	0,78	1,18	14,75
SUMA			60,54	156,14	256,37	2336,88
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			7,57	19,52	32,05	292,11

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.4.8. CISNE DE MORA



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Claros de huevo	90	gr	Merengue francés
Azúcar	100	gr	Merengue francés
Esencia de vainilla	2	ml	
Azúcar glass	80	gr	
Almidón de maíz	15	gr	
Crema de leche	250	ml	
Moras	200	gr	

Preparación

MERENGUE FRANCÉS

1. Batir las claras con el azúcar hasta obtener un merengue firme
2. Perfumar con la esencia de vainilla.
- 3, Agregar el azúcar glass, el licor de menta y mezclar con movimientos envolventes. Añadir el almidón de maíz e integrar suavemente.

4. Colocar la mezcla en una manga y realizar la forma deseada cocinar en horno a temperatura muy baja, 100°C de 1 a 2 horas.

5. Batir la crema a punto chantillí. Retirar del horno los merengues.

ARMADO

6. Manguear la crema en el plato, con los merengues dar la forma de las alas del cisne, adornar con las moras, colocar una cabeza de chocolate.

DECORACIÓN.

- Hojas de limón y ralladura de naranja.

OBSERVACIÓN.

Este postre lo he denominado **CISNE DE MORA** por la forma que tiene, además es un postre con una delicada crema y un dulce sabor por las moras frescas además de la fragancia que despiden los merengues de menta, este postre es una sensación de dulzura.

FICHA DE PRODUCCIÓN				
CISNE DE MORA				
Tiempo de preparación:	2 a 2.30 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	2			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Claras de huevo	30	gr	0,0016	0,05
Azúcar	50	gr	0,0013	0,07
Esencia de vainilla	1	ml	0,0120	0,01
Azúcar glass	40	gr	0,0017	0,07
Almidón de maíz	15	gr	0,0040	0,06
Licor de menta	5	gr	0,0023	0,01
Crema de leche	80	ml	0,0040	0,32
Moras de castilla	50	gr	0,0025	0,13
SUMA				0,71
25% CIF				0,18
5% EXTRAS				0,04
TOTAL				0,92
40% UTILIDAD				0,37
PRECIO COSTO POR PAX			1,29	0,65
12% IVA				0,08
10% SERVICIO				0,06
PRECIO VENTA POR PAX				0,79

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
CISNE DE MORA						
Pax: 2						
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CH.	Kcal
Claras de huevo	30	gr	3,12	0,06	0,00	14,10
Azúcar	50	gr	0,00	0,10	49,85	193,00
Esencia de vainilla	1	ml	0,00	0,00	0,13	0,51
Azúcar glass	40	gr	0,00	0,08	39,88	154,40
Almidón de maíz	15	gr	0,05	0,11	12,71	53,10
Licor de menta	5	gr	0,01	0,00	0,65	8,05
Crema de leche	80	ml	1,28	26,40	5,60	259,20
Moras	50	gr	0,70	0,35	6,60	29,00
SUMA			5,16	27,10	115,41	711,36
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			2,58	13,55	57,71	355,68

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.4.8. HELADO DE MORA CON ALMENDRAS CON DISCOS DE CHOCOLATE



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Agua	600	gr	Helado
Azúcar	300	gr	Helado
Leche	25	gr	Helado
Mora de castilla	250	gr	Helado
Almendras	50	gr	Helado
Crema de leche	200	gr	Helado
Claros	90	gr	Merengue italiano
Azúcar	180	gr	Merengue italiano
Chocolate	100	gr	Discos de chocolate

PREPARACIÓN

1. Colocar el agua junto con el azúcar en olla y mezclar bien. Agregar la leche y cocinar a fuego bajo
2. Lavar las moras y procesarlas hasta obtener un puré
3. Agregar el puré de mora a la mezcla anterior, dejar enfriar a temperatura ambiente. Batir la crema a medio a medio punto e incorporarla a la mezcla anterior

MERENGUE ITALIANO

4. Colocar el azúcar en una olla agregar el 30% del peso en agua. El agua solo debe cubrir el azúcar.

5. Llevar al fuego y hervir. Cuando el almíbar este en unos 110°C.

6. Batir las claras hasta que se formen picos y agregar al almíbar en forma de hilo constante mientras se bate

7. Batir hasta que la preparación se enfríe y se obtenga un merengue firme.

8. Incorporar el merengue italiano al puré de moras.

9. Tostar las almendras y añadir a la preparación anterior. Mezclar con movimientos suaves y envolventes. Llevar al congelador durante 6 horas

DISCOS DE CHOCOLATE

10. Templar el chocolate, extender sobre el mármol y dejar secar. Con un cortador redondo sacar los discos de chocolate

ARMADO

11. Retiramos del congelador el helado y con una cuchara de helado realizamos bolitas de helado

12. Colocar un disco de chocolate, después las bolas de helado y repetir el mismo procedimiento

DECORACIÓN

- Moras, nido de caramelo y hojas de mora

OBSERVACIÓN

Este postre se llama **HELADO DE MORA CON ALMENDRAS EN DISCOS DE CHOCOLATE**, el helado es una crema frutal deliciosa acompañado de la textura y sabor de las almendras sobre unos discos de chocolate que nos recuerda nuestros momentos de infancia.

FICHA DE PRODUCCIÓN				
HELADO DE MORA CON ALMENDRAS EN DISCOS DE CHOCOLATE				
Tiempo de preparación:	7 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	8			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Azúcar	300	gr	0,0013	0,39
Leche	25	gr	0,0008	0,02
Mora de castilla	250	gr	0,0025	0,63
Almendras	50	gr	0,0168	0,84
Crema de leche	200	gr	0,0040	0,80
Claras	90	gr	0,0016	0,14
Azúcar	180	gr	0,0013	0,23
Chocolate	100	gr	0,0062	0,62
SUMA				3,67
25% CIF				0,92
5% EXTRAS				0,18
TOTAL				4,77
40% UTILIDAD				1,91
PRECIO COSTO POR PAX			6,68	0,84
12% IVA				0,10
10% SERVICIO				0,08
PRECIO VENTA POR PAX				1,02

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
HELADO DE MORA CON ALMENDRAS EN DISCOS DE CHOCOLATE						
Pax: 8						
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CH.	Kcal
Azúcar	300	gr	0,00	0,60	299,10	1158,00
Leche	25	gr	22,13	0,78	1,18	14,75
Mora de castilla	250	gr	3,50	1,75	33,00	145,00
Almendras	50	gr	9,00	22,50	3,00	247,50
Crema de leche	200	gr	3,20	66,00	14,00	648,00
Claros	90	gr	9,36	0,18	0,00	42,30
Azúcar	180	gr	0,00	0,36	179,46	694,80
Chocolate	100	gr	13,30	46,00	34,70	455,00
SUMA			60,49	138,17	564,44	3405,35
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			7,56	17,27	70,55	425,67

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.4.10. SUFFLE DE MORA



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	UTILIZACIÓN
Gelatina sin sabor	14	gr	Suflé
Azúcar glass	200	gr	Suflé
Mora de castilla	250	gr	Suflé
Yemas de huevo	81	gr	Suflé
Claras de huevo	90	gr	Suflé
Crema de leche	250	ml	Suflé

Preparación

1. Para preparar este suflé cuajado, asegure una tira doblada de papel para hornear.
2. Lavar las moras y procesar hasta obtener un puré, llevar a ebullición el puré y dejar enfriar.

3. Hidratar la gelatina sin sabor. En una olla agregue 100 gr de azúcar glass y dos cucharadas de agua, hervir hasta conseguir un almíbar de bola blanda.
4. Disolver la gelatina con el puré de mora
5. Batir las yemas y añadir el almíbar en forma de chorrito fino.
6. Batir sin parar hasta que la mezcla este cremosa, agregar la gelatina disuelta con el puré.
7. Hierva los 100 gr de azúcar glass restantes con dos cucharadas de agua al punto de bola blanda, batir las claras hasta que estén firmes y añadir gradualmente el almíbar
8. Batir la crema a medio punto e incorporar la mezcla de yemas y clara de huevo.
9. Añadir la preparación a los moldes y refrigerar por tres horas

ARMADO

10. Sacar los moldes del refrigerador con cuidado y desmoldar.

DECORACIÓN

- Moras, hoja de mora, salsa de maracuyá y salsa de caramelo

OBSERVACIÓN

Este postre es un **SUFLE FRIO DE MORA**, su textura ligera es gracias a las claras de huevo batidas y a la crema de leche montada, su fragancia es por las moras que realzan su color.

FICHA DE PRODUCCIÓN				
SUFLÉ FRIO DE MORA				
Tiempo de preparación:	3 horas			
Categoría:	Postres fríos			
Dificultad:	Media			
Pax:	4,00			
Métodos de Conservación:	Refrigeración			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNID	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Gelatina sin sabor	14	gr	0,0220	0,31
Azúcar glass	200	gr	0,0017	0,34
Mora de castilla	250	gr	0,0025	0,63
Yemas de huevo	81	gr	0,0016	0,13
Claras de huevo	90	gr	0,0016	0,14
Crema de leche	250	ml	0,0040	1,00
SUMA				2,55
25% CIF				0,64
5% EXTRAS				0,13
TOTAL				3,31
40% UTILIDAD				1,32
PRECIO COSTO POR PAX			4,63	1,16
12% IVA				0,14
10% SERVICIO				0,12
PRECIO VENTA POR PAX				1,41

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

APORTE NUTRICIONAL						
SUFLE FRIO DE MORA						
Pax: 4						
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CHO.	Kcal
Gelatina sin sabor	14	gr	1,32	0,00	0,00	51,94
Azúcar glass	200	gr	0,00	0,40	199,40	772,00
Mora de castilla	250	gr	3,50	1,75	33,00	145,00
Yemas de huevo	81	gr	12,07	22,84	0,24	259,20
Claros de huevo	90	gr	9,36	0,18	0,00	42,30
Crema de leche	250	ml	4,00	82,50	17,50	810,00
SUMA			30,25	107,67	250,14	2080,44
APORTE NUTRICIONAL POR PORCION			7,56	26,92	62,54	520,11

Elaboración: Gladys Lorena Tandayamo.

2.5 APORTE CRÍTICO

De acuerdo a la investigación realizada acerca de **LA MORA Y SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES FRIOS**. La mora es una fruta muy nutritiva, deliciosa, de textura muy agradable, y de fragancia extraordinaria, se la puede combinar fácilmente con otros productos de esta manera se obtienen otras combinaciones gastronómicas, es muy utilizada en la repostería, panadería, pastelería, a nivel industrial es utilizada para elaborar gelatinas, mermeladas, confituras.

El cultivo de la Mora en nuestro país ha ido creciendo con el pasar de los años, esto se debe a que es un cultivo que se adapta con gran facilidad a la mayoría de nuestros suelos Ecuatorianos los cuales dan como resultado gran productividad ya que se puede cultivar todo el año.

La mora es fuente de sales minerales y vitaminas, contiene bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, además contienen antocianinas y carotinoides,

La mora se comercializa a un precio accesible para los Ecuatorianos se la puede conseguir en los mercados, tiendas, supermercados, lo que da a entender que esta a disposición de manera fácil en la mayoría de lugares de expendio de productos alimenticios.

La falta de consumo de la mora en la población es por el desconocimiento que tienen las personas de los valores nutricionales que posee la mora y de la preparación que se le puede dar, la mora es un sustituto ideal de todas las frutas ácidas o rojas ya que poseen casi las mismas características, además se adapta con gran facilidad a otros sabores por lo cual es muy sencillo crear e innovar nuevas recetas que contribuyan al consumo de la fruta,

CAPITULO III

3.1. METODOLOGÍA

Esta investigación es de tipo Descriptivo, ya que permite conocer la importancia que tiene la mora en la gastronomía como sus características, propiedades nutritivas y medicinales, procesos de manipulación, así como una adecuada exposición de los diferentes postres que se pueden lograr con la mora recurriendo para esto a la revisión bibliográfica en base a libros, documentos científicos, revistas internet que sean actualizadas y acorde a las necesidades de la investigación.

La observación fue aplicada en todo momento pues se necesitó tener a detalle cada aspecto importante o nuevo para la investigación más aun al momento de realizar una adecuada recopilación de los postres, para lo cual se procedió a manejar herramientas de apoyo como un cuaderno de notas y fichas que permitan ir levantando la información más esencial.

En cuanto a la innovación de postres fríos a base de mora, se utilizó la creatividad y conocimiento adquirido en los años de estudio, también se realizó una degustación de los postres lo cual ayudo a definir las innovaciones presentadas.

Para el análisis nutricional se utilizó la tabla de composición de alimentos Ecuatorianos, la ficha de producción la misma que sirve para determinar todo lo que contiene una receta, como el tiempo de preparación dificultad, ingredientes, cantidad, etc. Además el precio de producción y el precio de venta al consumidor.

Una vez establecida la información se procedió de manera organizada y lógica a plasmarla en la información que es presentada dentro de esta investigación.

CAPITULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- La mora es originaria de Europa y Asia, pero se adaptó con gran facilidad a nuestro suelo ecuatoriano, llegando incluso a ser mejoradas las variedades primarias por las características agroecológicas del país.
- La mora por sus múltiples características, especialmente su sabor único es apreciado dentro de la gastronomía; permite un manejo práctico especialmente en la repostería, en donde su valor nutritivo no desaparece lo que es beneficioso para la salud, principalmente cuando se trata de ingresar alimentos sanos a la dieta de los ecuatorianos.
- La investigación bibliográfica permite tener mayor información de las características de la fruta, su costo real así como las diferentes variedades, la época de cosecha, así como las características que estas tienen en sabor color, duración y la temperatura adecuada de conservación de la misma, lo que ayuda al momento de escoger determinada fruta para la elaboración de los postres.
- La innovación y la creatividad se complementan en esta investigación lo que permite entregar postres mejorados tanto al paladar como a la vista, optimizando el uso gastronómico que se le da a la mora.
- Cada uno de los aspectos que se toman en cuenta dentro de la investigación son un complemento para brindar una guía para la elaboración de postres a base de mora en donde uno de los más importantes es el relacionado a la sanidad y una adecuada manipulación de la mora.

4.2. RECOMENDACIONES

- Sociabilizar sobre mejores formas para la producción y manejo de la mora, en las zonas de producción del país a tal punto que se beneficie mutuamente tanto el productor con mejores cosechas así como los consumidores con frutos de mejor calidad y resistencia.
- Buscar la manera de ingresar a la cocina diaria ecuatoriana con postres diferentes y fáciles que les permitan variar las formas tradicionales de procesamiento de la mora como es el arrope, o la colada, ofreciendo alternativas claras y practicas como se muestran en este trabajo.
- Resaltar la importancia nutricional que tiene la mora frente a otras frutas, como son sus características organolépticas, ya se cree que por ser una fruta acida no combina muy bien con otras frutas
- Renovar la utilización de la mora en la repostería, cambiando sabores y texturas de postres, de esta manera se incentivara a las amas de casa, chefs reposteros, propietarios de restaurantes y público en general a utilizar es sus preparaciones esta nutritiva fruta.
- Permitir que la información recabada de esta investigación así como en otras, sea divulgada a la comunidad en general, para que esta pueda conocer la manera más adecuada de manipular los alimentos y la mejor forma de conservarlos.

GLOSARIO.

A

A punto de nieve: Consistencia esponjosa y firme que adquieren las claras de huevo al ser rápidamente batidas y prolongadamente hasta que forme picos o suspiros. Este principio se da por la incorporación de aire.

Almíbar: Es azúcar disuelta en agua y cocinada hasta que alcance un grado de espesor deseado: Jarabe, punto de hebra flojo y punto de hebra fuerte (hilo), y punto de caramelo.

Azúcar glass: Llamada también azúcar de confites, micro pulverizada, nevazucar, azúcar de nevar o impalpable, con consistencia de harina fina. Podemos prepararla simplemente pulverizándola en la licuadora hasta que alcance esa consistencia.

Bizcochuelo: Bizcocho o torta a base de huevos, harina y azúcar, con adición de grasa y líquido que sirve de base a la repostería. (La grafía puede ser con z o s indiferentemente: bizcocho o biscocho)

C

Caramelizar: Dar a un líquido la consistencia de caramelo por reducción al fuego, también es cubrir el fondo de un molde con caramelo líquido para volcar sobre él una preparación dulce (flanes, quesillos o budines) que se cocerá a baño de maría.

Charlota: Nombre dado a diferentes postres que se preparan en un molde del mismo nombre.

Cobertura de chocolate: Chocolate que se prepara disolviendo

este en baño de maría con un poco de mantequilla. Sirve para pastelería.

Compota: Fruta cocida en almíbar y a veces sazonada con especias dulces como clavo y canela, o lo que es igual, puré de fruta cocida con azúcar que se sirve como dulce: por ejemplo la compota de manzanas.

Confite: Dulce de forma esférica hecho de azúcar y algún otro ingrediente, como anís o piñones.

Coulis: Salsa o crema suave preparada con frutas y colada para darle un acabado aterciopelado y delicado.

Crema de leche: Nata o grasa de la leche, con consistencia cremosa.

D

Delicada: Preparación parecida a la jalea, pero más transparente y dulce, que se obtiene del agua en donde se ha cocinado la fruta.

Dulce de frutas en almíbar: Frutas preparadas en almíbar mezclado y espeso, que sirve también para conservarlas.

E

Escarchar: Preparar confites o confituras de modo que queden cubiertos de azúcar cristalizada como si fuera escarcha, generalmente la dulcería seca viene escarchada de azúcar (los bocadillos de guayaba, de plátano, la dulcería venezolana y los dulces de leche brillantados de Mérida).

F

Flan: Plato dulce hecho con huevos, leche y azúcar, preferiblemente cocido a baño de maría, es igual que el budín, pudín, el quesillo venezolano, solo que este último es más compacto y con apariencia de un queso dulce.

Forrar: Es cubrir con pasta el fondo de un molde.

Frutas brillantadas: termito utilizado en Venezuela para designar las frutas confitadas o los dulces escarchados como el de toronja.

G

Glasear: Abrillantar los alimentos cubriéndolos con azúcar, almíbar. También se le denomina así a la mezcla de huevo batido o leche con la cual cubrimos al pan para que al hornearlo tome un color brillante.

Glucosa: Es un tipo de azúcar utilizada en la fabricación comercial de caramelos, postres helados, bebidas y alimentos procesados ya que no cristaliza tan fácilmente como el azúcar. En la Decoración de Tortas, es muy utilizada como ingrediente para la fabricación del Fondant, así como Masas de Modelado.

Gelatina: Es un agente espesante inodoro, incoloro e insípido con una enorme variedad de usos en la repostería. Es una proteína pura derivada de tejidos cartilagosos. Viene en forma Granulada o en Hojas. Para preparar Gelatinas Decoradas, Gomitas, Marshmallows o cualquier pasta usada en decoración de Tortas, es indispensable adquirir la gelatina doble Fuerza o Industrial, que se consigue en las tiendas de repostería. La Gelatina en Hojas es más común para preparaciones de pastelería como Mousses o

Bavarois y debe ser remojada en agua fría unos 5 minutos antes de ser utilizada.

H

Harina: Nos referimos siempre a la harina de trigo para todo uso sin leudante a menos que especifique este.

Hojaldre: Masa o pasta preparada con mucha grasa que al doblarla muchas veces mientras se amasa produce una estructura de hojas delgadas superpuestas y que al cocerse en el horno, se separa en muchas hojas muy delgadas. Dulce hecho con esta masa.

L

Leche condensada: Producto elaborado con leche de vaca azucarada y parcialmente evaporada.

M

Manga: Bolsa de tela de forma cónica provista de una boquilla con hendiduras lisas o dentadas y que sirve para adornar con crema los manjares, platos dulces, salados y platos fríos. Tela dispuesta en forma cónica que sirve para colar líquidos o como hemos dicho un utensilio de tela, de forma cónica, provista de una boquilla que se usa en repostería llamada manga pastelera.

Manjar: Tipo de dulce venezolano que contiene maicena. Se dice también de un alimento o comida especialmente exquisita.

Masa: mezcla espesa, blanda, consistente y homogénea que se obtiene de un líquido y una harina. Es decir el producto que resulta de mezclar la harina con agua y levadura.

Merengue: Crema preparada de claras de huevo con azúcar, batidas a punto de nieve. Utilizadas como decoración o cubierta de tortas y otros dulces. Dulce hecho de esta crema cocida al horno.

Mezclar: Amalgamar los ingredientes hasta que estén bien combinados.

Moldes: recipientes generalmente metálicos que sirven para dar forma a preparaciones que usualmente van al horno.

Montar: Batir enérgicamente la crema de leche o las claras de huevo para lograr una crema espesa y firme, usando la batidora eléctrica o las varillas a mano, incorporando aire para duplicar su volumen.

Moldear: Determinar la forma de un postres colocando una mezcla blanda o maleable en un molde y dejándola solidificar enfriándola o empleando un agente cuajante como la gelatina.

Mousse: Postres frío con una textura ligera y aérea. Se prepara generalmente con leche, huevos y azúcar batidos.

P

Picar: Cortar los alimentos en pequeños trozos, ya sea manualmente o en un robot eléctrico.

R

Reducir: Hervir un líquido a temperatura elevada en un recipiente destapado para evaporar parte del líquido y concentrar su sabor.

S

Suflé: Preparación ligera muy aireada a base de claras batidas. Las versiones cocidas de volumen a lo largo de la cocción.

BIBLIOGRAFIA

- Whiteman, Kate y Mayhew Maggie. (1998). *La gran enciclopedia de la fruta*. Barcelona: Edipresse.
- Itzik, Alejandro. (2007). *Guía alfabética de plantas sanadoras*. Colombia: Arquetipo.
- Taboada, Marcial. (2007). *Medicina Natural*. Colombia: Arquetipo.
- Unimago. (2009). *El sabor de la salud: Alimentos recomendados para la anemia*. Perú
- Bellahsen, Fabien y Daniel, Edición original 2007, impreso en china, los maestros de la cocina Europea invitan a comer, española, Barcelona.
- RBA Coleccionables, S.A. (2006). *Cocina Sana y Natural: Postres, jugos, dietas*. Ecuador
- Kozel. Carlos. (1986). *Guía de medicina natural*. Colombia: Printer Colombiana Ltda.
- Heinerman. John. (1998). *Enciclopedia de frutas, vegetales y hierbas*. Estados Unidos: Prentice Hall.
- Wade. Carlos. (1997). *Limpieza interna*. Estados Unidos: Prentice Hall.
- Nestle, servicio al consumidor, Edición Quito 2003, impreso en mariscal, tu mejor día, Ecuador, Nestlé.
- Anson, Rafael, Edición española 2005, impreso en España, girardet cocina de las emociones, España, Everest.
- Amadia, Rosa, Edición nacional 2001, impreso en Ecuador, el gran libro de la cocina criolla, nacional, hogar.
- Sabatini, Marco, Edición española, impreso en España, decorare la tavola con frutta e verdura, española, Evergraficas.
- Instituto Nacional de Nutrición, Edición Nacional 1965, Tabla de composición de los Alimentos Ecuatorianos.

NETGRAFIA

- www.revistahogar.com
- www.huitoto.udea.edu.co/FrutasTropicales/oportunidades_por_fruta.html
- www.sica.gov.ec
- www.iniap-ecuador.gov.ec/
- [www.worldlingo.com/ma/enwiki/es/Mora_\(plant\)](http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/es/Mora_(plant))
- www.lavidaencasa.com/RECETARIO/Alimentos/LL-NY/mora.htm
- www.recetas.com/reportajes/noticias-Berries:-Rojo-pasion-74.html
- [www.wikipedia.org/wiki/Mora_\(fruta\)](http://www.wikipedia.org/wiki/Mora_(fruta))
- www.lavidaencasa.com/RECETARIO/Alimentos/LL-NY/mora.htm
- www.alimentacionsana.com.ar/informaciones
- www.nutricion.pro
- (S.a.). (s.f.). (Septiembre-Octubre, 2008). Las moras son gigantes en vitamina C. Revista Fybeca. Quito, Ecuador
- www.hoy.com
- www.ecuadorciencia.org
- www.elcomercio.com

Anexo N° 2

Ficha de aporte nutricional

APORTE NUTRICIONAL						
NOMBRE DE LA RECETA						
Pax:						
ALIMENTO	CANTIDAD	UNID	P.	G.	CH.	Kcal
APORTE NUTRICIONAL						

ANEXO 3

TABLA DE EQUIVALENCIAS.

Equivalencias en peso

Kilogramos	Gramos	Onzas	Libras
1	1000	35.3	2.20
0.001	1	0.035	0.0022
0.0283	28.3	1	0.0625
0.453	453	16	1

En conversiones varias

1 onza	38.35 gramos
1 libra	453.6 gramos
1 kilo	2.2 libras
1 libra	16 onzas
1 gramo	0.0353 onzas

Equivalencias de líquido

1 LITRO	1000 ml
1 jarro	325 ml
1 taza café con leche	225 ml
1 taza de te	200 ml
1 taza de café	100 ml
1 vaso de agua	250 ml
1 copa de vino	150 ml
1 copita	50 ml
1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml

Otras equivalencias

1 pizca	Menos de 1/8 cucharadita
1 cucharada	3 cucharaditas
5 mililitros	1 cucharadita

15 mililitros	1 cucharada
25 mililitros	2 cucharadas
1/4 taza	4 cucharadas
1/2 taza	8 cucharadas
2/3 taza	10 2/3 cucharadas
3/4 taza	12 cucharadas
1 taza	16 cucharadas
1 taza	1/4 litro
2 tazas	1/2 litro
4 tazas	1 litro

Sobre las cucharadas

Si tienes un juego de cucharas recuerda que: 1/4 cucharada es la cuchara más chica, 1/3 cucharada es la cuchara que sigue de la más pequeña, 1 cucharadita o cucharita es la cuchara chica, 1 cucharada es la cuchara más grande,

Y en los cubiertos de cocina: 1 cucharada es la cuchara grande (sopera), 1 cucharadita o cucharita es la cuchara pequeña (de café)

Equivalencias básicas

1 taza de arroz	200 gramos
1 taza de harina	180 gramos
1 taza de mantequilla	150 gramos
1 taza de azúcar granulada	160 gramos
1 taza de yogur	200 gramos

1 cucharada de azúcar	10 gramos
1 cucharada de harina	5 gramos
1 cucharada de sal	10 gramos
1 cucharada de bicarbonato	9 gramos
1 cucharada de cacao	5 gramos
1 cucharadita de azúcar	5 gramos
1 cucharadita de sal	5 gramos
1 cucharadita de bicarbonato	5 gramos
1 cucharadita de harina	3 gramos
1 cucharadita de cacao	3 gramos
1 taza de almendras	140 gramos
1 taza de cacahuates	100 gramos
1 huevo mediano	2 onzas
1 huevo mediano	60 gramos
1 cebolla grande	1 taza cebolla picada
1 cebolla grande	220 gramos
1 taza vegetales congelados	1 libra de vegetales congelados
1 limón entero	3 cucharadas de jugo de limón
3 dientes de ajo	1 cucharada de ajo picado
3 cucharaditas	1 cucharada
4 cucharadas	1/4 taza
16 cucharadas	1 taza
2 pintas	1 cuarto americano

1 libra	16 onzas
4 cuartos americanos	1 galón americano
1 cucharada	1/6 onza
1 cucharada	1/2 onza
2 cucharadas	1 onza
1 onza	0.28 decilitros
6 2/3 cucharadas	3 1/2 onzas
3 1/2 onzas	0.42 decilitros
1 taza	8 onzas
8 onzas	2.25 decilitros
2 tazas	16 onzas
16 onzas	4.5 decilitros
4 1/3 tazas	35 1/6 onzas

3 cucharaditas	1 cucharada
4 cucharadas	1/4 taza
16 cucharadas	1 taza
2 pintas	1 cuarto americano
1 libra	16 onzas
4 cuartos americanos	1 galón americano
1 cucharada	1/6 onza
1 cucharada	1/2 onza
2 cucharadas	1 onza
1 onza	0.28 decilitros

6 2/3 cucharadas	3 1/2 onzas
3 1/2 onzas	0.42 decilitros
1 taza	8 onzas
8 onzas	2.25 decilitros
2 tazas	16 onzas
16 onzas	4.5 decilitros
4 1/3 tazas	35 1/6 onzas

Temperatura del horno

Los platos al horno requieren temperaturas y tiempos determinados en su preparación. Algunos hornos, tanto en las estufas eléctricas como de gas, cuentan con graduaciones exactas. En cambio, otros presentan graduaciones más generales, del tipo bajo, medio y alto que no impiden su utilización.

Farenheit	Centígrados	Descripción	Aplicación
250 °F	100 °C	Bajo	Merengues
300 °F	150 °C	Bajo	Estofados y guisos
350 °F	180 °C	Medio	Pastelería
400 °F	225 °C	Medio alto	Asados
450 °F	250 °C	Alto	Dorar
500 °F	275 °C	Máximo	Dorar y uso rápido

Congelados

Conservar alimentos en buen estado y por largo tiempo es posible gracias a la congelación. Es necesario conocer el tiempo que resiste un producto

de acuerdo con la temperatura del congelador, para impedir que se dañe. Las estrellas de las neveras definen la temperatura del congelador.

Estrellas de la nevera	Temperatura	Tiempo de conservación
TT	20 °F - 6 °C	1 semana
TTT	25 °F - 12 °C	Entre 2 semanas y 1 mes
TTTT	30 °F - 18 °C	Hasta la fecha de caducidad.



ANEXO 4

Recolección de la mora



Empaque de la mora



Canasta de mora



Racimo de mora

