

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y Posgrado	Vigente a partir de: Agosto 2018	Clave: UFD-LG-PD-MN-02
	Versión: 1.0	Página 1 de 7

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Ecuador	
RESPONSABLE:	Chef. Sandra Cruz Reyes	
ÁREA DE CEMA:	Cocina Promotora Club Pachuca	
DURACIÓN DE LA PRÁCTICA 3 horas	NÚMERO DE PRÁCTICA 3	HORARIO *en base a planeación

OBJETIVO:

Tener un primer contacto con la gastronomía aprendiendo conceptos generales de sus tipos y variedades e ingredientes más utilizados en la cocina, mediante la preparación de recetas

MATERIAL A UTILIZAR:

Locro de papa
INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Papa	1	kg
Aceite de canola	100	ml
Cebolla blanca	100	gr
Ajo	50	gr
Comino	50	gr
Achiote molido	50	gr
Agua	1.5	l
Leche	240	ml
Queso mozzarella rallado	100	gr
Cilantro	50	gr
Sal	50	gr
Maíz	100	gr
Aguacate	200	gr

ELABORÓ MTRA ITZE NORIEGA MURO LÍDER ACADÉMICO	REVISÓ LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINACIÓN DE CALIDAD	AUTORIZÓ MTRA YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	--	--	---

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y
Posgrado

Vigente a partir de:
Agosto 2018

Clave:
UFD-LG-PD-MN-02

Versión: 1.0

Página 2 de 7

Llapigachos

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Papa grande	1	kg
Aceite	100	ml
Cebolla blanca	200	gr
Achiote	100	gr
Queso mozzarella	250	gr
Sal	50	gr
Huevo	4	pza

Seco de borrego

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Carne de borrego o cordero	2	Kg
Cebolla morada	500	gr
Ajo	100	Gr
Comino molido	10	Gr
Mostaza molida	10	Gr
Semillas de cilantro molido	10	Gr
Perejil fresco	50	gr
Cilantro	50	gr
Orégano	50	gr
Cebolla blanca	100	gr
Jitomate	100	gr
Pimientos de cualquier color	200	gr
Aceite	100	ml
Achiote molido	50	gr
Chile de árbol	50	gr
Cerveza	500	ml
Vino blanco	240	ml

ELABORÓ

MTRA ITZE NORIEGA MURO
LÍDER ACADÉMICO

REVISÓ

LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO
LÓPEZ
COORDINACIÓN DE CALIDAD

AUTORIZÓ

MTRA YESENIA LARA MAYORGA
DIRECTORA DE LICENCIATURA Y
POSGRADO

LIBERÓ

DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS
PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y
Posgrado

Vigente a partir de:
Agosto 2018

Clave:
UFD-LG-PD-MN-02

Versión: 1.0

Página 3 de 7

Pulpa de naranja	200	ml
Azúcar morena	50	gr
Perejil	50	gr
Sal	50	gr
Pimienta	50	Gr

Ceviche de Camarón

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Camarón	1	kg
Cebolla morada	200	gr
Jitomate	200	gr
Cilantro	50	gr
Limón	100	gr
Mostaza	50	gr
Salsa de tomate	50	gr
Aceite	50	ml
Sal	10	gr
Pimienta	10	gr

Crema de Zapallo

INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Zapallo (calabaza de castillas)	1	pza
Aceite	100	ml
Cebolla	200	gr
Ajo	50	gr
Comino molido	10	gr
Jitomate	500	gr
Condimix	50	gr
Sal	50	gr
Pimienta	50	gr

ELABORÓ

MTRA ITZE NORIEGA MURO
LÍDER ACADÉMICO

REVISÓ

LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO
LÓPEZ
COORDINACIÓN DE CALIDAD

AUTORIZÓ

MTRA YESENIA LARA MAYORGA
DIRECTORA DE LICENCIATURA Y
POSGRADO

LIBERÓ

DRA. GABRIELA MURGUÍA CANOVAS
PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y
Posgrado

Vigente a partir de:
Agosto 2018

Clave:
UFD-LG-PD-MN-02

Versión: 1.0

Página 4 de 7

Dulce de Higos
INGREDIENTES

Para 7 rax

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Higo	2	kg
Bicarbonato	10	gr
Piloncillo	1	kg
Canela	100	gr
Clavo de olor	50	gr
Agua	3	l

DESARROLLO:

Locro de papa

1. Caliente el aceite o la mantequilla a fuego medio en una olla, añada la cebolla picada, los ajos picados, el comino y el achiote molido. Cocine hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
2. Añada las papas a la olla y mezclar bien, continúe cocinando las papas por unos 5 minutos.
3. Añada el agua y haga hervir, cocine las papas hasta que se ablanden. Utilice un machacador de papas para aplastar las papas, pero no las aplaste a todas, la consistencia del locro de papa debe ser cremosa, pero con trocitos de papa.
4. Reduzca la temperatura, añada la leche, mezcle bien y deje cocinar por unos 5 minutos adicionales.
5. Añada sal al gusto, el queso rallado o desmenuzado y el cilantro.
6. Sirva el locro de papa caliente con los aguacates, las cebollitas verdes, el queso feta desmenuzado

Llapigachos

1. Hierva las papas con agua y sal hasta que estén suaves.
2. Caliente el aceite a temperatura, con la cebolla y el achiote, cocine hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente unos cinco minutos.
3. Haga un puré con las papas.
4. Agregue el refrito de cebolla y sal al puré de papas y mezcle bien.
5. Cubra la mezcla de papas y deje reposar a temperatura ambiente por lo menos durante una hora.

ELABORÓ

MTRA ITZE NORIEGA MURO
LÍDER ACADÉMICO

REVISÓ

LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO
LÓPEZ
COORDINACIÓN DE CALIDAD

AUTORIZÓ

MTRA YESENIA LARA MAYORGA
DIRECTORA DE LICENCIATURA Y
POSGRADO

LIBERÓ

DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS
PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y Posgrado	Vigente a partir de: Agosto 2018	Clave: UFD-LG-PD-MN-02
	Versión: 1.0	Página 5 de 7

6. Forme bolas pequeñas con la mezcla de papas, haga un hueco en la mitad de cada bola y rellénelo con el queso.
7. Aplasta las bolas hasta que tengan forma de tortillas gruesas y déjelas reposar en la refrigeradora durante 30 minutos o hasta que la hora de cocinarlas.
8. Cocine las tortillas en una parrilla plana o una sartén caliente hasta que estén doradas por ambos lados.

Seco de borrego

1. Licue la cebolla, el ajo, el comino, mostaza, cilantro, hierbas frescas, sal y pimienta con 1 taza de cerveza
2. Adobe la carne de borrego con el aliño licuado por un par de horas.
3. Coloque la cebolla, los pimientos y los tomates en el procesador de alimentos y mezcle hasta que esté bien picadito.
4. Caliente el aceite en una olla de buen tamaño.
5. Añada la cebolla, los tomates y los pimientos picaditos, así como el achiote y el ají o chile molido para preparar un refrito o sofrito, cocine durante unos 8 minutos – revolviendo de vez en cuando.
6. Agregue la carne de borrego o cordero, junto con la panela rallada, la cerveza, el vino y el jugo de naranjilla, y haga hervir.
7. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento alrededor de 3 horas y media o hasta que la carne esté tierna y la salsa se haya reducido y espesado. Lo puede dejar tapado completamente o parcialmente. Revuelva de vez en cuando y verifique la sal.
8. Cuando esté listo espolvoree con las hierbas picadas.
9. Sirva con arroz, curtido de cebolla, yuca, ensalada, rebanadas de aguacate y ají criollo al gusto.

Ceviche de camarón

1. Empezaremos este rico ceviche de camarón ecuatoriano poniendo los camarones en una cazuela de agua hirviendo con sal, y dejándolos hervir por 5 minutos. Hay que poner el camarón cuando el agua está hirviendo. Es recomendable que para sacar el camarón del agua hirviendo usemos un colador como se ve en la foto.
2. A continuación, debemos sacar los camarones del agua hirviendo y dejarlos enfriar en agua con unos cubitos de hielo para cortar la cocción inmediatamente.
3. Por otro lado, pele la cebolla, píquela en medias lunas bien finita y lávelas con sal y con azúcar.
4. Luego corte los cuatro limones y exprímalos, pele los tomates y sáqueles la semilla, píquelos en cuadritos, y luego mezcle todo esto con la cebolla que hemos preparado antes, la salsa de tomate, la mostaza, el cilantro, la sal, la pimienta, y el aceite. Todo bien mezclado formará nuestro ceviche de camarón ecuatoriano.
5. A continuación, cuando los camarones y el agua estén fríos **mézclelo con todo lo**

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
MTRA ITZE NORIEGA MURO LÍDER ACADÉMICO	LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINACIÓN DE CALIDAD	MTRA YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y Posgrado	Vigente a partir de: Agosto 2018	Clave: UFD-LG-PD-MN-02
	Versión: 1.0	Página 6 de 7

demás. Es decir, ponga los camarones dentro de la mezcla que hemos hecho anteriormente.

Crema zapallo

1. Pelar el zapallo, retirarle las semillas y cortarlo en trozos pequeños. Pelar y cortar finamente la cebolla y los tomates.
2. Calentar el aceite en una olla y añadir la cebolla, el ajo, el comino y los tomates. Sofreír durante unos 5 minutos hasta que las cebollas estén suaves. Añadir el caldo de pollo o de verduras y esperar hasta que hierva.
3. Añadir los trozos de zapallo a la olla y esperar hasta que hierva nuevamente. Reducir la temperatura y cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos hasta que los trozos de zapallo estén suaves. Retirar del fuego y esperar que se enfríe lo suficiente para licuar.
4. Licuar hasta obtener un puré o una mezcla espesa. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. Recalentar la crema de ser necesario.
6. Servir la crema de zapallo caliente con queso desmenuzado, cebolletas cortadas, chorizo o chicharrones.

Dulce de higos

No trae desarrollo

Elaboración de cortes de vegetales

- Conclusiones:

Al finalizar la práctica el alumno dará un resumen de la práctica.

Observaciones

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
MTRA ITZE NORIEGA MURO LÍDER ACADÉMICO	LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINACIÓN DE CALIDAD	MTRA YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte			



MANUAL DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DE LA LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Dirección de Licenciatura y Posgrado	Vigente a partir de: Agosto 2018	Clave: UFD-LG-PD-MN-02
	Versión: 1.0	Página 7 de 7

COMPETENCIAS OBTENIDAS.

Fecha: _____

EVALUACIÓN

ASPECTOS A EVALUAR	DESCRIPCIÓN	% PONDERACIÓN
Conceptual	Registra y sintetiza claramente toda la información relacionada con la práctica.	50%
Procedimental	Hace debido uso y manejo del equipo.	15%
Actitudinal	Asiste en tiempo y forma a su práctica para recibir las indicaciones y desarrollar sus actividades en un ambiente de respeto y colaboración.	20%
Cognitiva	Siempre utiliza los recursos cognitivos necesarios para el procesamiento de la información al momento de integrar los resultados de cada una de los instrumentos de inteligencia.	15%
TOTAL		100%

ELABORÓ MTRA ITZE NORIEGA MURO LÍDER ACADÉMICO	REVISÓ LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINACIÓN DE CALIDAD	AUTORIZÓ MTRA YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	--	--	---