



RECETARIO TÉCNICO

DIPLOMADO ARTES CULINARIAS

VERANO 2014

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Abelardo Moreno Tirado





UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
TARGET	5
CERDO CON CREMA DE CAFÉ Y MANZANAS FRITAS	6
ENSALADA TALAVERA	10
HELADO DE NOGADA	13
GUAJOLOTE A LA SIDRA CON ARROZ	16
CHALUPAS CON SALSA DE CIRUELA	20
TRUFA DE CHOCOLATE OSCURO RELLENA DE FRUTA DE LA PASIÓN.....	24
MOUSSE DE CAFÉ OSCURO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS	25
CREMA DE AGUACATE CRIOLLO	27
FOCACCIA POBLANA.....	28
CHILE POBLANO CON RELLENO DEL MEDITERRÁNEO.....	29
FALSO SUSHI DE POLLO CON RELLENO DE AGUACATE CRIOLLO.....	31
CONEJO EN SALSA AL PASTOR.....	33
MOUSSE DE ACAMAYA Y TEQUILA.....	34
HELADO DE AGUACATE CRIOLLO CON CIRUELAS DE TEHUACÁN.....	35
CONSTRUCCIÓN DE MANZANA DE ZACATLÁN.....	36
PANQUÉ DE NARANJA	37
MAGDALENAS CON JENGIBRE.....	38
TRUCHA CON SALSA DE SIDRA	39
BROCHETAS DE TRUCHA CON PRODUCTOS ITALIANOS.....	40
SUSHI DE TRUCHA AHUMADA.....	42
CEVICHE DE ACAMAYAS.....	43
CAMARONES SOBRE PASTA Y CREMA DE JENGIBRE	44

ACAMAYAS CROCANTES CON SALSA DE CAMOTE	46
CREMA DE ACAMAYA.....	47
POLLO ASADO CON COMPOTA DE FRUTOS ROJOS Y CHILTEPÍN	49
CALDO DE POLLO	50
CONCLUSION	52
GLOSARIO.....	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54

INTRODUCCIÓN

*“... más feliz materia es la que yo he elegido...
de adornar la comida;
y el secreto de aumentar los placeres de un banquete,
de fijar la amistad, siempre gozando
y en sabrosa embriaguez desatinando”*

La Gastronomía, Joseph Berchoux, Manuel Pedro Sánchez-Salvador

Puebla es una de las 32 entidades federativas de México. Se localiza en el centro oriente del territorio mexicano. Colinda al este con el estado de Veracruz; al poniente con los estados de Hidalgo, México, Tlaxcala y Morelos y al sur con los estados de Oaxaca y Guerrero. Puebla no tiene salida al mar, y presenta un relieve sumamente accidentado. Su superficie es de 34.251 km², en la cual viven más de cinco millones de personas, que convierten a este estado en el quinto más poblado del país (Puebla sede de los foros, Diagnóstico de Turismo).

De acuerdo a datos proporcionado por la página del gobierno del estado de Puebla, demuestran un aumento significativo en la afluencia turística al estado, la cual en el 2010 se registró una entrada de 6 millones 922 mil turistas y en 2013 se registraron 10 millones 234 mil turista. Lo anterior es el resultado de las estrategias impulsadas por el gobierno, el cual está invirtiendo para promover y fomentar la actividad turística y hacer de Puebla un destino turístico consolidado, ofreciendo atractivos culturales, naturales, vanguardistas, gastronómicos, entre otros (Acerca de Puebla, Gobierno del Estado de Puebla, 2014).

De acuerdo al análisis anterior se diseñó un recetario que resalte los elementos del estado -es decir, representarlos a través de la comida-, por ejemplo una ensalada que evoque la talavera, la cual es un producto de denominación de origen poblano.

TARGET

PERSONALIDAD

Cuenta con una personalidad abierta a nuevos horizontes, es alguien que se interesa por la cultura y la tecnología. Narcisista; tiene gusto por consentirse a sí mismo. Intrépido; hace frente sin temor a las situaciones de peligro.

ESTILO DE VIDA

Estilo de vida innovador; genera ideas para no caer en la monotonía, gusto por nuevos sabores, aromas y texturas, asiste frecuentemente a restaurantes de moda. Goza de viajar, descubrir y redescubrir lugares turísticos. Hiperactivo, tiene gusto por los deportes extremos. Trabaja en oficina, posiblemente estudio una licenciatura (no ingeniería). Asiste a exposiciones de arte. Mantiene hábitos de lectura. Cuenta con automóvil propio. Pertenece a algún club social. Se encuentra dentro del nivel socio económico C+ y Cm.

MOTIVOS

Busca estar al tanto de las nuevas tendencias gastronómicas, descubrir sensaciones interesantes, conocer platillos y detalles del buen vivir. Presenta una alta afinidad hacia productos y servicios premium vinculados a la gastronomía.

GEODEMOGRAFÍA

Vive en zonas residenciales, trencita en zonas elegantes, su vivienda se encuentra cerca de algún área verde donde puede ir a correr con su familia o solo. Vive en una zona tranquila con gente similar a él. Tiene acceso en carretera a centros comerciales.

CERDO CON CREMA DE CAFÉ Y MANZANAS FRITAS

- **Tiempo de preparación**

40 minutos.

- **Grado de dificultad**

Moderado.

- **Número de porciones**

10 porciones.

- **Línea gastronómica.**

Plato Fuerte.

- **Ingredientes**

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Media crema	1000	mL
Café de grano	300	g
Sal	3	g
Vaina de vainilla	3	pza
Lomo de cerdo	1000	g
Aceite vegetal	100	mL
Sal	10	g
Manzana	5	pza
Harina	200	mL
Aceite Vegetal	300	mL

Mise en place

Moler los granos de café y hacer café expreso.

Mezclar el café con la media crema y la pulpa de la vaina de vainilla para hacer una infusión.

Quitar la piel de la manzana y retirar el corazón con un descorazonador.

Cortar 8 gajos de cada manzana, enharinarlos y freír.

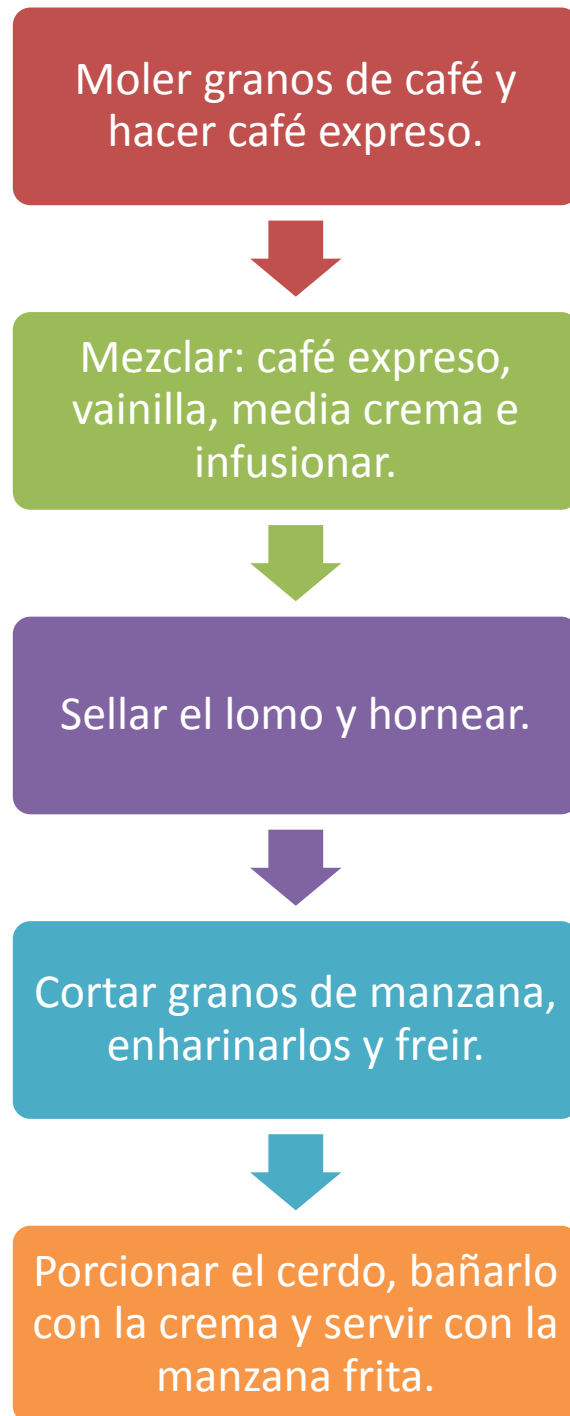
Procedimiento

Sellar por completo el lomo de cerdo y terminar la cocción en el horno durante 40 minutos con apoyo de una charola.

Calentar el aceite a fuego medio-alto

Cortar el cerdo en medallones y bañar con la crema de café. Acompañar con la manzana frita.

- Diagrama de flujo



ENSALADA TALAVERA

- **Tiempo de preparación**

20 minutos.

- **Grado de dificultad**

Fácil.

- **Número de porciones**

10 porciones.

- **Línea gastronómica.**

Entrada.

- **Ingredientes**

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Lechuga escarola	1	pza
Flor hortensia azul	3	pzas
Jícama	5	pza
Aceite de oliva	300	mL
Naranja dulce	3	pza
Sal	5	g
Vaina de vainilla	3	pza

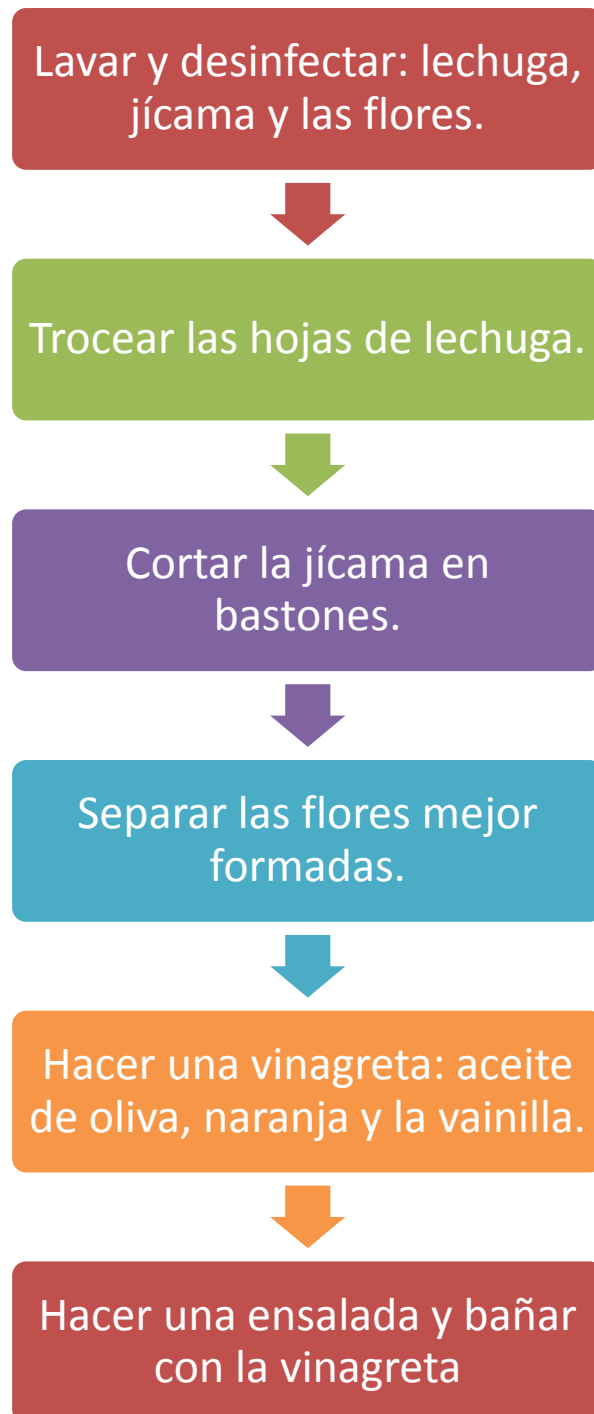
Mise en Place

Lavar y desinfectar la lechuga.

Cortar la jícama en bastones.

Desinfectar las hortensias y deshojar todos los pétalos.

Diagrama de flujo



HELADO DE NOGADA

- **Tiempo de preparación**

1 hora.

- **Grado de dificultad**

Fácil

- **Número de porciones**

10 porciones.

- **Línea gastronómica.**

Postre.

- **Ingredientes**

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Media crema	500	mL
Azúcar	150	g
Jerez	200	mL
Nuez de castilla*	250	g
Azúcar	300	g
Vaina de vainilla	3	pza

*Se puede utilizar otro tipo de nuez como la de granillo ómacadamia, debido a que la nuez de castilla es solo de temporada.

Mise en Place

Licuar todos los ingredientes para el helado, hacerlo en dos partes si es necesario mezclarlas al final.

Poner los 500 gramos de azúcar y la vainilla extendidos en una charola con papel estrella y hornear a 180 grados por 25 minutos aproximadamente o hasta que el azúcar se haya hecho un caramelo rubio claro.

Sacar la charola y dejar enfriar. Con guantes en las manos, trocear el caramelo una vez frío procurando sacar 10 porciones de forma irregular.

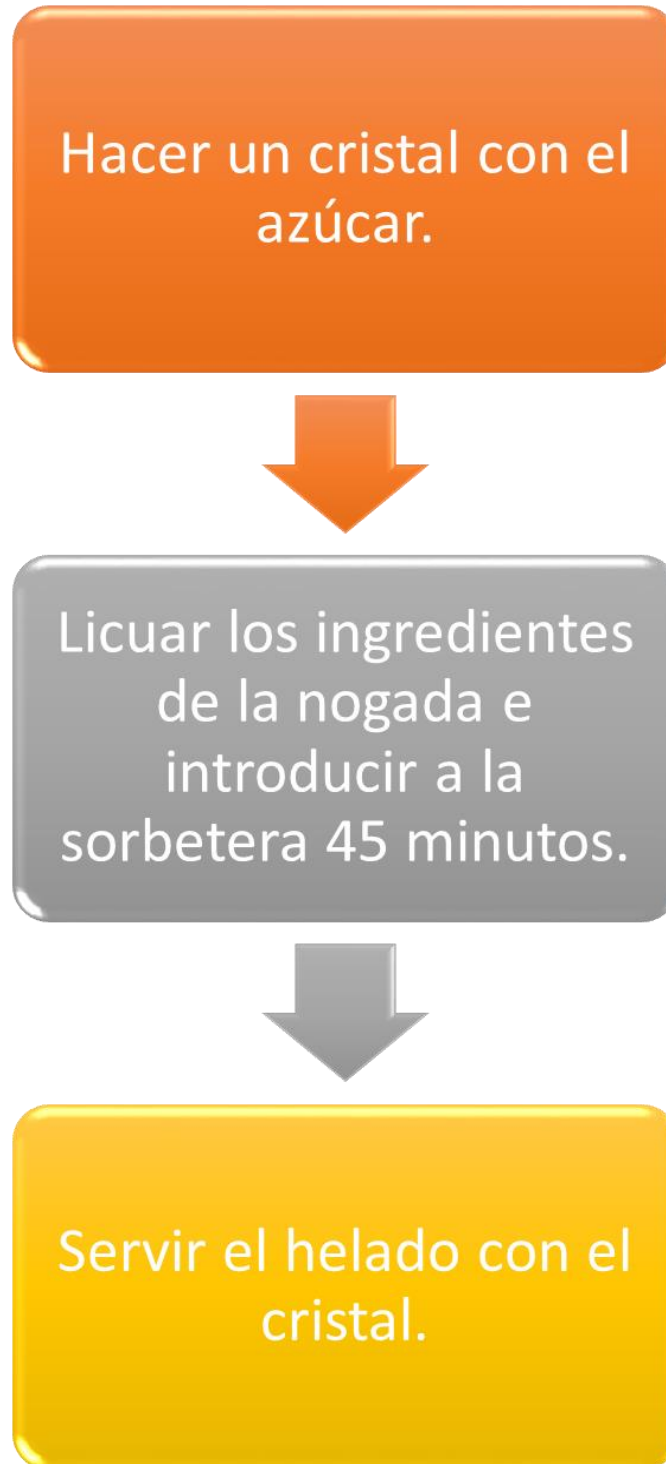
Procedimiento

Agregar los ingredientes de la nogada, en la *sorbetera* durante 45 minutos e ir cuidando los bordes del recipiente, ir bajando las paredes de hielo.

Colocar el helado en una copa, y decorar con un cristal de azúcar.

FICHA DE COSTEO									
HELADO DE VAINILLA CON JARABE DE VAINILLA									
Tipo de plato	POSTRE	(Carta, entrada, sopa, plato principal, menú paquete, menú degustación)					Número de porciones:	10	
Receta	X	(Marque con una X)							
Sub-Receta		(Marque con una X)					Porcentaje de costo sobre venta:	35%	
A	B	C	D	F	G	H	I	J	
PRODUCTO	CALIDAD	CANTIDAD NETA	PRESENTACIÓN EMPAQUE	UNIDAD DE MEDIDA	APROVECHAMIENTO	CANTIDAD BRUTA	PRECIO UNITARIO	COSTO	
						C / G		(I / D) x H	
Media crema	LYNCOT	500	980	mL	90%	555.56	\$ 61.00	\$ 34.58	
Azúcar	STD	150	1000	g	100%	150.00	\$ 10.00	\$ 1.50	
Jeréz	TRES CORONAS	200	1000	mL	100%	200.00	\$ 51.00	\$ 10.20	
			1000		100%	0.00		\$ -	
Nuez de castilla	MERCADO	250	1300	g	100%	250.00	\$ 290.00	\$ 55.77	
			1000		100%	0.00		\$ -	
Azúcar	STD	300	1000	g	100%	300.00	\$ 10.00	\$ 3.00	
Agua	STD	300	20000	mL	100%	300.00	\$ 25.00	\$ 0.38	
Vaina de vainilla	DE LA SIERRA	3	1	pza	100%	3.00	\$ 20.00	\$ 60.00	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000	g	100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
Notas:						Costo directo:		\$ 165.42	
						Costo directo por porción:	35%	\$16.54	
						Contribución marginal por porción:	65%	\$30.72	
						Precio sugerido por porción:		\$ 47.26	
						I.V.A.:	16%	\$ 2.65	
						Precio al cliente:		\$ 49.91	

- Diagrama de flujo



GUAJOLOTE A LA SIDRA CON ARROZ

- **Tiempo de preparación**

40 minutos.

- **Grado de dificultad**

Fácil

- **Número de porciones**

8 porciones.

- **Línea gastronómica.**

Plato fuerte.

- **Ingredientes**

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Guajolote	1200	g
Cebolla morada	150	g
Dientes de ajo	4	pza
Sidra de Zacatlán	600	mL
Aceite vegetal	150	mL
Zanahoria	100	g
Sal	10	g
Caldo de pollo	400	mL
Arroz	300	g
Sidra de Zacatlán	300	mL
Caldo de pollo	300	mL

Cebolla	100	g
Sal	3	g
Aceite Vegetal	80	mL

Mise en Place

Lavar el guajolote y despiezarlo para obtener 8 piezas, las dos piernas, los dos muslos, y de la pechuga sacar 4 piezas.

Licuar la cebolla, los dientes de ajo y un poco de caldo de pollo. Mezclar con la sidra y marinar las piezas de guajolote durante 12 horas en refrigeración.

Hacer julianas de zanahoria y zanahoria y saltearlas. Reservarlas.

Lavar el arroz y saltearlo con aceite vegetal y cebolla picada finamente, una vez que haya obtenido un color dorado agregar la sidra y el caldo de pollo, sazonar y tapar. Cocinar sin mover hasta que el líquido se haya evaporado.

Procedimiento

Retirar el guajolote y en la olla exprés, agregar el aceite, sellar las piezas una a una y posteriormente agregar el jugo donde marinó la carne, con el resto de caldo cubrir hasta tres cuartas partes de la olla exprés.

Cocinar en la olla exprés durante 20 ó 25 minutos y apagar. Servir el guajolote con el arroz, las julianas de zanahoria y cebolla morada.

FICHA DE COSTEO									
GUAJOLOTE A LA SIDRA CON MANZANAS									
Tipo de plato	PLATO FUERTE	(Carta, entrada, sopa, plato principal, menú paquete, menú degustación)					Número de porciones:	8	
Receta	X	(Marque con una X)							
Sub-Receta		(Marque con una X)					Porcentaje de costo sobre venta:	35%	
A	B	C	D	F	G	H	I	J	
PRODUCTO	CALIDAD	CANTIDAD NETA	PRESENTACIÓN EMPAQUE	UNIDAD DE MEDIDA	APROVECHAMIENTO	CANTIDAD BRUTA	PRECIO UNITARIO	COSTO	
						C / G		(I / D) x H	
Guajolote	DE LA SIERRA	1200	1000	g	100%	1,200.00	\$ 45.00	\$ 54.00	
Cebolla	MERCADO	150	1000	g	100%	150.00	\$ 20.00	\$ 3.00	
Dientes de ajo	MERCADO	4	60	pza	100%	4.00	\$ 19.00	\$ 1.27	
Sidra de Zacatlan	DE LA SIERRA	600	700	mL	100%	600.00	\$ 180.00	\$ 154.29	
Aceite vegetal	STD	150	1000	mL	100%	150.00	\$ 30.00	\$ 4.50	
Sal	STD	10	1000	g	100%	10.00	\$ 10.00	\$ 0.10	
Caldo de pollo	CASA	400	5000	mL	100%	400.00	\$ 29.00	\$ 2.32	
			1000		100%	0.00		\$ -	
Arroz	MERCADO	300	1000	g	100%	300.00		\$ -	
Sidra de Zacatlan	DE LA SIERRA	300	700	mL	100%	300.00	\$ 180.00	\$ 77.14	
Caldo de pollo	CASA	300	1000	mL	100%	300.00	\$ 29.00	\$ 8.70	
Cebolla	MERCADO	100	1000	g	100%	100.00	\$ 20.00	\$ 2.00	
Aceite vegetal	STD	80	1000	mL	100%	80.00	\$ 30.00	\$ 2.40	
sal	STD	2	1000	g	100%	2.00	\$ 10.00	\$ 0.02	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
Notas:						Costo directo:		\$ 309.74	
						Costo directo por porción:	35%	\$38.72	
						Contribución marginal por porción:	65%	\$71.90	
						Precio sugerido por porción:		\$ 110.62	
						I.V.A.:	16%	\$ 6.19	
						Precio al cliente:		\$ 116.81	

Diagrama de flujo



CHALUPAS CON SALSA DE CIRUELA

- **Tiempo de preparación**

30 minutos.

- **Grado de dificultad**

Fácil

- **Número de porciones**

10 porciones.

- **Línea gastronómica.**

Entrada.

- **Ingredientes**

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Jitomate guaje	500	g
Ciruela de Tehuacán	300	g
Caldo de pollo	100	mL
Chile de árbol	70	g
Cebolla blanca	150	g
Sal	10	g
Aceite vegetal	200	mL
Tortilla de chalupa	1000	g
Manteca de cerdo	200	g
Carne de pollo	250	g
Cebolla	250	g

Mise en Place

Lavar el jitomate y retirarle la piel.

Hervir la carne y deshebrar. Picar la cebolla. Reservar.

Procedimiento

En un sartén, agregar el aceite y calentar a fuego medio, colocar el jitomate rebanado con la cebolla en corte mirepoix.

Limpiar las ciruelas e ir agregando tan pronto se le haya retirado la piel.

Cuando estén soltando los jugos agregar los chiles y dejar cocer por 30 minutos a fuego bajo y tapado.

Licuar y regresar a ebullición en el mismo sartén por 15 minutos más.

En otro sartén dorar las tortillas con la manteca y colocar la salsa.

Poner la carne deshebrada y la cebolla picada. Servir.

FICHA DE COSTEO									
CHALUPAS EN SALSA DE CIRUELA									
Tipo de plato	ENTRADA	(Carta, entrada, sopa, plato principal, menú paquete, menú degustación)					Número de porciones:	10	
Receta	X	(Marque con una X)							
Sub-Receta		(Marque con una X)					Porcentaje de costo sobre venta:	35%	
A	B	C	D	F	G	H	I	J	
PRODUCTO	CALIDAD	CANTIDAD NETA	PRESENTACIÓN EMPAQUE	UNIDAD DE MEDIDA	APROVECHAMIENTO	CANTIDAD BRUTA	PRECIO UNITARIO	COSTO	
						C / G		(I / D) x H	
Jitomate guaje	MERCADO	500	1000	g	100%	500.00	\$ 20.00	\$ 10.00	
Ciruela de Tehuacan	MIXTECA	300	1000	g	100%	300.00	\$ 80.00	\$ 24.00	
Caldo de pollo	CASA	100	1000	mL	100%	100.00	\$ 29.00	\$ 2.90	
Chile de arbol	MERCADO	70	1000	g	100%	70.00	\$ 210.00	\$ 14.70	
Cebolla blanca	MERCADO	150	1000	g	100%	150.00	\$ 20.00	\$ 3.00	
Sal	STD	10	1000	g	100%	10.00	\$ 10.00	\$ 0.10	
Aceite vegetal	STD	200	1000	mL	100%	200.00	\$ 30.00	\$ 6.00	
			1000		100%	0.00		\$ -	
Tortilla de chalupa	STD	1000	1000	g	100%	1,000.00	\$ 20.00	\$ 20.00	
Manteca de cerdo	MERCADO	200	1000	g	100%	200.00	\$ 30.00	\$ 6.00	
			1000		100%	0.00		\$ -	
Carne de re	MERCADO	250	1000	g	100%	250.00	\$ 140.00	\$ 35.00	
Cebolla	MERCADO	250	1000	g	100%	250.00	\$ 20.00	\$ 5.00	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
			1000		100%	0.00		\$ -	
Notas:						Costo directo:		\$ 126.70	
						Costo directo por porción:	35%	\$12.67	
						Contribución marginal por porción:	65%	\$23.53	
						Precio sugerido por porción:		\$ 36.20	
						I.V.A.:	16%	\$ 2.03	
						Precio al cliente:		\$ 38.23	

Diagrama de flujo



TRUFA DE CHOCOLATE OSCURO RELLENA DE FRUTA DE LA PASIÓN

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Crema para batir	200	ml
Cobertura oscura	350	g
Maracuyá	300	g
Azúcar blanca refinada	45	g
Almendra fileteada	300	g
Cobertura oscura	200	g
Cocoa	100	g

Mise en place

Sacar la pulpa de la maracuyá.

Picar los 300 g de cobertura oscura.

Procedimiento

Poner a hervir la pulpa con la crema, agregar el chocolate picado y mezclar perfectamente esperar a que enfríe y congelar por 16 horas.

Retirar del congelador y con la ayuda de una cuchara para helado hacer pequeñas bolitas e ir colocándolas sobre una charola con papel estrella tapa y volver a congelar por dos horas.

Derretir la segunda cantidad de chocolate bañar las trufas con este chocolate, espolvorear con las almendras y refrigerar, revolcar en cocoa antes del momento de comer.

MOUSSE DE CAFÉ OSCURO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Café molido	100	g
Crema para batir	200	ml
Clara de huevo	120	g
Azúcar blanca refinada	45	g
Agua	60	ml
Grenetina en lámina	2	pza
Ciruela de Tehuacán	250	g
Blueberry	200	g
Grosellas	100	g
Clavo de olor	2	pza
Azúcar blanca refinada	15	g
Raja de canela	1	pza
Vino tinto	100	ml

Mise en place

Preparar un expreso de café

Hidratar grenetina

Procedimiento

Preparar un merengue batiendo las claras y agregando el azúcar hasta que se forme del punto de turrón batir por separado la crema con el café expreso y esperar a que doble su volumen mezclar de manera envolvente la crema y el merengue y poco a poco el chocolate derretido.

Colocar en una cacerola las frutas el azúcar y una raja de canela clavos de olor y cocinar a fuego lento para que las frutas suelten sus propios jugos cuando comience a hervir retirar el clavo y la canela para evitar quemarse incorporar el vino y dejar que vuelva licuar colar rectificar el sabor.

CREMA DE AGUACATE CRIOLLO

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Aguacate criollo	170	g
Mantequilla	35	g
Tocino	5	g
Cebolla	25	g
Porro	60	g
Zanahoria	30	g
Apio	20	g
Harina	10	g
Agua	250	ml
Leche	350	ml
Crema para batir	100	ml
Sal	cn	
Pimienta.	cn	

Mise en place

Cortar la cebolla el potro la zanahoria y el apio en cubos

Picar el tocino

Procedimiento

Calentar la olla y agregar la mantequilla cuando ésta se haya derretido agregar el tocino y agregar la cebolla el potro la zanahoria y el apio.

Agregar la harina y mezclar bien agregar el agua y dejar hervir por 5 minutos o hasta que las verduras estén cocidas después licuar todo esto con leche y la crema junto con el aguacate colar y regresar a fuego hasta que empiece a hervir nuevamente y apagar.

FOCACCIA POBLANA.

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Harina	500	g
Levadura seca	15	g
Agua	30	ml
Sal	5	g
Orégano fresco	3	g
Chile poblano.	2	pzas

Mise en place

Precaentar horno a 220 °C

Hidratar la levadura con agua tibia

Picar el orégano

Chile poblano en rajas

Cernir la harina.

Procedimiento

Formar un volcán con la harina en el centro incorporar la levadura disuelta y por afuera espolvorea la salsa comenzar a amasar del centro hacia afuera e ir agregando agua a medida que lo vaya necesitando colocar la masa en un recipiente con aceite de olivo y cubrirla con plástico adherente para que repose hasta que doble su volumen en un lugar tibio.

Después de aproximadamente una hora ponchar la masa y amasar la por un minuto más dar una forma circular con un grosor de un centímetro de alto colocarla sobre una charola engrasada y deja reposar 10 minutos agregar el chile poblano y el orégano picado sobre la masa deja reposar nuevamente y hornear aproximadamente unos 15 o 20 minutos verificar con un palillo al salir del horno porcionar en partes iguales.

CHILE POBLANO CON RELLENO DEL MEDITERRÁNEO.

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Aguacate criollo	8	pzas
Chile poblano	4	pzas
Cebolla	20	g
Cilantro	4	g
Limón	3	pzas
Sal	cn	
Pimienta	cn	
Pan molido	100	g
Orégano seco	1	cdita
Páprika	1	cdita
Tequila	100	ml
Queso parmesano.	100	g
Cebollas cambray	100	g

Mise en place

Precalentar el horno a 200 ° C

Cortar la cebolla en cubos pequeños

Picar el cilantro

Rallar el queso parmesano

Sacar jugo de los limones

Cortar las cebollas cambray en rodajas.

Limpiar los chiles poblanos

Procedimiento

Hacer puré con el aguacate y agregar jugo de los limones mezclar con cebolla cilantro y una tercera parte del queso parmesano agregar sal y pimienta limpiar, rellenar los chiles con la mezcla anterior.

Tostar en un sartén el pan molido junto con el orégano y la páprika después agregar el tequila y la sal cubrir el puré de aguacate que sale de los chiles contéstame y poner un poco más de queso parmesano hornear los chiles con las cebollas cambray por 10 minutos.

FALSO SUSHI DE POLLO CON RELLENO DE AGUACATE CRIOLLO

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Pechugas aplanadas	4	pzas
Arroz para sushi	100	g
Aguacate criollo	3	pzas
Zanahoria	2	pza
Pepino	50	g
Queso crema	120	g
Sal	cn	
Pimienta	cn	
Aceite vegetal	100	ml
Salsa de soya	200	ml
Naranja	1	pza
Chile habanero.	1	pza

Mise en place

Cortar el aguacate en rebanadas delgadas

Cortar la zanahoria el pepino y el queso crema en rectángulos

Cortar las orillas de la pechuga para dar una forma rectangular

Procedimiento

Cocer el arroz dentro de la olla exprés, poner sobre un tapete para sushi la pechuga y colocar el arroz formando una capa delgada sobre la pechuga. Colocar después la zanahoria el pepino el aguacate y el queso crema. Enredar en forma de sushi, amarrar con hilo de cocina y coser sobre un sartén caliente con aceite vegetal.

Dejar reposar 5 minutos y cortar retirando el hilo.

Para la elaboración de la salsa se debe freír el chile habanero hasta que empiece a tomar un color dorado enseguida cortarlo en trozos muy pequeña y agregarlo a la salsa de soya junto con el jugo de naranja y de limón.

CONEJO EN SALSA AL PASTOR.

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Conejo entero	1	pza
Chile guajillo	1	pza
Chile pasilla	1	pza
Jitomate	2	pza
Cebolla	40	g
Dientes de ajo	2	pza
Agua	300	ml
Manteca de cerdo	20	g.

Mise en place

Cortar el conejo en piezas

Procedimiento

Asar los chiles los jitomates el ajo y la cebolla licuarlos con el agua freír la salsa en la manteca de cerdo dentro de una olla exprés agregar más agua y el conejo cerrar la olla exprés dejar que hierva durante 20 minutos apagar la esperara que enfría sacar el conejo y deshebrar.

MOUSSE DE ACAMAYA Y TEQUILA.

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Acamayas	600	g
Crema para batir	300	ml
Sal	cn	
Pimienta	cn	
Cebolla	50	g
Diente de ajo	1	pza
Tequila	300	ml
Lámina de grenetina	1	pza

Mise en place

Saltear las acamayas en un sartén con grasa agregar sal y pimienta y cuando estén cocidas pasar por un colador para obtener un puré e ir añadiendo el tequila. Reservar acamayas para presentar.

Hidratar la grenetina

Procedimiento

Mezclar el puré con la crema batir hasta que la crema empecé a montar agregar una lámina grenetina y dejar enfriar.

HELADO DE AGUACATE CRIOLLO CON CIRUELAS DE TEHUACÁN.

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Leche	500	ml
Yema de huevo	5	pzas
Azúcar	100	g
Aguacate criollo	4	pzas
Ciruela de Tehuacán	200	g
Agua	250	ml
Bolsa hielo	1	pza
Sal	1000	g
Azúcar.	100	g

Mise en place

Hacer un caramelo con los últimos 100 gramos de azúcar

Picar las ciruelas de Tehuacán en cubos muy pequeños

Preparar dos recipientes uno más grande que otro. En el de mayor tamaño poner los hielos con sal e introducir el otro en el centro de este.

Procedimiento

Hervir leche con mitad de azúcar mezclar el resto del azúcar con las yemas para blanquear después incorporar muy bien y a la mezcla anterior fuera del fuego y cuando éstas estén templadas regresar al fuego y cuando alcance 85 ° C retirar.

Licuar la mezcla anterior con el aguacate y hacer un baño maría invertido para enfriar la preparación colocarla el recipiente ya preparado y girar constantemente, cuando se comiencen a congelar las orillas agregar las ciruelas picadas y seguir girando, si es necesario agregar más hielo cuidando de que no entra en el recipiente del helado y girar hasta que el helado este totalmente cristalizado.

CONSTRUCCIÓN DE MANZANA DE ZACATLÁN.

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Jugo de manzana	1000	ml
Ron	100	ml
Grenetina	16	g
Jugo de limón	50	ml
Colorante rojo	cn	
Manzana de Zacatlán	8	pzas
Azúcar	100	g
Vaina de vainilla	1	pza
Jengibre rallado	20	g
Limón verde	1	pza

Mise en place

Hidratar la grenetina con el ron

Cortar las manzanas en cubos medianos.

Procedimiento

Cocer la manzana picada junto con el jengibre, la vainilla, azúcar y jugo de limón derretir la grenetina en baño maría y agregar junto con el jugo de limón al jugo de manzana y añadir un poco de colorante rojo. Colocar dentro de un vaso *oldfashion* o un recipiente de tamaño individual y esperar a que solidifique.

PANQUÉ DE NARANJA

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Naranja de la sierra	2	pzas
Huevo	10	pzas
Azúcar	500	g
Crema para batir	300	g
Harina	500	g
Polvo para hornear	10	g
Mantequilla	200	g
Ron	50	ml

Mise en place

Prender horno a 200 ° C

Engrasar y enharinar un molde

Lavar y desinfectar las naranjas cortarles la piel con cuidado de no sacar la parte blanca

Hacer jugó con la naranja

Cortar la cáscara de naranja en julianas muy finas

Procedimiento

Acremar la mantequilla agregando el jugo la crema los huevos de uno en uno agregar la harina y el polvo para hornear cernidos y por último agregar el ron.

Poner la mezcla dentro del molde cuidando de sólo poner tres cuartas partes de la capacidad total del recipiente y hornear por 35 minutos aproximadamente.

MAGDALENAS CON JENGIBRE

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Mantequilla	180	g
Azúcar	180	g
Huevo	200	g
Harina	200	g
Polvo para hornear	5	g
Jengibre.	30	g

Mise en place

Rallar el jengibre

Encender horno a 200 °C

Enharinar moldes

Procedimiento

Acremar la mantequilla con el azúcar agregar los huevos de uno en uno, agregar la harina y el polvo para hornear cuando esté lista la mezcla agregar a los moldes, de preferencia utilizar moldes para magdalenas y hornear a 200 ° C por 10 minutos.

TRUCHA CON SALSA DE SIDRA

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Truchas	4	pzas
Sidra	250	ml
Mantequilla	50	g
Harina	150	g

Mise en place

Sacar filetes de la trucha.

Procedimiento

Sazonamos los filetes de trucha con sal y pimienta. Los enharinamos y freímos en una sartén con mantequilla.

Vierte el vaso de sidra y continua la cocción sin dejar de mover la cazuela hasta que la salsa este ligada

BROCHETAS DE TRUCHA CON PRODUCTOS ITALIANOS.

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Filete de trucha	4	pzas
Sal	cn	
Pimienta	cn	
Salsa de soya	2	cditas
Aceite de oliva	2	cdas
Tomillo fresco	2	cdas
Calabacines pequeños	2	pzas
Orégano fresco	1	cda
Vinagre de manzana	2	cdas
Aceite de oliva	2	cdas
Queso ricotta	100	g
Hojas de albahaca fresca.	10	pzas
Manzana de Zacatlán	2	pzas
Vinagre balsámico	200	ml

Mise en place

Picar la albahaca, el tomillo y el orégano

Cortar el filete en láminas muy delgadas y ponerlo en un recipiente junto con los otros ingredientes. Poner en el refrigerador.

Cortar los calabacinos en rodajas muy finas (con el ayude de un pela papas).

Condimentar con las hierbas y refrigerar.

Condimentar el queso ricota con sal, aceite y albahaca.

Procedimiento

Cortar la manzana en cubos y condimentar con la salsa de soya. Hacer rollitos con las rodajas de calabacinos y el queso ricotta. Componer los pinchos al gusto poniendo como base la manzana. Servir con el vinagre balsámico.

SUSHI DE TRUCHA AHUMADA

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Calabacín	200	g
Filete de trucha	4	pzas
Queso crema	200	g
Aceitunas	100	g
Palillos	cn	

Mise en place

Con una mandolina hacemos unas tiras a lo largo del calabacín.

Blanqueamos los calabacines

Cortar la trucha en rebanadas y ahumar.

Cortamos las manzanas en cubos grandes.

Trocear las aceitunas.

Procedimiento

Extender los calabacines y colocar sobre cada uno, el queso crema, la trucha y la manzana. Enrollamos y aseguramos con un palillo.

Servir con aceitunas troceadas encima.

CEVICHE DE ACAMAYAS

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Acamaya	8	pzas
Aceite de oliva	4	cdas
Aceite de ajonjolí,	1	cdas
Jugo de limón,	2	cdas
Vinagre de arroz	2	cdas
Hojas de cilantro frescas	2	cdas
Jengibre rallado	1	cda
Sal	cn	
Pimienta	cn	
Ajonjolí	100	g
Cebolla morada	150	g

Mise en place

Limpiar las acamayas, pelar y retirar el intestino, lavar y reservar en el refrigerador

Pica el cilantro

Cortar la cebolla en julianas finas.

Procedimiento

Mezclar el cilantro con el jugo de limón, el aceite de oliva, el aceite de ajonjolí, el vinagre de arroz, el jengibre, la cebolla, sal y pimienta. Introduce las acamayas en la mezcla anterior para que se “cuezan” y tomen el sabor de los ingredientes. Reserva en el refrigerador durante una hora aproximadamente.

CAMARONES SOBRE PASTA Y CREMA DE JENGIBRE

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Espagueti	300	g
Leche evaporada	200	ml
Cebolla mediana	1	pza
Dientes de ajo	2	pza
Jengibre	1	pza
Cilantro	1	cdas
Pimienta negra recién molida	1	cda
Camarón u15	12	pzas
Aceite de oliva	2	cdas
Sal	cn	

Mise en place

Limpiar los camarones, pelar y retirar el intestino, lavar y reservar en el refrigerador.

Con las cabezas y carcasas para hacer un caldo y reservar.

Picar la cebolla, el jengibre y el cilantro.

Limpiar los dientes de ajo

Cocer la pasta en agua con sal. Reservar

Procedimiento

Poner aceite de oliva en un sartén y saltea a fuego lento la cebolla y el jengibre.

Cuando la cebolla esté transparente y blandita, incorpora el cilantro y deja que tome temperatura y desprenda su aroma, entonces añade la leche evaporada y salpimentar al gusto. Deja cocer hasta que la leche reduzca y espese un poco.

Pasa la preparación de la salsa al vaso de la batidora y tritura hasta obtener una crema fina y algo densa. En caso de que quede muy líquida, regresarla sartén y deja reducir unos minutos más, hasta que espese y tenga la densidad deseada.

En un sartén con un poco de aceite de oliva saltea los camarones. Servir

ACAMAYAS CROCANTES CON SALSA DE CAMOTE

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Acamaya	16	pzas
Tiras finas de tocino	20	pza
Lechuga	120	g
Camote	100	g
Aceite de oliva	100	ml
Sal	cn	
Pimienta	cn	
Palitos de brocheta	16	pza

Mise en place

Limpiar las acamayas, pelar y retirar el intestino, lavar y reservar en el refrigerador.

Picar finamente los cebollines.

Lavar la lechuga y escurrir.

Limpiar el camote y hervirlo.

Procedimiento

Envuelve cada acamaya con una tira de tocino. Ensartar las acamayas en cada brocheta procurando que el tocino quede bien sujeto.

Poner el aceite de oliva en el vaso de la batidora e incorporar el camote. Triturar con la batidora hasta emulsionar y reservar.

Colocar el tocino que resta en un sartén y tostarlo sin engrasar hasta que esté crujiente y retirar. Momentos antes de servir el plato, cocer las brochetas a la plancha, añade sólo unas gotas de aceite, la grasa del tocino será la que proporcione gran parte de sabor y el tocino quedará crujiente.

Servir con la salsa de camote.

CREMA DE ACAMAYA

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Acamaya grandes	8	pzas
Zanahoria	1	pza
Porro	1	pza
Jitomates	3	pzas
Diente de ajo	1	pza
Vino blanco seco	100	ml
Agua	600	ml
Arroz	30	g
Nata	40	g
Sal	cn	
Pimienta	cn	
Aceite de oliva extra virgen	2	cdas

Mise en place

Limpiar las acamayas, pelar y retirar el intestino, lavar y reservar en el refrigerador.

Reservar las cáscaras y las cabezas.

Pelar y picar el porro en juliana

Pelar y picar la zanahoria

Procedimiento

Cubre ligeramente la base de una cazuela con aceite de oliva virgen extra y llévala al fuego, cuando esté caliente, tuesta las cabezas y carcasas de acamaya con un poco de sal, hasta que cambien de color. Incorpora entonces el porro, la zanahoria, jitomates enteros y el ajo pelado, y dejar que se cuezan las verduras a fuego lento

Cuando empiecen a estar tiernas, agregar el vino y sube el fuego, deja evaporar el alcohol. En ese momento, añade el agua, el arroz, sal y pimienta, dejar cocer a fuego medio-bajo durante 12-15 minutos, hasta que el arroz esté cocido y toda la esencia de las acamayas esté en el caldo.

Licuar hasta obtener una crema fina. A continuación pásala por el colador chino para retirar todos los sólidos, y seguidamente vuelve a ponerla en la cazuela para llevarla de nuevo a ebullición, sin dejar de mover con una espátula para que no se agarre al fondo.

Añadir la nata y mezcla bien, deja cocer un par de minutos, apaga y retira del fuego. Sin dejar pasar tiempo incorporar las acamayas a la cazuela, tapar y dejar que el propio calor cocine las acamayas por 5 minutos aproximadamente.

POLLO ASADO CON COMPOTA DE FRUTOS ROJOS Y CHILTEPÍN

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Pierna de pollo	6	pzas
Ciruela de Tehuacán	100	g
Azúcar blanca refinada	200	g
Chiltepines	50	g
Orégano seco.	2	cdas

Mise en place

Picar la mitad de las frutas en cubos chicos.

Tostar ligeramente los chiltepines y hacerlos polvo.

Despiezar el pollo sin quitarle la piel.

Hervir el pollo para cocerlo.

Procedimiento

Asar el pollo en un sartén con poca grasa por todos lados. Reservar.

Colocar en una olla las ciruelas picadas, las enteras y el azúcar, prender a fuego alto y cuando comiencen a soltar sus jugos agregar el polvo de chiltepín. Dejar cocer hasta que tome una consistencia espesa y dejar enfriar.

- **Receta estándar**

CALDO DE POLLO

- **Tiempo de preparación**

120 minutos.

- **Grado de dificultad**

Fácil

- **Número de porciones**

5 Litros.

- **Línea gastronómica.**

SUB RECETA.

- **Ingredientes**

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Huesos de pollo	1200	g
Cebolla	150	g
Dientes de ajo	4	pza
Zanahoria	100	g
Aceite vegetal	150	mL
Sal	10	g
Rama de apio	2	pza
Agua	6500	mL

Mise en place

Lavar y desinfectar las verduras, picarlas con formas irregulares y reservar.

Procedimiento

En una olla, saltear los huesos de pollo con el aceite vegetal y agregar las verduras.

Agregar el agua y cuando comience a hervir bajar la llama al mínimo para evitar que se evapore mucho líquido. Dejar cocer por 60 minutos.

U UPAEP		Gastronomía						
FICHA DE COSTEO								
Caldo de pollo								
Tipo de plato	subreceta	(Carta, entrada, sopa, plato principal, menú paquete, menú degustación)	Número de porciones: 5 litros					
Receta		(Marque con una X)						
Sub-Receta	X	(Marque con una X)	Porcentaje de costo sobre venta: 100%					
A	B	C	D	F	G	H	I	J
PRODUCTO	CALIDAD	CANTIDAD NETA	PRESENTACIÓN EMPAQUE	UNIDAD DE MEDIDA	APROVECHAMIENTO	CANTIDAD BRUTA	PRECIO UNITARIO	COSTO
						C / G		(I / D) x H
Huesos de pollo	MERCADO	1200	1000	g	100%	1,200.00	\$ 6.00	\$ 7.20
Cebolla	MERCADO	150	1000	g	100%	150.00	\$ 20.00	\$ 3.00
Dientes de ajo	MERCADO	4	60	pza	100%	4.00	\$ 19.00	\$ 1.27
Zanahoria	MERCADO	100	1000	g	100%	100.00	\$ 10.00	\$ 1.00
Aceite vegetal	STD	150	1000	mL	100%	150.00	\$ 30.00	\$ 4.50
Sal	STD	10	1000	g	100%	10.00	\$ 10.00	\$ 0.10
Rama de apio	MERCADO	1	1	pza	100%	1.00	\$ 5.00	\$ 5.00
Agua	STD	5500	20000	mL	100%	5,500.00	\$ 25.00	\$ 6.88
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
			1000		100%	0.00		\$ -
Notas:						Costo directo:		\$ 28.94
						Costo directo por porción:	100%	\$ -
						Contribución marginal por porción:	0.00	\$ -
						Costo por porción:		\$ -

CONCLUSION

El arte de la cocina dignifica a toda una nación, tal es el caso de la cocina de autor, que en los últimos años ha tenido éxito, en ese sentido la gastronomía poblana no puede quedarse atrás, puesto que más allá de su arquitectura barroca, también se muestra en sus platillos, dos ejemplos excelsos son: los chiles en nogada y el mole poblano.

Es así, que en este recetario se diseñaron 25 recetas de autor, donde el fundamento es un lugar tan fascinante como Puebla, en cada receta se plasma la esencia y sabor de los productos autóctonos de algunas ciudades del Estado.

Este trabajo se puede continuar, debido a que son tan extensas todas las maravillas que aporta Puebla a la gastronomía mexicana que fue imposible abarcarlas en su totalidad, espero que este proyecto sirva de referencia para conocer un poco de lo bello que es la comida poblana desde una perspectiva actual, lo cual nos lleva al reconocimiento del sabor y el saber de nuestros orígenes a través de su platillos.

GLOSARIO

Ablandar: Término de la repostería donde se trabaja la mantequilla con azúcar para incorporarlas de una forma más homogénea.

Acamayas: Crustáceo de agua dulce parecido al langostino, abundante del golfo de México y en algunas zonas de la sierra norte de Puebla. Por ser un producto de temporada se puede sustituir por camarones.

Cobertura Oscura: término de la chocolatería para referirse al chocolate oscuro antes de ser trabajado

Julianas: Corte de vegetales en tiras delgadas de aprox. 6cm de largo por .5cm de ancho.

Mire poix: Corte de vegetales en cubos de aproximadamente 1cm de diámetro.

Nuez de Macadamia: Variedad de nuez proveniente de la familia de las proteáceas, también llamada como nuez de arbusto.

Paprika: también conocido como pimentón, es un polvo de color rojo, obteniendo su sabor característico del secado y molido de ciertos ajís.

Ponchar: Acción en la masa después de haber fermentado, donde se le extrae el CO₂ que se formó.

Sorbetera: Aditivo de la repostería para preparar helados y sorbetes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acerca de Puebla, Gobierno del Estado de Puebla, recuperado el día 14 de octubre de 2014: <http://www.puebla.gob.mx/index.php/acerca-de-puebla>
- La Gastronomía, Poema, Berchoux J. (XII ed), La Gastronomía ó El Arte de Comer. (p.16). Londres, BLACKFRIARS. Consultado el día 3 de octubre de 2014
Recuperado de:http://books.google.com.mx/books?id=cN1QAQAAIAAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Niveles Socioeconómicos, SIGMARKET. (2014). Consultado el día 23 de septiembre de 2014, recuperado de: <http://www.mercadospotenciales.tv/>
- Puebla sede de los foros, Diagnóstico de Turismo, recuperado el día 3 de octubre de 2014: <http://www.televisaregional.com/puebla/noticias/-Puebla-sede-de-los-Foros-de-Diagnóstico-de-Turismo-por-Segmentos-223220681.html>



IDENTIDAD DE PUEBLA
UNIVERSIDAD POPULAR AUTONOMA DEL ESTADO DE PUEBLA
RECETARIO DE AUTOR



- UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE PUEBLA
- DIPLOMADO EN ARTES CULINARIAS VERANO 2014
- TITULO: IDENTIDAD DE PUEBLA
- AUTOR: ABELARDO MORENO TIRADO
- FECHA DE IMPRESIÓN:



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN _____	7
CERDO CON CREMA DE CAFÉ Y MANZANAS FRITAS _____	10
ENSALADA TALAVERA _____	12
HELADO DE NOGADA _____	14
GUAJOLOTE A LA SIDRA CON ARROZ _____	16
CHALUPAS CON SALSA DE CIRUELA _____	18
TRUFA DE CHOCOLATE OSCURO RELLENA DE FRUTA DE LA PASIÓN _____	20
MOUSSE DE CAFÉ OSCURO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS _____	22
CREMA DE AGUACATE CRIOLLO _____	24
FOCACCIA POBLANA _____	26
CHILE POBLANO CON RELLENO DEL MEDITERRÁNEO _____	28
FALSO SUSHI DE POLLO CON RELLENO DE AGUACATE CRIOLLO _____	30
CONEJO EN SALSA AL PASTOR _____	32
MOUSSE DE ACAMAYA Y TEQUILA _____	34


HELADO DE AGUACATE CRIOLLO CON CIRUELAS DE TEHUACÁN	36
CONSTRUCCIÓN DE MANZANA DE ZACATLÁN	38
PANQUÉ DE NARANJA	40
MAGDALENAS CON JENGIBRE	42
TRUCHA CON SALSA DE SIDRA	44
BROCHETAS DE TRUCHA CON PRODUCTOS ITALIANOS	46
SUSHI DE TRUCHA AHUMADA	48
CEVICHE DE ACAMAYAS	50
CAMARONES SOBRE PASTA Y CREMA DE JENGIBRE	52
ACAMAYAS CROCANTES CON SALSA DE CAMOTE	54
CREMA DE ACAMAYA	56
POLLO ASADO CON COMPOTA DE FRUTOS ROJOS Y CHILTEPÍN	58
CONCLUSION	60
GLOSARIO	62

INTRODUCCIÓN

*“... más feliz materia es la que yo he elegido...
de adornar la comida;
y el secreto de aumentar los placeres de un banquete,
de fijar la amistad, siempre gozando
y en sabrosa embriaguez desatinando”*

La Gastronomía, Joseph Berchoux, Manuel Pedro Sánchez-Salvador

Puebla es una de las 32 entidades federativas de México. Se localiza en el centro oriente del territorio mexicano. Colinda al este con el estado de Veracruz; al poniente con los estados de Hidalgo, México, Tlaxcala y Morelos y al sur con los estados de Oaxaca y Guerrero. Puebla no tiene salida al mar, y presenta un relieve sumamente accidentado. Su superficie es de 34.251 km², en la cual viven más de cinco millones de personas, que convierten a este estado en el quinto más poblado del país (Puebla sede de los foros, Diagnóstico de Turismo).



De acuerdo a datos proporcionado por la página del gobierno del estado de Puebla, demuestran un aumento significativo en la afluencia turística al estado, la cual en el 2010 se registró una entrada de 6 millones 922 mil turistas y en 2013 se registraron 10 millones 234 mil turista. Lo anterior es el resultado de las estrategias impulsadas por el gobierno, el cual está invirtiendo para promover y fomentar la actividad turística y hacer de Puebla un destino turístico consolidado, ofreciendo atractivos culturales, naturales, vanguardistas, gastronómicos, entre otros (Acerca de Puebla, Gobierno del Estado de Puebla, 2014).

De acuerdo al análisis anterior se diseñó un recetario que resalte los elementos del estado -es decir, representarlos a través de la comida-, por ejemplo una ensalada que evoque la talavera, la cual es un producto de denominación de origen poblano.



CERDO CON CREMA DE CAFÉ Y MANZANAS FRITAS

Mise en place

- Moler los granos de café y hacer café expreso.
- Mezclar el café con la media crema y la pulpa de la vaina de vainilla para hacer una infusión.
- Quitar la piel de la manzana y retirar el corazón con un descorazonador.
- Cortar 8 gajos de cada manzana, enharinarlos y freír.

Procedimiento

1. Sellar por completo el lomo de cerdo y terminar la cocción en el horno durante 40 minutos con apoyo de una charola.
2. Calentar el aceite a fuego medio-alto
3. Cortar el cerdo en medallones y bañar con la crema de café. Acompañar con la manzana frita.



ENSALADA TALAVERA

Mise en Place

- Lavar y desinfectar la lechuga.
- Cortar la jícama en bastones.
- Desinfectar las hortensias y deshojar todos los pétalos.
- Escurrir la lechuga y trocearla.

*Para esta receta se puede sustituir la flor hortensia por alguna otra flor de color azul, debido a que la flor principal es producto de temporada.

Procedimiento

1. Mezclar la lechuga con la jícama y al final adornar con los pétalos de las flores.
2. Lavar y desinfectar las naranjas, exprimirlas y colar el jugo.
3. En un bowl mezclar la sal, la pulpa de la vainilla y el jugo de las naranjas.
4. Agregar a punto de hilo el aceite de oliva mientras se bate rápidamente y de manera constante con un batidor de globo.
5. Verter la vinagreta sobre el plato de ensalada.



HELADO DE NOGADA

Mise en Place

- Licuar todos los ingredientes para el helado, hacerlo en dos partes si es necesario mezclarlas al final.
- Poner los 500 gramos de azúcar y la vainilla extendidos en una charola con papel estrella y hornear a 180 grados por 25 minutos aproximadamente o hasta que el azúcar se haya hecho un caramelo rubio claro.
- Sacar la charola y dejar enfriar. Con guantes en las manos, trocear el caramelo una vez frío procurando sacar 10 porciones de forma irregular.

Procedimiento

1. Agregar los ingredientes de la nogada, en la *sorbetera* durante 45 minutos e ir cuidando los bordes del recipiente, ir bajando las paredes de hielo.
2. Colocar el helado en una copa, y decorar con un cristal de azúcar.



GUAJOLOTE A LA SIDRA CON ARROZ

Mise en Place

- Lavar el guajolote y despiezarlo.
- Licuar la cebolla, los dientes de ajo y un poco de caldo de pollo. Mezclar con la sidra y marinar las piezas de guajolote durante 12 horas en refrigeración.
- Hacer julianas de zanahoria y zanahoria y saltearlas. Reservarlas.
- Lavar el arroz y saltearlo con aceite vegetal y cebolla picada finamente, una vez que haya obtenido un color dorado agregar la sidra y el caldo de pollo, sazonar y tapar. Cocinar sin mover hasta que el líquido se haya evaporado.

Procedimiento

1. Retirar el guajolote y en la olla exprés, agregar el aceite, sellar las piezas una a una y posteriormente agregar el jugo donde marinó la carne, con el resto de caldo cubrir hasta tres cuartas partes de la olla exprés.
2. Cocinar en la olla exprés durante 20 ó 25 minutos y apagar. Servir el guajolote con el arroz, las julianas de zanahoria y cebolla morada.



CHALUPAS CON SALSA DE CIRUELA

Mise en Place

- Lavar el jitomate y retirarle la piel.
- Hervir la carne y deshebrar. Picar la cebolla. Reservar.

Procedimiento

1. En un sartén, agregar el aceite y calentar a fuego medio, colocar el jitomate rebanado con la cebolla en corte mire poix.
2. Limpiar las ciruelas e ir agregando tan pronto se le haya retirado la piel.
3. Cuando estén soltando los jugos agregar los chiles y dejar cocer por 30 minutos a fuego bajo y tapado.
4. Licuar y regresar a ebullición en el mismo sartén por 15 minutos más.
5. En otro sartén dorar las tortillas con la manteca y colocar la salsa.
6. Poner la carne deshebrada y la cebolla picada.



TRUFA DE CHOCOLATE OSCURO RELLENA DE FRUTA DE LA PASIÓN

Mise en place

- Sacar la pulpa de la maracuyá.
- Picar los 300 g de cobertura oscura.

Procedimiento

1. Poner a hervir la pulpa con la crema, agregar el chocolate picado y mezclar perfectamente esperar a que enfríe y congelar por 16 horas.
2. Retirar del congelador y con la ayuda de una cuchara para helado hacer pequeñas bolitas e ir colocándolas sobre una charola con papel estrella tapa y volver a congelar.
3. Derretir la segunda cantidad de chocolate bañar las trufas con este chocolate, espolvorear con las almendras y refrigerar, revolcar en cocoa antes del momento de comer.



MOUSSE DE CAFÉ OSCURO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS

Mise en place

- Preparar un expreso de café
- Hidratar grenetina

Procedimiento

1. Preparar un merengue batiendo las claras y agregando el azúcar hasta que se forme del punto de turrón batir por separado la crema con el café expreso y esperar a que doble su volumen mezclar de manera envolvente la crema y el merengue y poco a poco el chocolate derretido.
2. Colocar en una cacerola las frutas el azúcar y una raja de canela clavos de olor y cocinar a fuego lento para que las frutas suelten sus propios jugos cuando comience a hervir retirar el clavo y la canela para evitar quemarse incorporar el vino y dejar que vuelva licuar colar rectificar el sabor.



CREMA DE AGUACATE CRIOLLO

Mise en place

- Cortar la cebolla el potro la zanahoria y el apio en cubos
- Picar el tocino

Procedimiento

1. Calentar la olla y agregar la mantequilla cuando ésta se haya derretido agregar el tocino y agregar la cebolla el potro la zanahoria y el apio.
2. Agregar la harina y mezclar bien agregar el agua y dejar hervir por 5 minutos o hasta que las verduras estén cocidas después licuar todo esto con leche y la crema junto con el aguacate colar y regresar a fuego hasta que empiece a hervir nuevamente y apagar.



FOCACCIA POBLANA.

Mise en place

- Precalear horno a 220 °C
- Hidratar la levadura con agua tibia
- Picar el orégano
- Chile poblano en rajas
- Cernir la harina.

Procedimiento

1. Formar un volcán con la harina en el centro incorporar la levadura disuelta y por afuera espolvorea la salsa comenzar a amasar del centro hacia afuera e ir agregando agua a medida que lo vaya necesitando colocar la masa en un recipiente con aceite de olivo y cubrirla con plástico adherente para que repose hasta que doble su volumen en un lugar tibio.
2. Después de aproximadamente una hora ponchar la masa y amasar la por un minuto más dar una forma circular con un grosor de un centímetro de alto colocarla sobre una charola engrasada y deja reposar 10 minutos agregar el chile poblano y el orégano picado sobre la masa deja reposar nuevamente y hornear aproximadamente unos 15 o 20 minutos verificar con un palillo al salir del horno porcionar en partes iguales.



CHILE POBLANO CON RELLENO DEL MEDITERRÁNEO

Mise en place

- Precalentar el horno a 200 ° C
- Cortar la cebolla en cubos pequeños
- Picar el cilantro
- Rallar el queso parmesano
- Sacar jugo de los limones
- Cortar las cebollas cambray en rodajas.
- Limpiar los chiles poblanos

Procedimiento

1. Hacer puré con el aguacate y agregar jugo de los limones mezclar con cebolla cilantro y una tercera parte del queso parmesano agregar sal y pimienta limpiar, rellenar los chiles con la mezcla anterior.
2. Tostar en un sartén el pan molido junto con el orégano y la páprika después agregar el tequila y la sal cubrir el puré de aguacate que sale de los chiles contéstame y poner un poco más de queso parmesano hornear los chiles con las cebollas cambray por 10 minutos.



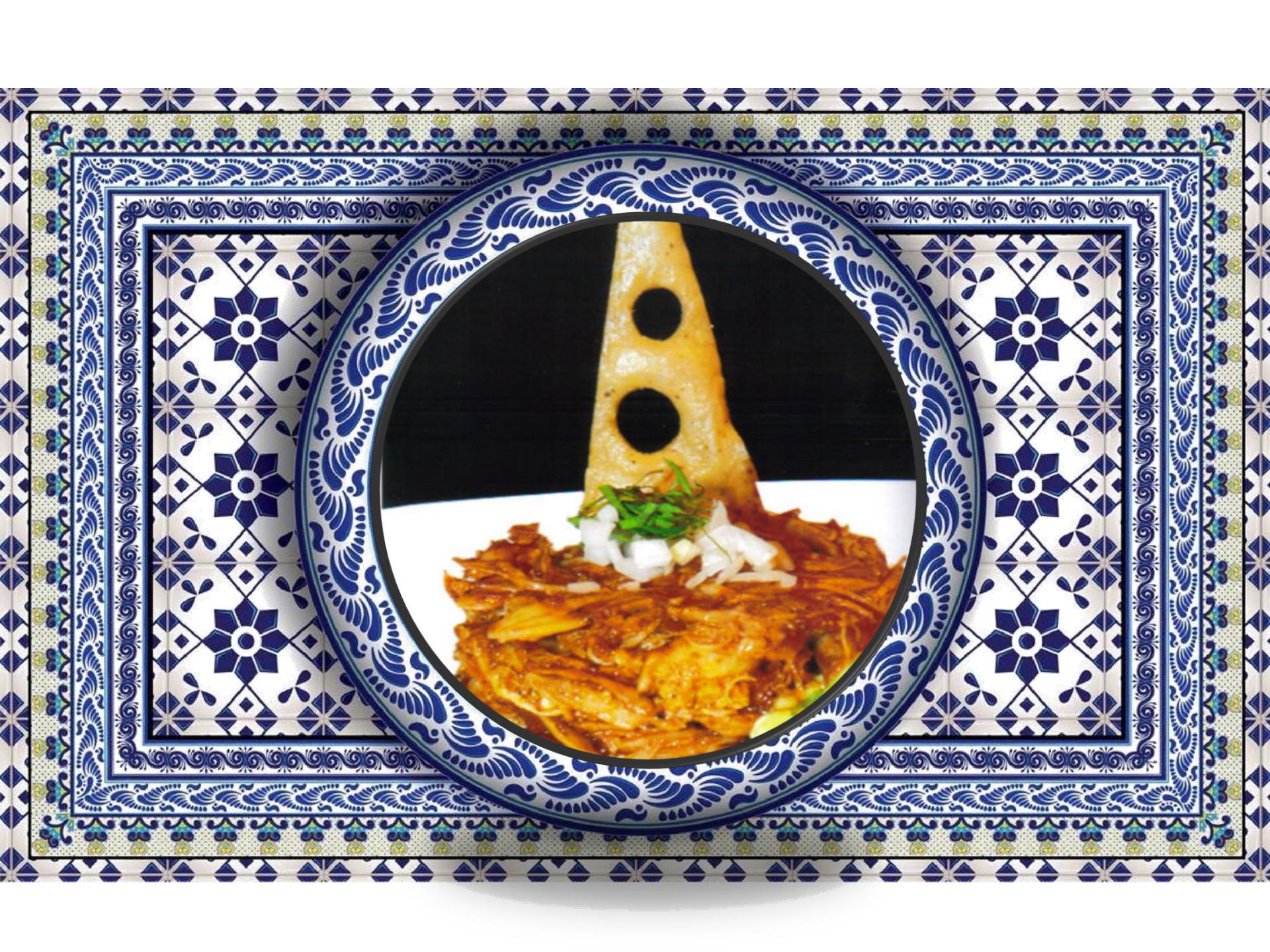
FALSO SUSHI DE POLLO CON RELLENO DE AGUACATE CRIOLLO

Mise en place

- Cortar el aguacate en rebanadas delgadas
- Cortar la zanahoria el pepino y el queso crema en rectángulos
- Cortar las orillas de la pechuga para dar una forma rectangular

Procedimiento

1. Cocer el arroz dentro de la olla exprés, poner sobre un tapete para sushi la pechuga y colocar el arroz formando una capa delgada sobre la pechuga. Colocar después la zanahoria el pepino el aguacate y el queso crema. Enredar en forma de sushi, amarrar con hilo de cocina y coser sobre un sartén caliente con aceite vegetal.
2. Dejar reposar 5 minutos y cortar retirando el hilo.
3. Para la elaboración de la salsa se debe freír el chile habanero hasta que empiece a tomar un color dorado enseguida cortarlo en trozos muy pequeña y agregarlo a la salsa de soya junto con el jugo de naranja y de limón.



CONEJO EN SALSA AL PASTOR

Mise en place

- Cortar el conejo en piezas.

Procedimiento

1. Asar los chiles los jitomates el ajo y la cebolla licuarlos con el agua freír la salsa en la manteca de cerdo dentro de una olla exprés agregar más agua y el conejo cerrar la olla exprés dejar que hierva durante 20 minutos apagar la esperara que enfría sacar el conejo y deshebrar



MOUSSE DE ACAMAYA Y TEQUILA

Mise en place

- Saltear las acamayas en un sartén con grasa agregar sal y pimienta y cuando estén cocidas pasar por un colador para obtener un puré e ir añadiendo el tequila.
- Reservar acamayas para presentar.
- Hidratar la grenetina

Procedimiento

1. Mezclar el puré con la crema batir hasta que la crema empecé a montar agregar una lámina grenetina y dejar enfriar.



HELADO DE AGUACATE CRIOLLO CON CIRUELAS DE TEHUACÁN

Mise en place

- Hacer un caramelo con los últimos 100 gramos de azúcar
- Picar las ciruelas de Tehuacán en cubos muy pequeños
- Preparar dos recipientes uno más grande que otro. En el de mayor tamaño poner los hielos con sal e introducir el otro en el centro de este.

Procedimiento

1. Hervir leche con mitad de azúcar mezclar el resto del azúcar con las yemas para blanquear después incorporar muy bien y a la mezcla anterior fuera del fuego y cuando éstas estén temperadas regresar al fuego y cuando alcance 85 ° C retirar.
2. Licuar la mezcla anterior con el aguacate y hacer un baño maría invertido para enfriar la preparación colocarla el recipiente ya preparado y girar constantemente, cuando se comiencen a congelar las orillas agregar las ciruelas picadas y seguir girando, si es necesario agregar más hielo cuidando de que no entra en el recipiente del helado y girar hasta que el helado este totalmente cristalizado.



CONSTRUCCIÓN DE MANZANA DE ZACATLÁN

Mise en place

- Hidratar la grenetina con el ron.
- Cortar las manzanas en cubos medianos.

Procedimiento

1. Cocer la manzana picada junto con el jengibre, la vainilla, azúcar y jugo de limón derretir la grenetina en baño maría y agregar junto con el jugo de limón al jugo de manzana y añadir un poco de colorante rojo. Colocar dentro de un vaso *old fashion* o un recipiente de tamaño individual y esperar a que solidifique.



PANQUÉ DE NARANJA

Mise en place

- Prender horno a 200 ° C
- Engrasar y enharinar un molde
- Lavar y desinfectar las naranjas cortarles la piel con cuidado de no sacar la parte blanca
- Hacer jugó con la naranja
- Cortar la cáscara de naranja en julianas muy finas

Procedimiento

1. Acremar la mantequilla agregando el jugo la crema los huevos de uno en uno agregar la harina y el polvo para hornear cernidos y por último agregar el ron.
2. Poner la mezcla dentro del molde cuidando de sólo poner tres cuartas partes de la capacidad total del recipiente y hornear por 35 minutos aproximadamente.



MAGDALENAS CON JENGIBRE

Mise en place

- Rallar el jengibre
- Encender horno a 200 °C
- Enharinar moldes

Procedimiento

1. Acremar la mantequilla con el azúcar agregar los huevos de uno en uno, agregar la harina y el polvo para hornear cuando esté lista la mezcla agregar a los moldes, de preferencia utilizar moldes para magdalenas y hornear a 200 ° C por 10 minutos.



TRUCHA CON SALSA DE SIDRA

Mise en place

- Sacar filetes de la trucha.

Procedimiento

1. Sazonamos los filetes de trucha con sal y pimienta. Los enharinamos y freímos en una sartén con mantequilla.
2. Vierte el vaso de sidra y continua la cocción sin dejar de mover la cazuela hasta que la salsa este ligada



BROCHETAS DE TRUCHA CON PRODUCTOS ITALIANOS

Mise en place

- Picar la albahaca, el tomillo y el orégano
- Cortar el filete en láminas muy delgadas y ponerlo en un recipiente junto con los otros ingredientes. Poner en el refrigerador.
- Cortar los calabacinos en rodajas muy finas (con el ayude de un pela papas).
- Condimentar con las hierbas y refrigerar.
- Condimentar el queso ricota con sal, aceite y albahaca.

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cubos y condimentar con la salsa de soya. Hacer rollitos con las rodajas de calabacinos y el queso ricotta. Componer los pinchos al gusto poniendo como base la manzana. Servir con el vinagre balsámico.



SUSHI DE TRUCHA AHUMADA

Mise en place

- Con una mandolina hacemos unas tiras a lo largo del calabacín.
- Blanquear los calabacines
- Cortar la trucha en rebanadas y ahumar.
- Cortamos las manzanas en cubos grandes.
- Trocear las aceitunas.

Procedimiento

1. Extender los calabacines y colocar sobre cada uno, el queso crema, la trucha y la manzana. Enrollamos y aseguramos con un palillo.
2. Servir con aceitunas troceadas encima.



CEVICHE DE ACAMAYAS

Mise en place

- Limpiar las acamayas, pelar y retirar el intestino, lavar y reservar en el refrigerador
- Pica el cilantro
- Cortar la cebolla en julianas finas.

Procedimiento

1. Mezclar el cilantro con el jugo de limón, el aceite de oliva, el aceite de ajonjolí, el vinagre de arroz, el jengibre, la cebolla, sal y pimienta. Introduce las acamayas en la mezcla anterior para que se “cuezan” y tomen el sabor de los ingredientes. Reserva en el refrigerador durante una hora aproximadamente.



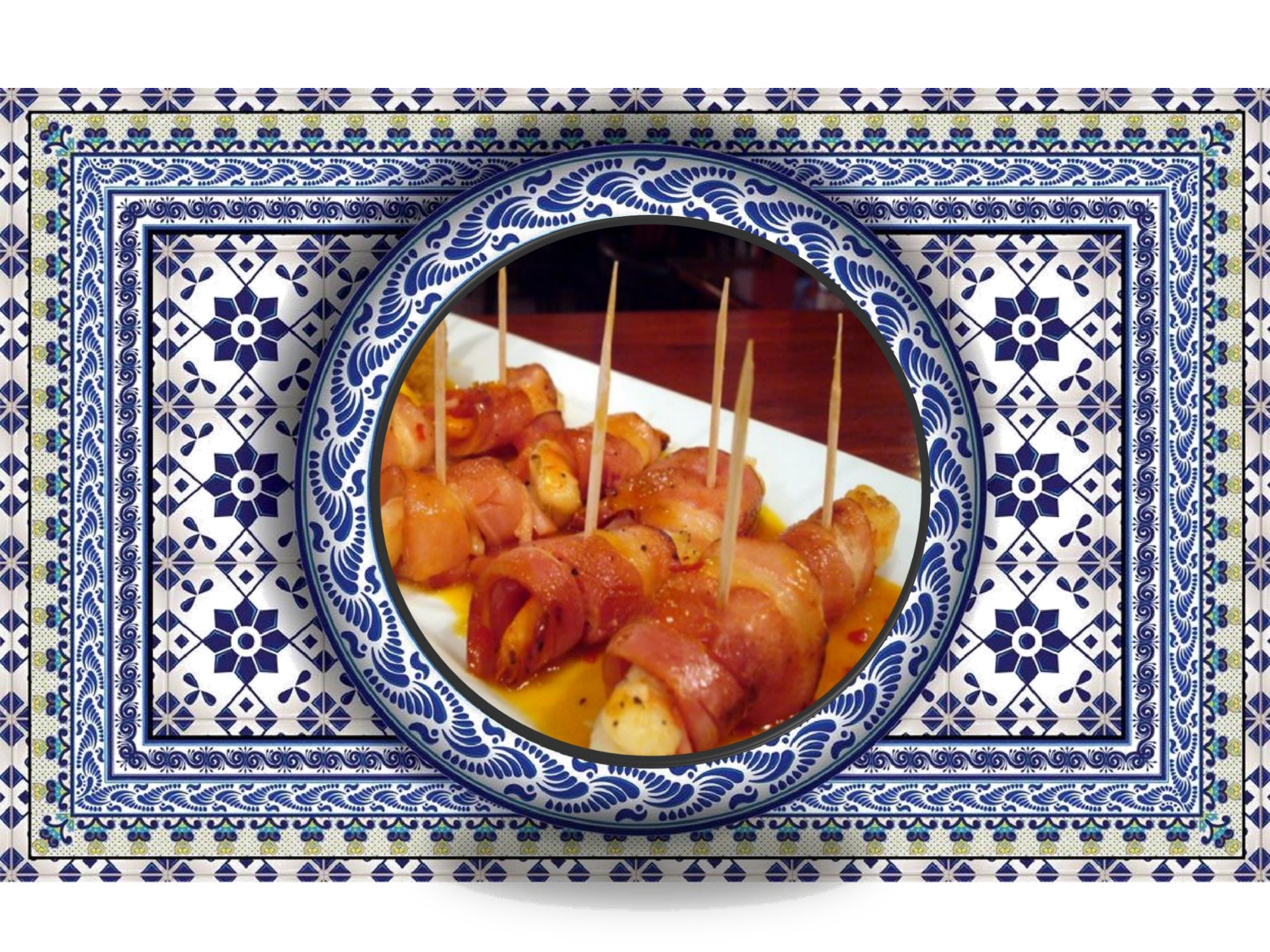
CAMARONES SOBRE PASTA Y CREMA DE JENGIBRE

Mise en place

- Limpiar los camarones, pelar y retirar el intestino, lavar y reservar en el refrigerador.
- Con las cabezas y carcasas para hacer un caldo y reservar.
- Picar la cebolla, el jengibre y el cilantro.
- Limpiar los dientes de ajo
- Cocer la pasta en agua con sal. Reservar

Procedimiento

1. Poner aceite de oliva en un sartén y saltea a fuego lento la cebolla y el jengibre.
2. Cuando la cebolla esté transparente y blandita, incorpora el cilantro y deja que tome temperatura y desprenda su aroma, entonces añade la leche evaporada y salpimentar al gusto. Deja cocer hasta que la leche reduzca y espese un poco.
3. Pasa la preparación de la salsa al vaso de la batidora y tritura hasta obtener una crema fina y algo densa. En caso de que quede muy líquida, regresarla sartén y deja reducir unos minutos más, hasta que espese y tenga la densidad deseada.
4. En un sartén con un poco de aceite de oliva saltea los camarones. Servir



ACAMAYAS CROCANTES CON SALSA DE CAMOTE

Mise en place

- Limpiar las acamayas, pelar y retirar el intestino, lavar y reservar en el refrigerador.
- Picar finamente los cebollines.
- Lavar la lechuga y escurrir.
- Limpiar el camote y hervirlo.

Procedimiento

1. Envuelve cada acamaya con una tira de tocino. Ensartar las acamayas en cada brocheta procurando que el tocino quede bien sujeto.
2. Poner el aceite de oliva en el vaso de la batidora e incorporar el camote. Triturar con la batidora hasta emulsionar y reservar.
3. Colocar el tocino que resta en un sartén y tostarlo sin engrasar hasta que esté crujiente y retirar. Momentos antes de servir el plato, cocer las brochetas a la plancha, añade sólo unas gotas de aceite, la grasa del tocino será la que proporcione gran parte de sabor y el tocino quedará crujiente.
4. Servir con la salsa de camote.



CREMA DE ACAMAYA

Mise en place

- Limpiar las acamayas, pelar y retirar el intestino, lavar y reservar en el refrigerador.
 - Reservar las cáscaras y las cabezas.
 - Pelar y picar el poro en juliana
 - Pelar y picar la zanahoria
4. Añadir la nata y mezcla bien, deja cocer un par de minutos, apaga y retira del fuego. Sin dejar pasar tiempo incorporar las acamayas a la cazuela, tapar y dejar que el propio calor cocine las acamayas por 5 minutos aproximadamente.

Procedimiento

1. Cubre ligeramente la base de una cazuela con aceite de oliva virgen extra y llévala al fuego, cuando esté caliente, tuesta las cabezas y carcasas de acamaya con un poco de sal, hasta que cambien de color. Incorpora entonces el poro, la zanahoria, jitomates enteros y el ajo pelado, y dejar que se cuezan las verduras a fuego lento
2. Cuando empiecen a estar tiernas, agregar el vino y sube el fuego, deja evaporar el alcohol. En ese momento, añade el agua, el arroz, sal y pimienta, dejar cocer a fuego medio-bajo durante 12-15 minutos, hasta que el arroz esté cocido y toda la esencia de las acamayas esté en el caldo.
3. Licuar hasta obtener una crema fina. A continuación pásala por el colador chino para retirar todos los sólidos, y seguidamente vuelve a ponerla en la cazuela para llevarla de nuevo a ebullición, sin dejar de mover con una espátula para que no se agarre al fondo.



POLLO ASADO CON COMPOTA DE FRUTOS ROJOS Y CHILTEPÍN

Mise en place

- Picar la mitad de las frutas en cubos chicos.
- Tostar ligeramente los chiltepines y hacerlos polvo.
- Despiezar el pollo sin quitarle la piel.
- Hervir el pollo para cocerlo.

Procedimiento

1. Asar el pollo en un sartén con poca grasa por todos lados. Reservar.
2. Colocar en una olla las ciruelas picadas, las enteras y el azúcar, prender a fuego alto y cuando comiencen a soltar sus jugos agregar el polvo de chiltepín. Dejar cocer hasta que tome una consistencia espesa y dejar enfriar.



CONCLUSIÓN

El arte de la cocina dignifica a toda una nación, tal es el caso de la cocina de autor, que en los últimos años ha tenido éxito, en ese sentido la gastronomía poblana no puede quedarse atrás, puesto que más allá de su arquitectura barroca, también se muestra en sus platillos, dos ejemplos excelsos son: los chiles en nogada y el mole poblano.

Es así, que en este recetario se diseñaron 25 recetas de autor, donde el fundamento es un lugar tan fascinante como Puebla, en cada receta se plasma la esencia y sabor de los productos autóctonos de algunas ciudades del Estado.

Este trabajo se puede continuar, debido a que son tan extensas todas las maravillas que aporta Puebla a la gastronomía mexicana que fue imposible abarcarlas en su totalidad, espero que este proyecto sirva de referencia para conocer un poco de lo bello que es la comida poblana desde una perspectiva actual, lo cual nos lleva al reconocimiento del sabor y el saber de nuestros orígenes a través de su platillos.



GLOSARIO

Ablandar: Término de la repostería donde se trabaja la mantequilla con azúcar para incorporarlas de una forma más homogénea.

Acamayas: Crustáceo de agua dulce parecido al langostino, abundante del golfo de México y en algunas zonas de la sierra norte de Puebla. Por ser un producto de temporada se puede sustituir por camarones.

Cobertura Oscura: término de la chocolatería para referirse al chocolate oscuro antes de ser trabajado

Julianas: Corte de vegetales en tiras delgadas de aprox. 6cm de largo por .5cm de ancho.

Mire poix: Corte de vegetales en cubos de aproximadamente 1cm de diámetro.

Nuez de Macadamia: Variedad de nuez proveniente de la familia de las proteáceas, también llamada como nuez de arbusto.

Paprika: también conocido como pimentón, es un polvo de color rojo, obteniendo su sabor característico del secado y molido de ciertos ajís.

Ponchar: Acción en la masa después de haber fermentado, donde se extrae el CO₂ que se formó.

Sorbetera: Aditamento de la repostería para preparar helados y sorbetes.



INGREDIENTES

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Media crema		1000	mL	Aceite vegetal	100	mL
Café de grano		300	g	Sal	10	g
Sal		3	g	Manzana	5	pza
Vaina de vainilla		3	pza	Harina	200	mL
Lomo de cerdo	1000	g	Aceite Vegetal	300	mL	

1

INGREDIENTES

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Lechuga escarola	1	pza
Flor hortensia azul	3	pzas
Jícama	5	pza
Aceite de oliva	300	mL
Naranja dulce	3	pza
Sal	5	g
Vaina de vainilla	3	pza

2

INGREDIENTES

3

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Media crema		500	mL
Azúcar		150	g
Jerez		200	mL
Nuez de castilla*		250	g
Azúcar		300	g
Vaina de vainilla		3	pza

*Se puede utilizar otro tipo de nuez como la de granillo ó macadamia, debido a que la nuez de castilla es solo de temporada.

INGREDIENTES

4

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Guajolote		1200	Caldo de pollo	400	
Cebolla morada 150		g	Arroz	300	
Dientes de ajo		4		g	
Sidra de Zacatlán		600	Sidra de Zacatlán	300	
Aceite vegetal		150		mL	
Zanahoria		100	Caldo de pollo	300	
Sal		10		mL	
			Cebolla	100	
				g	
			Sal	3	
				g	
			Aceite Vegetal	80	
				mL	

INGREDIENTES

5

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Jitomate guaje		500	Aceite vegetal		200	mL
Ciruela de Tehuacán		300	Tortilla de chalupa		1000	g
Caldo de pollo		100	Manteca de cerdo		200	g
Chile de árbol		70	Carne de pollo		250	g
Cebolla blanca		150	Cebolla		250	g
Sal		10				

INGREDIENTES

6

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Crema para batir	200	ml
Cobertura oscura	350	g
Maracuyá	300	g
Azúcar blanca refinada	45	g
Almendra fileteada	300	g
Cobertura oscura	200	g
Cocoa	100	g

7

INGREDIENTES

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD
Café molido		100	Blueberry		200
Crema para batir		200	Grosellas		100
Clara de huevo	120	g	Clavo de olor		2
Azúcar blanca refinada		45	Azúcar blanca refinada		15
Agua		60	Raja de canela	1	pza
Grenetina en lámina		2	Vino tinto		100
Ciruella de Tehuacán		250			ml

8

INGREDIENTES

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD
Aguacate criollo		170	Apio		20
Mantequilla		35	Harina		10
Tocino		5	Agua		250
Cebolla		25	Leche		350
Poro		60	Crema para batir		100
Zanahoria		30	Sal		cn
			Pimienta.		cn

INGREDIENTES

9

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Harina		500	g
Levadura seca		15	g
Agua		30	ml
Sal		5	g
Orégano fresco	3	g	
Chile poblano.	2	pzas	

INGREDIENTES

10

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD
Aguacate criollo		8	Pimienta		cn
	pzas		Pan molido		100 g
Chile poblano		4	Orégano seco		1
	pzas			cdita	
Cebolla		20	Páprika		1
Cilantro		4		cdita	
Limón		3	Tequila		100 ml
	pzas		Queso parmesano.		100 g
Sal		cn	Cebollas cambray		100 g

INGREDIENTES

11

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pechugas aplanadas		4	pzas Sal		cn
Arroz para sushi		100	g Pimienta		cn
Aguacate criollo		3	pzas Aceite vegetal		100 ml
Zanahoria		2	pza Salsa de soya		200 ml
Pepino		50	g Naranja		1 pza
Queso crema		120	g Chile habanero. 1		pza

INGREDIENTES

12

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Conejo entero	1	pza
Chile guajillo	1	pza
Chile pasilla	1	pza
Jitomate	2	pza
Cebolla	40	g
Dientes de ajo	2	pza
Agua	300	ml
Manteca de cerdo	20	g.

13

INGREDIENTES

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Acamayas		600	g
Crema para batir		300	ml
Sal		cn	
Pimienta		cn	
Cebolla		50	g
Diente de ajo		1	pza
Tequila		300	ml
Lámina de grenetina		1	pza

14

INGREDIENTES

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Leche	500	ml
Yema de huevo	5	pzas
Azúcar	100	g
Aguacate criollo	4	pzas
Ciruela de Tehuacán	200	g
Agua	250	ml
Bolsa hielo	1	pza
Sal	1000	g
Azúcar.	100	g

INGREDIENTES

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Jugo de manzana		1000	ml	Manzana de Zacatlán	8	pzas
Ron		100	ml	Azúcar	100	g
Grenetina		16	g	Vaina de vainilla	1	pza
Jugo de limón		50	ml	Jengibre rallado	20	g
Colorante rojo		cn		Limón verde	1	pza

15

INGREDIENTES

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Naranja de la sierra	2	pzas
Huevo	10	pzas
Azúcar	500	g
Crema para batir	300	g
Harina	500	g
Polvo para hornear	10	g
Mantequilla	200	g
Ron	50	ml

16

INGREDIENTES

17

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Mantequilla		180	g
Azúcar		180	g
Huevo		200	g
Harina		200	g
Polvo para hornear		5	g
Jengibre.		30	g

INGREDIENTES

18

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Truchas	4	pzas
Sidra	250	ml
Mantequilla	50	g
Harina	150	g

INGREDIENTES

19

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD
Filete de trucha 4		pzas	Orégano fresco 1		cda
Sal		cn	Vinagre de manzana		2 cdas
Pimienta		cn	Aceite de oliva		2 cdas
Salsa de soya		2	Queso ricotta		100 g
	cditas		Hojas de albahaca fresca.		10 pzas
Aceite de oliva		2	cdas	Manzana de Zacatlán	2 pzas
Tomillo fresco		2	cdas	Vinagre balsámico	200 ml
Calabacines pequeños		2	pzas		

INGREDIENTES

20

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD
Calabacín	200	g
Filete de trucha 4	pzas	
Queso crema	200	g
Aceitunas	100	g
Palillos	cn	

INGREDIENTES

21

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD
Acamaya		8	pzas	Hojas de cilantro frescas	2 cdas
Aceite de oliva	4	cdas		Jengibre rallado	1 cda
Aceite de ajonjolí,		1	cdas	Sal	cn
Jugo de limón,	2	cdas		Pimienta	cn
Vinagre de arroz		2	cdas	Ajonjolí	100 g
				Cebolla morada	150 g

INGREDIENTES

22

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD
Espagueti		300	g	Cilantro	1 cdas
Leche evaporada		200	ml	Pimienta negra molida	1 cda
Cebolla mediana		1	pza	Camarón u15	12 pzas
Dientes de ajo		2	pza	Aceite de oliva	2 cdas
Jengibre		1	pza	Sal	cn

23

INGREDIENTES

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Acamaya		16	pzas
Tiras finas de tocino		20	pza
Lechuga		120	g
Camote		100	g
Aceite de oliva		100	ml
Sal		cn	
Pimienta		cn	
Palitos de brocheta		16	pza

24

INGREDIENTES

CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD		CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Acamaya grandes		8	pzas	Agua		600	ml
Zanahoria		1	pza	Arroz		30	g
Poro		1	pza	Nata		40	g
Jitomates		3	pzas	Sal		cn	
Diente de ajo		1	pza	Pimienta		cn	
Vino blanco seco		100	ml	Aceite de O. extra v.		2	cdas

INGREDIENTES

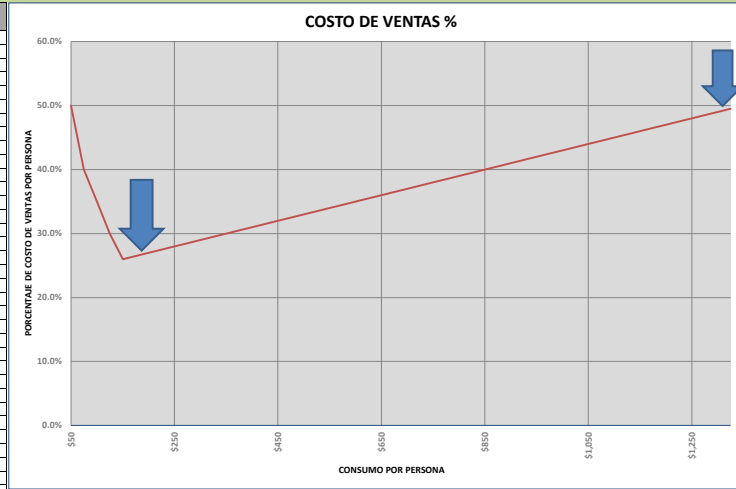
CONCEPTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Pierna de pollo	6	pzas	
Ciruela de Tehuacán		100	g
Azúcar blanca refinada		200	g
Chiltepines		50	g
Orégano seco.		2	cdas

CUADRO DE ABASTECIMIENTO Y VERIFICACIÓN

	PRODUCTO	CALIDAD	COSTO		PRODUCTO	CALIDAD	COSTO		PRODUCTO	CALIDAD	COSTO		PRODUCTO	CALIDAD	COSTO
S1	#REF!	#REF!	#REF!	R1	#REF!	#REF!	#REF!	R6	#REF!	#REF!	#REF!	R11	#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		MERCADO	#REF!	\$ 20.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		MATECA	#REF!	\$ 80.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		CASA	#REF!	\$ 29.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		MERCADO	#REF!	\$ 210.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		MERCADO	#REF!	\$ 20.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		STD	#REF!	\$ 10.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		STD	#REF!	\$ 30.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		0	#REF!	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		STD	#REF!	\$ 20.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		MERCADO	#REF!	\$ 30.00		#REF!	#REF!	#REF!
S2	#REF!	#REF!	#REF!	R2	Media crema	NESTLE	\$ 9.75	R7	Crema para batir	LYNCOT	\$ 61.00	R12	#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Café de grano	DE LA SIERRA	\$ 40.00		Azucar	STD	\$ 10.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Sal	STD	\$ 10.00		Jeréz	TRES CORONA	\$ 51.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Vaina de vainilla	DE LA SIERRA	\$ 20.00		Requesón	MERCADO	\$ 80.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		0	0	\$ -		Nuez de castilla	MERCADO	\$ 290.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Lomo de cerdo	MERCADO	\$ 90.00		0	0	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Acelite vegetal	STD	\$ 30.00		Azúcar	STD	\$ 10.00		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Sal	STD	\$ 10.00		0	0	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		0	0	\$ -		0	0	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Manzana	DE LA SIERRA	\$ 30.00		0	0	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!
S3	#REF!	#REF!	#REF!	R3	Lechuaa escarola	MERCADO	\$ 8.00	R8	#REF!	#REF!	#REF!	R13	#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Flor hortensia azul	ORGANICA	\$ 180.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Jicama	MERCADO	\$ 10.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		0	0	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Acelite de oliva	STD	\$ 90.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Naranja dulce	MERCADO	\$ 10.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Sal	STD	\$ 10.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		Vaina de vainilla	DE LA SIERRA	\$ 20.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		0	0	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		0	0	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
S4	#REF!	#REF!	#REF!	R4	#REF!	#REF!	#REF!	R9	#REF!	#REF!	#REF!	R14	#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
S5	Huesos de pollo	MERCADO	\$ 6.00	R5	#REF!	DE LA SIERRA	\$ 45.00	R10	#REF!	#REF!	#REF!	R15	#REF!	#REF!	#REF!
	Cebolla	MERCADO	\$ 20.00		#REF!	MERCADO	\$ 20.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	Dientes de ajo	MERCADO	\$ 19.00		#REF!	MERCADO	\$ 19.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	Zanahoria	MERCADO	\$ 10.00		#REF!	DE LA SIERRA	\$ 180.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	Acelite vegetal	STD	\$ 30.00		#REF!	STD	\$ 30.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	Sal	STD	\$ 10.00		#REF!	STD	\$ 10.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	Rama de apio	MERCADO	\$ 5.00		#REF!	CASA	\$ 29.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	Agua	STD	\$ 25.00		#REF!	0	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	0	0	\$ -		#REF!	MERCADO	\$ -		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!
	0	0	\$ -		#REF!	DE LA SIERRA	\$ 180.00		#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!

COMPORTAMIENTO DEL COSTO Y MARGEN DE LA INDUSTRIA

CHEQUE PROMEDIO	CONTRIBUCIÓN MARGINAL %	COSTO UNITARIO	MARGEN UNITARIO
\$50	50.0%	\$25	\$25
\$75	40.0%	\$30	\$45
\$100	35.0%	\$35	\$65
\$125	30.0%	\$38	\$88
\$150	26.0%	\$39	\$111
\$175	26.5%	\$46	\$129
\$200	27.0%	\$54	\$146
\$225	27.5%	\$62	\$163
\$250	28.0%	\$70	\$180
\$275	28.5%	\$78	\$197
\$300	29.0%	\$87	\$213
\$325	29.5%	\$96	\$229
\$350	30.0%	\$105	\$245
\$375	30.5%	\$114	\$261
\$400	31.0%	\$124	\$276
\$425	31.5%	\$134	\$291
\$450	32.0%	\$144	\$306
\$475	32.5%	\$154	\$321
\$500	33.0%	\$165	\$335
\$525	33.5%	\$176	\$349
\$550	34.0%	\$187	\$363
\$575	34.5%	\$198	\$377
\$600	35.0%	\$210	\$390
\$625	35.5%	\$222	\$403
\$650	36.0%	\$234	\$416
\$675	36.5%	\$246	\$429
\$700	37.0%	\$259	\$441
\$725	37.5%	\$272	\$453
\$750	38.0%	\$285	\$465
\$775	38.5%	\$298	\$477
\$800	39.0%	\$312	\$488
\$825	39.5%	\$326	\$499
\$850	40.0%	\$340	\$510
\$875	40.5%	\$354	\$521
\$900	41.0%	\$369	\$531
\$925	41.5%	\$384	\$541
\$950	42.0%	\$399	\$551
\$975	42.5%	\$414	\$561
\$1,000	43.0%	\$430	\$570
\$1,025	43.5%	\$446	\$579
\$1,050	44.0%	\$462	\$588
\$1,075	44.5%	\$478	\$597
\$1,100	45.0%	\$495	\$605
\$1,125	45.5%	\$512	\$613
\$1,150	46.0%	\$529	\$621
\$1,175	46.5%	\$546	\$629
\$1,200	47.0%	\$564	\$636
\$1,225	47.5%	\$582	\$643
\$1,250	48.0%	\$600	\$650
\$1,275	48.5%	\$618	\$657
\$1,300	49.0%	\$637	\$663
\$1,325	49.5%	\$656	\$669



CATALOGO DE PRODUCTOS A LA VENTA

PRODUCTOS	PRECIO SUGERIDO	COSTO	%	CONTRIBUCION MARGINAL	%	I.V.A. 0.16	PRECIO AL CLIENTE	POTENCIAL DE VENTAS MENSUAL	COSTO POTENCIAL
1	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
2 CERDO CON SALSA DE CAFE Y MANZANAS FRIT	\$ 64.36	\$ 22.53	35%	\$ 41.83	65%	\$ 10.30	\$ 74.66		\$ -
3 ENSALADA TALAVERA	\$ 60.32	\$ 21.11	35%	\$ 39.21	65%	\$ 9.65	\$ 69.97		\$ -
4	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
5 GUAJOLOTE A LA SIDRA CON ARROZ	\$ 110.62	\$ 38.72	35%	\$ 71.90	65%	\$ 17.70	\$ 128.32		\$ -
6 CHALUPAS EN SALSA DE CIRUELA	\$ 36.20	\$ 12.67	35%	\$ 23.53	65%	\$ 5.79	\$ 41.99		\$ -
7 Helado de Nogada	\$ 54.80	\$ 10.96	20%	\$ 43.84	80%	\$ 8.77	\$ 63.56		\$ -
8	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
9	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
10	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
11	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
12	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
13	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
14	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
15	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1		#,REF1
PROMEDIO (MEZCLA)	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1	0	#,REF1

CONSUMO ESPERADO PROMEDIO POR CLIENTE

ESCENARIOS DE CONSUMO POR CLIENTE	CONSUMO PROMEDIO	COSTO DE VENTAS PROMEDIO	%	CONTRIBUCION MARGINAL PROMEDIO	%	I.V.A. 16%	CONSUMO PROMEDIO CON IVA	VOLUMEN DE PRODUCTOS	CAPACIDAD INSTALADA DE ENTREGA	APROVECHAMIENTO CAPACIDAD INSTALADA
ESCENARIO BAJO	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1			
ESCENARIO MEDIO	\$ 124.68	\$ 43.64	35%	\$ 81.04	65%	#,REF1	#,REF1			
ESCENARIO ALTO	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1			
ESCENARIO MUY ALTO	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1			
ESCENARIO MEDIO ESPERADO	#,REF1	#,REF1	###	#,REF1	###	#,REF1	#,REF1			

SET DE COMPETENCIA

PRODUCTOS	PRECIO AL CLIENTE	COMPETENCIA	%	COMPETENCIA	%	COMPETENCIA	%	MEDIA DEL MERCADO	%
1	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
2	CERDO CON SALSA DE CAFÉ Y MANZANAS FRIT.	\$ 74.66	###	###	###	-100%	\$ -	-100%	
3	ENSALADA TALAVERA	\$ 69.07	###	###	###	-100%	\$ -	-100%	
4	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
5	GUAJILOTE A LA SIDRA CON ARROZ	\$ 128.32	###	###	###	-100%	\$ -	-100%	
6	CHALUPAS EN SALSA DE CIRUELA	\$ 41.99	###	###	###	-100%	\$ -	-100%	
7	Helado de Nogada	\$ 63.56	###	###	###	-100%	\$ -	-100%	
8	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
9	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
10	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
11	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
12	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
13	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
14	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
15	#,REF1	#,REF1	###	###	###	#,REF1	\$ -	#,REF1	
PROMEDIO	#,REF1	\$ -	###	\$ -	###	\$ -	###	\$ -	#,REF1



Gastronomía

GASTOS FIJOS

PLANTILLA DE COLABORADORES

PUESTOS	CATEGORIA A	CATEGORIA B	CATEGORIA C	FACTOR DE IMP. Y PRESTACIONES	COSTO ANUAL
1 COCINERO ENCARGADO	\$ 8,000.00	\$ 7,000.00	\$ 6,000.00	1.4	\$ 117,600.00
2 COCINERO AYUDANTE	\$ 7,000.00	\$ 6,000.00	\$ 5,000.00	1.4	\$ 100,800.00
3 AYUDANTE LAVADO LIMPIEZA	\$ 5,000.00	\$ 5,000.00	\$ 5,000.00	1.4	\$ 84,000.00
					\$ -
					\$ -

3 TOTAL FIJOS COLABORADORES					\$ 302,400.00
------------------------------------	--	--	--	--	----------------------

**CONSIDERAR PASIVOS LABORALES*

GASTOS FIJOS DE OPERACIÓN

CONCEPTO	IMPORTE MENSUAL	IMPORTE ANUAL
1 ENERGÍA ELECTRICA	\$ 600.00	\$ 7,200.00
2 GAS	\$ 2,000.00	\$ 24,000.00
3 TELEFONO/INTERNET	\$ 600.00	\$ 7,200.00
4 PÁGINA WEB	\$ -	\$ -
5 SUBSCRIPCIONES	\$ 100.00	\$ 1,200.00
6 CAPACITACIÓN	\$ 500.00	\$ 6,000.00
7 ANUNCIOS AYUNTAMIENTO	\$ 200.00	\$ 2,400.00
8 AMORTIZACIONES EQUIPAMIENTOS	\$ -	\$ -
9	\$ -	\$ -
10	\$ -	\$ -
11	\$ -	\$ -
12	\$ -	\$ -
13	\$ -	\$ -
14	\$ -	\$ -
15	\$ -	\$ -
TOTAL FIJOS VARIOS	\$ 4,000.00	\$ 48,000.00

RENTA LOCAL COMERCIAL

LOCAL COMERCIAL	PARTICIPACIÓN % METROS 2	TOTAL METROS	COSTO 1	COSTO 2	COSTO 3	PROMEDIO MENSUAL	PROMEDIO ANUAL
LOCAL	100%	50	\$ 150.00	\$ 130.00	\$ 180.00		
1 ALMACENES	15%	7.50	\$ 1,125.00	\$ 975.00	\$ 1,350.00	\$ 517.50	\$ 6,210.00
2 COCINA	15%	7.50	\$ 1,125.00	\$ 975.00	\$ 1,350.00	\$ 517.50	\$ 6,210.00
3 BAÑOS	10%	5.00	\$ 750.00	\$ 650.00	\$ 900.00	\$ 230.00	\$ 2,760.00
4 ÁREA DE VENTAS	50%	25.00	\$ 3,750.00	\$ 3,250.00	\$ 4,500.00	\$ 5,750.00	\$ 69,000.00
5 ESTACIONAMIENTO	10%	5.00	\$ 750.00	\$ 650.00	\$ 900.00	\$ 230.00	\$ 2,760.00
TOTAL LOCAL	100%	50.00	\$ 7,500	\$ 6,500	\$ 9,000	\$ 7,245.00	\$ 86,940.00

TOTAL GASTOS FIJOS	\$ 437,340.00
---------------------------	----------------------

COSTO VARIABLES DE OPERACIÓN

CONCEPTO	COSTO POR CLIENTE	COSTO TOTAL
1 REPOSICIÓN EQUIPO DE OPERACIÓN	\$ 2.50	#¡REF!
2 QUIMICOS	\$ 1.00	#¡REF!
3 SUMINISTROS COCINA	\$ 1.00	#¡REF!
4 SUMINISTROS COMEDOR	\$ 2.50	#¡REF!
5 PUBLICIDAD	\$ 3.00	#¡REF!
6 COLABORADORES EVENTUALES	\$ 5.00	#¡REF!
7		#¡REF!
8		#¡REF!
9		#¡REF!
10		#¡REF!
11		#¡REF!
12		#¡REF!
13		#¡REF!
14		#¡REF!
TOTAL GASTOS VARIABLES VARIOS	\$ 15.00	#¡REF!

TABLA DE AMORTIZACIÓN

EQUIPAMIENTO PRODUCCIÓN						EQUIPAMIENTO VENTAS					
	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5		AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
EQUIPO PESADO											
1						1					
2						2					
3						3					
4						4					
5						5					
6						6					
7						7					
8						8					
9						9					
10						10					
11						11					
MAQUINARIA											
1						12					
2						13					
3						14					
4						15					
5						16					
6						17					
7						18					
UTENCILIOS											
1						19					
2						20					
3						21					
4						22					
5						23					
6						24					
7						25					
8						26					
9						27					
10						28					
11						29					
						30			\$ 300,000	\$ 300,000	\$ 300,000
TOTAL PRODUCCIÓN	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	TOTAL VENTAS Y VARIOS	\$ -	\$ -	\$ 300,000	\$ 300,000	\$ 300,000
TOTAL ANUAL DE AMORTIZACIÓN	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -		\$ -	\$ -	\$ 300,000	\$ 300,000	\$ 300,000

PROYECCIÓN DE ESCENARIOS

	PUNTO DE EQUILIBRIO		ESCENARIO PESIMISTA		ESCENARIO CONSERVADOR		ESCENARIO OPTIMISTA	
<i>Días de servicio al año</i>		263		1		1		1
<i>Promedio diario de clientes</i>		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!
INGRESOS								
VOLUMEN DE CLIENTES ANUAL		#REF!		1		#REF!		1
CHEQUE PROMEDIO		#REF!		1		#REF!		1
TOTAL INGRESOS		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!
TOTAL COSTO DE VENTAS		#REF!		18%		#REF!		20%
CONTRIBUCIÓN MARGINAL		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!
NÓMINA								
RELATIVOS AL SALARIO		\$ 216,000		1		\$ 216,000		1
TOTAL COLABORADORES		\$ 86,400		\$ 86,400		\$ 86,400		\$ 86,400
		\$ 302,400		\$ 302,400		\$ 302,400		\$ 302,400
GASTOS FIJOS DE OPERACIÓN								
RENTA LOCAL COMERCIAL		\$ 86,940		1		\$ 86,940		1
ENERGÍA ELÉCTRICA		\$ 7,200		1		\$ 7,200		1
GAS		\$ 24,000		1		\$ 24,000		1
TELÉFONO/INTERNET		\$ 7,200		1		\$ 7,200		1
PÁGINA WEB		\$ -		1		\$ -		1
SUBSCRIPCIONES		\$ 1,200		1		\$ 1,200		1
CAPACITACIÓN		\$ 6,000		1		\$ 6,000		1
ANUNCIOS AYUNTAMIENTO		\$ 2,400		1		\$ 2,400		1
AMORTIZACIONES EQUIPAMIENTOS		\$ -		1		\$ -		1
0								
0								
<i>Sub-total fijos de operación</i>		\$ 134,940		\$ 134,940		\$ 134,940		\$ 134,940
GASTOS VARIABLES DE OPERACIÓN								
REPOSICIÓN EQUIPO DE OPERACIÓN		#REF!		\$ 2.50		#REF!		\$ 2.50
QUÍMICOS		#REF!		\$ 1.00		#REF!		\$ 1.00
SUMINISTROS COCINA		#REF!		\$ 1.00		#REF!		\$ 1.00
SUMINISTROS COMEDOR		#REF!		\$ 2.50		#REF!		\$ 2.50
PUBLICIDAD		#REF!		\$ 3.00		#REF!		\$ 3.00
COLABORADORES EVENTUALES		#REF!		\$ 5.00		#REF!		\$ 5.00
0								
0								
<i>Sub-total variables de operación</i>		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!
TOTAL DE GASTOS DE OPERACIÓN		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!
UTILIDAD DE OPERACIÓN GOP		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!
(ANTES DE IMPUESTOS DEPRECIACIONES)								
RETORNO SIMPLE DE INVERSIÓN ANUAL		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!
NIVEL DE RIESGO EN		#REF! \$ 437,340.00		#REF! \$ 437,340.00		#REF! \$ 437,340.00		#REF! \$ 437,340.00
EN LA ESTRUCTURA DEL COSTO		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!
		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!

