



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



**Trabajo previo a la obtención del Título Académico
de Tecnología en Gastronomía**

**“ELABORACIÓN DE PLATOS FUERTES
ASIÁTICOS, UTILIZANDO COMO
ALTERNATIVA GASTRONÓMICA LA YUCA EN
COCINA CREATIVA”**

Autora: Valeria Armas

Tutora: Lic. Alexandra Rosales

Ibarra – Julio de 2012

DEDICATORIA

EL PRESENTE TRABAJO LO DEDICO A DIOS POR DARMÉ FUERZA DE VOLUNTAD Y CULMINAR EL PRESENTE TRABAJO, A MIS PADRES POR ESTAR EN LOS BUENOS Y MALOS MOMENTOS Y A LOS DOCENTES POR QUE ATRAVEZ DE SUS SABIOS CONOCIMIENTOS MOLDEARON EN MI SUS ENSEÑANZAS.

AGRADECIMIENTO

Manifiesto mis gratitudes:

- A dios por haberme permitido culminar esta meta tan anhelada
- A la Lic. Alexandra Rosales Gastrónoma por su gran desempeño y guiarme en el desarrollo del presente trabajo.
- Al Lic. Ángel Ortega por su colaboración y recomendaciones.
- Al Ing. Pablo López por sus observaciones.
- A mis compañeros/as por estar a mi lado en la duración de toda la carrera.

TABLA DE CONTENIDO

PORTADA.....	
CERTIFICACIÓN	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDOS.....	5
RESUMEN.....	8
SUMARY.....	9
CAPÍTULO I.....	10
1.1. TEMA: “ELABORACIÓN DE PLATOS FUERTES ASIÁTICOS, UTILIZANDO COMO ALTERNATIVA GASTRONÓMICA LA YUCA EN COCINA CREATIVA”	10
1.2. ANTECEDENTES.....	10
1.3. PROBLEMA	11
1.4. JUSTIFICACIÓN	12
1.5. OBJETIVOS	13
1.5.1. Objetivo General	13
1.5.2. Objetivos Específicos.....	13
CAPÍTULO II	14
2. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. ASPECTOS GENERALES DE LA GASTRONOMÍA ASIÁTICA	14
2.1.1. Historia de la Gastronomía Asiática	14
2.1.2. Origen de la comida asiática	15
2.1.3. Características e ingredientes básicos	16
a) Japón	16
b) China.....	16
c) India	17

d) Tailandia	17
2.1.4. Importancia de la cultura.....	18
2.1.5. Beneficios del consumo	19
2.1.6. Desventajas de la comida asiática.....	20
2.2. LA YUCA	21
2.2.1. Origen e importancia de la yuca.....	21
2.2.2. Yuca un producto con identidad ancestral	21
2.2.3. Usos de la yuca en la gastronomía	22
2.2.4. Zonas de producción de yuca en Ecuador.....	23
2.2.4.1. Ecuador: producción de yuca (T.M.)	24
2.2.5. Yucas nativas	25
2.2.6. Tipos de yuca	26
a) Yuca amarga	26
b) Yuca dulce	26
2.3. UTILIZACIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LA YUCA.....	26
2.3.1. Composición química y nutriente	26
a) Calorías	27
b) Proteína	27
c) Grasas.....	27
d) Hidratos de carbono	27
e) Magnesio.....	27
f) Potasio	27
g) Vitamina B6.....	27
h) Vitamina C.....	28
2.3.2. Beneficios en la salud	28
2.3.3. Acción medicinal de la yuca	29
2.3.4. Factores negativos en el consumo de la yuca.....	29
2.3.5. Elementos tóxicos de la yuca	30
2.3.6. Conservación de la yuca.....	31
2.4. CREACIÓN DE RECETAS CON PLATOS FUERTES ASIÁTICOS EN LOS QUE SE EMPLEA LA YUCA	32
2.4.1. PLATOS FUERTES FRIOS	32

2.4.1.1. Sushi con cubierta de yuca empanizada.....	32
2.4.1.2. Sushi con yuca	34
2.4.1.3. Ebi (camarón) yuca y verduras tempura	35
2.4.1.4. Ensalada de maguro (atún) con chifles de yuca	37
2.4.1.5. Nigiris con yuca	39
a) Salsas asiáticas para acompañar platos fríos.....	41
2.4.1.6. Salsa de maracuyá.....	41
2.4.2. PLATOS FUERTES CALIENTES	43
2.4.2.1. Pollo con yuca al wok en salsa de soja	43
2.4.2.2. Pollo en salsa teriyaki con torres de yuca frita.....	45
2.4.2.3. Camarón, con yuca tempura.....	47
2.4.2.4. Filete de corvina en salsa teriyaki	49
2.4.2.5. Pollo agridulce con yuca	51
b) Salsas asiáticas para acompañar platos calientes.....	53
2.4.2.6. Salsa teriyaki	53
2.4.2.7. Salsa de soja	55
CAPÍTULO III.....	57
3. METODOLOGIA	57
3.1. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS	57
3.1.1. INSTRUMENTOS.....	57
3.1.2. TÉCNICAS	57
CAPÍTULO IV.....	58
APORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE.....	58
CAPÍTULO V	59
CONCLUSIONES	59
CAPÍTULO VI.....	60
RECOMENDACIONES	60
CAPÍTULO VII	61
GLOSARIO	61
CAPÍTULO VIII.....	67
ANEXOS	67
BIBLIOGRAFÍA	68

RESUMEN

El presente trabajo es el resultado de una investigación bibliográfica y de creatividad dentro del campo gastronómico que nos permite abarcar una gran variedad de platillos exóticos asiáticos en los que se emplea la yuca.

La cocina asiática es una de las cocinas más antiguas con más de tres mil años se caracteriza por utilizar productos sanos y con bondades fabulosas para la salud, además sus sabores y aromas son exuberantes a nuestro paladar. Tiene como elemento principal la utilización del arroz en la mayoría de sus platillos de ahí es de donde nace la idea de crear platillos asiáticos en los que se reemplace el arroz por la yuca un producto ecuatoriano ancestral que ha constituido un importante alimento para muchos de nuestros indígenas y no solo en Ecuador ya que esta planta es originaria de América Latina que a servido para saciar el hambre de miles de personas en condiciones críticas de hambruna como es el caso de África ya que su cultivo se da en cualquier condición.

Tomando en cuenta todos estos aspectos han permitido que sea posible crear recetas en las que combinen platillos asiáticos con un producto ecuatoriano como es la yuca, porque la yuca es un producto que contiene formidables propiedades y se puede preparar como harina o como tubérculo de distintas formas adaptándose muy fácilmente en los platillos asiáticos.

SUMARY

This paper is the result of a literature and creativity within the field of gastronomy that allows us to cover a wide variety of exotic Asian dishes where cassava is used.

Asian cuisine is one of the oldest kitchens with more than three thousand years are characterized by using healthy products with great health benefits, in addition to their flavors and aromas are exuberant to our taste. Its main element in rice using nearly most of their dishes that's where the idea to create dishes that Asian rice is replaced by cassava product ancestral Ecuador has been an important food for many our indigenous people and not just in Ecuador since this plant is native to Latin America that served to satisfy the hunger of thousands of people in critical conditions of famine as is the case of Africa because its cultivation occurs in any condition.

Considering all these aspects have allowed it to be possible to create recipes that combine in Asian dishes with an Ecuadorian product as cassava because cassava is a formidable product that contains properties and can be prepared as flour or potato in different ways adapted very easily in Asian dishes.

CAPITULO I

1.1. TEMA.

“ELABORACIÓN DE PLATOS FUERTES ASIÁTICOS, UTILIZANDO COMO ALTERNATIVA GASTRONÓMICA LA YUCA EN COCINA CREATIVA”

1.2. ANTECEDENTES.

La cocina asiática es conocida por ser una de las comidas más sanas y saludables del mundo por ser variada, por utilizar cantidades de grasa en forma moderada; los productos que se emplean son por lo general de cada estación del año, asegurando su frescura. Además se caracteriza por la presentación de sus platos en pequeñas cantidades, emplea productos coloridos, exóticos y sabores muy bien combinados.

En cada plato fuerte hay alimentos de todos los reinos: verduras de hoja, algas, raíces, troncos, frutos, semillas, pescado, carne (en pequeñas cantidades); el arroz, por supuesto, es el elemento imprescindible por excelencia ya que sirve para acompañar cualquier preparación; en la cocina asiática, se emplean muchas especies que permiten puntualizar sabores. Los métodos de cocción más habituales que suelen utilizarse es el saltar, el hervir al vapor, y el freír.

“La yuca o mandioca es un tubérculo muy consumido principalmente en la costa ecuatoriana, procede de un arbusto perenne, que alcanza los dos metros de altura cuyo nombre científico es *Manihot Esculenta* Crantz, se caracteriza por su alto contenido en carbohidratos (85%), presentando muchas posibilidades como resistencia a la sequía, plagas, enfermedades y se la cosecha en varias épocas del

año; utilizándose además en la industria y en la alimentación de humanos y animales.”

Una de las maneras más habituales de consumir la yuca es en forma de harina, que se obtiene tras rallar la yuca, lavarla y tostarla ligeramente. Luego con esta harina de mandioca se preparan tortillas denominadas Pan de mandioca, y pan de Cazabe; la Tapioca es una sémola a base de yuca que es muy apreciada como alimento para niños, ancianos, convalecientes, madres gestantes y en etapa de lactancia.

1.3. PROBLEMA.

Siendo el arroz el mayor componente del plato fuerte asiático, el mismo que forma parte en la mayoría de las preparaciones; se hace necesario establecer alternativas de cocina creativa; por lo que se requiere reemplazar el arroz gohan que es el alimento indispensable para acompañar las preparaciones asiáticas, adoptando la combinación de alimentos representativos de las culturas ecuatoriana y asiática para dar una nueva presentación culinaria.

La yuca es un tubérculo poco utilizado en gastronomía; no se usa como ingrediente básico en la elaboración de platos fuertes asiáticos, por ello se hace necesario modificar el tipo de preparación, en los que se introduzca el uso de la yuca, para dar una nueva alternativa en preparaciones asiáticas con un toque nacional.

La cocina asiática es saludable, y se encuentra con una fuerte inserción en nuestro país; se aprovechara esta oportunidad para innovar un producto ecuatoriano como es la yuca, la misma que por falta de conocimiento y estética ha ido perdiendo el posicionamiento en preparaciones que se van ubicando de moda como es el caso de la comida asiática.

1.4. JUSTIFICACIÓN.

En la búsqueda por comer más sano y aumentar la calidad de vida de las personas; la comida asiática se destaca por tener vegetales y poco contenido de grasa en la elaboración de platos.

Tras este tipo de cocina tan puesta de moda últimamente, se esconde una tradición milenaria; una de las razones del porqué de esta tendencia es la cocina “creativa”, no es más que la creatividad, por lo que a través de esta podemos combinar ingredientes representativos de cada cultura como en este caso la yuca.

Al introducir la yuca reemplazará al arroz gohan producto base en la preparación de platos fuertes asiáticos. Considerando las bondades nutricionales de la yuca; que es un alimento muy digestivo y nos aporta, de forma moderada, vitaminas del grupo B, Potasio, Magnesio, Calcio, Hierro y vitamina C., con la exclusividad de ser un alimento apto para personas con problemas digestivos; por ello resulta conveniente acompañar los platos con legumbres, vegetales, verduras, carnes y pescados.

La presente investigación se orienta a crear platos fuertes implementando en ellos, un producto nacional como es la yuca; para originar nuevos platos fuertes asiáticos pero con un toque culinario ecuatoriano, pretendiendo introducir la yuca como un producto alternativo para cubrir los requerimientos de carbohidratos.

Permitiéndonos innovar una variedad de platos fuertes asiáticos modificados que sirvan de guía para los estudiantes de gastronomía, que deseen ofertar platos novedosos al mercado, combinando los productos propios del país con los de otras culturas.

1.5. OBJETIVOS.

1.5.1. Objetivo General.

Establecer formas de elaboración de platos fuertes asiáticos, utilizando como alternativa gastronómica la yuca en cocina creativa

1.5.2. Objetivos Específicos:

- Analizar el origen, usos, comercialización y aplicación de la yuca en los platos fuertes asiáticos.
- Identificar las propiedades de la yuca.
- Elaborar una guía de platos fuertes asiáticos en los que se emplee la yuca en el arte culinario.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. ASPECTOS GENERALES DE LA GASTRONOMÍA ASIÁTICA.

2.1.1. Historia de la Gastronomía Asiática.

Es una de las cocinas más antiguas con más de tres mil años y esta extendiéndose por todos los rincones del mundo. Milenaria y llena de misterio, la gastronomía asiática nos muestra un universo de aromas y sabores muy especiales. Al mismo tiempo nos aporta una forma de comer sano y equilibrado.

Pero además de su riqueza, la gastronomía asiática, abarca la cocina china, japonesa, india, y tailandesa, que es una fuente de salud debido a los productos sanos que utilizan. Aunque cada una de ellas tiene una marca que la define.

La tradición y experiencia culinaria transmitida de generación en generación han dado lugar a una cocina de gran belleza y espectacular sabor. Los asiáticos utilizaron la gastronomía para mostrar sus ideas, inquietudes y fantasías, de ahí su originalidad.

A nivel mundial mucho se habla de ella, porque tiene como elemento principal el pescado, carne, vegetales y el arroz. Garantizando a los asiáticos una larga edad basada en una alimentación a base de productos frescos.

La gastronomía de cada país es muchas veces consecuencia de su cultura y de sus condiciones geográficas. Asia se encuentra en una isla pequeña, montañosa y húmeda, con cuatro estaciones del año. Para dar origen a una cocina regional en la que abundan los productos frescos tanto de mar como de montaña.

Sobre este tipo de cocina los productos son cocinados muy poco para mantener todas las propiedades de dichos alimentos. Sin embargo se utilizan carnes rojas y pescado siempre prevalecerá el consumo de vegetales.

El budismo, en busca de comer sencillo y respetar la vida de los animales, influyo en la cocina asiática para dar lugar a la elaboración de platos vegetarianos en los que se aprovecha la variedad de vegetales que produce Asia como: el daikón o rábano japonés., los retoños de bambú, las raíces de ruibarbo, o la flor de loto dan un toque exótico a la gastronomía asiática, que combinan muy bien con el arroz.

El arroz constituye un componente elemental en la dieta asiática, en todas las comidas, no sólo blanco, sino combinado con te, o incluso cocinado. En los hogares asiáticos existe como instrumento suihanki, una olla dotada de termostato que permite cocinar una cantidad de arroz para que permanezca a la temperatura adecuada.

2.1.2. Origen de la comida asiática.

La cocina asiática abarca la cocina china, japonesa, india y la tailandesa y cada una posee sus propias cualidades que diferencia a una de otra.

Charles Fredeen experto en preparar comida asiática afirma que el arte culinario asiático se originó A.C. en el siglo XV. Basándose, en que, quienes consumen la comida asiática tienen probabilidad de vivir más años debido a la frescura de los alimentos, utilizar muchas verduras y usar las grasas en cantidades moderadas.

Durante los siglos. Dos asiáticos, Tao quien estaba más interesado en los beneficios nutritivos de las recetas contribuyo en dar formas a los alimentos de su país y Confucius quien se enfocó en hacer los platos armoniosos, combinando ingredientes. Crearon platos exóticos, coloridos, aromatizados, frescos y sobre todo saludables, reduciendo al mínimo la utilización de la carne roja debido a que en el siglo XIII

apareció el budismo Zen, religión basada en una estricta cocina vegetariana que se propagó hasta los siglos XIX y XX en todo Occidente asiático y Francia, dio popularidad a los platos de carne y pescado acompañados con vegetales. Como por ejemplo el buey “sukyaki”, el cerdo “tonkatsu” o bien el pollo “tyriyaki”; que hoy se consideran expresiones típicas de la cocina asiática.

Identificándose la gastronomía asiática por sus sabores naturales y por su empeño en utilizar productos frescos, que es lo que se denomina “kisetsukan”. Las amas de casa buscan en los mercados frutas y verduras, pescado y aves cuando es la época adecuada, ya que creen firmemente que es entonces cuando los productos son mejores. Para garantizar su frescura.

2.1.3. Características e ingredientes básicos.

La cocina de asía se caracteriza principalmente por estar basada en productos básicos muy saludables, como: legumbres, arroz, muchas verduras, marisco y carnes blancas, reduciendo al mínimo el uso de la carne roja y de los dulces. Para condimentar se utiliza las salsas, que además de dar sabor, dan color e imagen. No suelen ser muy fuertes ni muy espesas, para no trastocar la degustación original de los platos.

Pero lo que la caracteriza de "cocina sana" es la forma de cocinar, por disponer de el "método frito" a favor de la cocción, al vapor, guisado o salteado.

Aunque estas características son generales para todos los países, cada región tiene su peculiaridad:

a) Japón: Su plato más característico es el sushi (bocaditos de arroz y pescado crudo) y el shashimi, un platillo muy elaborado cuya base es la mezcla de productos de mar y río, principalmente pescado en crudo.

b) China: El té verde, soja y los mariscos como el abalone, una especie de ostra muy solicitada en la cocina oriental, es lo que caracteriza a la comida clásica de China. Y las famosas sopas de aleta de tiburón o de nido de golondrina.

c) India: Lo que más llama la atención en este país es su aroma, y esto se expande también a su cocina. Su pobreza se solventado con el dominio de las especias que los ha llevado a la elaboración de platos de gran riqueza para el paladar. Destaca el Rogan Josh (cordero al curry), el Tánduri (pollo, carne o pescado adobado con hierbas aromáticas y asados en un horno de barro) o los Mailai (langostinos al curry con coco).

d) Tailandia: Es el resultado de la influencia de la cocina japonesa, india o malasia, además de francesa y portuguesa. Los sabores que predominan son los del coco, las salsas frutales, las hojas de lima y el cilantro. Además, como la mayoría de los países de la región, tiene como base el arroz, aunque también se emplean algunos tipos de pasta, como los fideos, y diferentes chiles y pimientos, que otorgan un sabor algo picante a sus platos.

Los ingredientes que más se emplean dentro de la cocina asiática son:

- **Algas.** Son utilizadas en la comida asiática como complemento. Existen diferentes tipos: hiziki, kombu, agar-agar, nori. Todas ellas las puedes encontrar en los supermercados orientales.
- **Coco.** De él se utiliza la pulpa mezclada con agua y otros ingredientes.
- **Mochi:** Arroz dulce japonés, es muy glutinoso y rico en glucosa.
- **Nari:** Encurtidos de jengibre de color rosa pálido que se sirven con el sushi o el sashimi para refrescar el paladar entre bocados.

- **Nori:** Alga seca utilizada para envolver el sushi.
- **Negi:** Cebolletas japonesas. Tallos más largos y gruesos y de color azul verdoso.
- **Salsa de soja:** Debemos tener en cuenta que no todas son iguales. Existe una salsa oscura que cuenta con un sabor más fuerte, mientras que si nos decantamos por la más clara disfrutaremos de un sabor más suave.
- **Sansho:** Es la pimienta japonesa, se vende molida.
- **Shoyu:** Es la salsa de soja japonesa, es más salada que la china, una variedad japonesa es el kikkoman. Se puede sustituir por salsa de soja china.
- **Shogasuzuke:** Jengibre en vinagre.
- **Tamari:** Salsa de soja fermentada.
- **Tekka:** Condimento salado preparado con miso y otros ingredientes.
- **Vinagre de arroz:** Es suave y claro, se utiliza para salar el arroz.
- **Wakame:** Algas secas o envasadas, para sopas y ensaladas.
- **Wasabi:** Rábano picante molido, mostaza verde etc., también se vende deshidratado en polvo, para regenerarlo se le va añadiendo agua hasta formar una pasta. No tiene sustituto.

2.1.4. Importancia de la cultura.

La cultura asiática tiene por costumbre el budismo que aportó en gran condición al consumo de pocas carnes rojas debido a que se consideró a las vacas como sagradas, favoreciendo al consumo de más vegetales, carnes blancas y arroz. Haciendo de esta cultura casi unos vegetarianos. De ahí se dice que la comida asiática es sana y muy colorida.

El budismo; entre las diferentes religiones que existen a través de Asia, como en cualquier otro lugar, el budismo es una de las más predominantes. El budismo se estableció en el norte de India hace casi 2500 años a causa de la vida y las enseñanzas de Gautama Siddhartha, mejor conocido por el nombre que se le otorgó a “Buda” o “el iluminado”.

El Dim Sum; es un platillo tradicional chino que consiste en muchos platillos pequeños de diferentes tipos de comida, incluyendo los dumplings al vapor o fritos.

El té juega un gran papel en toda cultura asiática, ya sea en China, India, Malasia, etc. Las ceremonias de té, y sus variantes, forman gran parte en la mayoría de las culturas asiáticas.

Todos estos factores contribuyeron para que la cocina asiática sea muy apreciada y reconocida a nivel mundial. Conservando siempre sus colores variados, sabores exóticos y estética transmitidos de generación en generación.

2.1.5. Beneficios del consumo.

Su consumo es beneficioso por que utiliza una fuerte base vegetal y poca grasa, por eso en los últimos años, en Ecuador ha tomado auge, en una búsqueda por comer sano y aumentar la calidad de vida.

Las legumbres, el arroz, poca carne, poco dulce y muchas verduras son clave de la dieta asiática, aunque cada región de Asia tiene su propio rasgo, como el sushi, es

fundamental en la cocina japonesa, el té verde y los mariscos, en la comida cantonesa clásica de China, los granos y las especias en la India.

Esta dieta tiene ventaja porque, los países asiáticos tienen mayor esperanza de vida, y su índice de salud es muy alto.

Por otro lado. Podemos mencionar por ejemplo, que contienen pocos hidratos de carbono refinados y pocos azúcares, la grasa consumida es más sana en su mayoría, el consumo de pescado es más alto y esto favorece la circulación, el corazón, y el sano desarrollo del proceso digestivo, poseen un alto consumo de soja, proteína de origen natural, tienen un alto consumo de frutas y vegetales frescos de la estación, lo que posibilita que coman pocos alimentos procesados o elaborados industrialmente, y el té verde considerado sumamente benefactor por sus agentes antioxidantes es parte fundamental de muchos de sus platos.

2.1.6. Desventajas de la comida asiática.

La comida asiática es un platillo, rico, extravagante y saludable. Pero es necesario mencionar las desventajas de comer esta comida.

El desconocer o pasar por alto, que los asiáticos antes de preparar un alimento, son muy cuidadosos en la procedencia y calidad de los productos que adquieren, a demás utilizan niveles de grasa muy bajos, cosa que no necesariamente se cumple en varios restaurantes, resultando desfavorable para la salud.

Para resaltar el sabor de las comidas, es muy común aumentar el contenido de sal, que no es muy recomendable para las arterias, el corazón, y la circulación. Los ingredientes que se utilizan para la elaboración de platos asiáticos, son difíciles de conseguir, por lo que es necesario sustituirlos con otros alimentos que proporcionen el mismo efecto.

En nuestro país, se consume un alto contenido de proteína animal, que no tiene buen efecto en la salud, porque da principio al desarrollo de células cancerígenas.

Ciertos países de Asia consumen algunas grasas no recomendadas para la salud, como el aceite de coco, la mantequilla clarificada y aceites vegetales refinados.

La elaboración de los platos suele ser larga y dificultosa. Se necesita de mucha paciencia.

2.2. LA YUCA.

2.2.1. Origen e importancia de la yuca.

Esta planta, originaria de América Latina, se produce principalmente, para la subsistencia de pequeños agricultores, ya que presenta múltiples ventajas en su producción: el cultivo tiene buen rendimiento, tolera suelos pobres, resiste a la sequía y se puede almacenar en el suelo, lo que permite una cosecha escalonada.

En los trópicos, la yuca es la cuarta fuente de calorías más importante para alrededor de 500 millones de personas, después del arroz, el azúcar y el maíz. Además, esta especie se cataloga como la más importante en el género de raíces y tubérculos y se siembra en más de 92 países.

2.2.2. Yuca un producto con identidad ancestral.

La yuca ha constituido un importante alimento para los indígenas mucho antes de que Colón descubriera las Américas. Tanto es así que se han encontrado en perfecta conservación raíces de yuca en tumbas incas de la costa del Perú. También se hallaron representaciones pintorescas de la planta en cerámicas de culturas precolombina.

La evidencia más antigua del cultivo de yuca proviene de los datos arqueológicos de que se cultivó en el Perú hace 4.000 años y fue uno de los primeros cultivos domesticados en América.

Las siguientes referencias al cultivo de yuca provienen de la Cultura Maya, hace 1400 años en Joya de Cerén (El Salvador). Ciertas investigaciones en la región sur de Mesoamérica, donde habitaron importantes multitudes (Tikal, Copán, Calakmul) en el periodo clásico, permitieron demostrar que su complemento alimentario, fue la mandioca, también llamada yuca, que aun es parte integral en la dieta de diversas poblaciones que viven en la región maya y también en la cuenca del Mar Caribe.

Otra especie, la yuca esculenta se originó posiblemente más al sur, en Brasil y Paraguay. Con su mayor potencial alimenticio, se había convertido en un alimento básico de las poblaciones nativas del norte de Sur América, sur de América central, y las islas del Caribe en la época de la llegada de los españoles, y su cultivo fue continuado con los portugueses y españoles. Las formas modernas de las domesticadas especies pueden seguir creciendo en el sur de Brasil.

Hay unas cuantas especies salvajes de yuca, pero sin embargo, todas las variedades de yuca esculenta son variedades creadas por el hombre por selección para la agricultura.

2.2.3. Usos de la yuca en la gastronomía.

La yuca se utiliza extensamente en la cocina latinoamericana. Las variedades dulces se consumen ampliamente hervidas, o fritas como sustituto de las papas.

Tiene caracteres culinarias infinitas: pan, pudines, buñuelos, purés, salsas, rosquitas, bebidas tortas, etc. hechos con una y mil variantes de cada región.

Habitualmente la yuca se utiliza más en forma de harina, que se obtiene tras rallarla, lavarla y tostarla ligeramente. Harina muy utilizada en panadería para prepara tortillas denominadas pan de mandioca o pan Cazabe.

En la Gastronomía Ecuatoriana, la yuca se utiliza en numerosos platillos:

- Cocinada para acompañar cebiches
- Frita acompañada con salsa de tomate
- Piqueo en base a yuca
- Machacada como majado de yuca.

En la Amazonia Ecuatoriana, la yuca también se emplea como insumo para preparar el masato, una bebida alcohólica indígena, además se elabora harina utilizada para sopas y preparación de panes, refrescos, como el shibé, tortillas, frituras, postres, como el aradú, preparado con huevo de gallina y otras combinaciones. Entre los principales platos típicos que se utiliza yuca está el picadillo de majaz, chicharrón de lagarto y otros platos exóticos de la gastronomía de la Amazónica.

En la Región costa la yuca es muy típica en platos costeños, destacándose el "encebollado" donde la yuca es un elemento principal del plato, se acompaña con pescado (bonito o atún), un caldo especial, también se puede acompaña con verde frito (chifles) limón, aceite y ají.

En Japón la yuca se usa para comer con huevos revueltos y tomate, o también en noche buena y fin de año, se utiliza para acompañar con cerdo asado y lechuga.

Para prepararla con otros alimentos, la yuca se somete a varios procesos el escaldado, ebullición, y fermentación.

En la actualidad mundialmente se venden presentaciones de yuca frita en hojuelas, similar a las papas.

2.2.4. Zonas de producción de yuca en Ecuador.

El cultivo resulta principalmente en las planicies de la región costa, en las cordilleras de la región sierra, incluso su cultivo está situado en todas las provincias del país incluyendo las Islas Galápagos.

La mayor producción de yuca está localizada en la costa, organizada por agricultores de escasos recursos, que la cultivo como sustento en su alimentación.

La yuca en Ecuador, es un cultivo tradicional que se produce en la costa occidental, la amazonia oriental y los callejones interandinos (tales como: Loja, Santo Domingo de los colorados y Manabí)

2.2.4.1. Ecuador: producción de yuca (T.M.)

PROVINCIA/AÑOS	2003	2004	2005	2006	2007
AZUAY	960	870	845	860	
BOLIVAR	4.443	4.682	4.729	4.729	4.736
CAÑAR	49	230	360	374	366
COTOPAXI	18.200	14.100	18.460	24.460	32.568
CHIMBORAZO	185	210	336	521	525
EL ORO	468	1.500	1.650	2.235	2.201
ESMERALDAS	3.240	3.970	1.800	11.425	11.900
GUAYAS	1.880	2.240	3.898	5.616	5.814
IMBABURA	145	417	844	866	732
LOJA	5.715	6.608	7.153	6.959	6.812
LOS RIOS	2.240	6.700	6.658	14.380	18.267
MANABI	20.400	20.640	25.790	27.691	29.172
MORONA SANTIAGO	8.472	8.100	8.666	9.870	40.125
NAPO	4.250	4.500	5.250	5.340	5.540
PASTAZA	310	375	350	410	405
PICHINCHA	12.059	14.100	15.600	22.920	24.698
ZAMORA CHINCHIPE	3.200	4.200	3.980	3.845	3.989
SUCUMBIOS	12.424	12.500	10.300	9.360	4.163

ORELLANA	2.750	3.900	9.600	9.200	9.100
GALAPAGOS		50	40	54	54
TOTAL	103.390	110.392	126.249	161.112	172.027

1. Fuente: SIAGRO
 Disponible en: <<http://www.sica.gov.ec/>>.

Las provincias con mayor producción de yuca en el año 2007 son: Cotopaxi, Manabí, Pichincha, Los Ríos y Esmeraldas

2.2.5. Yucas nativas.

VARIETADES DE YUCA LOCALES EXISTENTES EN LAS DIFERENTES ZONAS DEL ECUADOR		
COSTA	SIERRA	ORIENTE
Tres meses	Crema	Lago Agrio
Taureña	Patucha	Pucalumu
Amarilla	Envallecana	Llana lumu
Quevedeña	Montañés	Yuralumu
Espada	Crema Blanca	Acchalumu
Mulata	Crema Amarilla	Jatunlumu
Negra	Negra	Guagua lumu
Criolla	Morada pequeña	Ushpalumo
Pata de paloma	Morada	Huacamayolumo
Blanca	Criolla	Nina lumo
Chola	Pata de paloma	Quilulumo
Crema	Yema de huevo	
Crema Amarilla	Escancela	
Canela	Lojana	
Yema de huevo	Boliviana morada	
Prieta	Envallecana chica	
Morena		
Quintal		
Negrita		
Lojana		
Yuca de año		

2. Fuente: INIAP
 Disponible en: <<http://www.ceaecuador.org/>>.

Las variedades de yuca que más se consumen en la costa son la taureña y quevedeña por cultivarlas en la misma región, en la sierra se consume la crema amarilla y la crema blanca por ser las que mejor se emplean en preparaciones gastronómicas y en cuanto al Oriente la que más se conoce es la yuralumu.

En los nombre locales de yuca, varios corresponden a la misma variedad.

2.2.6. Tipos de yuca.

Existen miles de variantes de yuca, pero las más conocidas son:

a) Yuca amarga.

Es toxica, se utiliza para obtener el cazabe o tapioca porque en el proceso de elaboración pierde la toxicidad quedando apta para el consumo. Esta harina contiene mayor cantidad de hidratos de carbono, en torno al 88% y aporta, al igual que la yuca muy pocas proteínas y grasas.

b) Yuca dulce.

Es la más comercial porque se consume como tubérculo después de cocida en varios lugares del mundo.

2.3. UTILIZACIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LA YUCA.

2.3.1. Composición química y nutriente.

Es muy rica en hidratos de carbono complejos, pobre en proteínas y grasas, y muy buena fuente de vitaminas del grupo B (B2, B6), vitamina C, magnesio, potasio, calcio y hierro. La tapioca es una harina que se obtiene de la variedad manihot

esculenta. Contiene mayor cantidad de hidratos de carbono al 88%. Por cada 100 g de porción de yuca contiene.

Calorías	Proteínas (mg)	Grasas (mg)	Hidratos de carbono (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. C (mg)
120	3,1	0,4	26,9	66	764	0,3	48,2

3. Fuente: SANYUCA

Disponible en: <<http://sanyuca.blogspot.com>>.

La yuca contiene:

a) Calorías: Son importantes porque aportan la cantidad de energía necesaria para realizar las actividades diarias.

b) Proteína: Las proteínas contribuyen al crecimiento de los tejidos celulares y materia ósea.

c) Grasas: Sirven de fuente de energía porque las grasas aportan calorías al cuerpo indispensables para mantener la temperatura corporal.

d) Hidratos de carbono: Producen la sensación de saciedad en el organismo, además son la principal fuente de energía.

e) Magnesio: Es un mineral que tiene muchas propiedades pero es muy conocido por ayudar a la absorción del calcio y ser un potente relajante muscular, además es un laxante suave y antiácido.

f) Potasio: Mantiene la presión normal en el interior y el exterior de las células, regula el balance de agua en el organismo, disminuye los efectos negativos del exceso de sodio y participa en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos (sobre todo en los pacientes cardíacos).

g) Vitamina B6: Esta vitamina interviene en la transformación de hidratos de carbono y grasas en energía para el organismo, en el proceso metabólico de proteínas. Mejora la circulación general porque disminuye los niveles de homocisteína (aminoácido no esencial que interviene en patologías cardiovasculares), además ayuda en el proceso de producción de ácido clorhídrico en el estómago para la descomposición de los alimentos.

h) Vitamina C: Actúa como un potente antioxidante, es esencial para el desarrollo y mantenimiento del organismo, evitar el envejecimiento prematuro (proteger el tejido conectivo, la "piel" de los vasos sanguíneos).

- Facilita la absorción de otras vitaminas y minerales.
- Evita las enfermedades degenerativas tales como arteriosclerosis, cáncer, enfermedad de Alzheimer.
- Evita las enfermedades cardíacas.

2.3.2. Beneficios en la salud.

La yuca posee cualidades nutritivas que constituyen sus principales fortalezas para que su producción y consumo continúe hasta nuestros días.

Una de las más importantes virtudes alimenticias es su riqueza en carbohidratos, los cuales se presentan en forma de almidón, convirtiéndola en una planta con grandes propiedades energéticas, capaz de saciar el hambre muy rápidamente. Se sabe que 100 gramos de yuca, especie de bajo contenido en grasa, proporcionan 168 kilocalorías.

Además de esto, la yuca posee vitamina A, sustancia fundamental para la formación y mantenimiento de los dientes, además, es de vital importancia para el ser humano

por que genera los pigmentos necesarios para el buen funcionamiento de la retina, desempeñando un rol importante en el desarrollo de una buena visión.

Otra propiedad de este tubérculo es la importante presencia de la vitamina C, que tiene entre sus bondades, la de evitar el envejecimiento, facilitar la absorción de otras vitaminas y minerales, actuando como un poderoso antioxidante, (molécula que previene la oxidación) impidiendo en esta forma enfermedades degenerativas como arteriosclerosis, (acumulación de lípidos en las arterias) cáncer (cuando el organismo produce un exceso de células malignas conocidas como cancerígenas o cancerosas) Alzheimer. (enfermedad neurológica que afecta al cerebro produciendo la muerte de las neuronas)

Debido a las cualidades señaladas, este producto resulta adecuado para personas que disponen de pocos alimentos energéticos. Es así, que la yuca es ampliamente recomendada para trabajadores y deportistas que realizan grandes esfuerzos físicos.

2.3.3. Acción medicinal de la yuca.

La raíz contiene hasta un 40% de hidratos de carbono (almidón sobre todo), pero es muy pobre en proteínas y en lípidos. De ahí que su valor nutritivo sea tan limitado y por eso la yuca no debe constituir la base de ningún régimen alimentario. Es digestiva, emoliente (ablandar una dureza o tumor) y algo astringente (sequedad intensa y amargor)

1.- Externamente se usa en cataplasmas (aplicaciones de uso externo con telas de lino en distintas series de calor conforme al problema) se prepara añadiendo jugo de limón en la harina de yuca. Tiene que prepararse caliente, sirve para madurar forúnculos (inflamación con pus), granos infectados y abscesos.

2.- La tapioca se elabora a base de la fécula de yuca en forma de harina. Es de muy fácil digestión, se recomienda en caso de: gastritis, úlcera gastroduodenal, dispepsia

o dolor en la parte alta del abdomen, gastroenteritis, diarreas y colitis. Es alimento ideal para enfermos debilitados con escasa capacidad digestiva.

2.3.4. Factores negativos en el consumo de la yuca.

La yuca nunca se debe consumir cruda, ya que contiene ácido cianhídrico y puede provocar vómitos, diarreas, dolor de estómago e incluso, la muerte en pocas horas. Este veneno no desaparece y en la yuca amarga aun después de cocinarla este veneno desaparece y en yuca dulce el veneno desaparece por la acción del calor, convirtiéndose en un alimento formidable.

Dado el elevado contenido de potasio en la yuca, afecta a aquellas personas que padecen del riñón y que requieren de dietas bajas en potasio, deberán tener en cuenta que antes de su consumo, se ha de dejar en remojo durante unas 10 h (cambiando el agua cuantas veces sea posible) para que el potasio pase al agua, la cual se deberá desechar siempre.

2.3.5. Elementos tóxicos de la yuca.

La yuca contiene cantidades pequeñas pero suficientes para causar potenciales molestias de sustancias llamadas linamarina y linamarasa, glucósidos cianogénicos que al descomponerse en el tracto digestivo humano producen la liberación de (cianuro de hidrógeno), elemento toxico capaz de causar la muerte, este varia de 10 a 490 mg por tubérculo fresco.

La dosis de cianuro de hidrógeno no combinado para matar a un adulto es de 50 a 60 mega gramos.

Para evitar cualquier intoxicación alimentaria la yuca amarga debe estar procesada como harina y la yuca dulce debe estar cocinada para ingerirla.

La yuca “amarga”, es toxica recién cosechada porque no pierde la toxicidad de linamarina aún después de hervida, ya que este toxico es resistente al calor y su ingesta seria mortal.

Solo sirve para la elaboración del casabe, en su proceso se le extraen todos los jugos o almidón que contiene la toxina y solo se aprovecha el bagazo o residuo que se transforma en una especie de galleta indígena con un altísimo contenido de fibra vegetal. La yuca cruda es extremadamente dura y por ende imposible de comer, solo se ablanda pelada y hervida en agua. Decir que la yuca \"amarga\" o la variedad tóxica pierde su toxicidad después de hervida o cocida no es correcto.

La yuca “dulce”, se usa para comer como tubérculo, la mayor parte de toxicidad de linamarasa se encuentra en la cascara, la yuca pierde la toxicidad al poco tiempo de hervirla, ya que no resiste las temperaturas no menores a 75°C por tanto resulta seguro comerla cocida.

2.3.6. Conservación de la yuca.

Debe guardarse con agua en la nevera o una vez pelada y troceada, se puede congelar para aumentar su periodo de conservación.

La raíz fresca debe consumirse rápidamente, ya que debido a su alto contenido de almidones se descompone rápidamente por la acción de diversos microorganismos.

Congelada o empacada al vacío se conserva durante meses en buen estado.


2.4. CREACIÓN DE RECETAS CON PLATOS FUERTES ASIATICOS EN LOS QUE SE EMPLA LA YUCA.

Las recetas creadas son 13 entre 5 platos fuertes fríos, 5 platos fuertes calientes y 3 tipos de salsas para acompañar los platos.

2.4.1. PLATOS FUERTES FRIOS:

2.4.1.1. Sushi con cubierta de yuca empanizada



NOMBRE RECETA:	Sushi con cubierta de yuca empanizada					
N° RECETA:	1					
N° PAX:	4					
PESO POR PORCIÓN:	250 gr					
UTENSILIOS:	Esterilla de bambu, cuchillo y tabla para picar, sarten.					
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo	
Camarón	100	gr		\$ 3.00	\$ 0.30	
Alga nori	40	gr		\$ 1.50	\$ 0.06	
Queso filadelphia	25	gr		\$ 1.70	\$ 0.04	
Pepinillo	100	gr		\$ 1.60	\$ 0.16	
Yuca	100	gr	Majada	\$ 3.80	\$ 0.38	
Panco	10	gr			\$ 0.00	
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 0.94	
3% obtenido del costo			3% Especias		\$ 0.03	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 3.24	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30	

Preparación.

- 1.- Cubrir el alga con la masa de yuca.
- 2.- Colocar el camarón, pepinillo y queso.
- 3.- Enrollar y dar forma de un rollo con la esterilla de bambú.
- 4.- Pasar el rollo por tempura, panco y freír.

Observación.


El nombre de sushi es una denominación genérica de distintos tipos, combinaciones de ingredientes y formas de una comida típica asiática, y básicamente están hechas a base de arroz en este caso a base de yuca tipo asiático y diferentes frutos del mar (pescado fresco, langostinos, algas marinas etc.) y vegetales.

Aporte Nutricional

NOMBRE RECETA:	Sushi con cubierta de yuca empanizada					
Nº PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Camarón	100	gr	1.4	17.5	8.1
3	Alga nori	40	gr	0.5	0	0.67
5	Queso filadelphia	20	gr	0.9	0.14	1.32
5	Pepinillo	100	gr	0.6	0.2	2.2
6	Yuca	100	gr	0.66	0.2	40.05
7	Panco	10	gr	0.93	0.02	5.74
SUMA:				4.99	18.06	58.08
SUBTOTAL:				19.98	132.56	232.34
TOTAL:				384.88		
APORTE NUTRICIONAL:				96.22		

2.4.1.2. Sushi con yuca



NOMBRE RECETA:	Sushi con yuca				
N° RECETA:	2				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	250 gr				
UTENSILIOS:	Esterilla de bambu, cuchillo y tabla para picar				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Alga nori	100	gr		\$ 1.60	\$ 0.16
Yuca	100	gr	Majada	\$ 3.80	\$ 0.38
Aguacate	50	gr		\$ 3.00	\$ 0.15
Camarón	45	gr	Con cola	\$ 3.00	\$ 0.14
Pepinillo	40	gr	Picado	\$ 1.70	\$ 0.07
Salsa teriyaky	40	ml		\$ 0.30	\$ 0.01
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 0.91
3% obtenido del costo			3% Especies		\$ 0.03
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 3.11
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- Cubrir la lamina de alga nori con yuca.
- 2.- Colocar camarón, aguacate y pepinillo.
- 4.- Dar forma con la esterilla y cortar discos no muy anchos de 2 cm. de ancho.
- 5.- Servir acompañado con salsa teriyaky.

Observación.


El sushi con yuca es un rollo que no necesita cocción se sirve al natural, únicamente el camarón se debe tempurizar y freír con anticipación.

Aporte Nutricional

NOMBRE RECETA:	Sushi con yuca					
N° PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Alga nori	100	gr	0.6	0.2	2.2
2	Yuca	100	gr	0.66	0.2	40.05
3	Aguacate	50	gr	0.7	8.75	4.05
4	Camarón	45	gr	7.44	0.17	0
5	Pepinillo	40	gr	1.8	0.28	2.64
6	Salsa teriyaky	40	ml	4.4	4.56	22.05
SUMA:				15.6	14.16	70.99
SUBTOTAL:				62.42	127.46	283.98
TOTAL:				473.86		
APORTE NUTRICIONAL:				118.47		

2.4.1.3. Ebi (camarón) yuca y verduras tempura



NOMBRE RECETA:	Ebi (camarón) yuca y verduras tempura				
N° RECETA:	3				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	250 gr				
UTENSILIOS:	bol, batidor de mano, sartén, espumadera, cucharetas.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Camarones	227	gr	Pelados con cola	\$ 3.00	\$ 0.68
Yuca	50	gr		\$ 3.80	\$ 0.19
Zanahoria	45	gr		\$ 1.00	\$ 0.05
Cebolla	45	gr		\$ 1.00	\$ 0.05
Calabacín	45	gr		\$ 2.70	\$ 0.12
Pimiento	45	gr		\$ 1.00	\$ 0.05
Harina	100	gr		\$ 1.00	\$ 0.10
Huevo	45	gr		\$ 2.00	\$ 0.09
Aceite	150	ml	Para freir	\$ 3.00	\$ 0.45
Salsa de soja.	100	gr		\$ 3.00	\$ 0.30
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	\$ 2.07	
3% obtenido del costo			3% Especies	\$ 0.06	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	\$ 7.10	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	\$ 0.30	

Preparación.

- 1.- Hacer una tempura con agua fría, huevo y harina, mezclar todo muy bien y reservar.
- 2.- Pelar y picar la yuca cruda lo más fino posible y verduras en julianas.
- 3.- Pasar los camarones, la yuca y verduras por la tempura y freír en abundante aceite.
- 4.- Retirar del aceite el camarón y verduras cuando ya están crujientes.
- 5.- Servir y acompañar con salsas, agridulces o de soya.

Observación.


El nombre del plato ebi yuca y verduras tempura se refiere a que ebi es una palabra japonés que significa camarón en castellano y la tempura es muy típica en Japón. Creí conveniente utilizar estos términos para darle al plato un toque asiático.

Aporte Nutricional

NOMBRE RECETA:	Ebi (camarón) yuca y verduras tempura					
N° PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Camarones	227	gr	37.23	0.68	0
2	Yuca	50	gr	0.33	0.11	20.1
3	Zanahoria	45	gr	0.32	0.09	4.77
4	Cebolla	45	gr	0.27	0.05	7.47
5	Calabacín	45	gr	0.43	0.12	1.87
6	Pimiento	45	gr	5.1	4.35	27.15
7	Harina	100	gr	10.5	1.25	75
8	Huevo	45	gr	54	4.82	1.08
9	Aceite	150	ml	0	149.85	0.15
10	Salsa de soja.	100	gr	0	0	0
SUMA:				108.18	161.32	137.59
SUBTOTAL:				432.74	1451.9	550.38
TOTAL:					2435.02	
APORTE NUTRICIONAL:					608.75	

2.4.1.4. Ensalada de maguro (atún) con chifles de yuca



NOMBRE RECETA:	Ensalada de maguro (atun) con chifles de yuca				
N° RECETA:	4				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	50gr				
UTENSILIOS:	Sartén, tabla, cuchillo, bol, cucharetas.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Salsa de soja	100	gr		\$ 3.00	\$ 0.30
Limón	100	gr	Jugo	\$ 1.00	\$ 0.10
Miel	100	gr		\$ 2.50	\$ 0.25
Filetes de atún (maguro)	200	gr		\$ 25.00	\$ 5.00
Aceite de oliva	80	gr		\$ 2.80	\$ 0.22
Tomates	40	gr	Frescos	\$ 1.50	\$ 0.06
Cebolla	45	gr	Perla	\$ 1.00	\$ 0.05
Aji rojo	40	gr		\$ 1.00	\$ 0.04
Cilantro	20	gr		\$ 1.00	\$ 0.02
Albahaca	50	gr		\$ 1.50	\$ 0.08
Yuca	100	gr		\$ 3.00	\$ 0.30
Aceite	900	ml		\$ 3.00	\$ 2.70
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	\$ 9.11	
3% obtenido del costo			3% Especies	\$ 0.27	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	\$ 31.29	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	\$ 0.30	

Preparación.

- 1.- Hacer un adobo con la salsa de soya, jugo de limón y miel, mezclar y luego aliñar el atún y refrigerar durante 1 hora.
- 2.- Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en un wok o sartén hondo a fuego alto.
- 3.- Cuando el aceite esté bien caliente, casi produciendo humo, agregar el atún y saltar, sin dejar de mover, durante 1 minuto o hasta alcanzar el término deseado.
- 4.- A parte picar el tomate, la cebolla, ají, cilantro y albahaca. Incorporar el atún y revolver.
- 5.- Servir la ensalada de atún acompañada con chifles de yuca.

Observación.

En el nombre de la preparación le he puesto maguro para darle un nombre japonés ya que maguro en japonés es atún en nuestro idioma.

Aporte Nutricional

NOMBRE RECETA:	Ensalada de maguro (atun) con chifles de yuca					
N° PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Salsa de soja	100	gr	0	0	0
2	Limón	100	gr	0.4	0	0
3	Miel	100	gr	0.37	0.1	5.77
4	Filetes de atún (maguro)	200	gr	57	15.8	0.2
5	Aceite de oliva	80	gr	0	18.4	0
6	Tomates	40	gr	0.32	0.12	1.84
7	Cebolla	45	gr	0.27	0.05	7.47
8	Aji rojo	40	gr			
9	Cilantro	20	gr	0.9	0.14	1.32
10	Albahaca	50	gr	0	0	0
11	Yuca	100	gr	0.66	0.2	40.05
12	Aceite	900	ml	0	899.1	0.9
SUMA:				59.92	933.91	57.55
SUBTOTAL:				239.7	8405.2	230.22
TOTAL:				8875.12		
APORTE NUTRICIONAL:				2218.78		

2.4.1.5. Nigiris con yuca



NOMBRE RECETA:	Nigiris sushi con yuca				
N° RECETA:	5				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	250 gr				
UTENSILIOS:	Bol, cucharetas.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Para las bolitas de yuca					
Yuca	100	gr	Pure	\$ 3.00	\$ 0.30
Vinagre	50	gr		\$ 2.00	\$ 0.10
Sal	20	gr		\$ 1.00	\$ 0.02
Azúcar	50	gr		\$ 1.00	\$ 0.05
Para la cobertura					
Camarones	100	gr	Con cola	\$ 5.00	\$ 0.50
Vinagre	20	ml		\$ 2.00	\$ 0.04
Jengibre	20	gr		\$ 1.50	\$ 0.03
Salsa de soja	100	ml		\$ 2.50	\$ 0.25
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 1.29
3% obtenido del costo			3% Especias		\$ 0.04
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 4.43
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- Cocinar la yuca con un poco de agua y sal, majar y hacer una maza y formar bolitas del porte del dedo pulgar.
- 2.- Añadir vinagre en un bol y poner a cocinar los camarones durante 1 minuto.
- 3.- Escurrir el agua de los camarones, enfriarlos y pelar las colas, luego abrirlos cortando por abajo, aplastarlos un poco, para que queden abiertos.
- 4.- Colocar los camarones sobre las bolitas de yuca observando que estos queden abiertos.
- 5.- Servir con salsa de soja.

Observación.

El nombre de este platillo es nigiris sushi, los nigiris son bolitas de arroz en este caso e sustituido la yuca por el arroz y el sushi son los mariscos algunos crudos y otros a medio cocinar. Este es el platillo más típico en Asia.


Aporte Nutricional

NOMBRE RECETA:	Nigiris sushi con yuca					
N° PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Yuca	100	gr	0.66	0.2	40.05
2	Vinagre	50	gr	0.2	0	0.3
3	Sal	20	gr	0	0	0
4	Azúcar	50	gr	0	0.1	49.9
5	Camarones	100	gr	18.62	0.34	0
7	Jengibre	20	gr	3.2	0	0
8	Salsa de soja	100	ml	0	0	0
SUMA:				22.68	0.64	90.25
SUBTOTAL:				90.74	5.78	361.02
TOTAL:				457.54		
APORTE NUTRICIONAL:				114.385		

a) Salsas asiáticas para acompañar platos fríos

2.4.1.6. Salsa de maracuyá



NOMBRE RECETA:	Salsa de maracuyá				
N° RECETA:	6				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	50 ml.				
UTENSILIOS:	Sartén, bol, procesador, cucharitas, cuchillo.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Maracuya	200	gr	Pulpa	\$ 1.00	\$ 0.20
Azúcar	25	gr		\$ 2.00	\$ 0.05
Fécula de maíz	10	gr		\$ 1.00	\$ 0.01
Mantequilla	10	gr		\$ 1.50	\$ 0.02
Sal	5	gr		\$ 0.80	\$ 0.00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 0.28
3% obtenido del costo			3% Especias		\$ 0.01
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 0.96
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- Licuar la pulpa de maracuyá con un poco de agua sin triturar las semillas, colar el jugo reservando las semillas
- 2.- En un sartén saltear los ajos, agregar un poco de mantequilla. Incorporar el jugo e maracuyá, el azúcar y una pizca de sal. Dejar cocinar hasta que se reduzca e incorporamos la maicena disuelta en un poco de agua fría.
- 3.- Cocinamos por 5 min más. Dejamos enfriar y servimos.

Observación.

La salsa de maracuyá tiene un sabor agridulce que resalta el sabor del sushi en nuestro paladar que combina muy bien.


Aporte Nutricional

NOMBRE RECETA:	Salsa de maracuyá					
N° PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Maracuya	200	gr	78	4.8	0
2	Azúcar	25	gr	0.2	0	0.3
3	Ajo	5	gr	0	0	0
4	Fécula de maíz	10	gr	0.04	0	8.8
5	Mantequilla	10	gr	18.62	0.34	0
7	Sal	5	gr	3.2	0	0
SUMA:				100.06	5.14	9.1
SUBTOTAL:				400.26	45.28	36.42
TOTAL:				481.96		
APORTE NUTRICIONAL:				120.49		

2.4.2. PLATOS FUERTES CALIENTES:

2.4.2.1. Pollo con yuca al wok en salsa de soja



NOMBRE RECETA:	Pollo con yuca al wok en salsa de soja				
N° RECETA:	7				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	125gr				
UTENSILIOS:	Bol, wok, tabla para picar, cuchillo, cucharas.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Pechuga de pollo	340	gr	Cubos	\$ 4.00	\$ 1.36
Yuca	227	gr	Cubos	\$ 2.00	\$ 0.45
Salsa de soya	10	ml		\$ 2.50	\$ 0.03
Fécula de maíz	16	gr		\$ 0.90	\$ 0.01
Azúcar	5	gr		\$ 0.45	\$ 0.00
Vinagre	30	ml		\$ 0.75	\$ 0.02
Cebolla perla	45	gr	Julianas	\$ 1.00	\$ 0.05
Zanahoria	45	gr	Julianas	\$ 1.00	\$ 0.05
Brócoli	50	gr	Cubos	\$ 2.00	\$ 0.10
Aceite	135	ml		\$ 2.00	\$ 0.27
Pimiento rojo	90	gr	Julianas	\$ 1.00	\$ 0.09
Sal	5	gr		\$ 0.80	\$ 0.00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 2.43
3% obtenido del costo			3% Especias		\$ 0.07
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 8.35
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- Colocar en un bol la harina, azúcar y salsa de soja.
- 2.- Cortar el pollo y la yuca en cubos y dejar reposar junto con la salsa durante 20 minutos.
- 3.- Mezclar el resto de la salsa de soja, harina y el azúcar con un poco de agua. Reservamos.
- 4.- Cortar el brocoli, pimiento, cebolla y la zanahoria.
- 5.- Calentar un wok con una cucharada de aceite, agregar la yuca y luego el pollo y cocinar durante 10 minutos. Retiramos del fuego y reservamos

6.- En el mismo wok añadimos aceite y salteamos las verduras por dos minutos, luego agregamos el pollo con la yuca y el resto de la mezcla

7.-Cuando la salsa este espesa retirar del fuego y servir.

Observación.


El nombre del platillo hace referencia al wok porque para preparar esta receta se emplea el wok sartén japonés profundo muy utilizado para realizar salteados.

Aporte nutricional

NOMBRE RECETA:	Pollo con yuca al wok en salsa de soja					
Nº PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Pechuga de pollo	340	gr	56	56	196
2	Yuca	227	gr	1.36	0.45	80.13
3	Salsa de soya	10	ml	0	0	0
4	Fécula de maíz	16	gr	1.7	0.21	12.01
5	Azúcar	5	gr	0	0.01	4.99
6	Vinagre	30	ml	0	0	1.5
7	Cebolla perla	45	gr	2.7	0.05	7.47
8	Zanahoria	45	gr	0.32	0.09	4.77
9	Brócoli	50	gr	1.15	0	11.5
10	Aceite	135	ml	0	134.87	0.14
12	Pimiento rojo	90	gr	0.9	0.36	5.67
13	Sal	5	gr	0	0	0
SUMA:				64.13	192.04	324.18
SUBTOTAL:				256.54	1728.38	1296.74
TOTAL:				3281.66		
APORTE NUTRICIONAL:				820.41		

2.4.2.2. Pollo en salsa teriyaki con torres de yuca frita



NOMBRE RECETA:	Pollo en salsa teriyaki con torres de yuca frita				
N° RECETA:	8				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	250gr				
UTENSILIOS:	Tabla, cuchillo, bol, sartén, cucharitas, plato para servir.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Cebolla	45	gr	Juliana	\$ 1.00	\$ 0.05
Pollo	170	gr	Cubos	\$ 7.00	\$ 1.19
Aceite de ajonjolí	10	ml		\$ 3.50	\$ 0.04
Salsa teriyaki	50	ml		\$ 1.00	\$ 0.05
Tomate	40	gr	Cubos	\$ 1.00	\$ 0.04
Ajo	5	gr	Fino brunoise	\$ 0.50	\$ 0.00
Yuca	227	gr	Cubos	\$ 2.00	\$ 0.45
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 1.82
3% obtenido del costo			3% Especies		\$ 0.05
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 6.24
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- Picar la cebolla y el ajo, poner en un sartén aceite de ajonjolí y sofreír.
- 2.- Agregamos el tomate en láminas.
- 3.- Adicionamos el pollo en trozos.
- 4.- Añadimos salsa teriyaki, pimienta y reservamos por unos minutos.
- 5.- Cocinamos la yuca hasta que este blanda, majamos y formamos torres.
- 6.- Freír en abundante aceite y acompañar con el pollo.

Observación.


En el nombre de esta receta he creído conveniente utilizar la salsa teriyaki para darle un toque asiático porque esta salsa es asiática.

Aporte nutricional

NOMBRE RECETA:	Pollo en salsa teriyaki con torres de yuca frita					
N° PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Cebolla	45	gr	0.27	0.05	7.47
2	Pollo	170	gr	28	28	98
3	Aceite de ajonjolí	10	ml	0	2.3	0
4	Salsa teriyaki	50	ml	0.65	0.4	0.62
5	Tomate	40	gr	0.32	0.12	1.84
6	Ajo	5	gr	0.15	0.01	1.46
7	Yuca	227	gr	1.36	0.45	80.13
SUMA:				30.75	31.33	189.52
SUBTOTAL:				123.18	281.99	758.1
TOTAL:				1163.27		
APORTE NUTRICIONAL:				290.81		

2.4.2.2. Camarón, con yuca tempura



NOMBRE RECETA:	Camarón, con yuca tempura				
N° RECETA:	9				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	250 gr				
UTENSILIOS:	bol, sartén, tabla, cuchillo, batidor, espumaderas.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Camarones	454	gr	Frescos	\$ 5.00	\$ 2.27
Cebolla paitaña	45	gr		\$ 1.00	\$ 0.05
Vainas	45	gr	Diagonal y por la mitad	\$ 0.50	\$ 0.02
Ajo	5	gr	Fino brunoise	\$ 1.00	\$ 0.01
Pimiento rojo	30	gr	Julianas	\$ 1.00	\$ 0.03
Aceite de ajonjolí	10	ml		\$ 2.50	\$ 0.03
Salsa de soya	10	ml		\$ 2.50	\$ 0.03
Sal	5	gr		\$ 0.80	\$ 0.00
Yuca	200	gr	Cocinada	\$ 1.00	\$ 0.20
TEMPURA					\$ 0.00
Huevo	60	gr		\$ 2.00	\$ 0.12
Harina	8	gr	Tamizada	\$ 0.90	\$ 0.01
Aceite	10	ml		\$ 2.00	\$ 0.02
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 2.77
3% obtenido del costo			3% Especies		\$ 0.08
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 9.52
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- En una sartén antiadherente grande, a fuego medio alto, caliente el aceite. Agregue las verduras; sofríalas por 4 minutos. Añada el ajo; sofría durante 1 minuto o hasta que las verduras estén suaves.
- 2.- Incorpore el camarón y la salsa. Sofría de 1 a 2 minutos o hasta que todo se caliente.
- 3.- Para la tempura mezclar el agua con el huevo y añadir la harina según lo requiera.
- 4.- Untar la yuca con la tempura y freír.
- 5.- Sirve para acompañar los camarones.

Observación.


La tempura es una combinación a base de huevo, harina y agua muy utilizada en asía para dar un toque crujiente a los productos que van a utilizar.

Aporte nutricional

NOMBRE RECETA:		Camarón, con yuca tempura				
Nº PAX:		4				
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Camarones	454	gr	74.46	1.36	0
2	Cebolla paiteña	45	gr	0.27	0.05	7.47
3	Vainas	45	gr	3.39	0.18	9.63
4	Ajo	5	gr	0.15	0.01	1.46
5	Pimiento rojo	30	gr	0.3	0.12	1.89
6	Aceite de ajonjoli	10	ml	0	2.3	0
7	Salsa de soya	10	ml	0	0	0
8	Sal	5	gr	0	0	0
9	Yuca	200	gr	1.36	0.45	80.13
10	Huevo	60	gr	7.2	6.42	1.44
11	Harina	8	gr	0.85	0.11	6.01
12	Aceite	10	ml	0	9.32	0.01
SUMA:				87.98	20.32	108.04
SUBTOTAL:				351.94	182.9	432.18
TOTAL:				967.02		
APORTE NUTRICIONAL:				241.75		

2.4.2.3. Filete de corvina en salsa teriyaki



NOMBRE RECETA:	Filete de corvina en salsa teriyaky				
N° RECETA:	10				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	250 gr				
UTENSILIOS:	Bol, sartén, tabla y cuchillo para picar, cuchara,				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Filete de corvina	454	gr		\$ 8.00	\$ 3.63
Salsa teriyaki	50	ml		\$ 0.40	\$ 0.02
Aceite de ajonjolí	10	ml		\$ 2.50	\$ 0.03
Diente de ajo	5	gr	Majado	\$ 1.00	\$ 0.01
Pimienta negra	3	gr	Molida	\$ 0.50	\$ 0.00
Aceite	10	ml		\$ 2.00	\$ 0.02
Sal	5	gr		\$ 0.80	\$ 0.00
Yuca	454	gr	Cocinada	\$ 1.00	\$ 0.45
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	\$ 4.16	
3% obtenido del costo			3% Especias	\$ 0.12	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	\$ 14.29	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	\$ 0.30	

Preparación.

- 1.- Mezcla la salsa teriyaki, aceite, ajo y pimienta en un bol y coloca el pescado hasta que los filetes se empapen bien con la salsa. Dejamos marinar en el refrigerador durante 30 minutos.
- 2.- Precalienta el asador a fuego alto y engrasa ligeramente la parrilla.
- 3.- Saca el filete de la marinada y ponlo en el asador. Cocina durante 5 minutos por cada lado o hasta que alcance el término deseado
- 4.- Cocinar la yuca y acompañar con el filete.

Observación.


El filete de corvina es un pez de mar muy utilizado en Asia al igual que la salsa teriyaki que lo acompaña.

Aporte nutricional

NOMBRE RECETA:	Filete de corvina en salsa teriyaki					
N° PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Filete de corvina	454	gr	73.05	1.55	0
2	Salsa teriyaki	50	ml	0.65	0.4	0.62
3	Aceite de ajonjolí	10	ml	0	2.3	0
4	Diente de ajo	5	gr	0.15	0.01	1.46
5	Pimienta negra	3	gr	0.34	0.29	1.81
6	Aceite	10	ml	0	9.32	0.01
7	Sal	5	gr	0	0	0
8	Yuca	454	gr	2.72	0.91	160.26
SUMA:				76.91	14.78	164.16
SUBTOTAL:				307.66	133.04	656.66
TOTAL:				1097.36		
APORTE NUTRICIONAL:				274.34		

2.4.2.4. Pollo agridulce con yuca



NOMBRE RECETA:	Pollo agridulce con yuca				
N° RECETA:	11				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	250 gr				
UTENSILIOS:	Molde redondo de 2 pulgadas , bolillo , plato				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Pollo	170	gr	Filetes	\$ 6.50	\$ 1.11
Piña	60	gr	Cubos	\$ 1.00	\$ 0.06
Jugo de piña	10	ml	Cernido	\$ 1.00	\$ 0.01
Yuca	227	gr	Cubos	\$ 1.00	\$ 0.23
Zanahoria	45	gr	Brunoice	\$ 1.00	\$ 0.05
Pimiento verde	45	gr	Brunoice	\$ 1.00	\$ 0.05
Cebolla redonda	45	gr	Brunoice	\$ 1.00	\$ 0.05
Ajo	5	gr		\$ 1.00	\$ 0.01
Consomé de pollo	10	ml		\$ 1.30	\$ 0.01
Salsa de soya	10	ml		\$ 2.50	\$ 0.03
Azúcar	5	gr		\$ 2.00	\$ 0.01
Vinagre	10	ml		\$ 2.00	\$ 0.02
Aceite de ajonjolí	10	ml		\$ 2.50	\$ 0.03
Jenjibre	5	gr	Procesado	\$ 1.50	\$ 0.01
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 0.54
3% obtenido del costo			3% Especias		\$ 0.02
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 1.85
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- En un bol combinamos el pollo, la piña, la yuca, la zanahoria, pimiento, la cebolla y el ajo.
- 2.- En un sartén mediano, ponemos el consomé, el jugo de la piña, la salsa de soya, el azúcar, el vinagre, el aceite de ajonjolí y el jengibre. Ponga a hervir a fuego alto, retiramos del fuego y vertimos sobre la mezcla de pollo con yuca.
- 3.- Cocine todo durante 40 minutos o hasta que la yuca este suave y si lo desea distribuya encima cilantro.

Observación,

Los sabores agridulces como el pollo agridulce son tradicionales de países como Asia.


Aporte nutricional

NOMBRE RECETA: Pollo agridulce con yuca						
N° PAX: 4						
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Pollo	170	gr	28	28	98
2	Piña	60	gr	0.24	0.06	8.16
3	Jugo de piña	10	ml	0.04	0.01	1.36
4	Yuca	227	gr	1.36	0.45	80.13
5	Zanahoria	45	gr	0.32	0.09	4.77
6	Pimiento verde	45	gr	0.45	0.18	2.83
3	Cebolla redond	45	gr	2.7	0.05	7.47
8	Ajo	5	gr	0.15	0.01	1.46
9	Consome de po	10	ml	0	0.1	0.1
10	Salsa de soya	10	ml	0	0	0
11	Azúcar	5	gr	0	0.01	4.99
12	Vinagre	10	ml	0	0	0.1
13	Aceite de ajonj	10	ml	0	2.3	0
14	Jenjibre	5	gr	0.06	0.06	0.81
SUMA:				33.32	31.32	210.18
SUBTOTAL:				133.3	281.9	840.74
TOTAL:					1255.94	
APORTE NUTRICIONAL:					313.98	

b) Salsas asiáticas para acompañar platos calientes

2.4.2.5. Salsa teriyaki



NOMBRE RECETA:	Salsa teriyaky				
N° RECETA:	12				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	10 ml				
UTENSILIOS:	Bol, cucharas, batidor de mano.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Salsa de soja	50	ml		\$ 2.50	\$ 0.13
Harina	4	gr		\$ 1.25	\$ 0.01
Vino blanco	15	ml		\$ 3.50	\$ 0.05
Azúcar	5	gr		\$ 2.00	\$ 0.01
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		\$ 0.19
3% obtenido del costo			3% Especias		\$ 0.01
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 0.66
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- En una olla colocamos la salsa de soja, el vino blanco dulce, harina y el azúcar.
- 2.- A continuación ponemos a calentar la olla a fuego suave hasta que se derrita el azúcar.
- 3.- Finalmente dejamos hervir un par de minutos más y servimos.

Observación.


La salsa teriyaki es una salsa dulce ideal para acompañar con productos del mar de un sabor muy acentuado.

Aporte nutricional

NOMBRE RECETA:		Salsa teriyaky				
N° PAX:		4				
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Salsa de soja	50	ml	0	0	0
2	Harina	4	gr	0.42	0.05	3
3	Vino blanco	15	ml	0	0	15
4	Azúcar	5	gr	0	0.01	4.99
SUMA:				0.42	0.06	22.99
SUBTOTAL:				1.82	0.56	91.98
TOTAL:				94.36		
APORTE NUTRICIONAL:				23.59		

2.4.2.6. Salsa de soja



NOMBRE RECETA:	Salsa de soja				
N° RECETA:	13				
N° PAX:	4				
PESO POR PORCIÓN:	100ml				
UTENSILIOS:	1 boud, cucharas.				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Precio kg	Costo
Vinagre	10	ml		\$ 5.00	\$ 0.05
Brotos de soya	25	gr		\$ 2.00	\$ 0.05
Aceite de oliva	30	ml		\$ 2.00	\$ 0.06
Yogurth	100	ml		\$ 2.00	\$ 0.20
Sal	5	gr		\$ 0.80	\$ 0.00
Moztaza	25	ml		\$ 0.30	\$ 0.01
Pimienta blanca	3	gr		\$ 1.50	\$ 0.00
Total de la suma de valores de ingredientes según rece				COSTO	\$ 0.38
3% obtenido del costo			3% Especias		\$ 0.01
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		\$ 1.29
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		\$ 0.30

Preparación.

- 1.- En un recipiente hondo procedemos a mezclar el yogur o la crema agria con el vinagre, el aceite de oliva y el agua.
- 2.- Nos queda añadir a esta mezcla la mostaza, la pimienta y la sal necesaria.
- 3.-A continuación y una vez que esté bien mezclado todo echamos los brotes de soja a nuestra mezcla

Observación.

La salsa de soja es una salsa agrídulce muy empleada en preparaciones asiáticas se utiliza en el continente asiático debido a su sabor muy acentuado y combina muy bien con los mariscos y verduras.

Aporte nutricional

NOMBRE RECETA:	Salsa de soja					
N° PAX:	4					
NÚMERO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P.	G.	CH.
1	Vinagre	10	ml	0	0	0.5
2	Brotos de soya	25	gr	15	0	0
3	Aceite de oliva	30	ml	0	0.69	0
4	Yogurth	100	ml	50	40	60
5	Sal	5	gr	0	0	0
6	Moztaza	25	ml	0	0	0
7	Pimienta blanca	3	gr	0.34	0.29	1.81
SUMA:				65.34	40.98	62.31
SUBTOTAL:				261.38	368.84	249.26
TOTAL:				879.48		
APORTE NUTRICIONAL:				219.87		

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA

3.1. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS.

3.1.1. INSTRUMENTOS:

- Recursos humanos
- Egresada
- Directora de tesina

3.1.2. TÉCNICAS:

- Especies valoradas
- Libros. Revistas y folletos de cocina.
- Diccionario
- Calculadora
- Computadora
- Utensilios de cocina
- Electrodomésticos de cocina
- La yuca y otros ingredientes

CAPÍTULO IV

APORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE

Tomando en cuenta las formidables bondades de la yuca y del alga marina nori creí conveniente combinarlas por que resultan muy beneficiosas por que aportan vitaminas, grasas y proteínas esenciales para el organismo en pequeñas cantidades pero suficientes para nuestro cuerpo.

La yuca es un tubérculo de muy fácil cultivo y se adapta perfectamente en cualquier clima y terreno sin importar el suelo si es pobre en minerales.

Los valores nutritivos del alga nori son muy beneficiosos para la salud, una de las razones por las que el consumo de algas no deja de crecer, es porque contiene proteínas, calcio, yodo, hierro, potasio, magnesio, provitamina A, vitamina B12 y fibra, por ello resulta ideal en la preparación de recetas.

CONCLUSIONES

La yuca es un tubérculo que no se utiliza en la preparación de platos fuertes asiáticos, sabiendo que la yuca es un producto con innúmeras bondades nutricionales por lo que conviene combinarla con la comida asiática, ya que la comida asiática se caracteriza por ser muy rica en proteínas y utilizar mucho los mariscos y productos frescos del mar.

La yuca es un producto muy accesible en el mercado, es de costo accesible y además es una planta que se adapta a cualquier clima y se cultiva en los suelos más áridos como en el caso de África, su cultivo es muy utilizado porque es la principal fuente de alimentación. En el Ecuador se cultiva principalmente en la región costa y amazonia de estas regiones es de donde nace una variedad de platillos a base de este producto.

La yuca tiene grandes ventajas porque que se prepara de diversas formas sea como harina, tubérculo o tapioca, resultando un producto fácil de adaptarlo con otras preparaciones como los platos asiáticos.

RECOMENDACIONES

La yuca es un producto con bondades nutricionales importantes para el ser humano por ello es necesario que lo consuman personas con problemas gastrointestinales porque tiene un alto contenido de gluten ideal para este problema.

Incentivar a que las personas consuman la yuca preparada en distinta manera combinada con productos asiáticos.

Impulsar a que las amas de casa o personas que gustan de la cocina utilicen la yuca no solo como un tubérculo sino que tengan conciencia de que la yuca es un producto que se prepara de diversas formas y es capaz de combinarse con platillos no solo ecuatorianos sino también de otras culturas.

GLOSARIO

A.

Agar-agar.- Es una gelatina vegetal de origen marino. Su uso principal es como medio de cultivo en microbiología, otros usos son como laxante, espesante para sopas, gelatinas vegetales, helados y algunos postres y como agente aclarador de la cerveza.

Alga nori.- Es un término japonés usado para referirse a variedades comestibles de alga. Los productos finales se elaboran cortando las algas en tiras y secándolas mediante un proceso parecido al del papel. El nori se usa generalmente para enrollar el sushi.

B.

Budismo.-La palabra "budismo" viene de la palabra "budi" que significa "despertar", y por ello el budismo es la filosofía del despertar.

Buda.- Hombre común perfectamente iluminado, que enseñó su experiencia e incito a seguir su ejemplo. De acuerdo a sus enseñanzas y su experiencia.

C.

Casabe.- Es el nombre del pan de yuca es pequeño delgado y circular.

Convalecientes.- Se aplica a la persona o animal que se halla en periodo o proceso de recuperación de las fuerzas perdidas después de una enfermedad o de un tratamiento médico.

D.

Daikón.- También llamado rábano japonés es planta cuyo cultivo se destina al consumo de la raíz. Este rábano es común en Asia oriental.

Dim sum.- Comida china liviana que se suele servir con té. Se come en algún momento entre la mañana y las primeras horas de la tarde. Contiene combinaciones de carnes, vegetales, mariscos y frutas.

Dumplings.- Son «trozos de masa, a veces rellenos, que se cuecen en un líquido, como agua o sopa» o «masa dulce envuelta sobre fruta, como por ejemplo una manzana, que se hornean y se sirven como postre».[1] Se elaboran con harina. Se toman solos, en sopa o estofado.

Dispepsia.- Se denomina también dispepsia funcional o no ulcerosa y se define como dolor en la parte alta del abdomen ("en la zona del estómago")

E.

Ebi.- Palabra japonés que traducida al español significa langostinos, camarón o gambas

G.

Gohan.- Arroz asiático cocido avinagrado. Alimento básico del menú oriental.

Gastroenteritis.- Inflamación de la membrana interna intestino causado por bacterias, parásitos, virus o ciertos tipos de antiinflamatorios.

Guiso.- Es la cocción en un medio semi-graso de un alimento, a diferencia del estofado permite reflujo de los vapores durante el proceso de elaboración culinaria.

H.

Hiziki.- Es una de las algas marinas menos conocidas se caracteriza por su sabor más intenso y delicioso porque sabe más a mar.

Homocistena.- Es un aminoácido que se produce dentro del cuerpo humano, el exceso puede producir irritación en los vasos sanguíneos, produciendo arterioesclerosis.

K.

Kilocalorías.- La caloría es una unidad de medida del calor y energía producido por los alimentos.

Kombu.- También se le conoce por dashima en coreano es un especie de alga comestible.

L.

Linamarina.- Es un glucósido cianogénico que se encuentra en las hojas y raíces de plantas como la yuca, habas y lino.

Linamarasa.- Glucósidos cianogénicos que al descomponerse en el tracto digestivo humano producen la liberación de (cianuro de hidrógeno), elemento toxico capaz de causar la muerte, este varia de 10 a 490 mg por tubérculo fresco.

Lactancia.- Es la alimentación con leche del seno materno.

M.

Maguro.- Atún, casi siempre se prepara crudo, como en el "sashimi".

Manihot Esculenta Crantz.- Es el nombre que se le da a la mandioca o yuca o guacamota o guacamote.

Mandioca.- Es el nombre que se le da a la harina de yuca.

Milenaria.- Que tiene mil años o más.

N.

Niguiris.- Bolitas de arroz asiático.

Nigiri sushi.- Es un tipo de plato japonés hecho con arroz de sushi y pescado fresco.

P.

Prevalecer.- Sobresalir, superioridad.

R.

Retoños de bambú.- El bambú es una especie de "pasto gigante" cuya altura promedio excede los 20 metros, existiendo variedades con más de 40 metros de altura y hasta 40 centímetros de diámetro.

Raíces de ruibarbo.- Es una especie herbácea perenne que mide hasta 3 metros de altura. Consta de hojas con tallos gruesos de 2 y 5 centímetros de grosor. El color del tallo varía entre el verde y el rojo y es la única parte comestible.

S.

Suihanki.- Olla dotada de termostato para cocinar el arroz asiático.

Salteado.- Es un método de cocina empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasa en una sartén y empleando una fuente de calor relativamente alta.

Sashimi.- Es el nombre que denomina la calidad de pescados como atún, pez espada, marrajo, etc., entre otros, y consiste en ultra congelar el pescado por debajo de - 60 grados centígrados para conservar todas sus propiedades.

Shibe.- Refresco de fariña o harina gruesa de yuca.

Sake.- Licor de arroz que tiene entre 15 y 17 grados. También significa salmón.

Sashimi.- Plato de pescado crudo que suele ser atún, lubina, salmón y se acompaña con salsa de soja o con un poco de "wasabi".

Shoga.- Jengibre.

Su.- Vinagre de arroz.

Sushi.- Platos de arroz hervido, aliñados con vinagre de arroz, en algunos se mezclan verduras y pescados otros se combinan con mariscos.

T.

Tempura.- Preparación de origen japonés consistente en freír vegetales y mariscos mediante una ligera pasta de freír elaborada con huevo, agua fría y/o hielo y harina.

Teriyaki.- Técnica de cocción de la cocina japonesa en la cual los alimentos son asados (al horno o a la parrilla) en un adobo de salsa dulce. La palabra teriyaki deriva

de la palabra teri, que se refiere al brillo que le da la salsa, y yaki, que se refiere al método de cocinarla (asado).

Tofu.- Ingrediente fundamental en la cocina japonesa, cuajada de soja.

U.

Úlcera gastroduodenal.- Enfermedad muy frecuente producidas por el exceso de secreción ácida en el estómago que produce lesiones en el estomago.

Úlcera.- Pequeña lesión o herida que se produce cuando fallan los mecanismos de defensa del tracto digestivo frente a las secreciones ácidas.

W.

Wasabi.- Picante de raíz verde, se presenta en polvo o en pasta.

CAPÍTULO VIII

ANEXOS



YUCA



Materiales de Siembra



Vista general de una planta de yuca



Cultivo de yuca



Raíces de Yuca

Trasplante de material

ASIA



Sashimi



Te verde



Espicias asiáticas



Aceite de coco perjudicial para la salud

BIBLIOGRAFÍA

Dietas. (2009, 7 de julio). *Cocina oriental: Ligera, saludable y exquisita*. Consultado el día 16 de mayo de 2011 de la Web: <http://www.dietas.com>

Wikipedia la enciclopedia libre. (2008, 12 de agosto). *La yuca o mandioca Lima, Perú*. Consultado el día 17 de mayo de 2011 de la Web: <http://es.wikipedia.org>

Roxana Maltos Díaz, Mexicali, B.C. (2009, 1 de agosto). *Pro y contras de la cocina asiática*. Consultado el día 18 de mayo de 2011 de la Web: <http://www.monografias.com>

Departamento de ingeniería agrónoma y contenidos (2006, 17 de octubre). *Origen de la yuca*. Consultado el día 19 de mayo de 2011 de la Web: <http://www.infoagro.com>

Todo plantas (2008, 2 de enero). *Mandioca o yuca, usos medicinales*. Consultado el 20 de mayo de 2011 de la Web: <http://todoplantas.blogspot.com>

Carlos Avalos (2008, 6 de noviembre). *La yuca*. Consultado el día 23 de mayo de 2011 de la Web: <http://es.wikipedia.org>

SANYUCA. Valor nutricional. Ibarra. Disponible en: <Dietas. (2009, 7 julio). *Cocina oriental: ligera, saludable y exquisita*. Consultado el día 16 de mayo de 2011 de la Web: <http://www.dietas.com>

INIAP. *Varietades de yuca*. Ibarra. Disponible en: <<http://www.ceaecuador.org>>. (Consultado el día 1 de diciembre de 2011)

NATULINEA. *Algunos usos y propiedades de la yuca*. Ibarra. Disponible en: <<http://www.natulinea.com>>. (Consultado el día 1 de diciembre de 2011)

E1 4 MANIHOT ESCULENTA CRANZ (M. UTILISSIMA POHL). *Yuca, mandioca, guacamote ("Cassava", "manioc", "tapioca", "Brazilianarrowroot" o "yuca")*. Ibarra. Disponible en: < <http://www.fao.org/>>. (Consultado el día 4 de diciembre de 2011)

INFOAGRO. *Elementos tóxicos de la yuca*. Ibarra. Disponible en: <www.infoagro.com>. (Consultado el día 5 de diciembre de 2011)