



Recetario
Jornada **E**scolar
Extendida PAE

2024

Director Ejecutivo

Sr. Víctor Castro

Dirección de Formulación y Evaluación Nutricional

Sra. Ana Carolina Báez A.

Departamento de Nutrición

Sra. Yomaira Tejeda

Sra. Ana Indhira Zabala

División Desarrollo de Productos

Sr. Jarvis Mota

Sra. Georgina Rodríguez

Sra. Anna Carolyn De León

Sr. Mario Guillermo Dujarric

Sra. Carolina Leonor Sánchez

Sra. María C. de la Cruz

Analistas de Nutrición

Sra. Yenny I. Aristy Melo

Sra. Elvira Polanco C.

Sr. Federico Pezzi R.

Colaboradores

Wendy Paredes

Elisabet Vargas

Cindry Diaz

Contenido

Objetivo General	3
Alcance	3
Documentos de Referencia.	3
Introducción	3
Desarrollo	3
Ensaladas	7
Arroces	33
Caldos	48
Legumbres	56
Salsa Bechamel	63
Pastelones	64
Purés	68
Carnes	76
Pescados	88
Huevos	93
Pastas	101
Bollos	110
Tortillas	111
Consejos para la adecuada manipulación y preparación de los alimentos	113



Objetivo General

Ofrecer una alimentación balanceada a la comunidad educativa del Programa de Alimentación Escolar (PAE), de acuerdo con los requerimientos nutricionales de la población escolar, contribuyendo a un estilo de vida saludable.

Alcance

Aplica para todo el personal que interviene en la elaboración del almuerzo escolar de la Jornada Escolar Extendida (JEE), suplidores, directores de centros educativos y la comunidad educativa.

Documentos de Referencia

- Manual de Procedimientos Operativos Estándar del Servicio de Alimentación en Centros Educativos que Cocinan.
- Manual de Gestión de Calidad del PAE.
- Enciclopedia Gastronómica.

Introducción

Este es un instrumento de apoyo para la buena ejecución de los procesos de elaboración de las diferentes recetas, preparaciones y combinaciones que componen el menú escolar.

Fortalece los conocimientos de los procesos relacionados con la elaboración y cocción de los alimentos, permitiendo uniformidad en todas las preparaciones diarias, llenando así las expectativas de una alimentación sana, adecuada y saludable.

Desarrollo

A) ¿Qué es una receta culinaria?

La receta culinaria, receta de cocina, o simple receta, es la parte gastronómica que nos hace referencia al procedimiento usado para realizar una preparación de un platillo final de uno o varios alimentos que componen un plato. Esta debe describirse de manera ordenada, primero los ingredientes necesarios adjunto la cantidad a utilizar en el plato o bebida específico que se prepara, seguidos de las instrucciones de la preparación en sí, en algunos casos se puede describir una lista de los utensilios a usar en la preparación.

Las recetas pueden ser transmitidas de generación en generación por los pueblos y sus culturas y por lo general son creadas en base a los gustos culinarios e influencias culturales de una región geográfica. Estas pueden evolucionar de acuerdo con los cambios culturales y al deseo de enriquecerla organolépticamente.

B) Característica de una receta.

Esta tiene que cumplir con algunas especificaciones:

Cuando las recetas están dirigidas a un público generalizado tienen que ser escritas en lenguaje llano, hacer descripciones breves de técnicas de cocinas simple, suelen estar agrupadas y categorizadas por sus ingredientes principales, tipo de preparación, país y por lo general forman parte de un libro de cocina.

Las recetas pueden detallar varios aspectos importantes, tales como el nombre del plato, las bebidas que lo acompañan, el tiempo de preparación y el nivel de dificultad en su elaboración. También es útil incluir el tiempo que el plato necesita para reposar antes de servirlo.

La lista de los ingredientes requeridos y sus cantidades o proporciones se suelen utilizar en unidades de medidas internacionales, locales, o muchas veces suelen usarse unidades de medida culinarias (pizca, cucharadita, taza, chorrito).

De la lista de ingredientes y sus cantidades depende la cantidad de raciones que se quiera obtener en la preparación. Si se quiere otra cantidad se usará la regla de la proporcionalidad.

Los ingredientes se describen según su orden de uso; si los ingredientes tienen alguna dificultad para su uso se debe indicar un ingrediente alternativo, si los ingredientes son pocos comunes deben estar en el glosario del recetario.

Se debe indicar los procesos de preparación de los ingredientes (picado, cocción) y se finaliza con el emplatado y su puesta en la mesa. En el caso nuestro, envasamos a la temperatura adecuada, montamos en transporte, trasladamos a la escuela y servimos, todos estos pasos de acuerdo con los requerimientos utilizados por el Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE).

Las recetas editadas o recetarios culinarios incluyen una fotografía del plato ya montado, y decorado para la muestra de los comensales, muchas veces se hace ilustración de las diferentes secuencias de los procesos más notables. A veces se hace referencia a cómo elegir un buen ingrediente, detalle de su calidad, si el ingrediente no es habitual dar consejo de dónde encontrarlo, si las técnicas a usar no son habituales, describirlas; esto ayuda a tener éxito en la elaboración de la receta. Algunas recetas incluyen la cantidad de calorías que supone la ingesta y composición nutricional.

C) ¿Cómo lograr una buena receta?

Las recetas deben de ser leídas y repasar cada detalle del plato a realizar. De esta forma podemos detectar fallos como son, error de imprenta, errores de traducción, despiste, que podrían echar a perder la receta. Hay que ser lectores críticos y no fiarse si algo nos suena raro, conviene sentarse y analizar.

Una mala lectura nos lleva a una mala realización y ejecución de la receta. El primero debe presentar correctamente su plato para que el lector se haga una idea del resultado final. El lector, debe ser un lector responsable y saber prestar atención.



Glosario de Recetas

Aderezo:

Condimentación de los alimentos para darle sabor.

Agregar:

Añadir o incorporar una cosa a otra.

Añadir:

Sumar o unir una cosa a otra de manera que forme un todo homogéneo o que aumente en algún sentido.

Caldero:

Caldero pequeño de fondo semiesférico, en especial el de una sola asa que va de lado a lado. Es uno de los más antiguos utensilios de cocina usado por el ser humano, lo que le asocia e identifica con otros recipientes culinarios como la marmita, el pote grande, el perol y la olla. Con o sin patas que lo sostengan o colgado sobre el fuego bajo del hogar.

Cocer:

Hacer que los alimentos crudos lleguen a estar en disposición de poderse comer, calentándolo en un líquido puesto al fuego.

Consistencia:

Se refiere a la textura y densidad de un alimento, como se siente al tacto. Ejemplos: suave, crujiente, esponjoso, cremoso, líquido o sólido.

Cueza:

Someter a la acción del calor.

Desalado:

Quitar la sal a un alimento.

Ecurrir:

Hacer que una cosa que tiene líquido lo suelte.

Espesor:

Es el grueso de un elemento sea líquido o sólido, también depende la densidad o condensación. El espesor de esta sustancia disminuye o aumenta con el calor.

Glosario de Recetas

Hidratar:

Es agregar líquido, generalmente agua o caldo, a un alimento seco para que recupere su textura y consistencia.

Incorporar:

Agregar, unir dos o más cosas para que formen un todo entre sí.

Macerar:

Sumergir, un alimento en un líquido (aceite o vinagre) para conservarlos o para que se impregnen de su perfume.

Mezclar:

Juntar, unir, incorporar ingredientes con cierta homogeneidad.

Pasta:

Masa de harina con manteca o aceite que sirve para preparar tartas, empanadas, etc.

Recipiente:

Utensilio o cavidad para guardar o contener alguna cosa.

Remojo:

Introducción de un alimento en agua para que, al empaparse, se ablande.

Sofreír:

Freír ligeramente una cosa; sofreír aparece también en las siguientes entradas: saltear, sofreír, sofritos.

Sofritos:

Condimento que se añade a un guiso, compuesto por diversos ingredientes fritos en aceite.

Sudar:

Técnica o método de cocción saludable de alimentos que se realiza a fuego lento en un recipiente cerrado, evitando evaporación manteniendo los sabores y aromas de los alimentos consiguiendo una textura suave. Su secreto consiste en echar líquido poco a poco y después taparlo, para evitar que los vapores se escapen.

Glosario de Recetas

Verter:

Hacer pasar un alimento (sólido o líquido) u otra materia disgregada de un recipiente a otro y también cosas menudas; como sal o harina. Inclinar una vasija o voltear la boca abajo para vaciar su contenido.

Tipos de Corte**Aros:**

Cortes de alimentos en rodajas circulares o en forma de disco. Ejemplo, la cebolla.

Juliana:

Cortes en tiras finas y alargadas aproximadamente de 4 cm de largo y de un grosor lo más fino posible, es adecuado para verduras, hortalizas y frutas.

Brunoise o Cuadrado:

Se usa principalmente en verduras y frutas formando cuadritos pequeños de unos 0.5 cm de grosor.



Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TAYOTA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	13.75	12.50
Tayota	11.92	8.00	0.50	18.63	12.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4.1 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	5.6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar zanahorias y tayota, cortar en cuadro (brunoise), luego sudar durante 10-15 minutos, dejándolas crujientes. Colocar en agua fría para detener cocción y acentuar color. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebollas con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE ZANAHORIA Y COLIFLOR				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	18.33	16.67
Coliflor	9.19	8.00	0.50	19.15	16.67
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	1.34	1.04
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	1.34	1.04
Cebolla	1.10	1.00	0.06	2.29	2.08
Sal	0.07	0.07	0.004	0.15	0.15
Naranja agria o limón	0.42	0.42	0.03	0.87	0.87
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.73	0.73
No. de porciones	3 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cortar y lavar zanahorias y coliflor, luego sudar durante 10-15 minutos, dejándola crujiente. • Colocar en agua fría para detener cocción y acentuar color. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebollas con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE ZANAHORIA Y VAINITAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	13.75	12.50
Vainita	9.00	8.00	0.50	14.06	12.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4.1 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar, pelar y cortar las zanahorias y las vainitas, luego sudar por 10-15 minutos dejándolas crujientes. Colocar en agua fría para parar cocción y acentuar color, luego mezclar con el maíz. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE ZANAHORIA Y AGUACATE				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	13.75	12.50
Aguacate	10.64	8.00	0.50	16.63	12.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar, pelar y cortar las zanahorias en cuadros, luego sudar durante 10-15 minutos, dejándolas crujientes. Colocar en agua fría para detener cocción y acentuar color. Lavar, pelar y cortar el aguacate en cuadros comestibles (siendo este el último ingrediente en cortar, para evitar su oxidación). <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebolla con el agrío del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE ZANAHORIA Y REPOLLO SUDADO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (4.3 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (4.3 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	13.75	12.50
Repollo	8.12	8.00	0.50	12.69	12.50
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	1.01	0.78
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	1.01	0.78
Cebolla	0.55	0.50	0.03	0.86	0.78
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4 porciones de 1/2 taza				
Peso de las porciones	4.3 onzas de 1/2 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y cortar repollo y zanahorias, luego sudar separado cada vegetal por 10-15 minutos, dejándolos crujientes. Colocar en agua fría solo la zanahoria para detener cocción y acentuar color. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	13.75	12.50
Maíz	8.00	8.00	0.50	12.50	12.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar latas de maíz, secar, abrir y escurrir el agua de conserva. • Lavar, pelar y cortar las zanahorias luego sudar por 10-15 minutos dejándolos crujientes, colocar las zanahorias en agua fría, para detener cocción y acentuar color, luego mezclar con el maíz. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebollas con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y las cebollas, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE PEPINO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pepino	10.64	8.00	0.50	33.25	25.00
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	2.02	1.56
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	2.02	1.56
Cebolla	1.10	1.00	0.07	3.44	3.44
Sal	0.07	0.07	0.004	0.22	0.22
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	4.69	4.69
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	1.09	1.09
No. de porciones	2.12 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar pepinos, luego pelar, eliminar las semillas y cortar en cuadro. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE PEPINO Y ZANAHORIA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.7 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.7 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	19.36	17.60
Pepino	10.64	8.00	0.50	23.41	17.60
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	2.84	2.20
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	2.84	2.20
Cebolla	1.10	1.00	0.06	2.42	2.20
Sal	0.07	0.07	0.004	0.16	0.16
Naranja agria o limón	0.50	0.50	0.03	1.10	1.10
Aceite de oliva	0.30	0.30	0.02	0.66	0.66
No. de porciones	2.84 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.7 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar pepinos luego pelar, eliminar las semillas y cortar en cuadros. • Lavar, pelar y rallar zanahorias. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE PEPINO Y MAÍZ				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pepino	10.64	8.00	0.50	16.63	12.50
Maíz	8.00	8.00	0.50	12.50	12.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar latas de maíz, secar, abrir y escurrir el agua de conserva. • Lavar pepinos luego pelar, eliminar las semillas y cortar en cuadros. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE TOMATE				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.2 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Tomate	17.25	15.00	0.94	26.95	23.44
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.2 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y cortar tomates en cuadros (Brunoise), colocar en recipiente. Para aderezar: • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE TOMATE Y VAINITAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Tomate	9.20	8.00	0.50	14.38	12.50
Vainitas	9.00	8.00	0.50	14.06	12.50
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	2.02	1.56
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	2.02	1.56
Cebolla	1.10	1.00	0.06	1.72	1.56
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	0.50	0.50	0.03	0.78	0.78
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas (1 taza)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y cortar vainitas, luego sudar por 10-15 minutos, dejándolo crujiente. Colocar en agua fría para detener cocción y acentuar color. Lavar y cortar tomates en cuadros, colocar en recipiente. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Tomate	9.20	8.00	0.50	17.75	15.44
Maíz	8.00	8.00	0.50	15.44	15.44
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.98	3.86
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.98	3.86
Cebolla	2.20	2.00	0.13	4.24	3.86
Sal	0.07	0.07	0.004	0.14	0.14
Naranja agria o limón	0.42	0.42	0.03	0.81	0.81
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.68	0.68
No. de porciones	3.24 porciones 1 taza				
Peso de las porciones	7.6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar latas de maíz, secar, abrir y escurrir el agua de conserva. • Lavar y cortar tomates en cuadros. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	16.67	15.15
Tomate	9.20	8.00	0.50	17.42	15.15
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.89	3.79
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.89	3.79
Cebolla	2.20	2.00	0.13	4.17	3.79
Sal	0.07	0.07	0.004	0.13	0.13
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.84	2.84
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.66	0.66
No. de porciones	3.3 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y cortar tomates en cuadros, colocar en recipiente. Lavar, pelar y cortar las zanahorias en cuadros, luego sudar durante 10-15 minutos, dejándolas crujientes. Colocar en agua fría para detener cocción y acentuar color. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Tomate	9.20	8.00	0.50	14.38	12.50
Pepino	10.64	8.00	0.50	16.63	12.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4.1 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar pepinos, luego pelar, eliminar las semillas y cortar. • Lavar tomates y cortar en cuadros, unir tomates y pepinos. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (4 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (4 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Lechuga	8.00	7.20	0.45	12.50	11.25
Tomate	8.00	6.80	0.43	12.50	10.63
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Sal	0.05	0.05	0.00	0.08	0.08
Aceite verde	1.00	1.00	0.06	1.56	1.56
Ají morrón	0.55	0.50	0.03	0.86	0.78
Ají cubanela	0.55	0.50	0.03	0.86	0.78
Cebolla	0.53	0.50	0.03	0.86	0.78
No. de porciones	4 porciones de ½ taza				
Peso de las porciones	4 onzas de ½ taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar e higienizar lechuga con una primera lavada con agua filtrada. • Luego una segunda lavada en agua con vinagre para higienizar bien posibles contaminantes. • Realizar la tercera lavada con agua filtrada en temperatura fresca. • Colocar en un bowl. • Mezclar con los tomates higienizados y cortados en cubos. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					
Nota: aderezar la ensalada en el centro educativo para que no se marchite.					

Ensaladas

Nombre De La Receta:	ENSALADA DE REPOLLO SUDADO Y MAÍZ				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en Onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones De 1 taza (6 Onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 Onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Repollo	16.24	16.00	1.00	25.38	25.00
Maíz	4.00	4.00	0.25	6.25	6.25
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de Oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y cortar repollo, luego sudar por 10-15 minutos, dejándolo crujiente. • Lavar, secar, destapar y escurrir lata de maíz. En un recipiente mezclar todos los ingredientes. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE BRÓCOLI				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Brócoli	20.42	16.00	1.00	42.53	33.33
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	5.37	4.17
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	5.37	4.17
Cebolla	2.20	2.00	0.13	4.58	4.17
Sal	0.07	0.07	0.004	0.15	0.15
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	3.12	3.12
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.73	0.73
No. de porciones	3 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y cortar el brócoli. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y TAYOTA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Brócoli	10.21	8.00	0.50	10.63	8.33
Tayota	5.96	4.00	0.25	6.21	4.17
Zanahoria	4.40	4.00	0.25	4.58	4.17
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	1.34	1.04
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	1.34	1.04
Cebolla	1.10	1.00	0.06	1.15	1.04
Sal	0.07	0.07	0.004	0.09	0.09
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	1.56	1.56
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.36	0.36
No. de porciones	6 raciones de 1/2 taza				
Peso de las porciones	3 onzas de 1/2 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar zanahorias, tayota y brócoli cortar en cuadros (brunoise), luego sudar durante 10-15 minutos, dejándolas crujientes. Colocar en agua fría para detener cocción y acentuar color. En un recipiente mezclar zanahoria, tayota y brócoli. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y las cebollas, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE VAINITA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Vainita	18.00	16.00	1.00	22.50	20.00
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	3.23	2.50
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	3.23	2.50
Cebolla	2.20	2.00	0.13	2.75	2.50
Sal	0.07	0.07	0.004	0.09	0.09
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	1.88	1.88
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.44	0.44
No. de porciones	5 porciones 1 taza				
Peso de las porciones	5 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y cortar vainitas, luego sudar por 10-15 minutos, dejándola crujiente. Colocar en agua fría para detener cocción y acentuar color. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE VAINITA Y MAÍZ				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Vainita	9.00	8.00	0.50	14.06	12.50
Maíz	8.00	8.00	0.50	12.50	12.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4.1 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar latas de maíz, secar, abrir y escurrir el agua de conserva. • Lavar y cortar vainitas, sudar por 10-15 minutos dejándolos crujientes, colocar en agua fría para detener cocción y acentuar color, luego mezclar con el maíz. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE AGUACATE				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Aguacate	21.28	16.00	1.00	33.25	25.00
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	1.01	0.78
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	1.01	0.78
Cebolla	1.10	1.00	0.06	1.72	1.56
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	0.42	0.42	0.03	0.66	0.66
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, secar, pelar y cortar el aguacate. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE REMOLACHA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Remolacha	18.00	16.00	1.00	22.50	20.00
Ají Morrón	2.58	1.00	0.06	3.23	1.25
Ají cubanela	2.58	1.00	0.06	3.23	1.25
Cebolla	2.20	2.00	0.13	2.75	2.50
Sal	0.07	0.07	0.004	0.09	0.09
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	1.88	1.88
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.44	0.44
No. de porciones	5 porciones de 1/2 taza				
Peso de las porciones	3 onzas de 1/2 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y hervir remolacha hasta obtener consistencia blanda, luego retirar cáscara y cortar en cuadros. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE TAYOTA Y VAINITA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Tayota	11.92	8.00	0.50	18.63	12.50
Vainita	9.00	8.00	0.50	14.06	12.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	4.03	3.13
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Sal	0.07	0.07	0.004	0.11	0.11
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	2.34	2.34
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
No. de porciones	4.3 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	5.6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y cortar tayota y vainitas, luego sudar separado cada vegetal por 10-15 minutos dejándolos crujientes. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE ATÚN CON PAPA Y VEGETALES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.2 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Atún drenado	16.00	16.00	1.00	20.00	20.00
Papas	11.50	10.00	0.63	14.38	12.50
Zanahoria	4.40	4.00	0.25	5.50	5.00
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	3.23	2.50
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	3.23	2.50
Cebolla	2.20	2.00	0.13	2.75	2.50
Sal	0.07	0.07	0.004	0.09	0.09
Aceite de oliva	0.35	0.35	0.02	0.44	0.44
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	1.88	1.88
No. de porciones	5 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.2 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar y lavar papas y cortar en cuadros, colocar a ablandar. • Pelar y cortar en cuadros las zanahorias y sudar. • Drenar atún. • En un recipiente mezclar todos los ingredientes. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					
Nota: el atún es drenado y en trozos (no desmenuzado).					

Ensaladas

Nombre de la receta:	ENSALADA DE BACALAO CON PAPA, ZANAHORIA Y VEGETALES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.4 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.4 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Bacalao	16.00	16.00	1.00	14.28	14.28
Papa	13.80	12.00	0.75	12.32	10.71
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.96	1.79
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	2.30	1.79
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	2.30	1.79
Cilantro	1.10	1.00	0.06	0.98	0.96
Aceite de oliva	0.53	0.53	0.03	0.47	0.47
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	7.85	7.14
Sal	0.07	0.07	0.004	0.06	0.06
Naranja agria o limón	1.50	1.50	0.09	1.88	1.88
No. de porciones	7 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	1 taza de 6.4 onzas				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Desalar bacalao y deshebrar. • Lavar y pelar papas y zanahorias cortar en cuadros, colocar a ablandar. <p>Para aderezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar ajíes cubanela, ajíes morrón y cebollas en cuadros pequeños (doble cincelados). • Macerar cebolla con el agrio del limón o naranja por 10-15 minutos, luego unir con los ajíes y la cebolla, agregar sal y aceite, mezclar con un batidor de mano. • Mezclar el aderezo con los vegetales. 					

Arroces

Nombre de la receta:	ARROZ BLANCO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	22.20	22.20
Sal	0.10	0.10	0.01	0.14	0.14
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.49	0.49
Agua en litros	¾ litros de agua				
No. de porciones	4.5 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Poner caldero con agua, sal y la mitad del aceite hasta hervir. • Agregar arroz y dejar hervir hasta secar, cuando este seco tapar por 30 minutos o hasta que este cocido. • Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3 - 4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					

Arroces

Nombre de la receta:	ARROZ CON MAÍZ				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	19.23	19.23
Maíz	4.00	4.00	0.25	4.81	4.81
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.72	0.60
Sal	0.10	0.10	0.01	0.12	0.12
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.42	0.42
Agua en litros	¾ litros de agua				
No. de porciones	5.2 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y secar latas de maíz, separar el agua del maíz. Cocinar arroz (ver receta de arroz blanco) usar la mitad del aceite para el arroz y la otra mitad para el sofrito del maíz. Sofreír ajo, agregar el maíz dejar por 5-7 minutos que caliente y agregar al arroz, mover, dejar reposar por 5 minutos, que repose para acentuar sabores. 					
Opcional: puede usar zanahoria rallada para dar color.					

Arroces

Nombre de la receta:	ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	19.23	19.23
Zanahoria	4.40	4.00	0.25	5.29	4.81
Maíz	4.00	4.00	0.25	4.81	4.81
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.72	0.60
Sal	0.10	0.10	0.01	0.12	0.12
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.42	0.42
Agua en litros	¾ de litros de agua				
No. de porciones	5.2 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y secar latas de maíz, separar del agua del maíz. • Cocinar arroz (ver receta de arroz blanco) usar la mitad del aceite para el arroz y la otra mitad para el sofrito de la zanahoria y el maíz. • Cortar mitad de la zanahoria en brunoise, la otra mitad, rallar para sofreír y dar color. • Sudar zanahoria, dejar con textura crujiente, poner en agua bien fría para detener cocción y acentuar color. • Sofreír ajo, agregar el maíz y la zanahoria, dejar por 2-3 minutos hasta que caliente y agregar al arroz, mover, dejar reposar por 5 minutos para acentuar sabores. 					

Arroces

Nombre de la receta:	ARROZ CON ESPINACA Y PUERRO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.5 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	15.00	15.00
Espinacas	5.76	4.00	0.25	5.40	3.75
Puerro	4.08	4.00	0.25	3.83	3.75
Ajo	1.19	1.00	0.06	1.12	0.94
Mantequilla	0.53	0.53	0.03	0.50	0.50
Sal	0.10	0.10	0.01	0.09	0.09
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.33	0.33
Agua en litros	$\frac{3}{4}$ de litros de agua				
No. de porciones	6.7 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	5.5 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar arroz en una olla. • Blanquear espinaca en una olla con agua hirviendo (para blanquear se introduce las espinacas por un minuto en agua hirviendo, se retira del agua hirviendo y se pasa por agua fría). • Sofreír con mantequilla, puerro, ajo y agregar espinacas. • Agregar al arroz al voltear y unir todos los ingredientes hasta unificar. 					

Arroces

Nombre de la receta:	ARROZ CON VEGETALES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	14.64	14.64
Zanahoria	2.20	2.00	0.13	2.01	1.83
Petit pois	2.00	2.00	0.13	1.83	1.83
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	2.36	1.83
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	2.36	1.83
Vainitas	2.25	2.00	0.13	2.06	1.83
Sal	0.10	0.10	0.01	0.09	0.09
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.64	0.64
Agua en litros	¾ de litros de agua				
No. de porciones	6.83 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Sofreír con la mitad del aceite, la mitad de la zanahoria rayada y agregar agua y sal. • Cuando esté hirviendo agregar arroz, dejar secar, tapar y dejar cocer a fuego bajo, por 30 minutos o hasta que esté completamente cocido. • Con la otra mitad del aceite sofreír vegetales en orden de dureza, zanahorias, vainitas, ajíes morrón y por último agrega petit pois (los vegetales deben quedar crujientes). • Voltar arroz y agregar vegetales. Mover para unificar todos los ingredientes. 					

Arroces

Nombre de la receta:	MORO DE GUANDULES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.5 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	11.62	11.62
Guandules secos	8.00	8.00	0.50	5.81	5.81
Tomate maduro	5.75	5.00	0.31	4.18	3.63
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.47	0.36
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.47	0.36
Cebolla	0.55	0.50	0.03	0.40	0.36
Apio	0.24	0.24	0.02	0.17	0.17
Verdura	0.52	0.52	0.03	0.38	0.38
Ajo	0.50	0.42	0.03	0.36	0.31
Semilla de cilantro molido	0.07	0.07	0.004	0.05	0.05
Sal	0.10	0.10	0.01	0.07	0.07
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.51	0.51
Orégano molido	0.24	0.24	0.02	0.17	0.17
Agua en litros	¾ de litros de agua				
No. de porciones	8.6 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.5 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando los guandules en el refrigerador con agua. • Ablandar con agua fresca y nueva. • Separar guandules del agua de cocción, reservar ambos. • Colocar caldero a calentar con la mitad del aceite, sofreír ajíes cubanela, morrón, cebollas, ajo, apios y tomates (si tiene licuadora, licuar ingredientes). Incorporar lo licuado al caldero y agregar guandules, dejar sofreír. • Medir agua de los guandules, completar cantidad de agua de la preparación con agua purificada, agregar a los guandules que están sofriendo e incorporar sal, orégano y semilla de cilantro molida. Cuando este hirviendo, agregar el arroz, después que este casi seco agregar verduras, tapar y dejar cocer a fuego bajo, por 30 minutos o hasta que esté completamente cocido. • Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Arroces

Nombre de la receta:	MORO DE HABICHUELAS NEGRAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.4 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.4 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	10.42	10.42
Habichuelas negras	8.00	8.00	0.50	5.21	5.21
Tomate maduro	5.75	5.00	0.31	3.74	3.26
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.46	0.46
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	1.68	1.30
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	1.68	1.30
Cebolla	3.30	3.00	0.19	2.15	1.95
Orégano molido	0.07	0.07	0.004	0.05	0.05
Apio	0.18	0.18	0.01	0.12	0.12
Verdura	0.11	0.11	0.01	0.07	0.07
Ajo	1.19	1.00	0.06	0.77	0.65
Tomillo	0.11	0.11	0.01	0.07	0.07
Sal	0.10	0.10	0.01	0.07	0.07
Agua en litros	¾ de litros de agua				
No. de porciones	9.6 porciones de 1 taza 5.4 onzas				
Peso de las porciones	5.4 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando las habichuelas en el refrigerador, con agua. • Ablandar con agua fresca y nueva. • Separar habichuelas del agua de cocción, reservar ambos. • Colocar caldero a calentar con la mitad del aceite, sofreír ajíes cubanela, morrón, cebollas, ajo, apios y tomates (si tiene licuadora, licuar ingredientes). Incorporar lo licuado al caldero y agregar habichuelas, dejar sofreír. • Medir agua de las habichuelas, completar cantidad de agua de la preparación con agua purificada, agregar a las habichuelas que están sofrriendo e incorporar sal, orégano y semilla de cilantro molida. Cuando este hirviendo, agregar el arroz, después casi seco agregar verduras, tapar y dejar cocer a fuego bajo, por 30 minutos o hasta que esté completamente cocido. Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					
Nota: puede utilizar tomillo, ajíes gustoso (no picante).					

Arroces

Nombre de la receta:	MORO DE HABICHUELAS ROJAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	11.32	11.32
Habichuelas rojas	8.00	8.00	0.50	5.66	5.66
Tomate maduro	6.90	6.00	0.38	4.88	4.25
Orégano molido	0.14	0.14	0.02	0.17	0.17
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.46	0.35
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.46	0.35
Cebolla	0.55	0.50	0.03	0.39	0.35
Apio	0.24	0.24	0.02	0.17	0.17
Verdura	0.52	0.52	0.03	0.37	0.37
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.42	0.35
Semillas de cilantro molidas	0.07	0.07	0.004	0.05	0.05
Sal	0.10	0.10	0.01	0.07	0.07
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.50	0.50
Agua en litros	¾ de litros de agua				
No. de porciones	8.83 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando las habichuelas en el refrigerador, con agua. • Ablandar con agua fresca y nueva. • Separar habichuelas del agua de cocción, reservar ambos. • Colocar caldero a calentar con la mitad del aceite, sofreír ajíes cubanela, morrón, cebollas, ajo, apios y tomates (si tiene licuadora, licuar ingredientes). Incorporar lo licuado al caldero y agregar habichuelas, dejar sofreír. • Medir agua de las habichuelas, completar cantidad de agua de la preparación con agua purificada, agregar a las habichuelas que están sofriendo e incorporar sal, orégano y semilla de cilantro molida. Cuando este hirviendo, agregar el arroz, después casi seco agregar verduras, tapar y dejar cocer a fuego bajo, por 30 minutos o hasta que esté completamente cocido. • Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ají gustoso (no picante).					

Arroces

Nombre de la receta:	LOCRIO DE CERDO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	18.77	18.77
Filete de cerdo	12.65	12.65	0.79	14.84	14.84
Tomate maduro	6.90	6.00	0.38	8.09	7.04
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.76	0.59
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.76	0.59
Apio	0.50	0.50	0.03	0.59	0.59
Cebolla	0.55	0.50	0.03	0.65	0.59
Aceitunas y alcaparras	0.40	0.40	0.03	0.47	0.47
Naranja agria	0.40	0.40	0.03	0.47	0.47
Ajo	0.23	0.23	0.01	0.24	0.23
Orégano molido	0.14	0.14	0.01	0.16	0.16
Sal	0.10	0.10	0.01	0.12	0.12
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.82	0.82
Agua en litros	¾ de litros de agua				
No. de porciones	5.33 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 8 onzas de 1 taza 6 onzas de arroz 2 onzas de carne				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar cerdo con ajo, orégano, naranja agria y sal. Poner a calentar caldero con la mitad del aceite, agregar la carne, cocinar sofríendolo, agregando chorritos de agua para sellar y acentuar sabor durante 30 minutos. Hasta estar blanda sacar carne del caldero y reservar. En el caldero de la carne colocar los tomates, ajíes, cebolla, ajo y dejar cocer hasta convertir en una pasta (si tiene licuadora, licuar ingredientes). Incorporar los demás ingredientes a la salsa luego agregar el agua, cuando este hirviendo agregar arroz, dejar que seque. Agregar cerdo y tapar, bajar fuego. Dejar cocer por 30 minutos o hasta que esté completamente cocido. Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					

Arroces

Nombre de la receta:	LOCRIO DE ARENQUE				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	18.77	18.77
Filete de arenque ahumado	12.10	11.00	0.69	14.19	12.90
Tomate maduro	8.05	7.00	0.44	9.44	8.21
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	1.51	1.17
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	1.51	1.17
Cebolla	1.10	1.00	0.06	1.29	1.17
Apio	0.20	0.20	0.01	0.23	0.23
Ajo	1.19	1.00	0.06	1.40	1.17
Orégano molido	0.14	0.14	0.01	0.16	0.16
Aceitunas y alcaparras	0.40	0.40	0.03	0.47	0.47
Semillas de cilantro molidas	0.11	0.11	0.01	0.13	0.13
Sal	0.10	0.10	0.01	0.12	0.12
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.82	0.82
Agua en litros	¾ de litros de agua				
No. de porciones	5.33 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 8 onzas de 1 taza 6 onzas (arroz) 2 onzas (arenque)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Desalar arenque y deshebrar. • Calentar caldero con la mitad del aceite, sofreír, ajíes, cebolla, ajo y tomate, convertir en una pasta (si tiene licuadora, licuar ingredientes). • Agregar los demás ingredientes a la salsa. • Luego incorporar agua, arenque y sal. Al hervir, agregar el arroz. • Dejar hervir a fuego medio, hasta que este seco, tapar. • Dejar cocer por 30 minutos o hasta que esté completamente cocido. O hasta que esté completamente cocido. • Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					

Arroces

Nombre de la receta:	LOCRIO DE BACALAO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	18.77	18.77
Filete de bacalao	13.00	13.00	0.81	15.25	15.25
Tomate maduro	8.05	7.00	0.44	9.44	8.21
Orégano molido	0.14	0.14	0.01	0.16	0.16
Aceitunas y alcaparras	0.40	0.40	0.03	0.47	0.47
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	1.51	1.17
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	1.51	1.17
Ajo	1.19	1.00	0.06	1.40	1.17
Apio	0.20	0.20	0.01	0.23	0.23
Semillas de cilantro molidas	0.11	0.11	0.01	0.13	0.13
Sal	0.05	0.05	0.003	0.06	0.06
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.82	0.82
Agua en litros	1.2 litros de agua				
No. de porciones	5.33 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 8 onzas de 1 taza 6 onzas (arroz) 2 onzas (bacalao)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Desalar bacalao y deshebrar. Calentar caldero con la mitad del aceite, sofreír, ajíes, cebollas, ajos y tomates, convertir en una pasta (si tiene licuadora, licuar ingredientes). Agregar los demás ingredientes a la salsa. Luego incorporar agua, bacalao y sal. Al hervir, agregar el arroz. Dejar hervir a fuego medio, hasta que este seco, tapar y dejar cocer. Dejar cocer por 30 minutos o hasta que esté completamente cocido. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					

Arroces

Nombre de la receta:	LOCRIO DE SARDINA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	18.77	18.77
Sardina	10.60	10.60	0.66	12.44	12.44
Tomate maduro	8.05	7.00	0.44	9.44	8.21
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	1.51	1.17
Ají morrón	1.94	1.50	0.09	2.27	1.76
Cebolla	1.10	1.00	0.06	1.29	1.17
Ajo	1.19	1.00	0.06	1.40	1.17
Aceitunas y alcaparras	0.40	0.40	0.03	0.47	0.47
Apio	0.20	0.20	0.01	0.23	0.23
Orégano molido	0.11	0.11	0.01	0.13	0.13
Sal	0.10	0.10	0.01	0.12	0.12
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.82	0.82
Agua en litros	¾ litros de agua				
No. de porciones	5.33 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 8 onzas de 1 taza 6 onzas (arroz) 2 onzas (sardinas)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y secar latas de sardinas y separar masa de sardinas de la salsa. • Cortar vegetales en cuadros pequeños. • Calentar mitad del aceite, y sofreír, ajíes, cebolla, apio, ajo, tomate, cocer hasta convertir en una pasta (si tiene licuadora, licuar ingredientes). • Agregar la salsa licuada y la salsa de las sardinas. Incorporar sal, orégano, aceituna y alcaparras. Luego agregar agua, cuando hierva, agregar el arroz. • Dejar hervir a fuego medio, hasta que este seco. Verter sardina encima del arroz seco, tapar y dejar cocer durante treinta minutos o hasta que este cocido. • Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					

Arroces

Nombre de la receta:	LOCRIO DE POLLO					
	Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto limpio en libras
			Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	18.77	18.77	
Pollo (muslo ancho o largo)	21.60	16.00	1.00	25.34	18.77	
Tomate maduro	6.90	6.00	0.38	8.09	7.04	
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.76	0.59	
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.76	0.59	
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.70	0.59	
Cebolla	0.55	0.50	0.03	0.65	0.59	
Naranja agria	0.40	0.40	0.03	0.47	0.47	
Aceitunas y alcaparras	0.40	0.40	0.03	0.47	0.47	
Apio	0.20	0.20	0.01	0.23	0.23	
Orégano molido	0.14	0.14	0.01	0.16	0.16	
Sal	0.10	0.10	0.01	0.12	0.12	
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.82	0.82	
Agua en litros	¾ de litros de agua					
No. de porciones	5.33 porciones de 1 taza					
Peso de las porciones	Peso total 8 onzas de 1 taza 6 onzas (arroz) 2 onzas (muslo de pollo) (masa comestible, peso real con hueso 2.2 o 2.3 onzas)					
Preparación:						
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar pollo con ajo, orégano, naranja agria y sal. Poner a calentar caldero con la mitad del aceite, agregar el pollo, cocinar sofríendolo, agregando chorritos de agua para sellar y acentuar sabor durante 25 minutos. Sacar pollo del caldero y reservar. En el caldero de la carne colocar los tomates ajíes, cebollas, ajos y dejar cocer hasta convertir en una pasta (si tiene licuadora, licuar ingredientes). Incorporar los demás ingredientes a la salsa luego agregar el agua, cuando este hirviendo agregar arroz, dejar que seque. Agregar pollo y tapar, bajar fuego. Dejar cocer por 30 minutos o hasta que estes cocido. Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 						

Arroces

Nombre de la receta:	LOCRIO DE CONEJO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.5 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	18.77	18.77
Carne de conejo (masa)	9.00	9.00	0.56	10.56	10.56
Tomate maduro	4.60	4.00	0.25	5.40	4.69
Ajo	0.62	0.52	0.03	0.73	0.61
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.76	0.59
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.76	0.59
Cebolla	0.55	0.50	0.03	0.65	0.59
Aceitunas y alcaparras	0.42	0.42	0.03	0.49	0.49
Apio	0.24	0.24	0.02	0.28	0.28
Orégano molido	0.14	0.14	0.01	0.16	0.16
Naranja agria	0.42	0.42	0.03	0.49	0.49
Sal	0.10	0.10	0.01	0.12	0.12
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.82	0.82
Agua en litros	$\frac{3}{4}$ de litros de agua				
No. de porciones	5.33 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 7.5 onzas de 1 taza 6 onzas (arroz) 1.5 onzas (masa de conejo)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar conejo con ajo, orégano, naranja agria y sal. Poner a calentar caldero con la mitad del aceite, agregar el conejo, cocinar sofriéndolo, agregando chorritos de agua para sellar y acentuar sabor durante 25 minutos. Sacar conejo del caldero y reservar. En el caldero de la carne colocar los tomates ajíes, cebollas, ajos y dejar cocer hasta convertir en una pasta (si tiene licuadora, licuar ingredientes). Incorporar los demás ingredientes a la salsa luego agregar el agua, cuando este hirviendo agregar arroz, dejar que seque. Agregar conejo y tapar, bajar fuego. Dejar cocer por 30 minutos o hasta que este cocido. Agregar el aceite restante al voltear. Dejar por 3-4 minutos para que el aceite caliente y se cueza. 					

Arroces

Nombre de la receta:	TRIGO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Trigo	16.00	16.00	1.00	18.18	18.18
Sal	0.11	0.11	0.01	0.12	0.12
Aceite de soya	0.30	0.30	0.02	0.34	0.34
Agua en litros	$\frac{3}{4}$ de litros de agua				
No. de porciones	5.5 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	5.6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar caldero con agua, sal y mitad del aceite, cuando este hirviendo agregar el trigo. • Dejar secar y tapar por 25 minutos. • Con la otra mitad voltear el trigo cuando este cocido. • Dejar por 3-4 minutos hasta que el aceite se cueza. 					

Caldos

Nombre de la receta:	SOPA DE RES Y VEGETALES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.7 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.7 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Res magra	68.05	57.00	3.56	16.25	13.61
Auyama	20.64	16.00	1.00	4.93	3.82
Tayota	11.92	8.00	0.50	2.85	1.91
Yuca	10.86	8.00	0.50	2.59	1.91
Papa	9.20	8.00	0.50	2.20	1.91
Espinaca	5.76	4.00	0.25	1.38	0.96
Repollo	4.06	4.00	0.25	0.97	0.96
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	2.10	1.91
Yautía blanca	3.64	2.70	0.17	0.87	0.64
Yautía amarilla	3.64	2.70	0.17	0.87	0.64
Yautía morada	3.64	2.70	0.17	0.87	0.64
Ají morrón	5.16	4.00	0.25	1.23	0.96
Ají cubanela	5.16	4.00	0.25	1.23	0.96
Apio	2.00	2.00	0.13	0.48	0.48
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.14	0.12
Orégano molido	0.03	0.03	0.002	0.01	0.01
Cilantro ancho	1.00	1.00	0.06	0.24	0.24
Verdura	1.00	1.00	0.06	0.24	0.24
Sal	0.70	0.70	0.04	0.17	0.17
Naranja agria o limón	1.00	1.00	0.06	0.24	0.24
Aceite de soya	0.50	0.50	0.03	0.12	0.12
Agua en litros	3.5 litros de agua				
No. de porciones	26.2 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.7 onzas de sopa de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar res con ajo, orégano, sal y naranja agria. Calentar caldero cocinar la res durante 30 minutos hasta que esta blanda, sofriendo, agregando chorritos de agua para que este selle su sabor. Reservar. Pelar, lavar, cortar víveres y vegetales. Hervir auyama y licuar. Colocar olla con chorrillo de aceite y sofreír el ajo restante, verter agua, cuando esté hirviendo agregar yautía, dejar hervir por 10 minutos, introducir yuca, dejar hervir por 5 minutos y agregar papas, cuando estén casi blanda, incorporar repollo, ajíes, tayota, dejar hervir por 5 minutos y agregar espinacas. Adicionar auyama licuada con caldo de la misma sopa, la sal restante y la carne. Dejar espesar. Colocar verdura, dejar 3 minutos hirviendo, apagar y tapar, dejar reposar para acentuar sabor. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustoso (no picante).					

Caldos

Nombre de la receta:	SOPA DE POLLO Y VEGETALES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.7 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.7 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Muslo de pollo	75.60	56.00	3.50	18.37	13.37
Auyama	20.64	16.00	1.00	4.93	3.82
Tayota	11.92	8.00	0.50	2.85	1.91
Yuca	10.86	8.00	0.50	2.59	1.91
Papa	9.20	8.00	0.50	2.20	1.91
Zanahoria	8.80	8.00	0.50	2.10	1.91
Espinaca	5.76	4.00	0.25	1.38	0.96
Ají morrón	5.16	4.00	0.25	1.23	0.96
Ají cubanela	5.16	4.00	0.25	1.23	0.96
Repollo	4.06	4.00	0.25	0.97	0.96
Yautía blanca	3.64	2.70	0.17	0.87	0.64
Yautía amarilla	3.64	2.70	0.17	0.87	0.64
Yautía morada	3.64	2.70	0.17	0.87	0.64
Apio	2.00	2.00	0.13	0.48	0.48
Cilantro ancho	1.00	1.00	0.06	0.24	0.24
Verdura	1.00	1.00	0.06	0.24	0.24
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.14	0.12
Orégano molido	0.03	0.03	0.002	0.01	0.01
Naranja agria o limón	1.00	1.00	0.06	0.24	0.24
Sal	0.70	0.70	0.04	0.17	0.17
Aceite de soya	0.50	0.50	0.03	0.12	0.12
Agua en litros	3.5 litros de agua				
No. de porciones	26.2 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.7 onzas de sopa de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar pollo con ajo, orégano, sal y naranja agria. Calentar caldero cocinar el pollo durante 30 minutos hasta que esta blanda, sofriendo, agregando chorritos de agua para que este selle su sabor. Reservar. Pelar, lavar, cortar víveres y vegetales. Hervir auyama y licuar. Colocar olla con chorrito de aceite y sofreír el ajo restante, verter agua, cuando esté hirviendo agregar yautía dejar hervir por 10 minutos, introducir yuca dejar 5 minutos y agregar papas, cuando esta estén casi blanda incorporar, repollo ajíes, tayota; dejar 5 minutos y agregar espinacas. Adicionar auyama licuada, la sal restante y la carne. Dejar espesar. Colocar verdura dejar 3 minutos hirviendo, apagar y tapar, dejar reposar para acentuar sabor. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Caldos

Nombre de la receta:	CALDO DE GARBANZO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Para el Pollo					
Filete de pechuga de pollo	20.50	20.50	1.28	15.24	15.24
Sal	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Orégano molido	0.03	0.03	0.003	0.02	0.02
Ajo	0.08	0.07	0.004	0.06	0.05
Naranja agria	0.10	0.10	0.006	0.07	0.07
Para Garbanzos					
Garbanzos	16.74	16.74	1.05	12.46	12.46
Papas	13.80	12.00	0.75	10.27	8.93
Auyama	10.32	8.00	0.50	7.68	5.96
Zanahoria	4.40	4.00	0.25	3.28	2.98
AjÍ morrón	2.58	2.00	0.13	1.92	1.49
AjÍ cubanela	0.65	0.50	0.03	0.48	0.37
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.64	1.49
Apio	1.00	1.00	0.06	0.74	0.74
Ajo	0.48	0.40	0.03	0.35	0.30
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.13	0.13
Cilantro ancho	0.07	0.07	0.004	0.05	0.05
Verdura	0.07	0.07	0.004	0.05	0.05
Naranja agria	0.60	0.60	0.04	0.45	0.45
Sal	0.08	0.08	0.01	0.06	0.06
Aceite de soya	0.40	0.40	0.03	0.30	0.30
Agua en litros	Lo que requiera la cocción				
No. de porciones	8.4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 9.6 onzas de 1 taza 7.6 onzas de guiso 2 onzas de pollo				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar en agua por 24 horas en la nevera para que los garbanzos puedan ablandar. No se debe utilizar el agua con la que se hidrataron los garbanzos, debe ser con agua nueva. • Porcionar el pollo y condimentar con la mitad del ajo, orégano y sal, saltear con la mitad del aceite y reservar. • Ablandar garbanzos. • Ablandar auyama y licuar con 2 tazas de los garbanzos cocidos. • Mezclar con el resto de los garbanzos y colocar al fuego. • Sofreír ajíes, cebolla y ajo, y agregar a los garbanzos. • Agregar el pollo. • Agregar resto de la sal, orégano, así mismo la naranja agria, dejar espesar. • Agregar verduras, dejar cocer por un minuto, apagar y dejar reposar. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Caldos

Nombre de la receta:	SANCOCHO DE HABICHUELAS CON MUSLO DE POLLO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Muslos de pollo (largo o ancho)	93.80	69.48	4.34	18.23	13.51
Habichuelas rojas	16.00	16.00	1.00	3.11	3.11
Plátano verde	38.57	29.00	1.81	7.50	5.64
Guineo verde	29.82	21.00	1.31	5.80	4.08
Yautía	21.55	16.00	1.00	4.19	3.11
Auyama	15.48	12.00	0.75	3.01	2.33
Papa	13.80	12.00	0.75	2.68	2.33
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	0.50	0.39
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	0.25	0.19
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.12	0.10
Orégano molido	0.35	0.35	0.02	0.07	0.07
Apio	0.70	0.70	0.04	0.14	0.14
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.06	0.06
Verdura	0.10	0.10	0.01	0.02	0.02
Sal	0.70	0.70	0.04	0.14	0.14
Naranja agria	0.70	0.70	0.04	0.14	0.14
Aceite de soya	0.50	0.50	0.03	0.10	0.10
Agua en litros	6 litros de agua				
No. de porciones	32.24 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 8.6 onzas de 1 taza 6.6 onzas de sancocho 2 onzas de muslo de pollo masa comestible (peso real con hueso 2.2 o 2.3 onzas)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar las habichuelas en agua en el refrigerador, drenar y eliminar agua; ablandar en agua nueva y fresca las habichuelas y licuar. • Cocer la auyama en un recipiente, luego licuar y unir con las habichuelas. • Sazonar carne con ajo, orégano, naranja agria y sal. • Calentar aceite, agregar la carne, sofreír agregando pequeñas porciones de agua, durante 20-25 minutos. Reservar. • Sofreír ajíes, apio, ajo e introducir en las habichuelas. • Agregar los víveres, primero los plátanos y luego de 10 minutos agregar los demás víveres en orden de dureza. • Introducir todos los ingredientes restantes y dejar hervir a fuego medio. Agregar carne, dejar en el fuego hasta obtener el espesor deseado. • Por último, agregar verduras dejar acentuar sabores. • Tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice las habichuelas y dejar que reposen por tres minutos para acentuar sabores. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Caldos

Nombre de la receta: SANCOCHO DE GUANDULES CON MASA DE CERDO					
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.4 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.4 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Guandules secos	16.00	16.00	1.00	3.01	3.01
Masa de cerdo (filete)	69.58	69.58	4.35	13.09	13.09
Auyama	21.93	17.00	1.06	4.13	3.20
Aceite de soya	0.50	0.50	0.03	0.09	0.09
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	0.49	0.38
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	0.24	0.19
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.11	0.09
Orégano molido	0.35	0.35	0.02	0.07	0.07
Apio	0.70	0.70	0.04	0.13	0.13
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.06	0.06
Verdura	0.10	0.10	0.01	0.02	0.02
Sal	0.70	0.70	0.04	0.13	0.13
Plátano verde	38.57	29.00	1.81	7.26	5.46
Papa	13.80	12.00	0.75	2.60	2.26
Yuca	24.43	18.00	1.13	4.60	3.39
Yautía	21.55	16.00	1.00	4.05	3.01
Guineo verde	29.82	21.00	1.31	5.61	3.95
Naranja agria	0.70	0.70	0.04	0.13	0.13
Agua en litros	4.5 litros de agua				
No. de porciones	33.29 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 9.4 onzas de 1 taza 7.4 onzas de sancocho 2 onzas de filete de cerdo				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar guandules en agua en el refrigerador, drenar y eliminar agua, ablandar en agua nueva y fresca guandules y licuar. • Cocer la auyama en un recipiente, luego licuar y unir con los guandules. • Sazonar carne con ajo, orégano, naranja agria y sal. • Calentar aceite, agregar la carne, sofreír agregando pequeñas porciones de agua, durante 20-25 minutos. Reservar. • Sofreír ajíes, apio, ajo e introducir en los guandules. • Agregar los víveres, primero los plátanos y luego de 10 minutos agregar los demás víveres en orden de dureza. • Introducir todos los ingredientes restantes y dejar hervir a fuego medio. Agregar carne, dejar en el fuego hasta obtener el espesor deseado. • Por último, agregar verduras y apagar. • Tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice los guandules, dejar que reposen por tres minutos para acentuar sabores. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Caldos

Nombre de la receta:	SANCOCHO CRIOLLO CON MASA DE CERDO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.5 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Masa de cerdo	103.04	103.04	6.44	16.84	16.84
Auyama	30.96	24.00	1.50	5.11	3.96
Yuca	21.71	16.00	1.00	3.58	2.64
Plátano verde	21.28	16.00	1.00	3.51	2.64
Guineo verde	17.04	12.00	0.75	2.81	1.98
Papa	18.40	16.00	1.00	3.04	2.64
Yautía blanca	10.78	8.00	0.50	1.78	1.32
Yautía amarilla	10.78	8.00	0.50	1.78	1.32
Yautía morada	10.78	8.00	0.50	1.78	1.32
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	0.43	0.33
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	0.43	0.33
Cebolla	2.20	2.00	0.13	0.36	0.33
Ajo	1.19	1.00	0.06	0.20	0.17
Naranja agria o limón	1.20	1.20	0.08	0.20	0.20
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.03	0.03
Apio	0.20	0.20	0.01	0.03	0.03
Verdura	0.20	0.20	0.01	0.03	0.03
Sal	1.20	1.20	0.08	0.20	0.20
Agua en litros	6.5 litros de agua				
No. de porciones	38 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	9.5 onzas de sancocho de 1 taza 7.5 onzas de caldo 2 onzas de carne				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar carne de cerdo con ajo, naranja agria, sal y orégano. Colocar caldero a calentar con aceite, agregar carne, cocinar agregando chorritos de agua por 20-25 minutos. Sacar carne y reservar. Colocar auyama ablandar y licuar. Calentar olla con aceite sofreír con ajo restante, agregar agua, cuando este hirviendo ir agregando los víveres en orden de dureza, primero los plátanos, después de 10 minutos agrega la yautía, luego yuca y guineos verdes, por último, las papas. En donde se cocinó la carne sofreír ajíes, cebolla y apio y con un poco de agua del caldo licuar y agregar a la preparación. Incorporar sal, naranja agria. Dejar espesar. Introducir las verduras dejar hervir por 3 minutos apagar. Dejar reposar por de 3-4 minutos antes de servir. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Caldos

Nombre de la receta:	SANCOCHO CRIOLLO DE POLLO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.5 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Muslo de pollo	103.04	103.04	6.44	16.84	16.84
Auyama	30.96	24.00	1.50	5.11	3.96
Yuca	21.71	16.00	1.00	3.58	2.64
Plátano verde	21.28	16.00	1.00	3.51	2.64
Guineo verde	17.04	12.00	0.75	2.81	1.98
Papa	18.40	16.00	1.00	3.04	2.64
Yautía blanca	10.78	8.00	0.50	1.78	1.32
Yautía amarilla	10.78	8.00	0.50	1.78	1.32
Yautía morada	10.78	8.00	0.50	1.78	1.32
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	0.43	0.33
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	0.43	0.33
Cebolla	2.20	2.00	0.13	0.36	0.33
Ajo	1.19	1.00	0.06	0.20	0.17
Naranja agria o limón	1.20	1.20	0.08	0.20	0.20
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.03	0.03
Apio	0.20	0.20	0.01	0.03	0.03
Verdura	0.20	0.20	0.01	0.03	0.03
Sal	1.20	1.20	0.08	0.20	0.20
Agua en litros	6.5 litros de agua				
No. de porciones	38 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	9.5 onzas de sancocho de 1 taza 7.5 onzas de caldo 2 onzas de carne				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar muslo de pollo con ajo, naranja agria, sal y orégano. Colocar caldero a calentar con aceite, agregar muslo, cocinar agregando chorritos de agua por 20-25 minutos. Sacar carne y reservar. Colocar auyama ablandar y licuar. Calentar olla con aceite sofreír con ajo restante, agregar agua, cuando este hirviendo ir agregando los víveres en orden de dureza, primero los plátanos, después de 10 minutos agrega la yautía, luego yuca y guineos verdes, por último, las papas. En donde se cocinó el muslo sofreír ajíes, cebolla y apio y con un poco de agua del caldo licuar y agregar a la preparación. Incorporar sal, naranja agria. Dejar espesar. introducir las verduras dejar hervir por 3 minutos apagar. Dejar reposar por de 3-4 minutos antes de servir. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Caldos

Nombre de la receta:					
ASOPAO DE POLLO					
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.3 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9.3 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Muslo de Pollo (con hueso)	108.00	80.00	5.00	17.82	13.20
Arroz selecto	16.00	16.00	1.00	2.64	2.64
Tomate	27.60	24.00	1.50	4.55	3.96
Auyama	20.64	16.00	1.00	3.41	2.64
Frijoles / petit pois	8.00	8.00	0.50	1.32	1.32
Zanahoria	5.50	5.00	0.31	0.91	0.83
Papa	4.60	4.00	0.25	0.76	0.66
Apio	2.00	2.00	0.13	0.33	0.33
Ajo	2.38	2.00	0.13	0.39	0.33
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	0.43	0.33
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	0.21	0.17
Aceituna y alcaparra	2.00	2.00	0.13	0.33	0.33
Verdura y perejil	1.00	1.00	0.06	0.17	0.17
Orégano molido	0.07	0.07	0.004	0.01	0.01
Sal	0.90	0.90	0.06	0.15	0.15
Naranja agria o limón	0.90	0.90	0.06	0.15	0.15
Aceite de soya	0.53	0.53	0.03	0.09	0.09
Agua en litros	5.5 litros de agua				
No. de porciones	38 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	9.3 onzas de sancocho de 1 taza 7.3 onzas de caldo 2 onzas de carne				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar carne con sal, orégano, la mitad del ajo y naranja agria; poner caldero con el aceite, cocinar el pollo (durante 30 minutos), cuando esté cocido sacar el pollo y preservar en envase tapado. En el caldero que cocinó el pollo sofreír ajíes, ajo restante, tomates sin semillas dejar sofreír hasta convertir en salsa (puede licuarse), agregar agua y dejar hervir, agregar arroz. Ablandar auyama aparte y licuar, cuando el arroz este abriendo introducir la zanahoria, dejar hervir por 5 minutos, agregar papas, dejar hervir por 5 minutos, introducir auyama licuada, la carne, y el resto de los vegetales. Agregar el resto de los condimentos, dejar que adquiera el espesor adecuado. Por último, agregar verduras apagar caldero dejar reposar por tres minutos. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Legumbres

Nombre de la receta:	ARVEJAS GUIADAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.3 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.3 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Arvejas	16.00	16.00	1.00	11.37	11.37
Auyama	10.32	8.00	0.50	7.33	5.69
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.46	0.36
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.46	0.36
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.42	0.36
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.13	0.13
Apio	0.30	0.30	0.02	0.21	0.21
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.21	0.21
Verdura	0.30	0.30	0.02	0.21	0.21
Sal	0.08	0.08	0.01	0.06	0.06
Naranja agria	0.10	0.10	0.01	0.07	0.07
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.50	0.50
Agua en litros	Lo que requiera la cocción				
No. de porciones	8.8 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	8.3 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando las arvejas en el refrigerador con agua, cambiar por agua fresca antes de hervir. • Hervir las arvejas hasta ablandar. • Ablandar auyama, licuar con un poco de las arvejas y unir todo. • Sofreír ajíes, ajo, agregar a las arvejas, dejar hervir. • Cuando empiece espesar, agregar apio, tomillo y demás ingredientes, dejando obtener consistencia deseada. Incorporar naranja agria. • Por último, agregar verduras, apagar, tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice reposen para acentuar sabores. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Legumbres

Nombre de la receta:					
LENTEJAS GUIADAS					
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.7 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.7 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Lentejas	17.60	17.60	1.10	9.41	9.41
Auyama	10.32	8.00	0.50	5.51	4.28
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.37	0.37
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.34	0.27
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.34	0.27
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.32	0.27
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.10	0.10
Apio	0.30	0.30	0.02	0.16	0.16
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.16	0.16
Verdura	0.30	0.30	0.02	0.16	0.16
Sal	0.08	0.08	0.01	0.04	0.04
Naranja agria	0.10	0.10	0.01	0.05	0.05
Agua en litros	Lo que requiera la cocción				
No. de porciones	11.7 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	7.7 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando las lentejas en el refrigerador con agua, cambiar por agua fresca antes de hervir. • Hervir las lentejas hasta ablandar. • Ablandar auyama, licuar con un poco de las lentejas y unir todo. • Sofreír ajíes, ajo, agregar a las lentejas, dejar hervir. • Cuando empiece a espesar, agregar apio, tomillo y demás ingredientes, dejando obtener consistencia deseada. Incorporar naranja agria. • Por último, agregar verduras y apagar, tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice y las lentejas reposen para acentuar sabores. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Legumbres

Nombre de la receta:	HABICHUELAS BLANCAS GUIADAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.3 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.3 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Habichuelas blancas	16.00	16.00	1.00	9.89	9.89
Auyama	10.32	8.00	0.50	6.38	4.95
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.43	0.43
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.40	0.31
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.40	0.31
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.37	0.31
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.11	0.11
Apio	0.30	0.30	0.02	0.19	0.19
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.19	0.19
Verdura	0.30	0.30	0.02	0.19	0.19
Sal	0.08	0.08	0.01	0.05	0.05
Naranja agria	0.10	0.10	0.01	0.06	0.06
Agua en litros	Lo que requiera la cocción				
No. de porciones	10.12 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	8.3 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando las habichuelas en el refrigerador con agua. • Ablandar con agua fresca y nueva. • Separar la mitad de las habichuelas y licuar. Unir las dos partes; las licuadas y las sin licuar. • Poner a cocer la auyama, licuar y verter en las habichuelas. • Sofreír ajíes, ajos y mezclar con las habichuelas. • Introducir a las habichuelas los demás ingredientes, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado. Incorporar naranja agria. • Por último, agregar verduras dejar hervir durante dos minutos; apagar, tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice las habichuelas y repose para acentuar sabores. 					
<p>Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).</p>					

Legumbres

Nombre de la receta:	HABICHUELAS GUIADAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.9 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.9 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Habichuelas (pinta, gira o yacomelo)	16.00	16.00	1.00	8.78	8.78
Auyama	10.32	8.00	0.50	5.66	4.39
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.38	0.38
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.35	0.27
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.35	0.27
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.33	0.27
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.10	0.10
Apio	0.30	0.30	0.02	0.17	0.17
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.17	0.17
Verdura	0.30	0.30	0.02	0.17	0.17
Sal	0.08	0.08	0.01	0.04	0.04
Naranja agria	0.10	0.10	0.01	0.05	0.05
Agua en litros	Lo que requiera la cocción				
No. de porciones	11.4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	7.9 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando las habichuelas en el refrigerador, con agua. • Ablandar con agua fresca y nueva. • Separar la mitad de estas y licuar. Unir las dos partes; las licuadas y las sin licuar. • Poner a cocer la auyama, licuar y verter en las habichuelas. • Sofreír ajíes, ajos, mezclar con las habichuelas. • Introducir a las habichuelas los demás ingredientes, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado. Incorporar naranja agria. • Por último, agregar verduras dejar hervir durante dos minutos; apagar, tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice las habichuelas y repose para acentuar sabores. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Legumbres

Nombre de la receta:	HABICHUELAS ROJAS GUIADAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.3 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.3 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Habichuelas rojas	16.00	16.00	1.00	5.30	5.30
Auyama	10.32	8.00	0.50	3.42	2.65
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.23	0.23
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.21	0.17
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.21	0.17
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.20	0.17
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.06	0.06
Apio	0.30	0.30	0.02	0.10	0.10
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.10	0.10
Verdura	0.30	0.30	0.02	0.10	0.10
Sal	0.08	0.08	0.01	0.03	0.03
Naranja agria	0.10	0.10	0.01	0.03	0.03
Agua en litros	Lo que requiera la cocción				
No. de porciones	18.89 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.3 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando las habichuelas en el refrigerador, con agua. • Ablandar con agua fresca y nueva. • Separar la mitad de estas y licuar. Unir las dos partes; las licuadas y las sin licuar. • Poner a cocer la auyama, licuar y verter en las habichuelas. • Sofreír ajíes, ajos, mezclar con las habichuelas. • Introducir a las habichuelas los demás ingredientes, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado. Incorporar naranja agria. • Por último, agregar verduras dejar hervir durante dos minutos; apagar, tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice las habichuelas y repose para acentuar sabores. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Legumbres

Nombre de la receta:	HABICHUELAS NEGRAS GUIADAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.9 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.9 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Habichuelas negras	16.00	16.00	1.00	9.30	9.30
Auyama	10.32	8.00	0.50	6.00	4.65
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.41	0.41
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.37	0.29
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.37	0.29
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.35	0.29
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.10	0.10
Apio	0.30	0.30	0.02	0.18	0.18
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.18	0.18
Verdura	0.30	0.30	0.02	0.18	0.18
Sal	0.08	0.08	0.01	0.05	0.05
Naranja agria	0.50	0.50	0.03	0.29	0.29
Agua en litros	Lo que requiera la cocción				
No. de porciones	10.76 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	7.9 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando las habichuelas en el refrigerador, con agua. • Ablandar con agua fresca y nueva. • Separar la mitad de estas y licuar. Unir las dos partes; las licuadas y las sin licuar. • Poner a cocer la auyama, licuar y verter en las habichuelas. • Sofreír ajíes, ajos, mezclar con las habichuelas. • Introducir a las habichuelas los demás ingredientes, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado. Incorporar naranja agria. • Por último, agregar verduras dejar hervir durante dos minutos; apagar, tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice las habichuelas y repose para acentuar sabores. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Legumbres

Nombre de la receta:	GUANDULES SECOS GUIADOS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.9 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.9 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Guandules secos	16.00	16.00	1.00	9.64	9.64
Auyama	10.32	8.00	0.50	6.22	4.82
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.42	0.42
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.39	0.30
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.39	0.30
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.36	0.30
Orégano molido	0.18	0.18	0.01	0.11	0.11
Apio	0.30	0.30	0.02	0.18	0.18
Cilantro ancho	0.30	0.30	0.02	0.18	0.18
Verdura	0.30	0.30	0.02	0.18	0.18
Sal	0.08	0.08	0.01	0.05	0.05
Naranja agria	0.50	0.50	0.03	0.30	0.30
Agua en litros	Lo que requiera la cocción				
No. de porciones	10.38 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	7.9 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar reposando los guandules en el refrigerador con agua. • Ablandar con agua fresca y nueva. • Ablandar auyama, licuar con la mitad de los guandules, unir los licuados con los no licuados. • Sofreír ajíes cubanela, ajíes, ajo, agregar a la mezcla de los guandules, luego agregar apio orégano y sal. Incorporar naranja agria. • Por último, agregar verduras dejar hervir durante dos minutos; apagar, tapar por tres minutos para que el cilantro aromatice las habichuelas y repose para acentuar sabores. 					
Opcional: puede utilizar tomillo, ajíes gustosos (no picante).					

Salsa Bechamel

Nombre de la receta:		SALSA BECHAMEL	
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto los ingredientes en Crudo	
		Onzas	Libras
Cebolla	0.18	0.18	0.01
Nuez moscada	0.03	0.03	0.00
Mantequilla	0.53	0.53	0.03
Sal	0.35	0.35	0.02
Maicena	0.71	0.71	0.04
Aceite	0.35	0.35	0.02
Crema de leche	8.00	8.00	0.50
Agua en litros	¼ taza de agua		
No. de porciones	1 porción de 1 taza		
Peso de las porciones	8.30 onzas de 1 taza		
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Tostar maicena con la mantequilla. • Partir una cebolla en dos mitades, claveteamos con hojas de laurel y clavo dulce, cortar. • Colocar con mantequilla, sofreír cebolla. • Colocar leche a hervir cebolla claveteada, dejar que caliente, agregar a la maicena tostada poco a poco y mover hasta que espese sin dejar hacer grumos. • Condimentar con sal y nuez moscada. 			

Pastelones

Nombre de la receta:	PASTELÓN DE PLÁTANO MADURO CON QUESO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (6.2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (6.2 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Plátano maduro pelado	76.80	64.00	4.00	38.88	32.40
Queso mozzarella	12.00	12.00	0.75	6.08	6.08
Salsa Bechamel					
Leche entera	8.00	8.00	0.50	4.05	4.05
Mantequilla sin sal	2.00	2.00	0.13	1.01	1.01
Cebolla	1.10	1.00	0.06	0.56	0.51
Maicena	1.50	1.50	0.09	0.76	0.76
Sal	0.50	0.50	0.03	0.25	0.25
Nuez moscada	0.07	0.07	0.004	0.04	0.04
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	12.42 porciones				
Peso de las porciones	6.2 onzas				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y pelar plátanos. Colocar plátanos con agua a salcochar, cuando estén suaves convertir en un puré sin grumos, agregar salsa bechamel. Mezclar puré y salsa bechamel con 10 gramos de mantequilla. Mover bien hasta lograr una buena mezcla. Engrasar molde con 5 gramos de mantequilla, agregar la mitad del puré en el molde, colocar 8 onzas de queso y por encima el resto del puré. Agregar encima las 4 onzas de queso restante. Poner en horno a gratinar por 20-25 minutos. 					
Nota: para la elaboración de los pastelones, ver preparación de la salsa bechamel.					

Pastelones

Nombre de la receta:	PASTELÓN DE YUCA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (8.7 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de (8.7 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Yuca pelada	86.85	64.00	4.00	54.28	40.00
Queso mozzarella	12.00	12.00	0.75	7.50	7.50
Salsa Bechamel					
Leche entera	12.00	12.00	0.75	7.50	7.50
Mantequilla sin sal	4.00	4.00	0.25	2.50	2.50
Cebolla	1.10	1.00	0.06	0.69	0.63
Maicena	1.50	1.50	0.09	0.94	0.94
Sal	0.50	0.50	0.03	0.31	0.31
Nuez moscada	0.07	0.07	0.004	0.04	0.04
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	10 porciones				
Peso de las porciones	8.7 onzas				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar y lavar yuca. • Colocar yuca con agua y sal a sancochar, cuando este convertir en un puré sin grumos, agregar salsa bechamel. Unir puré, salsa bechamel y 10 gramos de mantequilla. • Engrasar molde con 5 gramos de mantequilla, agregar la mitad del puré en el molde, colocar 8 onzas de queso y por encima el resto del puré. • Agregar encima las 4 onzas de queso restante. • Poner en horno a gratinar por 20-25 minutos. 					
Nota: para la elaboración de los pastelones, ver preparación de la salsa bechamel.					

Pastelones

Nombre de la receta:	PASTELÓN DE PAPA CON QUESO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (6.4 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de (6.4 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Papa pelada	73.60	64.00	4.00	36.80	32.00
Queso mozzarella	12.00	12.00	0.75	6.00	6.00
Bechamel					
Leche entera	12.00	12.00	0.75	6.00	6.00
Mantequilla sin sal	4.00	4.00	0.25	2.00	2.00
Cebolla	1.10	1.00	0.06	0.55	0.50
Maicena	1.50	1.50	0.09	0.75	0.75
Sal	0.50	0.50	0.03	0.25	0.25
Nuez moscada	0.07	0.07	0.004	0.04	0.04
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	12.5 porciones				
Peso de las porciones	6.4 onzas				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Colocar papas en agua y sancochar, pelar, convertir en un puré sin grumos, agregar salsa bechamel. Unir puré, salsa bechamel y 10 gramos de mantequilla. Engrasar molde con 5 gramos de mantequilla, agregar la mitad del puré en el molde, colocar 8 onzas de queso y por encima el resto del puré. Agregar encima las 4 onzas de queso restante. Poner en horno a gratinar por 20-25 minutos. 					
Nota: para la elaboración de los pastelones, ver preparación de la salsa bechamel.					

Pastelones

Nombre de la receta:	PASTEL DE MAÍZ SALADO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (9 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (9 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Harina de maíz	14.00	14.00	0.88	6.74	6.74
Tomate	4.60	4.00	0.25	2.21	1.93
Ajo	3.57	3.00	0.19	1.72	1.44
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.06	0.96
Ají morrón	5.16	4.00	0.25	2.48	1.93
Ají cubanela	5.16	4.00	0.25	2.48	1.93
Aceite de soya	0.50	0.50	0.03	0.24	0.24
Sal	0.08	0.08	0.01	0.04	0.04
Verdura	0.07	0.07	0.004	0.03	0.03
Mantequilla	0.70	0.70	0.04	0.34	0.34
Agua en litros	3 litros de agua				
No. de porciones	13 porciones				
Peso de las porciones	9 onzas				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Remojar harina en medio (0.5) litro de agua. • Calentar caldero, sofreír ajíes, cebollas, ajos y tomates. • Convertir en una salsa, agregar al caldero y agregar agua restante. • Colocar sal y mantequilla, dejar hervir. • Cuando este hirviendo agregar harina remojada y mover hasta que este solidificada. • Colocar verdura cortadas pequeñas, agregar a la harina y mover. Quitar del fuego. • Aceitar molde, agregar harina ya cocida. • Gratinar por 10 minutos. 					

Purés

Nombre de la receta:	PURÉ DE BATATA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.1 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.1 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Batata	23.52	16.00	1.00	63.92	43.48
Mantequilla	0.50	0.50	0.03	1.36	1.36
Sal	0.08	0.08	0.01	0.22	0.22
Leche	0.50	0.50	0.03	1.36	1.36
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2.3 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	7.1 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar batata y lavar. • Poner a hervir agua con sal, agregar batata. • Cuando estén en su punto de cocción, sacar en un recipiente y hacer puré. • Agregar aceite de oliva o mantequilla y leche. 					
Opcional: puede agregar yogurt natural (sin azúcar).					

Purés

76

Nombre de la receta:	PURÉ DE YAUTÍA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.8 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Yautía	21.55	16.00	1.00	56.17	41.70
Mantequilla	0.35	0.35	0.02	0.91	0.91
Sal	0.10	0.10	0.01	0.26	0.26
Leche	1.50	1.50	0.09	3.91	3.91
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2.4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6.8 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar yautía y lavar. • Poner a hervir agua y sal, agregar yautía. • Cuando estén en su punto de cocción, sacar en un recipiente y hacer puré. • Agregar aceite de oliva o mantequilla y leche. 					
<p>Opcional: puede agregar yogurt natural (sin azúcar). Nota: puede utilizarse cualquier variedad de yautía.</p>					

Purés

Nombre de la receta:	PURÉ DE PAPA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Papa	18.40	16.00	1.00	49.99	43.47
Mantequilla	0.42	0.42	0.03	1.14	1.14
Sal	0.10	0.10	0.01	0.27	0.27
Leche	1.50	1.50	0.09	4.08	4.08
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2.3 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	7 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar papas y poner a hervir en agua y sal. • Cuando este cocida sacar del agua y pelar. • Hacer puré, agregar aceite de oliva o mantequilla y leche. 					
Opcional: puede agregar yogurt natural (sin azúcar).					

Purés

Nombre de la receta:	PURÉ DE AUYAMA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Auyama	20.64	16.00	1.00	58.63	45.45
Mantequilla	0.18	0.18	0.01	0.51	0.51
Sal	0.09	0.09	0.01	0.26	0.26
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2.2 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	8 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar auyama y lavar. • Poner a hervir agua y sal, agregar auyama. • Cuando estén en su punto de cocción, sacar en un recipiente y hacer puré. • Agregar aceite de oliva o mantequilla. 					
Nota: puede ponerse al horno en vez de sancochar y hacer el puré después de horneado.					

Purés

Nombre de la receta:	PURÉ DE ÑAME				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Ñame	21.00	16.00	1.00	65.63	50.00
Mantequilla	0.18	0.18	0.01	0.56	0.56
Sal	0.09	0.09	0.01	0.28	0.28
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	8.6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar ñame y lavar. • Poner a hervir agua y sal, agregar ñame. • Cuando estén en su punto de cocción, sacar en un recipiente y hacer puré. • Agregar aceite de oliva o mantequilla. 					

Purés

Nombre de la receta:	PURÉ DE YUCA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.7 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (7.7 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Yuca	21.71	16.00	1.00	67.85	50.00
Mantequilla	0.44	0.44	0.03	1.38	1.38
Sal	0.11	0.11	0.01	0.34	0.34
Leche	1.50	1.50	0.09	4.69	4.69
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	7.7 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar yuca y lavar. • Poner a hervir agua y sal, agregar yuca. • Cuando estén en su punto de cocción, sacar en un recipiente y hacer puré. • Agregar aceite de oliva o mantequilla y leche. 					
Opcional: puede agregar yogurt natural (sin azúcar).					

Purés

Nombre de la receta:	MANGÚ DE PLÁTANO VERDE				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (9 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Plátano verde	21.28	16.00	1.00	55.46	41.70
Mantequilla	0.53	0.53	0.03	1.38	1.38
Sal	0.10	0.10	0.01	0.26	0.26
Agua fría	1.00	1.00	0.06	2.61	2.61
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2.4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	9 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y pelar los plátanos. • Agregarlos en agua caliente con sal y dejar hervir. • Cuando estén en su punto de cocción, sacar en un recipiente y convertir en puré. • Agregar aceite de oliva o mantequilla. • Verter chorros de agua fría para que conserve la textura blanda. 					

Purés

Nombre de la receta:	PAPAS SALTEADAS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Papa	18.40	16.00	1.00	46.00	40.00
Perejil	0.07	0.07	0.004	0.18	0.18
Cebolla	1.10	1.00	0.06	2.75	2.50
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	3.23	2.50
Puerro	0.37	0.35	0.02	0.92	0.88
Mantequilla	0.02	0.02	0.001	0.05	0.05
Naranja agria o limón	0.35	0.35	0.02	0.88	0.88
Sal	0.03	0.03	0.002	0.08	0.08
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2.5 porciones de 6 onzas				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y cortar papas en rodajas y ablandar. • Cortar ajíes, puerro y sofreír con la mantequilla, agregar naranja agria, luego las papas, dar vueltas para que se incorporen los ingredientes. • Cortar perejil finamente y agregar por encima a las papas. 					

Carnes

Nombre de la receta:	CARNE DE CERDO GUISADA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (2.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (2.6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Masa de cerdo	17.00	17.00	1.06	14.98	14.98
Ajo	0.36	0.30	0.02	0.32	0.27
Orégano	0.14	0.14	0.01	0.12	0.12
Naranja agria	0.30	0.30	0.02	0.27	0.27
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	1.15	0.89
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	1.15	0.89
Cebolla	1.10	1.00	0.06	0.97	0.88
Aceite de soya	0.20	0.20	0.01	0.18	0.18
Sal	0.10	0.10	0.01	0.09	0.09
Tomate	1.15	1.00	0.06	1.03	0.89
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	7.1 porciones de ½ taza				
Peso de las porciones	Peso total 2.6 onzas de ½ taza 2 onzas masa de carne 0.6 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Sazonar masa de cerdo con naranja agria, orégano, ajo y sal. • Lavar y cortar tomates, cebollas, ajíes y pimiento morrón en cortes pequeños. • Cocer masa de cerdo agregando pequeñas porciones de agua hasta tener textura blanda. • Agregar ajíes, cebolla y tomates dejar que tenga consistencia de salsa espesa. 					
Nota: el cerdo debe ser sin hueso y sin piel.					

Carnes

Nombre de la receta:		ALBÓNDIGAS DE CERDO EN SALSA DE TOMATE NATURAL			
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Carne de cerdo molida	45.44	45.44	2.84	13.52	13.52
Ají cubanela	2.40	2.00	0.13	0.60	0.60
Ají morrón	2.40	2.00	0.13	0.60	0.60
Cebolla	2.20	2.00	0.13	0.60	0.60
Ajo	1.10	1.00	0.06	0.30	0.30
Orégano	0.50	0.50	0.03	0.15	0.15
Huevo	4.00	4.00	0.25	1.19	1.19
Sal	0.23	0.23	0.01	0.07	0.07
Pan molido	8.00	8.00	0.50	2.38	2.38
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.10	0.10
Para la salsa					
Tomate	16.50	16.00	1.00	4.76	4.76
Ají cubanela	2.58	2.00	0.16	0.77	0.77
Ají morrón	2.58	2.00	0.16	0.77	0.77
Cebolla	2.20	2.00	0.14	0.65	0.65
Ajo	1.11	1.00	0.07	0.33	0.33
Sal	0.18	0.18	0.01	0.05	0.05
Orégano	1.00	1.00	0.06	0.30	0.30
Paprika	0.20	0.20	0.01	0.06	0.06
Aceite de soya	0.71	0.71	0.04	0.21	0.21
No. de porciones	21 porciones de 2 albóndigas				
Peso de las porciones	2 onzas (1 onza cada albóndiga)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Licuar huevos, ajíes cubanela, ajíes morrón, ajos, cebollas, orégano y sal. Agregar la carne a un bowl, mezclamos con los ingredientes licuados, por último, agregamos pan rallado, unificamos todo. Porcionar en bolas de 1.3 onzas, le damos forma y pincelamos con aceite. Horneamos a 200 °C de 15-20 minutos. <p>Para la salsa</p> <ul style="list-style-type: none"> Sofreír ají cubanela, ají morrón, cebollas, ajos, tomates y licuamos la salsa en un sartén agregamos la salsa licuada y condimentamos con orégano, aceituna y alcaparra, paprika, sal, dejamos calentar y unimos con las albóndigas. 					

Carnes

Nombre de la receta:	CARNE DE CERDO MOLIDA CON VEGETALES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.4 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.4 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Carne de cerdo molida	27.00	27.00	1.69	14.07	14.07
Tomate	5.75	5.00	0.31	3.00	2.61
Ají cubanela	3.87	3.00	0.19	2.02	1.56
Ají morrón	3.87	3.00	0.19	2.02	1.56
Cebolla	3.30	3.00	0.19	1.72	1.56
Aceituna y alcaparra	1.00	1.00	0.06	0.52	0.52
Orégano	0.14	0.14	0.01	0.07	0.07
Zanahoria	4.40	4.00	0.25	2.29	2.09
Papa	4.60	4.00	0.25	2.40	2.09
Vainita	4.50	4.00	0.25	2.35	2.09
Ajo	1.19	1.00	0.06	0.62	0.52
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.18	0.18
Naranja agria	1.65	1.65	0.10	0.86	0.86
Sal	0.17	0.17	0.01	0.09	0.09
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	12 porciones de 1/2 taza				
Peso de las porciones	Peso total 3.4 onzas de 1/2 taza 2 onzas de carne 1.4 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Calentar caldero, agregar aceite, sofreír ajíes, cebollas, ajos y tomates. • Agregar carne, dejar cocer y mantener moviendo para evitar coagulación. • Cuando este cocida empezar a agregar zanahorias, dejar cocer por 5 minutos. Agregar papas, dejar 5 minutos. • Incorporar vainitas y dejar por 10 minutos. Cuando los vegetales estén en su punto crujiente, agregar sal, orégano, naranja agria, aceitunas y alcaparras, dejar 5 minutos en cocción. 					
Opcional: puede agregar, pequeños trocitos de tallo de apio.					

Carnes

Nombre de la receta:	CARNE DE CERDO GUISADA CON BERENJENA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Masa de cerdo	26.00	26.00	1.63	15.49	15.49
Berenjenas	50.40	48.00	3.00	30.02	28.59
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.35	0.30
Orégano	0.14	0.14	0.01	0.08	0.08
Naranja agria	0.40	0.40	0.03	0.24	0.24
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.38	0.30
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.38	0.30
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.31	1.19
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.21	0.21
Sal	0.14	0.14	0.01	0.08	0.08
Tomate	6.90	6.00	0.38	4.11	3.57
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	10.5 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 6 onzas de 1 taza 4 onzas de berenjena 2 onzas de carne				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cortar la masa de cerdo. • Sazonar ajo, orégano, naranja agria y sal. • Calentar aceite, agregar la masa de cerdo, cocinar vertiendo pequeñas cantidades de agua por 30-40 minutos, luego agregar tomates, los vegetales ajíes, cebollas, dejar sofreír. • Agregar las berenjenas, dejar cocer, y que la berenjena seque (no debe quedar con agua). 					
<p>Opcional: puede agregar, de manera opcional, verduras picadas, dejar por 1 minuto en el fuego, quitar del fuego, tapar por dos minutos, para que repose y acentúe sus sabores.</p> <p>Nota: el cerdo debe ser sin hueso y sin piel.</p>					

Carnes

Nombre de la receta:	MASA DE RES CON CEBOLLA Y PIMENTONES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Masa de res	19.20	16.00	1.00	18.48	15.40
Ajo	0.36	0.30	0.02	0.34	0.29
Orégano	0.14	0.14	0.01	0.13	0.13
Naranja agria	1.00	1.00	0.06	0.96	0.96
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	1.24	0.96
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	1.24	0.96
Cebolla	3.30	3.00	0.19	3.18	2.89
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.34	0.34
Sal	0.11	0.11	0.01	0.11	0.11
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	6.5 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total: 6 onzas de 1 taza 4 onza de vegetales 2 onza de carne				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cortar la masa de res. • Sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal. • Calentar aceite, agregar la masa de res y cocer vertiendo pequeñas cantidades de agua por 30-40 minutos (dejar hasta que la carne esta tierna), luego agregar los vegetales, ajíes y cebolla. Dejar hacer una salsa espesa. 					
Opcional: puede agregar verdura picada, ajíes gustoso (no picante).					

Carnes

Nombre de la receta:	CARNE DE RES MOLIDA CON ZANAHORIA, PAPA Y VEGETALES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.5 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Carne de res Molida	29.00	29.00	1.81	13.96	13.96
Tomate	5.75	5.00	0.31	2.77	2.41
Zanahoria	4.40	4.00	0.25	2.12	1.93
Papa	4.60	4.00	0.25	2.21	1.93
Vainita	4.50	4.00	0.25	2.17	1.93
Ají cubanela	3.87	3.00	0.19	1.86	1.44
Ají morrón	3.87	3.00	0.19	1.86	1.44
Cebolla	3.30	3.00	0.19	1.59	1.44
Aceituna y alcaparra	1.00	1.00	0.06	0.48	0.48
Orégano molido	0.14	0.14	0.01	0.07	0.07
Ajo	1.19	1.00	0.06	0.57	0.48
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.17	0.17
Naranja agria	1.65	1.65	0.10	0.79	0.79
Sal	0.17	0.17	0.01	0.08	0.08
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	13 porciones de 1/2 taza				
Peso de las porciones	Peso total 3.5 onzas de 1/2 taza 2 onzas de carne molida 1.5 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Calentar caldero, agregar aceite, sofreír ajíes, cebollas, ajos y tomates. • Agregar carne, dejar cocer y mantener moviendo para evitar coagulación. • Cuando esta cocida empezar a agregar zanahorias, dejar cocer por 5 minutos. • Agregar papas, dejar 5 minutos. • Incorporar vainitas y dejar por 10 minutos. Cuando los vegetales estén en su punto crujiente, agregar sal, orégano, naranja agria, aceitunas y alcaparras, dejar 5 minutos en cocción. 					
Opcional: puede agregar, pequeños trocitos de tallo de apio, ajíes gustoso (no picante).					

Carnes

Nombre de la receta:	MASA DE RES GUISADA CON BERENJENA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Filete de res	28.75	24.08	1.51	17.63	14.76
Berenjenas	50.40	48.00	3.00	30.90	29.43
Tomate	6.90	6.00	0.38	4.23	3.68
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.36	0.31
Orégano molido	0.14	0.14	0.01	0.09	0.09
Naranja agria	0.40	0.40	0.03	0.25	0.25
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.40	0.31
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.40	0.31
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.35	1.23
Aceite soya	0.35	0.35	0.02	0.21	0.21
Sal	0.14	0.14	0.01	0.09	0.09
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	10.2 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 6 onzas de 1 taza 4 onzas de berenjena 2 onzas de carne				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Cortar berenjenas en cuadros pequeños, colocar en agua de sal por 1-2 horas para eliminar semillas y picor, luego lavar para eliminar sal. • Cortar la masa de res. • Sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal. • Calentar aceite, agregar la masa de res y cocer vertiendo pequeñas cantidades de agua por 30 minutos (o hasta que esta blanda), luego agregar los vegetales ajíes, cebollas, tomates dejar sofreír. • Agregar las berenjenas, dejar cocer y secar agua. 					
<p>Opcional: puede agregar verduras picadas, ajíes gustoso (no picante). Nota la res debe ser sin hueso y sin nervios.</p>					

Carnes

Nombre de la receta:	MUSLO DE POLLO GUISADO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Muslo de pollo	21.60	16.00	1.00	15.89	13.00
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	0.47	0.37
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	0.47	0.37
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.44	0.37
Agrio de naranja	0.40	0.40	0.03	0.29	0.29
Aceite de soya	0.30	0.30	0.02	0.22	0.22
Orégano	0.14	0.14	0.01	0.10	0.10
Tomate	2.30	2.00	0.13	1.69	1.47
Cebolla	0.55	0.50	0.03	0.40	0.37
Sal	0.11	0.11	0.01	0.13	0.13
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	8.5 porciones				
Peso de las porciones	2 onzas de muslo de pollo masa comestible (peso real con hueso 2.2 o 2.3 onzas)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar el pollo con ajo, orégano, naranja agria y la mitad de la sal. Lavar y cortar los ajíes, cebollas y tomates. Calentar aceite, agregar el pollo, sofreír y sellar incorporando pequeñas porciones de agua, para dar color deseado durante 25-30 minutos, luego agregar ajíes, cebollas, tomates, aceitunas y alcaparras. Dejar en la cocción adecuada, la salsa con espesor. 					
Nota: el pollo debe ser sin piel.					
Opcional: puede utilizar ajíes gustoso (no picante).					

Carnes

Nombre de la receta:		MUSLO DE POLLO AL CALDERO			
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Muslo de pollo	21.60	16.00	1.00	25.52	18.90
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	3.05	2.36
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	3.05	2.36
Ajo	0.63	0.53	0.03	0.75	0.63
Agrio de naranja	1.00	1.00	0.06	1.18	1.18
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.41	0.41
Orégano molido	0.04	0.04	0.002	0.04	0.04
Sal	0.11	0.11	0.01	0.13	0.13
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	5.3 porciones				
Peso de las porciones	2 onzas de muslo de pollo masa comestible (peso real con hueso 2.2 o 2.3 onzas)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar pollo con ajo, orégano, naranja agria y sal. Lavar y cortar los ajíes y las cebollas en cuadros pequeños o en juliana. Calentar aceite, agregar el pollo, sofreír incorporando pequeñas porciones de agua, para dar color deseado durante 25-30 minutos, luego agregar cebollas y ajíes. Dejar en la cocción adecuada. 					
Nota: el pollo debe ser sin piel, sin grasa, solo muslo y pechugas.					

Carnes

Nombre de la receta:	MUSLO DE POLLO HORNEADO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Muslo de pollo	17.28	12.80	0.80	26.03	19.28
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.90	0.75
Naranja agria	0.35	0.35	0.02	0.53	0.53
Orégano molido	0.05	0.05	0.003	0.08	0.08
Sal	0.10	0.10	0.01	0.15	0.15
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	4.15 porciones				
Peso de las porciones	2 onzas de muslo de pollo masa comestible (peso real con hueso 2.2 o 2.3 onzas)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar el pollo con ajo, orégano, naranja agria y sal. Precalentar horno a 350 °C colocar al horno por 45 minutos a 1 hora (todo depende de la calidad del horno). Dejar en la cocción adecuada. 					
Nota: el pollo debe ser sin piel, sin grasa, solo muslo y pechugas.					
Opcional: puede agregar ajíes gustoso (no picante) y verdura; todos los ingredientes deben ser licuados.					

Carnes

Nombre de la receta:	FAJITAS DE POLLO CON PIMIENTOS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.1 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.1 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Fajita de pollo	16.00	16.00	1.00	16.67	16.67
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	2.69	2.08
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	2.69	2.08
Ajo	0.63	0.53	0.03	0.66	0.55
Cebolla	2.20	2.00	0.13	2.29	2.08
Naranja agria	1.00	1.00	0.06	1.04	1.04
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.36	0.36
Orégano	0.04	0.04	0.002	0.04	0.04
Sal	0.11	0.11	0.01	0.11	0.11
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. De porciones	6 porciones de 1/2 taza				
Peso de las porciones	Peso total 3.1 onzas de 1/2 taza 2 onzas de pollo 1.1 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar pollo con ajo, orégano, naranja agria y sal. Lavar y cortar los ajíes y las cebollas en cuadros pequeños o a la juliana. Calentar aceite, agregar las fajitas de pollo, sofreír incorporando pequeñas porciones de agua, para dar color deseado durante 25 minutos, luego agregar cebolla y ajíes. Dejar en la cocción adecuada. 					
Opcional: puede agregar tomates frescos para hacer salsa cuando es guisado y ajíes gustoso (si no son picantes)					

Carnes

Nombre de la receta:	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pechuga de pollo	11.90	11.90	0.74	18.59	18.59
Ajo	0.95	0.80	0.05	1.49	1.25
Naranja agria	1.00	1.00	0.06	1.56	1.56
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
Orégano	0.04	0.04	0.002	0.05	0.05
Sal	0.09	0.09	0.01	0.14	0.14
No. De porciones	4 porciones de 2 onzas				
Peso de las porciones	2 onzas de pollo				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Sazonar la pechuga de pollo con ajo, orégano, naranja agria y sal. • Calentar plancha o sartén. Agregar pechuga (milanesa de pollo), por 7 minutos voltear y dejar 5 minutos. • Dejar en la cocción adecuada, no dejar secar sus jugos. 					
Opcional: puede sofreír, ajíes morrones, cebollas y agregar encima como decoración.					

Pescados

Nombre de la receta:	ATÚN EN ACEITE GUISADO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Atún en aceite (drenado)	16.00	16.00	1.00	12.50	12.50
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	2.02	1.56
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	2.02	1.56
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.72	1.56
Ajo	1.19	1.00	0.06	0.93	0.78
Tomate	2.30	2.00	0.13	1.80	1.56
Naranja agria o limón	1.00	1.00	0.06	0.78	0.78
Sal	0.17	0.17	0.01	0.13	0.13
Orégano	0.11	0.11	0.01	0.09	0.09
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. De porciones	8 porciones de 1/2 taza				
Peso de las porciones	Peso total 3.6 onzas de 1/2 taza 2 onzas de masa de atún 1.6 de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y secar las latas. • Destapar y separar atún del líquido. • Cortar vegetales y sofreír, luego agregar ajo, dejar sofreír, agregar tomates dejándolo sofreír y cocer. • Incorporar el líquido del atún y dejar hervir, agregar sal, orégano y naranja agria. • Agregar el atún y calentar de 3-5 minutos, sin mover para no desmenuzarlo. 					

Pescados

Nombre de la receta:		SARDINA GUISADA			
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.1 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.1 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Sardinas	16.00	16.00	1.00	12.50	12.50
Salsa drenada	7.21	7.21	0.45	5.63	5.63
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	2.02	1.56
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	2.02	1.56
Cebolla	2.50	2.00	0.13	1.95	1.56
Ajo	0.60	0.50	0.03	0.46	0.39
Tomate	2.60	2.00	0.13	2.03	1.56
Naranja agria o limón	1.00	1.00	0.06	0.78	0.78
Sal	0.11	0.11	0.01	0.09	0.09
Orégano	0.07	0.07	0.004	0.05	0.05
Aceituna y alcaparra	1.00	1.00	0.06	0.78	0.78
Puerro	0.03	0.02	0.001	0.02	0.02
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.27	0.27
Verdura estrecha	0.11	0.11	0.01	0.09	0.09
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	8 porciones de ½ taza				
Peso de las porciones	Peso total 3.1 onzas de ½ taza 2 onzas de sardina 1.1 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y secar las latas. • Destapar y separar sardinas de la salsa. • Cortar vegetales y sofreír, luego agregar tomates dejándolo sofreír y cocer y convertir en una salsa (puede licuarse). Incorporar salsa de la sardina y dejar hervir. • Agregar sal, orégano, naranja agria y aceitunas y alcaparras, dejar calentar salsa. • Agregar las sardinas y calentar de 3-5 minutos, sin mover para no desmenuzarla. 					

Pescados

Nombre de la receta:	ALBÓNDIGA DE SARDINA EN SALSA DE TOMATE NATURAL				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (2 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Sardina	32.00	32.00	2.00	12.50	12.50
Ají cubanela	2.20	2.00	0.13	0.69	0.69
Ají morrón	2.20	2.00	0.13	0.69	0.69
Puerro	2.00	2.00	0.13	0.69	0.69
Verdura estrecha	2.00	2.00	0.13	0.69	0.69
Perejil	2.00	2.00	0.13	0.69	0.69
Orégano	1.00	1.00	0.03	0.17	0.17
Pan rayado	3.00	3.00	0.19	1.04	1.04
Cebolla	2.00	2.00	0.13	0.69	0.69
Huevo	1.00	1.00	0.06	0.35	0.35
Aceite de soya	10.00	10.00	0.63	3.47	3.47
Tomate	16.50	16.00	1.00	5.56	5.56
Aceituna y alcaparra	0.6	0.6	0.04	0.21	0.21
Taza de agua	1.00	1.00	1.00	5.56	5.56
No. de porciones	18 porciones de 2 albóndigas				
Peso de las porciones	2 onzas (1 onza cada albóndiga)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Licuar huevo, ají cubanela, ají morrón, ajo, cebolla, orégano y sal. • Drenar la salsa de la sardina y reservar. • Colocar la masa de la sardina en la batidora y triturar, agregar a la batidora lo que este licuado, el pan rallado y mantequilla. • Mezclar todo. • Porcionar en bolas de 1.3 onzas y darle forma. • Pincelamos con aceite. • Hornear a 150 °C de 10-12 minutos. <p>Para la salsa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sofreír ají cubanela, ají morrón, cebolla, ajo, tomates y licuamos. En un sartén agregamos la salsa licuada, la salsa drenada de las sardinas y condimentamos con orégano, aceituna y alcaparra, mantequilla, sal dejamos calentar y unimos con las albóndigas. 					
Nota: para una mayor ejecución en el servicio transportar albóndigas de sardinas separado de la salsa y unir en el centro al momento de servir.					

Pescados

Nombre de la receta:	BACALAO CON AJÍES, TOMATE Y CEBOLLA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.4 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.4 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Filete de bacalao	16.00	16.00	1.00	12.50	12.50
Aceite de soya	0.70	0.70	0.04	0.55	0.55
Ají cubanela	2.58	2.00	0.13	2.02	1.56
Ají morrón	2.58	2.00	0.13	2.02	1.56
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.72	1.56
Ajo	0.50	0.42	0.03	0.39	0.33
Tomate	5.75	5.00	0.31	4.49	3.91
Agua en litros	Esta preparación no requiere agua				
No. De porciones	8 porciones de 1/2 taza				
Peso de las porciones	3.4 onzas porción total de 1/2 taza 2 onzas de masa de bacalao 1.4 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar el bacalao en remojo por 24 horas para que se hidrate y desale, lavar varias veces para quitar la sal. • Hervir y deshebrar el bacalao. • Lavar y cortar en cuadros tomates, ajíes y cebollas • Calentar aceite, sofreír tomates por 3 minutos, agregar ajíes y cebollas, luego agregar bacalao y mover hasta calentar y mezclar bien. • Dejar por 7-8 minutos en el fuego. • Quitar del fuego y dejar reposar por 3-4 minutos. 					

Huevos

Nombre de la receta:	MAYONESA DE HUEVOS HERVIDOS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones Peso Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Huevo	12.00	12.00	0.75	9.38	9.38
Cebolla	1.00	1.00	0.06	0.78	0.78
Limón	0.50	0.50	0.03	0.39	0.39
Sal	0.05	0.05	0.00	0.04	0.04
Aceite de oliva	2.00	2.00	0.13	1.56	1.56
Agua	4.00	4.00	0.25	3.13	3.13
Peso de la receta cocida	16 onzas				
No. de porciones	Dependerá de las cantidades utilizadas para realizar las recetas				
Peso de las porciones					
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Hervimos los huevos hasta poner bien duro. • Maceramos cebolla en limón. • Lavamos con agua purificada la cebolla previamente macerada con limón para eliminar acidez. • En una batidora mezclamos, huevo hervido, cebolla, aceite verde, sal y agua. • Licuamos todo y dejamos convertir en una salsa de mayonesa. 					
Nota: 12 onzas equivalen a 6 unidades de huevos.					

Huevos

Nombre de la receta:					
ENSALADA DE PAPA CON VEGETALES Y HUEVOS, ADEREZADA CON MAYONESA DE HUEVO HERVIDOS					
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Papa	32.00	30.40	1.90	25.00	23.75
Zanahoria	7.30	4.00	0.25	5.70	3.13
Huevo	8.00	8.00	0.50	6.25	6.25
Ají cubanela	3.70	3.00	0.19	2.89	2.34
Ají morrón	3.70	3.00	0.19	2.89	2.34
Cebolla	3.50	3.00	0.19	2.73	2.34
Petit Pois	5.00	5.00	0.31	3.91	3.91
Aceite de oliva	2.00	2.00	0.13	1.56	1.56
Para la mayonesa					
Huevo	8.00	8.00	0.50	6.25	6.25
Cebolla	1.00	1.00	0.06	0.78	0.78
Limón	0.50	0.50	0.03	0.39	0.39
Sal	0.05	0.05	0.00	0.04	0.04
Aceite de oliva	2.00	2.00	0.13	1.56	1.56
Agua	4.00	4.00	0.25	3.13	3.13
No. de porciones	8 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total de 8 onzas de 1 taza 6 onza de vegetales 2 onza de huevo				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Hervimos los vegetales crudos y los huevos. • Mezclamos todos los vegetales y huevos con la mayonesa. <p>Para la mayonesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hervimos huevos hasta poner bien duro. • Maceramos cebolla en limón. • Lavamos con agua purificada la cebolla previamente macerada con limón para eliminar acidez. • En una batidora mezclamos, huevo hervido, cebolla, aceite verde, sal y agua. • Licuamos todo y dejamos convertir en una salsa de mayonesa. 					
Nota: cada taza tendrá 6 onzas de vegetales, 2 de huevos divididos en 1 onza troceada y 1 onza en la mayonesa.					

Huevos

Nombre de la receta:	HUEVOS REVUELTOS CON TAYOTA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.7 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.7 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Huevo	2.00	2.00	0.13	12.50	12.50
Ají cubanela	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Ají morrón	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Cebolla	0.28	0.25	0.02	1.72	1.56
Tomate	0.58	0.50	0.03	3.59	3.13
Tayota	1.73	1.16	0.07	10.80	7.25
Sal	0.05	0.05	0.003	0.31	0.31
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	1 porción de 1/2 taza				
Peso de las porciones	Peso total 3.7 onzas de 1/2 taza 2 onzas de huevo 1.7 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y cortar las tayotas en trozos pequeños. • Lavar y cortar los vegetales restantes en cuadros pequeños. • Sofreír ajíes, cebollas y tomates, luego agregar las tayotas, dejar cocer y machacar sin que le quede grumo, dejar que seque toda el agua. • Batir los huevos con la sal agregarlo a las tayotas. Dejar cocer. 					
Opcional: puede agregar verduras bien picadas.					

Huevos

Nombre de la receta:	HUEVOS REVUELTOS CON BERENJENA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.14 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.14 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Huevo	2.00	2.00	0.13	12.50	12.50
Berenjena	0.86	0.72	0.05	5.40	4.50
Ají cubanela	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Ají morrón	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Cebolla	0.28	0.25	0.02	1.72	1.56
Tomate	0.58	0.50	0.03	3.59	3.13
Sal	0.05	0.05	0.003	0.31	0.31
Aceite de soya	0.17	0.17	0.01	1.06	1.06
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	1 porción de 1/2 taza				
Peso de las porciones	Peso total 3.14 onzas de 1/2 taza 2 onzas de huevo 1.14 de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y cortar las berenjenas en trozos o asar. • Colocar en agua de sal por 1-2 horas para eliminar semillas y picor, luego lavar para sacar sal. • Lavar y cortar en cuadros tomates, ajíes y cebollas. • Calentar aceite, sofreír ajíes, cebollas y tomates, dejar cocer y secar por completo para que no les aporten agua a los huevos. • Luego agregar las berenjenas y dejar cocer. • Dejar que seque toda el agua. • Batir los huevos agregarlo a las berenjenas. Dejar cocer. 					
Opcional: puede agregar verduras bien picadas.					

Huevos

Nombre de la receta:		HUEVOS REVUELTOS CON TOMATES, AJÍES Y CEBOLLAS PICADITAS			
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.25 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.25 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Huevo	2.00	2.00	0.13	12.50	12.50
Tomate	0.58	0.50	0.03	3.59	3.13
Ají cubanela	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Ají morrón	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Cebolla	0.28	0.25	0.02	1.72	1.56
Sal	0.05	0.05	0.003	0.31	0.31
Aceite de soya	0.17	0.17	0.01	1.06	1.06
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	1 porción de 1/2 taza				
Peso de las porciones	Peso total 3.25 onzas 2 onzas de huevos 1.25 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y cortar tomates, cebollas y ajíes en cuadro bien pequeños (brunoise). Calentar aceite, sofreír ajíes, cebollas y tomates, dejar cocer y secar por completo para que no les aporten agua a los huevos. Batir el huevo, agregue sal, verterlo a los vegetales poco a poco, hasta que estén cocidos. 					

Huevos

Nombre de la receta:	HUEVOS CON VEGETALES AL HORNO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Huevo	36.00	36.00	2.25	25.00	25.00
Cebolla	3.15	3.00	0.19	2.08	2.08
Ají morrón	3.30	3.00	0.19	2.08	2.08
Ají cubanela	3.30	3.00	0.19	2.08	2.08
Sal	0.04	0.04	0.00	0.03	0.03
Mantequilla	4.00	4.00	0.25	2.78	2.78
Orégano	0.20	0.20	0.01	0.14	0.14
Maicena	0.7	0.7	0.04	0.44	0.44
Nuez moscada	0.05	0.05	0.003	0.03	0.03
Peso de la receta cocida	3.12 libras (49.9 onzas)				
No. de porciones	9 porciones				
Peso de las porciones	Peso total 6 onzas 3 onzas de huevo 3 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Unimos huevos y vegetales en un bowl. • Agregamos los ingredientes secos (sal, orégano y nuez moscada) y mantequilla derretida. • Batimos con batidor de mano. • Engrasamos molde, colocamos la mezcla. • Horneamos 150 °C grados por 10 min. 					

Huevos

Nombre de la receta:	HUEVOS HERVIDOS CON PAPA, ZANAHORIA Y CEBOLLA PICADA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en Onza	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.74 onzas) Peso Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (5.74 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Huevo	2.00	2.00	0.13	12.50	12.50
Papa	1.20	1.00	0.06	7.50	6.25
Zanahoria	1.10	1.00	0.06	6.88	6.25
Ají cubanela	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Ají morrón	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Cebolla	0.28	0.25	0.02	1.72	1.56
Sal	0.05	0.05	0.003	0.31	0.31
Aceite de oliva	0.17	0.17	0.01	1.06	1.06
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	1 porción de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 5.74 onzas de 1 taza 2 onzas de huevo 3.74 onzas de vegetales				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar papas y zanahorias. • Cortar vegetales en cuadros. • Hervir vegetales y huevos, luego cortar huevos en cuadro pequeños. • Cortar cebollas, ajíes en cuadro bien pequeños, macerar en naranja agria, agregar sal y aceite de oliva. • Mezclar todos los ingredientes. 					

Huevos

Nombre de la receta:	HUEVO CON VAINITA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.4 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de ½ taza (3.4 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Huevo	2.00	2.00	0.13	12.50	12.50
Vainita	1.31	1.16	0.07	8.16	7.25
Ají cubanela	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Ají morrón	0.32	0.25	0.02	2.02	1.56
Cebolla	1.10	1.00	0.06	6.88	6.25
Sal	0.05	0.05	0.003	0.31	0.31
Aceite de oliva	0.17	0.17	0.01	1.06	1.06
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	1 porción de 1/2 taza				
Peso de las porciones	Peso total: 3.4 onzas de 1/2 taza 2 onzas de huevo 1.4 onzas de vegetales.				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y cortar las vainitas pequeñas. • Lavar y cortar los vegetales en cuadros pequeñitos. • Sofreír vegetales, luego agregar las vainitas y dejar cocer. Dejar que seque toda el agua. • Batir los huevos y la sal, agregarlo a las vainitas. Dejar cocer. 					
Opcional: puede agregar verduras bien picadas.					

Pastas

Nombre de la receta:	PASTA BOLOÑESA				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (11.2 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (11.2 onzas) Peso en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pastas alimenticias	16.00	16.00	1.00	11.77	11.77
Carne molida de res	18.4	18.4	1.15	14.38	14.38
Para la Salsa					
Tomate maduro	48.00	40.00	2.50	37.50	31.25
Ají cubanela	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Ají morrón	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Cebolla	3.30	3.00	0.19	2.58	2.34
Ajo	1.11	1.00	0.06	0.87	0.78
Orégano molido	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Aceituna y alcaparra	0.60	0.60	0.04	0.47	0.47
Mantequilla con sal	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Sal	0.40	0.40	0.03	0.31	0.31
Aceite	0.35	0.35	0.02	0.22	0.22
Agua	La requerida para la cocción				
No. de porciones	9 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	11.2 onzas				
Preparación:					
<p>Para la carne</p> <ul style="list-style-type: none"> Colocar sartén con aceite. Sofreír ajos y agregar carne molida, dejar cocer. Agregamos la salsa licuada y condimentamos con orégano, aceitunas y alcaparras, mantequilla, paprica, sal y dejamos calentar. <p>Para la salsa</p> <ul style="list-style-type: none"> Sofreír hojas de albahaca, ajíes cubanela, ajíes morrón, cebollas, ajos, tomates y licuamos la salsa. Reservar. <p>Para la pasta</p> <ul style="list-style-type: none"> Colocar agua a hervir, cuando este a todo vapor a 100 °C agregar pasta y dejar hervir por 10 minutos. Drenar y en un bowl con agua bien fría con hielo colocamos la pasta y dejamos enfriar (para detener la cocción). Agregar pasta a la salsa, mover y dejar calentar de 3-4 minutos. 					
Opcional: albahaca, ajos gustosos (no picante).					

Pastas

Nombre de la receta:					
PASTAS ALIMENTICIAS CON SARDINA EN SALSA DE TOMATE NATURAL					
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en la Receta		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (10.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (10.5 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pastas alimenticias	16.00	16.00	1.00	11.77	11.77
Sardinas escurridas	17.00	17.00	1.06	12.51	12.51
Para la Salsa					
Tomate maduro	32.20	28.00	1.75	23.69	20.60
Salsa escurrida de las Sardinas	7.70	7.70	0.35	5.66	4.12
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	0.95	0.74
AJÍ morrón	1.29	1.00	0.06	0.95	0.74
Cebolla	1.10	1.00	0.06	0.81	0.74
Ajo	0.75	0.63	0.04	0.55	0.46
Orégano molido	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Aceituna y alcaparra	0.40	0.40	0.05	0.29	0.29
Mantequilla con sal	0.35	0.35	0.02	0.22	0.22
Sal	0.35	0.35	0.02	0.22	0.22
Aceite	0.35	0.35	0.02	0.22	0.22
Agua	La requerida para la cocción				
No. de porciones	9 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 10.5 onzas de 1 taza 8.5 onzas de pasta 2 onzas de sardinas				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y secar las latas de sardinas. • Abrir y escurrir (drenar) las sardinas del líquido. Separar la salsa de tomate • Para la Salsa de tomate: • Sofreír hojas de albahaca, ají cubanela, ají morrón, cebolla, ajo, tomates y licuamos la salsa. Reservar. • En el caldero verter el líquido escurrido (drenado) de las sardinas y la salsa licuada. • Agregar aceitunas y alcaparras, mantequilla, orégano, sal. Dejar calentar. (Si es necesario espesar) • Introducir pasta en la salsa, dejar calentar por 3-4 minutos. • Agregar las sardinas y calentar de 3 - 5 minutos, sin mover para no desmenuzarla. • Para la pasta • Agregar las pastas en agua hirviendo. Dejar cocer por 10 minutos, drenar el agua de cocción y agregar agua purificada bien fría con hielo, para detener el punto de cocción. • 					
Nota: Agregar toda la salsa escurrida de la sardina utilizada en la preparación de la receta para la elaboración de esta. Opcional: ajíes gustoso (no picante).					

Pastas

Nombre de la receta: PASTAS ALIMENTICIAS CON FAJITAS DE POLLO EN SALSA DE TOMATE NATURAL					
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en la receta		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (10.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (10.5 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pastas alimenticias	16.00	16.00	1.00	11.77	11.77
Fajitas de pollo	20.40	20.40	1.28	15.01	15.01
Ajo	0.71	0.60	0.04	0.53	0.44
Orégano molido	0.20	0.20	0.01	0.15	0.15
Aceite de soya	0.40	0.40	0.03	0.29	0.29
Naranja agria o limón	0.40	0.40	0.03	0.29	0.29
Sal	0.40	0.40	0.03	0.29	0.29
Para la Salsa					
Tomate Maduro	48.00	40.00	2.50	37.50	31.25
Ají Cubanela	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Ají morrón	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Cebolla	3.30	3.00	0.19	2.58	2.34
Ajo	1.11	1.00	0.06	0.87	0.78
Orégano molido	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Aceituna y alcaparra	0.60	0.60	0.04	0.47	0.47
Mantequilla con Sal	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Sal	0.40	0.40	0.03	0.31	0.31
Aceite	0.35	0.35	0.02	0.22	0.22
Agua	La requerida para la cocción				
No. de porciones	9 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 10.5 onzas de 1 taza 8.5 onzas de pasta 2 onzas de fajitas de pollo				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar carne con ajo, orégano, naranja agria y sal, calentar sartén con aceite y colocar la pechuga (milanesa) y cocinar. No dejar secar sus jugos para que la carne esta tierna. Para la pasta Agregar pastas en agua hirviendo por 10 minutos. Dejar cocer, drenar el agua de cocción y agregar agua purificada bien fría con hielo, para detener el punto de cocción. Para la Salsa de tomate: Sofreír hojas de albahaca, ají cubanela, ají morrón, cebolla, ajo, tomates y licuamos la salsa. Reservar. Colocar caldero, agregar aceitunas y alcaparras, mantequilla, orégano, sal. Dejar calentar. (Si es necesario dejar espesar) Introducir pasta en la salsa, dejar calentar por 3 o 4 minutos. 					
Nota: Las fajitas se cocinan y sirve fuera de las pastas. Opcional albahaca y ajíes gustoso.					

Pastas

Nombre de la receta:	PASTAS ALIMENTICIAS CON ALBÓNDIGAS DE CERDO EN SALSA DE TOMATE NATURAL				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza Peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza Peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pastas alimenticias	16.00	16.00	1.00	11.77	11.77
Para las albóndigas					
Carne de cerdo molida	19.52	19.52	1.22	13.56	12.50
Ají cubanela	1.10	1.00	0.06	0.69	0.69
Ají morrón	1.10	1.00	0.06	0.69	0.69
Cebolla	1.05	1.00	0.06	0.69	0.69
Ajo	1.05	1.00	0.06	0.69	0.69
Orégano	0.50	0.50	0.03	0.35	0.35
Huevo	2.00	2.00	0.13	1.39	1.39
Sal	0.23	0.23	0.01	0.16	0.16
Pan molido	6.00	6.00	0.38	4.17	4.17
Aceite	0.35	0.35	0.02	0.24	0.24
Para la salsa					
Tomate Maduro	48.00	40.00	2.50	37.50	31.25
Ají cubanela	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Ají morrón	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Cebolla	3.30	3.00	0.19	2.58	2.34
Ajo	1.11	1.00	0.06	0.87	0.78
Orégano molido	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Aceituna y alcaparra	0.60	0.60	0.04	0.47	0.47
Mantequilla con sal	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Sal	0.40	0.40	0.03	0.31	0.31
Tomate maduro	48.00	40.00	2.50	37.50	31.25
Ají Cubanela	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Aceite	0.35	0.35	0.02	0.22	0.22
No. de porciones	9 porciones de una taza de pasta 9 porciones de 2 albóndigas de 1 onza cada albóndiga				
Peso de las porciones	10.4 onzas				
Preparación:					
<p>Para la pasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Colocar agua a hervir, cuando esté a todo vapor a 100 grados, agregar pasta y dejar hervir por 10 minutos. Drenar y en un bowl con agua bien fría con hielo colocamos la pasta y dejamos enfriar (para detener la cocción). <p>Para las albóndigas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Licuar huevo, ají cubanela, ají morrón, ajo, cebolla, orégano y sal. Agregar la carne a un bowl, mezclamos con los ingredientes licuados y por último agregamos pan rallado. Unificamos todo, Porcionar en bola de 1.3 onzas, dar Forma, pincelamos con aceite. Horneamos a 200 grados de 15-20 minutos. <p>Para la salsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sofreír hojas de albahaca, ají cubanela, ají morrón, cebolla, ajo, tomates y licuamos la salsa. Reservar. <p>Condimentamos la salsa con orégano sal mantequilla aceitunas y alcaparras agregar pasta, dejar calentar de 3-4 minutos.</p>					

Pastas

Nombre de la receta:	PASTAS ALIMENTICIAS ENRIQUECIDA CON QUESO EN SALSA DE TOMATE NATURAL				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en la receta		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8.5 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pastas alimenticias	16.00	16.00	1.00	11.77	11.77
Queso mozzarella o danés	8.00	8.00	0.50	5.32	5.32
Para la Salsa					
Tomate Maduro	48.00	40.00	2.50	37.50	31.25
Ají Cubanela	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Ají morrón	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Cebolla	3.30	3.00	0.19	2.58	2.34
Ajo	1.11	1.00	0.06	0.87	0.78
Orégano molido	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Aceituna y alcaparra	0.60	0.60	0.04	0.47	0.47
Mantequilla con Sal	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Sal	0.40	0.40	0.03	0.31	0.31
Aceite	0.35	0.35	0.02	0.22	0.22
Agua	La requerida para la cocción				
No. de porciones	9 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	8.5 onzas de pasta con queso de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Agregar pastas en agua hirviendo. Dejar cocer, drenar el agua de cocción y agregar agua purificada bien fría, para detener el punto de cocción. <p>Para la Salsa de tomate:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sofreír hojas de albahaca, ají cubanela, ají morrón, cebolla, ajo, tomates y licuamos la salsa. Reservar. Agregar aceitunas y alcaparras mantequilla, orégano, sal. Dejar calentar. (Si es necesario espesar). Introducir pasta en la salsa, dejar calentar por 3 o 4 minutos. Agregar queso, dejar que se incorpore en la salsa. 					
Nota: Opcional. Albahaca, ajíes gustoso (no picante).					

Pastas

Nombre de la receta:	PASTAS ALIMENTICIAS EN SALSA DE TOMATE NATURAL Y CARNE DE CONEJO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en la receta		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (10 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (10 onzas) Peso Neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pastas alimenticias	16.00	16.00	1.00	11.77	11.77
Carne de conejo	15.60	15.60	0.98	11.48	11.48
Ajo	0.75	0.63	0.04	0.55	0.46
Orégano molido	0.17	0.17	0.01	0.13	0.13
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	0.26	0.26
Naranja agria o limón	0.42	0.42	0.03	0.31	0.31
Sal	0.35	0.35	0.02	0.26	0.26
Para la Salsa					
Tomate Maduro	48.00	40.00	2.50	37.50	31.25
Ají Cubanela	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Ají Morrón	3.87	3.00	0.19	3.02	2.34
Cebolla	3.30	3.00	0.19	2.58	2.34
Ajo	1.11	1.00	0.06	0.87	0.78
Orégano molido	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Aceituna y alcaparra	0.60	0.60	0.04	0.47	0.47
Mantequilla con sal	0.05	0.05	0.003	0.04	0.04
Sal	0.40	0.40	0.03	0.31	0.31
Aceite	0.35	0.35	0.02	0.22	0.22
Agua	La requerida para la cocción				
No. de porciones	9 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 10 onzas de 1 taza 8.5 onzas de pasta 1.5 onzas de carne de conejo				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar carne con ajo, orégano, naranja agria y sal, calentar plancha o sartén de teflón con aceite y agregar la masa de conejo y cocinar. No dejar secar sus jugos para que la carne esta tierna. Agregar pastas en agua hirviendo. Dejar cocer, drenar el agua de cocción y agregar agua purificada bien fría, para frenar el punto de cocción. <p>Para la Salsa de tomate:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sofreír hojas de albahaca, ají cubanela, ají morrón, cebolla, ajo, tomates y licuamos la salsa. Reservar. Agregar aceitunas y alcaparras mantequilla, orégano, sal. Dejar calentar. (Si es necesario espesar). Introducir pasta en la salsa, dejar calentar por 3 o 4 minutos. 					
<p>Nota: la masa de conejo se cocina y sirve fuera de las pastas. Opcional: Albahaca. Ajíes gustoso (no picante).</p>					

Pastas

Nombre de la receta:	PASTAS ALIMENTICIAS CORTAS CON TUNA, ADEREZADA CON MAYONESA DE HUEVOS HERVIDOS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pastas alimenticias	16.00	16.00	1.00	11.77	11.77
Tuna escurrida	18.00	18.00	1.13	16.07	16.07
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.79	1.79
Ají morrón	2.40	2.00	0.13	1.79	1.79
Ají cubanela	2.40	2.00	0.13	1.79	1.79
Zanahoria	2.20	2.00	0.13	1.79	1.79
Perejil	1.00	1.00	0.06	0.89	0.89
Aceite de oliva	0.20	0.20	0.01	0.18	0.18
Mayonesa	16.00	16.00	1.00	14.29	14.29
No. de porciones	7 porciones de 1 tazas				
Peso de las porciones	8 onzas de 1 tazas				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar una olla con agua a hervir. • Agregar la pasta una vez el agua alcance los 100 grados por 10 minutos. • Drenar y colocar en agua fría con hielo para parar la cocción. • Drenar la tuna. • Elaboramos mayonesa (ver receta de la mayonesa) • Unir todos los ingredientes. 					

Pastas

Nombre de la receta:	PASTAS ALIMENTICIAS CORTAS CON PECHUGA DE POLLO, ADEREZADA CON MAYONESA DE HUEVOS HERVIDOS				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (8 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pasta alimenticias	16.00	16.00	1.00	14.29	14.29
Pechuga de pollo	15.16	15.16	0.94	13.54	13.54
Cebolla	2.20	2.00	0.13	1.79	1.79
Aji morrón	2.40	2.00	0.13	1.79	1.79
Aji cubanela	2.40	2.00	0.13	1.79	1.79
Sal	0.03	0.03	0.00	0.03	0.03
Ajo	0.50	0.50	0.03	0.45	0.45
Mayonesa	8.00	8.00	0.50	7.14	7.14
No. de porciones	7 porciones de 1 tazas				
Peso de las porciones	8 onzas de 1 tazas				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar una olla con agua a hervir. • Agregar la pasta una vez el agua alcance los 100 grados por 10 minutos. • Drenar y colocar en agua fría con hielo para parar la cocción • Sazonar pollo con sal y ajo. Sudar. Reservar. • Elaboramos mayonesa (ver receta de la mayonesa) • Unimos todos los ingredientes. 					
Nota: las 8 onzas de huevo equivalen a 4 unidades.					

Pastas

Nombre de la receta:	DOMPLINES				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libra	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Harina de trigo	16.00	16.00	1.00	20.00	20.00
Huevo	2.00	2.00	0.13	2.50	2.50
Mantequilla	0.50	0.50	0.03	0.63	0.63
Sal	0.18	0.18	0.01	0.23	0.23
Agua en litros	8 litros de agua				
No. de porciones	5 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	6 onzas de 1 taza				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • En un recipiente colocar todos los ingredientes secos. • Unir los ingredientes secos con los líquidos. • Amasar y dejar reposar, luego hacer los domplines. • Colocar agua al fuego, agregar la sal cuando este hirviendo. • Colocar los domplines en agua hirviendo dejar cocer. • Escurrir y servir con el guiso de su preferencia. 					

Bollos

116

Nombre de la receta:	BOLLOS DE HARINA DE MAÍZ				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de (3 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de (3 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Harina de maíz	16.00	16.00	1.00	9.10	9.10
Mantequilla	0.35	0.35	0.02	0.44	0.44
Azúcar	0.18	0.18	0.01	0.23	0.23
Sal para elaboración de masa de bollos	0.18	0.18	0.01	0.23	0.23
Sal para cocción de los bollos	0.21	0.21	0.01	0.26	0.26
Agua preparación de masa	24.00	24.00	1.50	30.00	30.00
Agua de cocción	2 litros de agua				
No. de porciones	11 porciones de 3 onzas cada uno				
Peso de las porciones	3 onzas (por unidad)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar el agua con la sal hasta que esté a todo hervor. • Mezclar harina, azúcar, y mantequilla. • Agregar tres tazas de agua hirviendo, unir y dejar reposar hasta que enfríe la mezcla. • Hacer los bollos de 3 onzas cada uno. • Colocar a hervir los 2 litros de agua con sal restante y cuando esté a todo hervor, agregar los bollos. • Dejar que estén bien cocidos sin desbaratar. 					
Nota: el tiempo de cocción de los bollos es de 20-25 minutos.					

Tortillas

Nombre de la receta:	TORTILLA DE BERENJENA Y HUEVO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Berenjena	23.40	19.50	1.22	36.56	30.47
Zanahoria rayada	4.40	4.00	0.25	6.88	6.25
Huevos	8.00	8.00	0.50	12.50	12.50
Ají morrón	1.29	1.00	0.06	2.02	1.56
Ají cubanela	1.29	1.00	0.06	2.02	1.56
Cebolla	2.20	2.00	0.13	3.44	3.13
Puerro	0.12	0.11	0.01	0.18	0.17
Verdura	0.12	0.11	0.01	0.18	0.17
Sal	0.11	0.11	0.01	0.17	0.17
Mantequilla	0.35	0.35	0.02	0.55	0.55
Aceite de soya	0.18	0.18	0.01	0.28	0.28
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	4 porciones de 1 taza				
Peso de las porciones	Peso total 6 onzas de 1 taza 4 onzas de vegetales por ración 2 onzas (1 huevo)				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> Lavar y asar berenjenas. Puede hacerse lavando, pelando y cortando las berenjenas, cocinándolas en un sartén y convirtiéndolas en una pasta. Rayar zanahorias, agregar a la pasta de la berenjena. Cortar ajíes, cebolla, puerro, cilantro y verduras bien pequeño y agregárselos a la berenjena. Introducir huevo, agregar sal. En sartén colocar el aceite, luego la mantequilla para que no se quemé ir agregando las porciones requeridas haciendo medianas porciones de tortas, con un peso de 4 onzas. 					

Tortillas

Nombre de la receta:	TORTILLA DE PAPA Y HUEVO				
Ingredientes	Peso en Bruto Crudo en onzas	Peso Neto de los ingredientes en Crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.5 onzas) Peso en Bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1 taza (6.5 onzas) Peso Neto limpio en libras
		Onzas	Libras		
Papa	9.20	8.00	0.50	28.75	25.00
Huevos	4.00	4.00	0.25	12.50	12.50
Ají morrón	0.65	0.50	0.03	2.02	1.56
Ají cubanela	0.65	0.50	0.03	2.02	1.56
Cebolla	0.55	0.50	0.03	1.72	1.56
Perejil	0.04	0.04	0.003	0.13	0.13
Sal	0.04	0.04	0.003	0.13	0.13
Aceite de soya	0.35	0.35	0.02	1.09	1.09
Agua en litros	La requerida para la cocción				
No. de porciones	2 porciones de 6.5 onzas				
Peso de las porciones	6.5 onzas 4.5 onzas de vegetales y papas 2 onzas de huevo				
Preparación:					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y cortar papas en rodajas, ablandar. • Cortar ajíes, cebollas, perejil, incorporar las papas ya blandas, agregar huevos y sal. • Colocar sartén con aceite, agregar mezcla de las papas con los demás ingredientes, tapar y dejar cocer a fuego lento, cuando haya adquirido consistencia, voltear. • Dejar cocer por completo y servir. 					

Consejos para la adecuada manipulación y preparación de los alimentos

1. Organización de una Cocina Industrial

La organización de una cocina industrial debe tener definidas y delimitadas las áreas de trabajo, que sean armónicas y funcionales para un mejor desempeño en la preparación de los alimentos.

La importancia de la organización de una cocina industrial radica principalmente, en tener un diseño funcional y una buena distribución de los equipos; estos deben estar ubicados de acuerdo con el flujo de producción y en espacios con fácil acceso.



Algunas claves para tener una correcta organización en una cocina industrial de manera que se puedan realizar las tareas adecuada y satisfactoriamente son:

- **Disponer de espacios grandes:** cuando el área de producción es amplia y cómoda, se pueden dividir y adecuar mejor las zonas de trabajo; en cambio cuando una cocina industrial es pequeña, implica una movilidad reducida, poco espacio de almacenamiento e incomodidad para la ejecución y preparación de los alimentos.
- **La ubicación de las zonas de trabajo:** una cocina debe tener una distribución lógica y útil, donde las instalaciones deben estar cerca del área operativa para ahorrar tiempo, evitando así, trayectos largos e incómodos.
- **Tener divisiones establecidas:** cada sector debe tener cerca sus equipos y los elementos necesarios para su funcionamiento. En las panaderías, las áreas de pastelería y panificación deben tener cerca los hornos, la cocina fría debe tener cerca las neveras y frigoríficos, la cocina caliente debe estar cerca de la puerta de despacho de los alimentos.

■ **Clasificación y almacenamiento de alimentos:** los alimentos en una cocina industrial deben estar catalogados y guardados en sus respectivos lugares. Las verduras deben tener un sitio especial con la temperatura apropiada para su conservación. Las carnes deben tener su propia nevera, y los condimentos y especias deben estar en una alacena debidamente identificados.

■ **Un lugar para los empleados:** es indispensable que los empleados tengan un espacio designado para descansar, cambiarse por la indumentaria adecuada e higienizarse para manipular los alimentos.

■ **Una zona de limpieza:** es fundamental que esta área se encuentre alejada de la zona donde se preparan los alimentos, y los equipos de limpieza deben estar alejados de los utensilios de cocina.

■ **No mezclar los utensilios:** en la cocina es fundamental que los utensilios estén distribuidos en un área especialmente dispuesta para su uso y no se utilicen para nada diferente a lo que están destinados.

■ **Disponer de los ingredientes para cocinar:** dependiendo el tipo de alimento que se va a elaborar, antes de comenzar se debe tener disponible toda la materia prima que se va a utilizar en cada receta, esto permite una mayor fluidez en los procesos de preparación de los menús.

■ **Definir los roles de los empleados:** se deben definir las funciones y que cada uno esté encargado concretamente de una labor determinada para que el trabajo sea productivo, y a menos que sea un caso de fuerza mayor se debe evitar que cada empleado rote constantemente, debido a que esto afecta negativamente en los procesos en general. Se debe respetar el organigrama establecido en una cocina industrial.

■ **Ración:** se trata de una cantidad fija, es una cantidad estándar de medida de los alimentos (por ejemplo: una taza, una pieza, una onza) y constituye la cantidad de un alimento que se recomienda comer. Es la cantidad establecida según los lineamientos nutricionales en el grupo etario.

■ **Porción de alimento:** es la cantidad de alimento que se come en un momento dado.

Nota: en una cocina industrial, lo ideal es que todas las áreas estén en el mismo piso, para evitar desplazamientos excesivos que puedan ralentizar los procesos y que los alimentos pierdan su temperatura.

2. Método de Conservación de los Alimentos

La organización de una cocina industrial debe tener definidas y delimitadas las áreas de trabajo, que sean armónicas y funcionales para un mejor desempeño en la preparación de los alimentos.

La importancia de la organización de una cocina industrial radica principalmente, en tener un diseño funcional y una buena distribución de los equipos; estos deben estar ubicados de acuerdo con el flujo de producción y en espacios con fácil acceso.

La conservación de los alimentos está fundamentada en hacer que se preserven sus sabores y sus propiedades nutricionales, facilitando el poder ser ingeridas y cumplir con las propiedades organolépticas requeridas; está destinada a no permitir el crecimiento de los microorganismos, retrasar la oxidación de las grasas evitando la ranciedad o pardeamiento enzimático de los alimentos. Los diferentes métodos de preservación de la comida están basados en la transferencia de energía o de masa con el objetivo de prolongar la vida útil de los alimentos, ej.: pasteurización, congelación, refrigeración, deshidratación, secado.

Es importante saber que los alimentos son óptimos si son más frescos, o sea, desde la cosecha o la matanza a la mesa. Para mantener la calidad de estos al consumirlos hay que recurrir a la conservación, ya sea en frío, calor o con conservantes.

Refrigeración

Este método consiste en exponer los alimentos a temperaturas cercanas a un rango de 2-12 °C, lo cual paraliza el crecimiento microbiano y consigue que los alimentos conserven sus nutrientes y propiedades organolépticas y fisicoquímicas durante más tiempo, sin que se deterioren con mayor facilidad. También, mediante la refrigeración, se ralentizan los procesos químicos, pero es necesario tener en cuenta que cada alimento tiene unos procesos químicos distintos, por lo que la recomendación de tiempo de refrigeración de cada uno será distinta.

TEMPERATURA DE REFRIGERACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Productos	Temperatura de congelación en grados °C y °F		Tiempo de conservación
Carnes (Res-Cerdo)	0-2°C	35°F	3 a 4 días
Aves (Pollo)	1-2°C	33.8-35 °F	4 a 5 días
Pescado	1-2°C	33.8-35 °F	1 a 2 días
Hortalizas	4 °C	39°F	5 a 7 días
Huevos	2-4 °C	35-39 °F	2-3 semanas
Leche	4 °C	39 °F	3-4 semanas

Congelación

La idea de elegir el método de congelación suele ser para conservar los alimentos durante más tiempo, ya que este método congela el agua de los alimentos, formando cristales de hielo que mantienen la degradación química y microbiana. Se sitúa en el rango -10 °F y -20 °F. Este proceso se realiza con temperaturas inferiores a -15 °C.

La mejor opción que puedes tomar si estás pensando en congelar un producto es comprarlo ya congelado y bien empaquetado, para que su forma se mantenga y se generen cristales grandes, que siempre son mejores que los pequeños; los cristales grandes se forman cuando el producto está fresco y lo congelamos.

Proceso de descongelación de los alimentos

Es tan importante congelar correctamente un producto, como descongelarlo. A continuación, se describen una serie de consejos a seguir para descongelar correctamente un producto.

Descongelar alimentos en la nevera

Para descongelar en la nevera algún alimento, se debe tener en cuenta varios puntos:

- Que la temperatura esté en torno a 5 °C.
- Colocar un plato bajo los alimentos para evitar el goteo y acumulación de agua.
- Puede tardar hasta 24 horas en finalizar el proceso de descongelación. En el caso de que la temperatura de la nevera sea inferior, este proceso podrá durar más tiempo.
- El producto por descongelar debe consumirse una vez este proceso finalice, antes de que empiecen a crecer las bacterias.

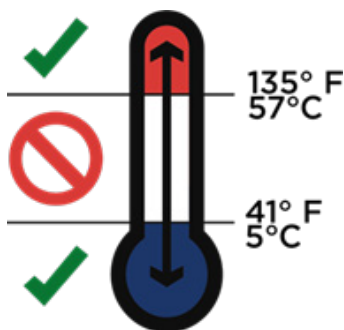
Descongelar alimentos con agua fría

Este proceso es algo más lento, pero igual de efectivo. El alimento en cuestión debe estar herméticamente cerrado para que no entre en contacto con el agua, e introducirlo en un cuenco (recipiente). Esta debe cambiarse cada media hora.

Es necesario enfatizar que, en todos los métodos de descongelación, los alimentos deben consumirse una vez finaliza el proceso, y no volverlos a congelar.

3. Preparar alimentos calientes de manera segura

Reglas de análisis de peligros y puntos críticos de control (HACCP)



Las reglas del Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control (HACCP), incluyendo los Puntos Críticos de Control, Límites Críticos, y Acción Correctiva, son herramientas que nos ayudan a mantener seguros los alimentos. Así como en la preparación de alimentos fríos, estas reglas son diseñadas para mantener los alimentos fuera de las Temperaturas en Zona de Peligro (entre 41 °F y 135 °F) en donde las bacterias dañinas crecen rápidamente y pueden causar enfermedades transmitidas por medio de alimentos (ETAS).

Los Puntos Críticos de Control (CCP) son puntos durante la preparación de los alimentos en donde podemos tomar acción para eliminar y reducir riesgos de peligro para la seguridad de los alimentos.

Los límites críticos son límites dentro de un punto crítico de control.

Acción Correctiva describe lo que se debe de hacer si un Límite Crítico no es alcanzado.

Cuando los alimentos calientes son cocinados y servidos el mismo día, existen dos Puntos Críticos de Control:

1. Cocinar
2. Mantener

Cuando los alimentos calientes son preparados y enfriados el mismo día, y recalentados otro día, existen cuatro Puntos Críticos de Control:

- A. Cocinar
- B. Mantener los alimentos calientes
- C. Enfriar
- D. Recalentar

CCP	LIMITES CRÍTICOS	ACCIÓN CORRECTIVA
Cocinar	Temperaturas Internas de Alimentos Específicos (en la siguiente tabla)	Continúe cocinando
Mantener los Alimentos Calientes Recaliente	135°F	Recaliente a 165°F por 15 segundos
Enfriar	70°F en 2 horas, 41°F en 4 horas adicionales	Recaliente a 165°F por 15 segundos
Recalentado	165°F en 2 horas y mantenga a esa temperatura por 15 segundos	Deseche los alimentos

PRODUCTOS		TEMPERATURA DE COCCIÓN
Aves/Pollo (enteras o molidas)	165°	165°F (74°C) por 15 segundos
Carne molida (res, puerco, u otra carne, pescado)	155°	165°F (74°C) por 15 segundos
Cerdo, Res, Ternera, Cordero	145°	Filetes: cocine a una temperatura interna de 145°F (63°C) por 1 S segundos
Pescado		145°F (63°C) por 15 segundos
Huevos frescos para uso inmediato		145°F (63°C) por 15 segundos
Alimentos procesados listos para consumir	135°	135°F (60°C)
Reduzca las temperaturas en "Zona de Peligro" durante la preparación, cocción, y enfriamiento. Los alimentos deben ser desertados si permanecen en la "Zona de Peligro" por 4 horas o más.	41°	Cuando cocine los alimentos potencialmente peligrosos, la temperatura debe ser reducida de 135°F a 70°F en 2 horas y de 70°F a 41°F o menos en las próximas 4 horas para prevenir el crecimiento de bacterias.



4. Desinfección de Alimentos

La desinfección de alimentos es un proceso físico o químico de seguridad alimentaria que mata o inactiva agentes patógenos, tales como bacterias, virus y protozoos, impidiendo así su crecimiento y desarrollo en los alimentos.

Niveles de Desinfección de Alimentos

1. Desinfección de alimentos por esterilización química: Los microorganismos y esporas son eliminados con tiempos de exposición prolongados (3-12 h).
2. Desinfección de alimentos de alto nivel: Los microorganismos son eliminados, excepto gran número de esporas. Tiempo de exposición corto.
3. Desinfección de alimentos de nivel intermedio: Las microbacterias, bacterias vegetativas y la mayoría de los virus y hongos mueren, pero no necesariamente las esporas.
4. Desinfección de alimentos por desinfección de bajo nivel: La mayoría de las bacterias, algunos hongos y virus mueren en un práctico período de tiempo (hasta 10 min).

Métodos de Desinfección de Alimentos

Las industrias alimentarias deben desinfectar los alimentos usando métodos con yodo, amonio cuaternario, soluciones ácidas o alcalinas; o con generador de ozono. Así se evita la contaminación micro bacteriana y la contaminación cruzada. Los consumidores finales también deben limpiar los alimentos que van a ingerir para asegurarse que están libres de microorganismos, y mantener la calidad del producto.

Técnicas de Desinfección de Alimentos

1. Desinfección por calor.
2. Desinfección con agua caliente.
3. Desinfección por vapor.
4. Desinfección con sustancias químicas.
5. Inactivación debido a la suciedad.
6. Temperatura de la solución.
7. Tiempo.
8. Concentración.
9. Estabilidad.

Limpieza y desinfección son dos procesos distintos, claves en la industria alimentaria, que en la mayoría de los casos se realizan por separado. El objetivo de limpiar es eliminar la suciedad y materia orgánica de equipos y superficies, de forma que posteriormente pueda realizarse una desinfección efectiva para eliminar los microorganismos hasta niveles adecuados, para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Para preservar la seguridad de los alimentos en la industria alimentaria y prolongar su vida útil, todos los equipos, utensilios y superficies de trabajo que entren en contacto directo o indirecto con ellos deben estar en buenas condiciones higiénicas, y evitar la contaminación cruzada. Para ello, es necesario implementar programas de limpieza y desinfección, así como desarrollar procedimientos específicos para cada zona de trabajo.

Es importante comprender que las operaciones de limpieza y desinfección deben considerarse como una etapa más del proceso de producción de los alimentos, y no como una actividad complementaria. Asimismo, el personal responsable de la limpieza y desinfección debe poseer un amplio conocimiento sobre la importancia de la contaminación, los riesgos implicados y las tecnologías de limpieza y desinfección a emplear.

Procedimiento de limpieza y desinfección manual

La limpieza y desinfección manual normalmente sigue 5 etapas:

- Un enjuague inicial, en el que se eliminan las partículas más grandes mediante la aplicación de agua a presión o utilizando haraganes.
- No se debe barrer, ya que la limpieza en seco incrementa el riesgo de contaminación cruzada.
- Aplicación de productos detergentes, que disuelven la suciedad incrustada y las películas de grasa. Cuando la incrustación de la suciedad es elevada, se requiere un método manual no abrasivo de limpieza, con cepillos o esponjas.
- Enjuagar con agua, para eliminar los restos de suciedad y de detergente. Es recomendable utilizar agua caliente (43-50°C) y a presión (15-25 atmósferas).
- Desinfectar aplicando productos de uso específico para industrias alimentarias, por rociado o pulverización en superficies y por inmersión en el caso de utensilios y piezas pequeñas.
- Siempre hay que tener en cuenta las recomendaciones del fabricante del producto y aplicarlo a la temperatura, concentración, y tiempos adecuados.

Después de dejar actuar el desinfectante durante el tiempo recomendado, se realiza un enjuague final con agua potable para eliminar los restos de productos químicos.

Los Detergentes

El tipo de suciedad a limpiar determinará el tipo de detergente a utilizar. De acuerdo con su pH, los detergentes utilizados para la limpieza se agrupan en tres grupos: ácidos, neutros o alcalinos.

Detergentes ácidos: están basados en ácidos fuertes, como el sulfúrico, fosfórico o nítrico. Son especialmente eficaces para eliminar residuos inorgánicos, como incrustaciones calcáreas y restos de óxido.

Detergentes alcalinos: están basados en hidróxidos alcalinos, generalmente de sodio o potasio, acompañados de agentes tensioactivos para mejorar las propiedades de limpieza y agentes secuestrantes de cationes metálicos para prevenir la formación de depósitos de cal. Son especialmente indicados para la eliminación de residuos orgánicos, como grasas, proteínas, sangre, etc.

Detergentes neutros: se suelen utilizar en la limpieza manual para evitar riesgos para los usuarios. También se utilizan en la limpieza de suelos u otros elementos sensibles a los productos corrosivos, ya sean ácidos o alcalinos.

Otro tipo de clasificación de los detergentes se basa en su capacidad para generar espuma. Aunque la generación de espuma no aporta ningún efecto limpiador adicional, facilita las operaciones de limpieza por tres motivos:

- Permite un mayor tiempo de contacto de la solución limpiadora en superficies inclinadas o verticales.
- Permite identificar las zonas donde no se ha aplicado la solución limpiadora.
- Permite identificar la ausencia de detergente en la solución limpiadora.

Por estas razones se utilizan detergentes espumantes para limpiar zonas abiertas o de fácil acceso.

En cambio, en el caso de equipos como circuitos o depósitos, la formación de espuma puede provocar serios problemas operativos, alargando excesivamente el tiempo de aclarado de la solución limpiadora, por lo que en estos casos se recomienda utilizar detergentes que no generan espuma o que contienen tensioactivos que eliminen rápidamente la espuma generada.

Los Desinfectantes

La función de los desinfectantes es destruir microorganismos patógenos y alterantes hasta niveles aceptables.

Las Propiedades que Debe tener un Desinfectante son:

- Tener un amplio espectro, es decir ser activo frente a muchos tipos de microorganismos.
- De rápida acción (efecto).
- No verse afectado por factores ambientales: debe ser activo en presencia de restos de materia orgánica y compatible con detergentes, jabones y otros productos químicos.
- No ser tóxicos.
- Debe ser compatible con la superficie a desinfectar: no debe oxidar las superficies metálicas a desinfectar ni degradar otros materiales, como tela, caucho o plástico.
- Debe ser soluble, estable, respetuoso con el medioambiente.
- Los desinfectantes se clasifican de modo similar que los detergentes con relación a su capacidad para generar espuma, lo que determina sus áreas de aplicación.

En el caso de los desinfectantes es clave, además, su composición a la hora de seleccionar el producto adecuado, es decir la sustancia activa biocida o la combinación de estas, que es el factor que proporciona la capacidad biocida al desinfectante.

5. Consejos del Chef

Higienizar Frutas y Vegetales

Para higienizar las frutas y vegetales, utilizar agua purificada, vinagre blanco, bicarbonato de sodio o yodo. Al higienizarlo debemos dejar el agua con el higienizante por 10 minutos, luego lavar de nuevo con agua purificada, dejar que seque, escurra o drene toda el agua y seque.

Para las albóndigas

Las albóndigas de sardinas, se debe preparar las salsas de las albóndigas y dejar en envase (de grado alimenticio) tapado donde se le conserve el calor, agregar salsa al momento de servir, esto evitará que se desbaraten.

Para los arroces

Cuando adquirimos arroz distinto al conocido habitualmente por el cocinero, se debe cocinar una porción pequeña para ajustar cantidad de agua al cocinar, ya que este alimento a veces puede necesitar más o menos agua para su cocción, esto dependerá de la estructura del grano en cuanto a la cantidad de almidón que contenga, hacer ese ajuste con anticipación permitirá que al elaborar nuestra preparación final podamos lograr que la cocción quede con la textura adecuada. Si tienen microorganismos o contaminaciones de gorgojos o piedras no debe ser cocinado ni entregado.

Para los granos

Siempre que se vaya a utilizar granos secos que sea de un empaque nuevo (es decir que lo abrimos para ser usado por primera vez), debemos remojar y ablandar con anterioridad. Eso nos certificará que el grano es apto para el consumo. De esta forma evitamos que las preparaciones realizadas no sean desperdiciadas. Cuando el grano queda duro la preparación es indigerible.

6. Lineamientos para proveedores de almuerzo escolar y centros educativos que cocinan

Leguminosas secas (habichuelas, lentejas, arvejas)

Las leguminosas secas deben tener color y olor característico, con un mínimo de granos partidos, dañados, abiertos e impurezas tales como piedras pequeñas, ramas, u otras usuales en el producto. No deben tener gorgojos u otros insectos.

Las carnes

- **Carne de res:** carne magra, sin nervio, grasa ni hueso.
- **Carne de cerdo:** carne magra, sin piel, grasa ni hueso.
- **Carne de pollo:** solo las partes comestibles siguientes: tales como pechuga sin piel, muslo ancho y muslo corto sin piel.

■ Condiciones generales de las carnes: las carnes frescas o descongeladas deben presentar un olor característico, que no evidencie descomposición, rancidez o presencia de aditivos químicos. El color debe ser uniforme y característico de la carne en buen estado.

Verduras - hortalizas, leguminosas verdes

Las verduras, hortalizas y leguminosas verdes deben ser frescas, sanas, libres de ataques de insectos, signos de pudrición y daños.

Pastas alimenticias

Envasadas en envases transparentes que permitan ver las condiciones del producto. Libres de partículas extrañas, mohos e insectos. Cumpliendo con los requisitos físico, químicos y microbiológicos de las normas nacionales.

Huevos

Los huevos deben ser frescos, limpios, libres de manchas de sangre o de excremento. Con un peso promedio de 53 gramos.

Arroz

De producción nacional Clasificación Arroz Selecto. Exento de insectos u otras materias extrañas. De color blanco característico, propio del arroz fresco y bien almacenado. Granos bien pulidos, sin aglomeraciones por humedad.

El arroz destinado al Programa de Alimentación Escolar (PAE) deberá estar fortificado de acuerdo con las disposiciones vigentes del Ministerio de Salud Pública (MSP).





Beneficiando al
Presente y Futuro