

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR - UNIB.E**

**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Ingeniería en Administración  
de Empresas Gastronómicas

**Recetario de repostería quiteña con el uso de la lecitina**

Gabriela Fernanda Rodríguez Toala

Director: Mgtr. Patricio Guevara

Quito, Ecuador.

Julio-2016

## **CARTA DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

Quito, julio 2016

Quito.

Gabriela Rodríguez

ESTUDIANTE DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Presente.-

Yo, R. Patricio Guevara, Tutor del Trabajo de Titulación realizado por usted, estudiante de la carrera de Gastronomía, informo haber revisado el presente Trabajo de Titulación con el tema "RECETARIO DE REPOSTERIA QUITEÑA CON EL USO DE LA LECITINA", el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, de Quito, por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Atentamente:

**Mgtr, R. Patricio Guevara**

**DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

## **CARTA DE AUTORÍA**

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación "Recetario de repostería quiteña con el uso de la Lecitina", así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora del presente trabajo de investigación.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de este un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la institución, citando la fuente.

-----

Gabriela Fernanda Rodríguez Toala

Quito, julio 2016

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a la Universidad Iberoamericana del Ecuador y a cada uno de los profesores que me dieron una base para continuar con mi formación profesional.

A mis padres por el apoyo emocional y económico que me brindan siempre, a Jazmín García por su amistad y apoyo dentro y fuera de la universidad.

Gabriela.

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar el presente Trabajo de Titulación a mi familia que es el pilar e inspiración para la planeación, realización y culminación de toda meta que me proponga, a Jaz García por su amistad incondicional.

A mis amigos y compañeros de universidad que son un grupo incomparable.

Gabriela.

## ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| CARTA DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN .....       | I   |
| CARTA DE AUTORÍA .....                                  | II  |
| AGRADECIMIENTOS .....                                   | III |
| DEDICATORIA.....  | IV  |
| ÍNDICE .....  | V   |
| ÍNDICE DE TABLAS .....                                  | IX  |
| ÍNDICE DE FIGURAS .....                                 | X   |
| RESUMEN .....   | XI  |
| CAPÍTULO I .....  | 12  |
| 1. INTRODUCCIÓN .....                                   | 12  |
| 1.1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....                       | 13  |
| 1.2. JUSTIFICACIÓN .....                                | 14  |
| 1.3. OBJETIVOS .....                                    | 16  |
| 1.3.1. Objetivo General.....                            | 16  |
| 1.3.2. Objetivos Específicos .....                      | 16  |
| CAPÍTULO II .....                                       | 17  |
| 2. MARCO TEÓRICO .....                                  | 17  |
| 2.1. La lecitina .....                                  | 17  |
| 2.1.1. Historia y origen de la lecitina .....           | 17  |
| 2.1.2. Clasificación y descripción de la lecitina ..... | 18  |

|                    |   |    |
|--------------------|---|----|
| 2.1.3.             | Componentes de la lecitina .....                                | 18 |
| 2.1.4.             | Propiedades de la lecitina.....                                 | 19 |
| 2.1.5.             | Alimentos ricos en lecitina .....                               | 20 |
| 2.2.               | La soya.....  | 20 |
| 2.2.1.             | Origen y distribución de la soya.....                           | 20 |
| 2.2.2.             | Descripción botánica .....                                      | 21 |
| 2.2.3.             | Valor nutricional de la soya.....                               | 22 |
| 2.3.               | La lecitina de soya.....  | 23 |
| 2.3.1.             | Aspectos importantes .....                                      | 23 |
| 2.3.2.             | Características principales.....                                | 24 |
| 2.4.               | La lecitina y la repostería .....                               | 27 |
| 2.4.1.             | Tendencias de la repostería .....                               | 27 |
| 2.4.2.             | Repostería quiteña .....  | 27 |
| 2.4.3.             | Operaciones y técnicas más utilizadas en la repostería .....    | 27 |
| 2.4.4.             | Maquinaria y utensilios utilizados en repostería .....          | 28 |
| 2.4.5.             | Materia prima utilizada en la repostería.....                   | 29 |
| 2.4.6.             | Uso de la lecitina en la repostería quiteña.....                | 30 |
| 2.4.7.             | Listado de los dulces tradicionales de la ciudad de Quito ..... | 31 |
| CAPITULO III ..... |   | 33 |
| 3.                 | METODOLOGÍA.....  | 33 |
| 3.1.               | Tipo de investigación.....                                      | 33 |

|   |    |
|---|----|
| 3.2. Métodos investigativos .....   | 33 |
| 3.2.1. Método inductivo – deductivo .....   | 33 |
| 3.2.2. Ordenamiento matemático .....  | 33 |
| 3.2.3. Método empírico .....  | 34 |
| 3.2.4. Población, muestra .....   | 34 |
| 3.2.5. Investigación bibliográfica.....   | 34 |
| 3.2.6. <i>Focus group</i> .....   | 34 |
| CAPÍTULO IV .....   | 36 |
| 4. RESULTADO E INTERPRETACIÓN .....   | 36 |
| 4.1. Macroentorno .....   | 36 |
| 4.1.1. Consumo y distribución de la Lecitina en los países más<br>representativos ..... | 36 |
| 4.1.2. Producción y consumo de soya en Ecuador .....                                    | 37 |
| 4.2. Comparación entre lecitina y huevo .....   | 38 |
| 4.3. Porcentaje de uso de la lecitina .....   | 38 |
| 4.4. Transformación del producto y su valor nutricional .....                           | 39 |
| 4.4.1. Receta estándar científica "valor nutricional" .....                             | 39 |
| 4.5. Análisis del Focus Group .....   | 40 |
| 4.5.1. Preguntas: .....   | 40 |
| 4.6. Análisis global del <i>Focus Group</i> .....                                       | 45 |
| 4.7. Propuesta técnica .....  | 46 |



|   |    |
|---|----|
| 4.7.1. Desarrollo del recetario.....    | 46 |
| 4.7.2. Presentación del recetario ..... | 46 |
| CAPÍTULO V .....                        | 48 |
| 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....  | 48 |
| 5.1. Conclusiones.....                  | 48 |
| 5.2. Recomendaciones.....               | 49 |
| 6. GLOSARIO DE TERMINOS .....           | 50 |
| 7. BIBLIOGRAFÍA.....                    | 53 |
| 8. ANEXOS .....                         | 58 |
| Anexo 1.....                            | 58 |
| Anexo 2.....                            | 59 |
| Anexo 3.....                            | 60 |
| Anexo 4.....                            | 61 |
| Anexo 5.....                            | 97 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabla 1.</b> Clasificación de grasas. ....  | 18 |
| <b>Tabla 2.</b> Valor nutricional de la soya. ....                                     | 22 |
| <b>Tabla 3.</b> Composición nutricional de la soya y la lecitina. ....                 | 26 |
| <b>Tabla 4.</b> Utensilios de repostería. ....   | 28 |
| <b>Tabla 5.</b> Materia prima para repostería.....                                     | 29 |
| <b>Tabla 6.</b> Dulces Tradicionales de Quito. ....                                    | 31 |
| <b>Tabla 7.</b> Producción mundial de soya. ....                                       | 36 |
| <b>Tabla 8.</b> Información nutricional de una quesadilla elaborada con lecitina. .... | 39 |
| <b>Tabla 9.</b> Invitados al Focus Group por edad. ....                                | 40 |
| <b>Tabla 10.</b> Percepción del olor en productos hechos con lecitina. ....            | 41 |
| <b>Tabla 11.</b> Percepción del olor en productos hechos con huevo.....                | 41 |
| <b>Tabla 12.</b> Percepción del color en productos hechos con lecitina.....            | 42 |
| <b>Tabla 13.</b> Percepción del color en productos hechos con huevo.....               | 42 |
| <b>Tabla 14.</b> Percepción del sabor en productos con lecitina.....                   | 43 |
| <b>Tabla 15.</b> Percepción del sabor en productos con huevo. ....                     | 43 |
| <b>Tabla 16.</b> Percepción de la textura en productos hechos con lecitina. ....       | 43 |
| <b>Tabla 17.</b> Percepción de la textura en productos hechos con huevo.....           | 44 |
| <b>Tabla 18.</b> Percepción de la aceptabilidad productos hechos con lecitina. ....    | 44 |
| <b>Tabla 19.</b> Percepción de la aceptabilidad productos hechos con huevo.....        | 45 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Figura 1.</b> Fórmula química del Fosfolípido (lecitina). .....            | 18 |
| <b>Figura 2.</b> Distribución de las zonas soyeras en el Ecuador. ....        | 37 |
| <b>Figura 3.</b> Comparación de propiedades de la lecitina y el huevo.. ..... | 38 |

## RESUMEN

La lecitina es un derivado de la soya, una planta oleaginosa, de color amarillo marrón, compuesta principalmente por colina, glicerol, ácidos grasos y fosfolípidos, se la puede encontrar en grasas animales y vegetales (Figueroa, 2006).

La lecitina es una alternativa muy eficaz como sustituto del huevo en la repostería, debido a su uso como emulsionante, con características similares que las preparaciones originales elaboradas con huevo, su uso no se centra solo en este campo, en la actualidad se la está usando como ingrediente en las nuevas tendencias.

Este Proyecto de Titulación se lo realiza para plantear un ingrediente alternativo en la elaboración de postres quiteños, como una opción saludable sin alterar las propiedades organolépticas del producto, va dirigido a la población de la ciudad de Quito.

A través de estrategias inductivo-deductivo, se obtuvo la información para la realización del mismo, igualmente se generaron estadísticas sobre la aceptación del producto por medio de un Focus Group, realizando una comparación entre postres elaborados con huevo y lecitina.

Mediante este estudio se conoce que utilizando una muestra población de la ciudad de Quito, se pudo observar que está dispuesta a consumir productos relativamente nuevos e innovadores, lo que nos brinda da una perspectiva positiva del consumo y realización de productos elaborados con base en lecitina.

**Palabras claves:** Repostería, Lecitina, dulces tradicionales, soya.

## **CAPÍTULO I**

### **1. INTRODUCCIÓN**

En la sociedad, el desconocimiento de los usos de la lecitina es generalizado, debido a que su uso ha sido efectuado en su mayoría en lugares de expendio de productos naturales, por lo cual no se la ha utilizado en el área gastronómica como parte primordial de una preparación.

En la actualidad, se están utilizando nuevos ingredientes en repostería que no son muy conocidos para la elaboración de menús, preparaciones.

La lecitina consumida por el ser humano ayuda con el funcionamiento del cerebro, la memoria, sobre todo en la recuperación de problemas mentales; es considerado como suplemento alimenticio, como fuente de calcio, es un compuesto graso que tiene un enorme valor por su acción sobre los lípidos del organismo, especialmente en la sangre, previniendo el colesterol (Safford, 2007).

Está presente en todas las células del cuerpo humano y es esencial para la estructura de los tejidos nerviosos, proteger el hígado y para el correcto funcionamiento de glándulas sexuales y neurológicas, es una fuente de energía para el trabajo, el deporte y el estudio. Previene la demencia senil en las personas mayores, regula el ritmo cardíaco (Roseelló, 2015).

La lecitina de soya es utilizada en la industria alimenticia por su función emulsionante, existe en productos tales como el chocolate, helado, queso procesado, pasteles, entre otros (ImChef, 2012).

La lecitina se la puede encontrar granulada, en cápsulas, jarabes, en esencia, entre otros, es un producto lleno de beneficios nutricionales, vitamínicos, energéticos y proteínicos (Botánica on line, 2010).

La realización del presente proyecto precisamente buscó implementar la lecitina, como un sustituto adecuado del huevo, en la preparación de postres tradicionales quiteños, plasmados en un recetario.

### **1.1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

En la actualidad, las personas buscan consumir alimentos más saludables y con mayor beneficio para su salud, más cuando se trata de postres los cuales producen mayor apetito por ser consumidos, por ese motivo los productos naturales en la elaboración de postres han tenido un mercado amplio para expandirse sin dificultad.

El desconocimiento de la existencia y utilización de la lecitina en la repostería da como resultado el desaprovechamiento de los beneficios para la salud y sus aportes en el valor nutricional alimenticio, lo que provoca que no sea utilizado en preparaciones como materia prima.

Con este proyecto se quiere implementar una nueva opción de consumo de alimentos sin la preocupación del consumo de elementos con colesterol.

Este proyecto da a conocer las potencialidades del uso de un componente de la soya, mediante la elaboración de un recetario de postres tradicionales quiteños que contengan la lecitina como materia prima, lo que impulsará el consumo de productos más saludables.

Se busca conocer los cambios que se obtienen en un producto alimenticio sustituyendo el huevo por la lecitina, en toda el área gastronómica pero se centrará en la repostería como campo de estudio.

Esta propuesta permite conocer los usos que tiene la lecitina en el campo gastronómico; por ejemplo, en el área de chocolatería, se busca obtener un cristalizador que a su vez evite las manchas blancas que se hacen al solidificarse, en la repostería y heladería se utiliza la lecitina como un ingrediente esencial para la conservación de sus productos (ImChef, 2012).

En el campo farmacéutico, se tiene un mayor conocimiento de los usos de la lecitina ya que ayuda a las personas con alto grado de colesterol provocando que la grasa circule, evitando que se peguen en las paredes de las arterias, también es el único emulsionante utilizado en la realización de la leche de tarro de los bebés, en problemas neurológicos y para prevenir el Alzheimer (ImChef, 2012).

La pregunta que se abordó en la presente investigación fue:

¿Cómo implementar la lecitina en la elaboración de postres tradicionales quiteños?

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

Se considera que el proyecto es pertinente para la población de la ciudad de Quito debido a que busca corregir la ingesta inadecuada de alimentos que ocasionan enfermedades crónicas a la población, buscando dar una opción más saludable.

Con esta investigación se quiere dar una nueva opción de preparación de postres tradicionales, convirtiéndolos en una elección más saludable sin perder sus propiedades organolépticas.

Este emulsionante (lecitina) es un producto de fácil obtención y se lo extrae de la soya; esto hace que la lecitina sea un producto no muy conocido en la gastronomía, pero con altos valores nutricionales.

La lecitina al tener varios beneficios para la salud, puede ser consumida con el objetivo de ayudar a mejorar la alimentación de las personas en general, ya que es un eliminador natural de grasa, que ayuda con la digestión, ayuda a la regulación del azúcar en la sangre, una de las principales razones para su uso en la repostería es el de reducir los niveles de colesterol, es un elemento que se puede utilizar en la cocina tradicional, en la actualidad se la está utilizando en la cocina molecular, en la confitería reduce la viscosidad, controla la cristalización del azúcar; el producto más conocido que lleva contenido de lecitina es el chocolate (Armas, 2012).

A nivel industrial, la lecitina se la usa para mejorar la textura de los alimentos, debido a que concentra la absorción de oxígeno por más tiempo brindando una mayor esponjosidad a las preparaciones, sin cambiar sus cualidades como sabor, olor, color y prolonga la frescura de los productos de panificación principalmente (Figuroa, 2006).

Es un emulsionante que hace que los productos finales resulten menos pegajosos y más secos con lo cual pueden manipularse de manera cómoda y efectiva (Figuroa. 2006).



Este trabajo podrá ser utilizado por todo aquel que desee conocer un nuevo elemento de ayuda para la cocina, ya que, podrán utilizarla como un nuevo ligante en preparaciones sin que afecten el sabor tradicional de la preparación, pero al mismo tiempo de un aporte diferente al mismo.

Con el uso de la lecitina, incluso las comunidades podrán preparar su propia mayonesa, sin la necesidad de utilizar los huevos de campo que generalmente contienen un alto porcentaje de grasa.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Elaborar un recetario de postres tradicionales de Quito que tengan a la lecitina de soya como emulsionante alternativo, a fin de fomentar el uso de este elemento en la repostería tradicional de Quito.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- ✓ Documentar con información bibliográfica los aspectos principales sobre la lecitina de soya como ingrediente alternativo en la gastronomía.
- ✓ Analizar el uso de la lecitina de soya, sus características y beneficios en la repostería.
- ✓ Elaborar un recetario basado en el uso de la lecitina de soya como emulsionante en la preparación de postres tradicionales de Quito.

## **CAPÍTULO II**

En este capítulo se encontrará información general sobre la soya y la lecitina de soya en cada uno de los aspectos.

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. La lecitina**

La lecitina es un derivado de la soya, una planta oleaginosa, de color amarillo marrón, compuesta principalmente por colina, glicerol, ácidos grasos y fosfolípidos, se la puede encontrar en grasas animales y vegetales (Figueroa, 2006).

##### **2.1.1. Historia y origen de la lecitina**

La lecitina fue encontrada por primera vez en la yema de huevo y a partir de ahí empieza su estudio en los diferentes tejidos animales, cuerpo humano en el hígado y en las plantas.

“La palabra lecitina proviene del griego “Lekigos”, que significa yema de huevo, debido a que fue por primera vez aislada de la yema de huevo. Fue descubierta por Maurice Gobley en 1850. La lecitina es un grupo de sustancias grasas de color amarillo marrón. Su composición está formada principalmente por colina, glicerol, ácidos grasos y fosfolípidos (Botánica on line, 2010).

### 2.1.2. Clasificación y descripción de la lecitina

Tabla 1. Clasificación de grasas.

| Grasas Animales  | Grasas Vegetales  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Huevo</li><li>• Hígado</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Semillas oleaginosas</li><li>• Frutos secos</li></ul> |

Fuente: G, Rodríguez, 2016

La cocina y la gastronomía siempre han estado en la búsqueda no solo del olor propio del alimento, si no del aroma que puede envolver el medio en que se come (Cruz, 2002).

La soya es una leguminosa que se cosecha principalmente en la zona central del Ecuador, por las condiciones que su suelo brinda, se la obtiene principalmente después de la cosecha de maíz ya que es un momento ideal en la rotación de invierno, de ésta obtenemos diferentes productos, entre ellos: la leche de soya, aceite de soya, el grano en sí que es utilizado en ensaladas y preparaciones y la lecitina, que es un emulsionante, un lípido que es similar a la que encontramos en la yema del huevo, pero se encuentra presente en todas las células animales y vegetales (Sánchez y De Las Infantas, 2013).

### 2.1.3. Componentes de la lecitina

La fórmula química de la lecitina es (Figura 1):

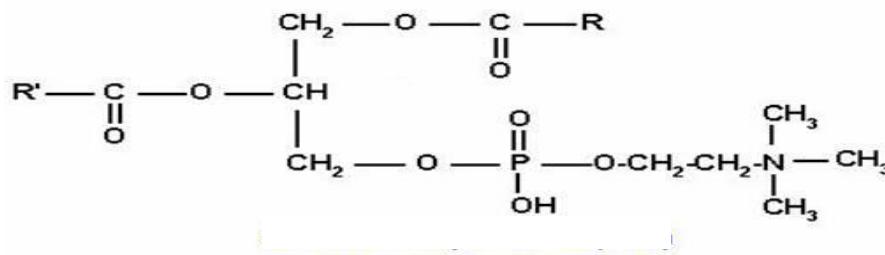


Figura N°. 1. Fórmula química del Fosfolípido lecitina. Fuente: Badui, 2004

#### **2.1.4. Propiedades de la lecitina**

Figuroa (2006) menciona propiedades de la lecitina: facilita la asimilación de los jugos digestivos emulsionando las grasas, lo que ayuda a las personas con problemas vesiculares o que ya se les haya extirpado la vesícula biliar, problemas de colesterol, arteriosclerosis, rompiendo los grumos de colesterol para que puedan pasar a todas las células del cuerpo. Por lo cual, también se utiliza para combatir problemas de circulación.

Ayuda con la concentración mental, falta de memoria, problemas neurológicos, agotamiento mental y físico, con problemas de estrés, a los niños en su desarrollo intelectual o con aprendizaje lento (Figuroa, 2006).

Interviene en la formación de los glóbulos rojos y en la reactivación de las células. También forma parte de la cubierta mielítica de los nervios y de las neuronas del cerebro, siendo aconsejable su ingesta a los nerviosos e irritables. La lecitina está presente normalmente en el cuerpo pero cuando se produce una falta en su producción la podemos encontrar en ciertos alimentos o en medicamentos (Armas, 2012).

En los alimentos encontramos a la lecitina normalmente como un ligante en preparaciones que utilicen agua y aceite, un emulsionante que cumple las funciones de la yema de huevo; con la diferencia que no causa problemas de colesterol, al contrario ayuda a mantener estable el mismo; en la producción de alimentos se utiliza normalmente un aproximado de 0,5% lo que hace que su sabor y olor sea casi indetectable (Rosselló, 2015).

### **2.1.5. Alimentos ricos en lecitina**

La lecitina al ser una sustancia grasa se la obtiene de algunos alimentos: animales como el huevo y el hígado que contienen gran cantidad de lecitina, y alimentos vegetales en semillas y frutos secos, como:

- Nueces de Brasil; que contienen la mayor cantidad de lecitina,
  - Semilla de opio, o amapola,
  - Soya,
  - Lenteja negra,
  - Maní,
  - Semilla de calabaza,
  - Semilla de girasol,
  - Frutos de fresa,
  - Semilla de sésamo,
  - El diente de león es una planta muy rica en lecitina.
- Nueces y cereales en general (Naturisima, 2015).

## **2.2. La soya**

### **2.2.1. Origen y distribución de la soya**

Para la presente investigación se utilizó la lecitina de soya.

De origen asiático, la soya cultivada (*Glycine max*) es, probablemente originaria del norte y centro de China. Hacia el año 3000 AC los chinos ya consideraban a la soya como una de las cinco semillas sagradas. Su producción estuvo localizada

en esa zona hasta después de la guerra chino-japonesa (1894-1895), época en que los japoneses comenzaron a importar tortas de aceite de soya para usarlas como fertilizantes. Es el alimento fuerte de los pueblos del oriente (Villavicencio, 2006).

Según el Centro de Corredores (2015) se dice que las primeras semillas plantadas en Europa provenían de China y su siembra se realizó en el Jardín des Plantes de París en 1740. Años más tarde (1765) se introdujo en América (Georgia, EE.UU.) desde China, vía Londres. Sin embargo, no fue hasta la década de 1940 donde se produce la gran expansión del cultivo en ese país, liderando la producción mundial de soya a partir de 1954, hasta la actualidad.

En Japón se dice: "El que tiene soya, posee carne, leche y huevo". Ha servido de alimento a los paracaidistas alemanes, en forma de tabletas durante la segunda guerra mundial y su uso está generalizado en Estados Unidos y en el Brasil.

Actualmente, Estados Unidos es el primer productor mundial de soya (Centro de Corredores y Agentes de la Bolsa de Cereales, 2015).

En Brasil fue introducida en 1882, pero su difusión se inició a principios del siglo XX y la producción comercial comenzó también en la década de 1940, constituyéndose en la actualidad en el segundo productor mundial de grano de soya. Estados Unidos, Brasil, Argentina e India son los países que lideran dicha producción en la actualidad (Sylvester, 2001).

### **2.2.2. Descripción botánica**

El nombre botánico de la soya es *Glycine max*, Familia: Fabáceas. Se la conoce con otros nombres: fréjol de soya, fijo soya, habichuela de soya, poroto soya,

soya; es un cultivo anual, cuya planta alcanza generalmente una altura de 80cm. La semilla de soya se produce en vainas de 4 a 6 cm de longitud y cada vaina contiene de 2 a 3 granos de soya. La soya se desarrolla óptimamente en regiones cálidas y tropicales. El frijol de la soya se adapta a una gran variedad de temperaturas que van de 0 a 38 grados y los mayores rendimientos de la cosecha se los obtiene a menos de 1000m de altitud, la semilla varía en forma: redonda, hasta ligeramente ovalada y entre los colores más comunes están amarillo, negro y varias tonalidades del café (Armas, 2012).

La planta es muy sensible a la luz, la soya se puede cosechar en diferentes etapas agrícolas y puede formar parte de la rotación de cultivos, la planta se cosecha a los 120 días de haber sido sembrada (Figuroa, 2006).

### 2.2.3. Valor nutricional de la soya

En la actualidad la soya está siendo reconocida por su alto contenido de proteínas vegetales, grasas y minerales sus cantidades nutricionales son:

**Tabla 2.** Valor nutricional de la soya.

| <b>VALOR PORCENTUAL</b> | <b>CARACTERISTICA NUTRICIONAL</b> |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 30%                     | Proteínas                         |
| 26%                     | Lípidos                           |
| 35.5%                   | Carbohidratos                     |
| 3.5%                    | Agua                              |
| 5%                      | Ceniza                            |

**Fuente:** Armas, 2012

La soya se constituye anatómicamente por 3 partes principales: la cascarilla el 8%, el hipocotíleo el 2%, y los cotiledones el 90 % del peso total de la semilla, en

los cuales se localiza el aceite en unos pequeños compartimientos llamados esferosomas (Armas, 2012).

La soya contiene más proteínas que la carne y el pescado y tres veces más que el huevo, sus semillas tienen gran cantidad de fibra y un bajo índice calórico, no contiene colesterol ni grasas saturadas (Armas, 2012).

La soya contiene lecitina que es un fosfolípido vital para las membranas celulares, el cerebro, la piel, el cabello, el corazón, el sistema nervioso (Armas, 2012).

## **2.3. La lecitina de soya**

### **2.3.1. Aspectos importantes**

#### ***Extracción de la lecitina***

Para conseguir la lecitina de soya, se efectuara el proceso detallado a continuación y también en el Anexo 1:

- Las semillas de soya se limpian, se descascarillan y una vez abiertas se trituran para obtener restos muy delgados.
- Se extrae el aceite de dichos restos, quedando una mezcla que contiene aceite de soya y lecitina.
- A continuación, se calienta el aceite crudo y se le añade agua, lo que provoca que la lecitina se hinche formando una emulsión gelatinosa que puede separarse sin dificultad del aceite, mediante la precipitación, tras este proceso, se separa el agua en forma de vapor quedando la lecitina cruda en forma de aceite.



- También se puede encontrar en un polvo que realiza la misma función, para su comercialización es más común encontrarla como una masa amorfa y pastosa de color amarillo oscuro que se disuelve rápido facilitando la emulsión, el manejo y la tolerancia de la pasta (Instituto de Estudios Salud Natural de Chile, 2001).

### **2.3.2. Características principales**

#### **Usos de la lecitina**

La lecitina está siendo utilizada en el mundo con mayor frecuencia en las preparaciones de alimentos con lo que a futuro será un ingrediente conocido no solo por las personas especializadas en el área gastronómica si no, también por las personas que practiquen el arte de preparar un alimento (Rosselló, 2015).

El empleo de la lecitina en la gastronomía en otros países es relativamente común, como en el Continente Asiático, un lugar donde su alimentación es más natural, es utilizada en preparaciones como: tofu, leche, yogurt, salsas, entre otros. Se debe saber que no solo es para la alimentación que se lo usa, con frecuencia también es utilizada como medicina natural (Armas, 2012).

#### **Beneficios medicinales de la lecitina**

- Proporciona elasticidad a las membranas celulares y las protege de los efectos destructores de los radicales libres.
- Proporciona la entrada y salida de nutrientes en la célula.
- La cantidad correcta ayuda a que el corazón, hígado y cerebro mantengan un correcto funcionamiento (Botánica on line, 2010).

- Ayuda con el colesterol ya que al estar compuestas por fosfolípidos ayuda a que la grasa que se adhiere a las paredes de las venas y arterias se disuelva más rápido. Por lo tanto ayuda a la fabricación del colesterol bueno o HDL que circula por la sangre y es de provecho para evitar infartos al miocardio o trombosis (Armas, 2012).
- La ingestión de lecitina de soya puede ser conveniente en casos como:
  - El consumo de lecitina ayuda a mejorar la salud del hígado, para la prevención o tratamiento de enfermedades, ya que ésta al metabolizar las grasas impide que se depositen en él, previene por tanto: el hígado graso, cirrosis, hepatitis, cáncer del hígado, al mismo tiempo ayuda a la penetración de los lípidos en las células, y ayuda con la limpieza del hígado a transportar gran cantidad de toxinas (Lecitina de soya, 2012).
- La lecitina al formar parte de los neurotransmisores cerebrales y ayudar con el buen funcionamiento del sistema nervioso podría ser útil para evitar enfermedades como el Alzheimer, ayudar con la memoria, aumentar la concentración y ser buen suplemento en casos de hiperactividad (Rosselló, 2015).
- La lecitina contiene un gran cantidad de vitamina E, uno de los antioxidantes más potentes, capaz de contrarrestar los efectos negativos de los radicales libres sobre el aparato circulatorio, la salud de la mente o la vista (Badui, 2004).

- También sirve para combatir problemas de la piel como piel seca, psoriasis, eczemas, esclerodermia, atrofia senil de la piel, seborrea y acné. También ayuda a aclarar manchas amarillo-marrones de la piel provocadas por la sobre exposición a la luz solar (Lecitina de soya, 2012).

### Valor nutricional de la soya y la lecitina

**Tabla 3.** Composición nutricional de la soya y la lecitina.

| Composición nutricional de la soya y la lecitina de soya por 100g. |                        |                      |                  |
|--|------------------------|----------------------|------------------|
|  | Semillas de soya cruda | Soya germinada cruda | lecitina de soya |
| Agua   | 67,5 g                 | 69,05 g              | 0                |
| Calorías   | 147 Kcal               | 122 Kcal             | 763 Kcal         |
| Grasa  | 6,80 g                 | 6,70 g               | 100 g            |
| Proteínas  | 12,95 g                | 13,09 g              | 0                |
| Carbohidratos  | 4,2 g                  | 1,1                  | 0                |
| Fibra  | 11,05 g                | 9,57 g               | 0                |
| Potasio  | 620 g                  | 454 mg               | 0                |
| Fosforo  | 194 mg                 | 164 mg               | 0                |
| Hierro   | 3,55 mg                | 2,10 mg              | 0                |
| Sodio  | 15 mg                  | 14 mg                | 0                |
| Magnesio   | 65 mg                  | 72 mg                | 0                |
| Calcio   | 197 mg                 | 67 mg                | 0                |
| Cobre  | 0,128 mg               | 0,427 mg             | 0                |
| Zinc   | 0,99 mg                | 1,17 mg              | 0                |
| Vitamina C   | 29 mg                  | 15,3 mg              | 0                |
| Vitamina A   | 180 UI                 | 11 UI                | 0                |
| Vitamina B1 (Tiamina)  | 0,435 mg               | 0,340 mg             | 0                |
| Riboflavina (Vitamina B2)  | 0,175 mg               | 0,118 mg             | 0                |
| Niacina (Vitamina B3)  | 1,650 mg               | 1,148 mg             | 0                |
| Piridoxina (Vitamina B6)   | 0,065 mg               | 0,176 mg             | 0                |
| Vitamina E   | 0                      | 1 mg                 | 9,21 mg          |
| Folacina   | 165mcg                 | 172 mcg              | 0                |

**Fuente:** [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

## **2.4. La lecitina y la repostería**

### **2.4.1. Tendencias de la repostería**

Las tendencias que cada día van evolucionando en el mercado gastronómico dan paso a que haya más oportunidades en preparaciones, presentaciones de los platos, este es el caso de la repostería que cada vez los gastrónomos van jugando con su presentación y con su consumo en algún momento del día (Dávila, 2013).

Con la innovación en los productos también se innovan los ingredientes, dado que en la actualidad se busca el consumo de productos sanos, sin que afecten el sabor que estamos acostumbrados. La repostería como toda rama de la gastronomía sigue evolucionando, ya sea en presentaciones minimalistas o en formas que no se hubiese creído, pero también acorta y amplía al mismo tiempo los reconocimientos para las preparaciones y los chefs que los preparan (Dávila, 2013).

### **2.4.2. Repostería quiteña**

La repostería tradicional del Distrito Metropolitano de Quito ha mantenido sus recetas desde el siglo XVII hasta inicios del siglo XX, a lo largo de este tiempo las recetas han variado y perfeccionado sin perder su esencia, con la llegada de migrantes franceses, italianos, libaneses, quienes han aportado nuevas técnicas de preparación.

### **2.4.3. Operaciones y técnicas más utilizadas en la repostería**

- **Batir:** Incorporar aire con movimientos rápidos a ingredientes líquidos, para obtener un producto esponjoso y para que su volumen aumente, acción que se realiza con un batidor sea manual o eléctrico.

- Mezclar: ligar distintos ingredientes sin incorporar aire.
- Amasar: es trabajar con productos secos y húmedos uniéndolos en una sola masa para conseguir afinarla.
- Incorporar: unir un ingrediente en una mezcla previa que puede ser dura, blanda o líquida.
- Tamizar: homogenizar un producto deteniendo en el tamiz las impurezas (Pastelería.com, 2015).

#### 2.4.4. Maquinaria y utensilios utilizados en repostería

**Tabla 4.** Utensilios de repostería.

| <b>Básicos</b>  | <b>Decorativos</b>  | <b>Moldes y cortadores</b>  | <b>Vestimenta</b>   |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Lenguas</li> <li>◆ Batidora</li> <li>◆ Varillas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Mangas</li> <li>◆ Mangas desechables</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Cortadores metálicos</li> <li>◆ Cortadores de plástico</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Pantalón</li> <li>◆ Chaqueta</li> <li>◆ Delantal</li> </ul>                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Termómetro</li> <li>◆ Balanza</li> <li>◆ Tazas medidoras</li> <li>◆ Cernidores</li> <li>◆ Rejillas</li> <li>◆ Cuchillos</li> <li>◆ Cucharas</li> <li>◆ Temporizadores</li> <li>◆ Rasqueta</li> <li>◆ Latas</li> <li>◆ Papel film</li> <li>◆ Papel encerado</li> <li>◆ Papel aluminio</li> <li>◆ Ralladores</li> <li>◆ Licuadora</li> <li>◆ Cronómetro</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Boquillas</li> <li>◆ Marcadores</li> <li>◆ Aerógrafos</li> <li>◆ Pinceles</li> <li>◆ Brochas</li> <li>◆ Set de fondant</li> <li>◆ Espátula</li> <li>◆ Codo</li> <li>◆ Bailarina</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Cortadores metálicos</li> <li>◆ Cortadores de plástico</li> <li>◆ Moldes de silicona</li> <li>◆ Moldes metálicos</li> <li>◆ Moldes de plástico</li> <li>◆ Moldes desechables</li> <li>◆ Conos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Toca</li> <li>◆ Limpión</li> <li>◆ Guantes</li> <li>◆ Red para el cabello</li> </ul> |

**Fuente:** Rodríguez, 2016.

#### 2.4.5. Materia prima utilizada en la repostería

Tabla 5. Materia prima para repostería

| <b>Grupo</b>               | <b>Materia</b>   |
|----------------------------|--|
| <b>Harinas y almidones</b> | Harina de fuerza<br>Fécula de maíz   |
| <b>Lácteos y derivados</b> | Leche, quesos<br>Crema de leche  |
| <b>Grasas</b>              | Mantequilla, margarina   |
| <b>Gelificantes</b>        | Gelatina sin sabor.<br>Gelatinas, cola pez, agar-agar                                    |
| <b>Esencias</b>            | Vainilla, coco, licores, flores  |
| <b>Edulcorante</b>         | Azúcar en grano<br>Azúcar impalpable<br>Azúcar Morena<br>Edulcorantes                    |
| <b>Colorantes</b>          | Polvo, gel, líquidos   |
| <b>Chocolates</b>          | Chocolate Negro<br>Chocolate Blanco<br>Chocolate Semi Amargo<br>Chocolate Leche<br>Cacao |
| <b>Levaduras</b>           | Frescas<br>Polvo<br>Granulada<br>Polvo hornear<br>Bicarbonato                            |
| <b>Huevos</b>              | Pequeños 25 a 35 g<br>Medianos 35 a 45 g<br>Grandes 50 a 60 g                            |

Fuente: Rodríguez, 2016.

#### **2.4.6. Uso de la lecitina en la repostería quiteña**

No se conoce con exactitud cuándo empezó la gastronomía como tal, pero debió ser desde la aparición de la humanidad, que necesito alimentarse para sobrevivir. Lo cual pudo haber sido un factor decisivo para un cambio de una vida animal a una más humana (Ministerio de Educación, 2001).

La gastronomía ha seguido con su evolución a la par con el ser humano, ha sido parte fundamental para su supervivencia y con el tiempo forma parte no solo de aquello sino también como una parte fundamental para la socialización del mismo. En Ecuador la gastronomía es muy rica en platos distintivos de cada ciudad, es una forma de pasar en familia, ya sea por una fecha especial o por compartir un momento, brinda una gran variedad de platos de sal y dulce, de los cuales algunas son preparaciones antiguas con aportes modernos (Ministerio de Turismo, 2013).

La repostería no hubiese llegado a tener la evolución a la que ha llegado sin los franceses, quienes han ido perfeccionando y modernizando todo tipo de preparación para paladares cada vez más exigentes. A la repostería también se la conoce como una ciencia exacta, debido a que en sus preparaciones se necesita precisión en sus medidas (Ministerio de Turismo, 2013).

En la repostería el uso de materiales tales como la harina (usualmente de trigo), el azúcar, huevos y materia grasa como la manteca es esencial. Luego, se deben sumar aromatizantes y saborizantes específicos para cada situación como esencias, frutas, especias, colorantes y otros (Definiciones abc. 2015).

## 2.4.7. Listado de los dulces tradicionales de la ciudad de Quito

**Tabla 6.** Dulces Tradicionales de Quito.

| ESTILO        | NOMBRE DEL DULCE                 | ELABORADOS ACTUALMENTE | SELECCIONADO PARA RECETARIO | PREPARACIÓN FRÍO (F), CALIENTE (C) |
|---------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| CONFITERÍA    | Suspiros                         | X                      | X                           | F                                  |
|               | Melcochas                        | X                      |                             |                                    |
|               | Mistelas                         | X                      |                             |                                    |
|               | Turrón                           | X                      |                             |                                    |
|               | Miñones                          |                        |                             |                                    |
| DULCERÍA      | Dulce de guayaba                 | X                      |                             |                                    |
|               | Dulce de leche                   | X                      |                             |                                    |
|               | Caca de perro                    | X                      |                             |                                    |
|               | Cascara de naranja con chocolate | X                      |                             |                                    |
|               | Cocadas de leche                 | X                      |                             |                                    |
|               | Cotufas de canguil               | X                      |                             |                                    |
|               | Habas confitadas                 | X                      |                             |                                    |
|               | Maní garrapiñado                 | X                      |                             |                                    |
|               | Planchas de maní (manizados)     | X                      |                             |                                    |
|               | Alfajores                        | X                      | X                           | C                                  |
|               | Aplanchados                      | X                      |                             |                                    |
|               | Barquillos                       | X                      | X                           | C                                  |
|               | Caracoles                        |                        |                             |                                    |
| Bolas de maní | X                                |                        |                             |                                    |
| ASTELERÍA     | Chimborazo                       | X                      | X                           | C                                  |
|               | Humitas de dulce                 | X                      | X                           | C                                  |
|               | Melvas                           | X                      | X                           | C                                  |
|               | Moncaibas                        | X                      | X                           | C                                  |
|               | Orejas                           | X                      |                             | C                                  |
|               | Pristiños                        | X                      | X                           | C                                  |
|               | Polvorones                       | X                      | X                           | C                                  |
|               | Quesadillas                      | X                      | X                           | C                                  |
|               | Quimbolito                       | X                      | X                           | C                                  |
|               | Roscas blancas                   | X                      |                             |                                    |
|               | Roscónes o tortillas de viento   | X                      | X                           | C                                  |
|               | Aplanchados                      | X                      |                             |                                    |
|               | Bizcochuelo de harina de trigo   | X                      | X                           | C                                  |
|               | Buñuelos                         | X                      | X                           | C                                  |
|               | Tamales quiteños                 | X                      | X                           | C                                  |
| POSTRES       | Espumilla de guayaba             | X                      | X                           | F                                  |
|               | Frutas en almíbar                | X                      |                             |                                    |
|               | Natilla de naranja               |                        |                             |                                    |
|               | Higos confitados                 | X                      |                             |                                    |
|               | Helados de paila                 | X                      | X                           | F                                  |

**Fuente:** Gangotena. 1893



En la repostería como en la pastelería y panadería las preparaciones cumplen un orden y se guían mediante recetas, las que les ayudan con medidas exactas y procedimientos que dan el resultado esperado.

El concepto de receta tiene su origen en el latín *recepta* y posee dos grandes acepciones: por un lado la emplean médicos y pacientes para hacer mención a la prescripción de medicamentos y, por otra parte, en la gastronomía representa los pasos a seguir para reproducir un determinado plato (Recetas, 2015).

En la repostería las variaciones en ingredientes son frecuentes mientras no alteren el producto, éste es el caso del presente trabajo de titulación en el cual se habla sobre la lecitina de soya como sustituyente del huevo y grasas en la repostería quiteña.

## CAPITULO III

Este capítulo contiene las técnicas y métodos aplicados en el presente Trabajo de Titulación.

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo de investigación

La investigación que se realizó fue de tipo cualitativo, realizando un *Focus Group* para conocer la perspectiva del consumidor frente a una nueva de materia prima en la elaboración de un producto.

#### 3.2. Métodos investigativos

##### 3.2.1. Método inductivo – deductivo

Fue utilizado a partir de la observación para registrar los resultados sobre la aceptación del producto planteado.

De esta manera, el método inductivo se lo utilizó para conocer la aceptación de la lecitina de soya y la percepción de cada persona en el momento de la degustación.

Por otro lado, el método deductivo permitió establecer los diferentes factores por los cuales se puede usar la lecitina en la repostería quiteña.

##### 3.2.2. Ordenamiento matemático

Se lo utilizó para analizar y definir, mediante tablas de calificación, las diferentes percepciones sensoriales sobre cinco postres tradicionales quiteños elaborados con yema de huevo y con lecitina de soya.

### **3.2.3. Método empírico**

Por medio de este método se elaboraron los productos con las diferentes cantidades de lecitina comprobando que, de cada 100gr el 1% es la cantidad adecuada para la elaboración del producto.

### **3.2.4. Población, muestra**

La muestra fue tomada en el grupo de la Asociación de Egresados del Mejía (SEM), debido a que acuden personas de todas las edades tanto niños, jóvenes y adultos, por lo cual se obtiene una visión más real sobre las diferentes perspectivas que las personas tienen sobre los postres elaborados con lecitina.

La muestra con la cual se trabajó incluyó hombres y mujeres sumando un total de 50 personas en edades de 8 a 65 años.

### **3.2.5. Investigación bibliográfica**

Se lo realizó en las bibliotecas de universidades de la ciudad de Quito, repositorios universitarios y fuentes virtuales, en donde se obtuvo la mayoría de la información,

Principalmente de bibliotecas universitarias en Quito, como: Universidad Central del Ecuador (UCE), Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE), Universidad de las Américas (UDLA), Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIBE).

### **3.2.6. Focus group**

Esta técnica fue aplicada a 50 personas de la SEM, grupo compuesto por niños, jóvenes y adultos en edades que oscilan entre los 8 y 65 años, para conocer la aceptabilidad que podría tener el producto en la población quiteña, conociendo de

esta manera las diferentes percepciones que dan las personas a dichos productos.

El *Focus Group* se lo realizó mediante una degustación de 5 postres elaborados con lecitina y los mismos postres elaborados con huevo, de tal manera que las personas que los probaron pudieron dar su perspectiva sensorial sobre cada postre, esto ayudó a conocer la aceptabilidad y las diferencias que se podrían encontrar entre el mismo postre con un diferente ingrediente como la lecitina.

## CAPÍTULO IV

### 4. RESULTADO E INTERPRETACIÓN

En este capítulo se habla del macro entorno y micro entorno de consumo de lecitina de soya, los resultados del *Focus Group* realizado.

#### 4.1. Macroentorno

##### 4.1.1. Consumo y distribución de la Lecitina en los países más representativos

En el mundo, el principal productor de soya es Estados Unidos (USA), con un 35%, mientras que en Sudamérica los principales productores son Brasil, Argentina, Uruguay, Bolivia y Perú, con un 50% de la producción mundial, los cuales disponen de tierras para extender de manera significativa sus cultivos (Armas, 2012).

En la siguiente tabla se puede observar la producción mundial de soya por país.

**Tabla 7.** Producción mundial de soya.

| <b>País</b>    | <b>Producción anual de soya (Toneladas métricas)</b> |
|----------------|--|
| Estados Unidos | 105'806000   |
| Brasil         | 100'000000   |
| Argentina      | 57'000000  |
| China          | 11'500000  |
| India          | 11000000   |
| Paraguay       | 8800000  |
| Canadá         | 5950000  |
| Otros          | 20436000   |

**Fuente:** Departamento de Agricultura de Estados Unidos, 2015.

#### 4.1.2. Producción y consumo de soya en Ecuador (INIAP, 2009)

Los primeros estudios realizados en Ecuador sobre la soya datan de en 1963 con la creación del INIAP, pero los primeros resultados salieron en 1970.

Al inicio, su cultivo fue sectorizado en una zona de la frontera de Ecuador y Perú con una variedad llamada "Nacional", y después fue introducida por el INIAP con lo que se desarrolló la variedad americana, y en la actualidad las variedades son 303, 305 y JUPITER.

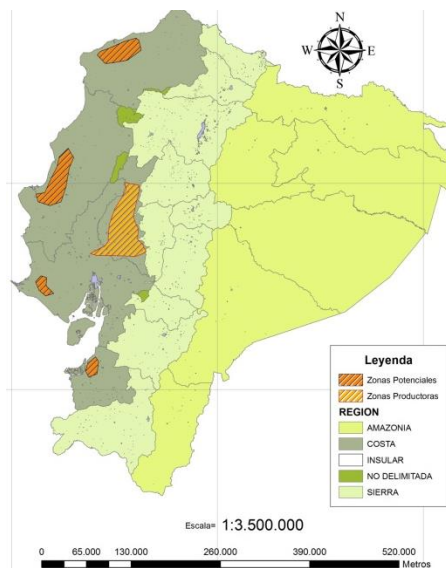
El tiempo de cosecha de las variedades creadas por el INIAP son:

- INIAP 303 110 días
- INIAP 305 116 días
- JÚPITER 120 días

Por su alta demanda el gobierno nacional junto al INIAP están investigando nuevos lugares de producción, entre ellos la provincia de Esmeraldas.

Las principales zonas de producción de soya en Ecuador se muestran en la

Figura N° 2.



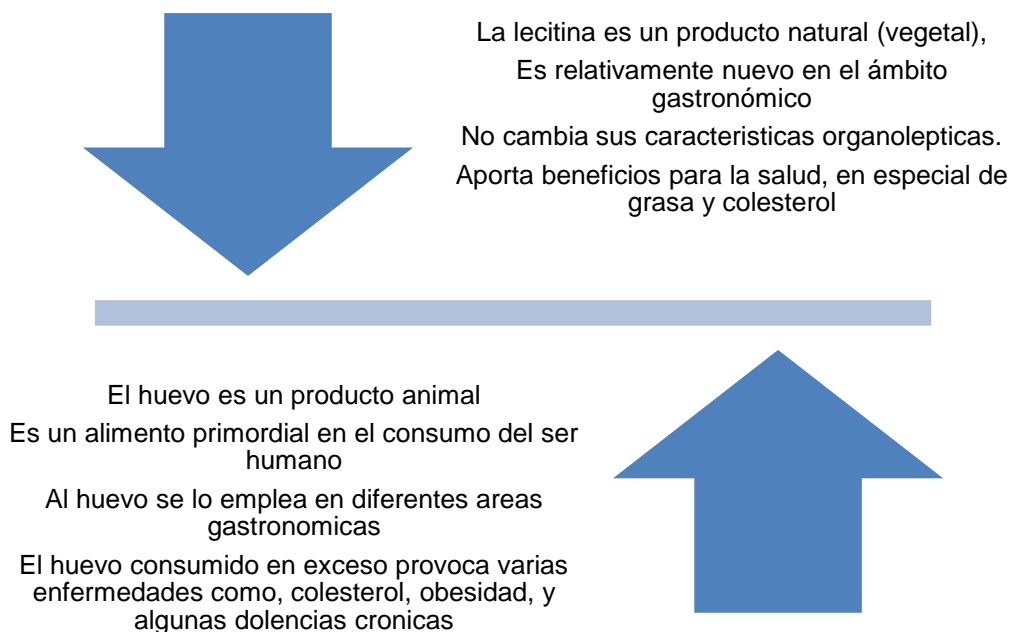
**Figura N° 2.** Distribución de las zonas soyeras en el Ecuador. Fuente: INIAP, 2009

- Zona alta: Quevedo, Valencia, Santa Fé,
- Zona media: San Carlos, Mocache, Zapotal, Ventanas.

- Zona baja: Montalvo, Babahoyo, Baba, Vinces, Febres Cordero (INIAP, 2009).

Se estima que de 65 mil ha que se siembran al año, el 50% corresponde a la cuenca alta y media del Río Guayas, el resto a la cuenca baja del mismo río, 600 a 2000 kg/há, respectivamente (INIAP, 2009).

#### 4.2. Comparación entre lecitina y huevo



**Figura N° 3.** Comparación de propiedades de la lecitina y el huevo. **Fuente.** Estudio de mercado del presente Trabajo de Titulación.

#### 4.3. Porcentaje de uso de la lecitina (ImChef, 2012).

- Dosis ideal: 0,3% en relación al peso del producto líquido. Utilizar una pesa de precisión o la punta de un cuchillo.
- Dosis máxima: 1% en relación al peso del producto líquido. Hay que tener en cuenta que el exceso de lecitina no será capaz de conseguir una buena espuma.

- Temperatura ideal: La lecitina funciona muy bien entre 20°-40°C. Aunque sus usos son tanto en frío como en caliente por su fácil disolución. Sin embargo, no tolera temperaturas sobre los 80°C, aunque no se desnaturalice, sus propiedades espumantes bajan. Hay que enfriar el producto a una temperatura adecuada (ImChef, 2012)
- 5gr de lecitina granulada contiene 38 calorías, por lo que se recomienda 2 a 3 cucharaditas a lo largo del día.
- Si se la consume en perlas 1 equivale a 1000 mg y contiene 7,5 calorías, lo que se recomienda debido a que conserva mejor las propiedades.

#### 4.4. Transformación del producto y su valor nutricional

##### 4.4.1. Receta estándar científica "valor nutricional"

De fastsecret.com se toma como ejemplo la quesadilla del recetario para conocer el aporte nutricional por cada 100 gr que da la lecitina a dichas preparaciones (Tabla 8).

**Tabla 8.** Información nutricional de una quesadilla elaborada con lecitina.

| Hechos Nutricionales  | Por 1 quesadilla   |
|-----------------------|--------------------|
| Energía               | 2050 kj / 490 kcal |
| Proteína              | 20,02 g            |
| Carbohidrato          | 37,2 g             |
| Fibra                 | 2,4 g              |
| Azúcar                | 1,87 g             |
| Grasa                 | 28,78 g            |
| Grasa Saturada        | 13,877 g           |
| Grasa Poliinsaturada  | 3,868 g            |
| Grasa Mono insaturada | 9,596 g            |
| Colesterol            | 60 mg              |
| Sodio                 | 1345 mg            |
| Potasio               | 216 mg             |

Fuente: Fastsecret, 2015



#### 4.4.2. Receta estándar

Se realizó una estandarización de recetas para elaborar los postres tradicionales quiteños, tomando en cuenta el formato de la Universidad Iberoamericana, a fin de ayudar a sistematizar la presentación de la materia prima usada en la producción de: espumilla, galletas, quimbolitos, entre otros (Anexo 2).

#### 4.5. Análisis del Focus Group

La información presentada incluye las percepciones de los participantes acerca de los postres elaborados en base a la lecitina y el huevo.

Esta técnica fue aplicada a 50 personas, entre niños jóvenes y adultos (30 mujeres y 20 hombres), que frecuentan la Asociación de Egresados del Mejía (SEM), sus edades oscilaron entre 8 y 65 años.

Se ubicaron 5 postres para que los participantes puedan degustar y dar sus puntos de vista en base a una escala de valores relacionados a diferentes aspectos como sabor, textura, olor, color, entre otros.

##### 4.5.1. Preguntas:

##### a) Distribución por categorías de edades de las personas que asisten a la Sociedad de Egresados del Colegio Mejía incluida en el focus group

Tabla 9. Invitados al Focus Group por edad.

| DMQ     | EDAD    | HOMBRES | MUJERES | PORCENTAJE |
|---------|---------|---------|---------|------------|
| NIÑOS   | 08 - 12 | 5       | 10      | 30%        |
| JOVENES | 12 - 18 | 2       | 10      | 24%        |
| ADULTOS | 18 - 65 | 8       | 15      | 46%        |

Fuente: La presente investigación.

El grupo de personas fue variado: el 46% de los encuestados fueron personas adultas, un 24% joven y 30% niños, permitiendo obtener un resultado más objetivo en cuanto a la degustación.

## b) Percepción del olor

**Tabla 10.** Percepción del olor en productos hechos con lecitina.

| OLOR (con lecitina) |           |      |             |      |          |     |          |     |            |     |
|---------------------|-----------|------|-------------|------|----------|-----|----------|-----|------------|-----|
| Calificación        | Espumilla |      | Bizcochuelo |      | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                     | Personas  | %    | Personas    | %    | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %   |
| Muy agradable       | 5         | 10 % | 10          | 20 % | 5        | 10% | 5        | 10% | 2          | 4%  |
| Agradable           | 15        | 30 % | 10          | 20 % | 5        | 10% | 8        | 16% | 10         | 20% |
| Normal              | 25        | 50 % | 30          | 60 % | 40       | 80% | 37       | 74% | 35         | 70% |
| Desagradable        | 5         | 10 % | 0           | 0    | 0        | 0   | 0        | 0   | 3          | 6%  |
| Muy desagradable    | 0         | 0    | 0           | 0    | 0        | 0   | 0        | 0   | 0          | 0   |

**Fuente:** El presente estudio

**Tabla 11.** Percepción del olor en productos hechos con huevo.

| OLOR (con huevo) |           |      |             |      |          |     |          |     |            |     |
|------------------|-----------|------|-------------|------|----------|-----|----------|-----|------------|-----|
| Calificación     | Espumilla |      | Bizcochuelo |      | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                  | Personas  | %    | Personas    | %    | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %   |
| Muy agradable    | 5         | 10 % | 10          | 20 % | 10       | 20% | 10       | 20% | 5          | 10% |
| Agradable        | 20        | 40 % | 10          | 20 % | 10       | 20% | 15       | 30% | 5          | 10% |
| Normal           | 20        | 40 % | 30          | 60 % | 30       | 60% | 25       | 50% | 35         | 70% |
| Desagradable     | 5         | 10 % | 0           | 0    | 0        | 0   | 0        | 0   | 5          | 10% |
| Muy desagradable | 0         | 0    | 0           | 0    | 0        | 0   | 0        | 0   | 0          | 0   |

**Fuente:** El presente estudio

En las tablas anteriores se puede observar que la percepción de postres elaborados con huevo no tiene una diferencia significativa con los elaborados con lecitina.

En general, existe una percepción generalmente positiva entre ambos tipos de postres, generando un punto de similar calidad para los elaborados con lecitina.

### c) Percepción del color

**Tabla 12.** Percepción del color en productos hechos con lecitina

| COLOR (con lecitina) |           |     |             |     |          |     |          |     |            |     |
|----------------------|-----------|-----|-------------|-----|----------|-----|----------|-----|------------|-----|
| Calificación         | Espumilla |     | Bizcochuelo |     | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                      | Personas  | %   | Personas    | %   | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %   |
| Muy claro            | 3         | 6%  | 5           | 10% | 4        | 8%  | 2        | 4%  | 0          | 0%  |
| Claro                | 7         | 14% | 12          | 24% | 7        | 14% | 4        | 8%  | 4          | 8%  |
| Normal               | 30        | 60% | 32          | 64% | 37       | 74% | 38       | 76% | 40         | 80% |
| Oscuro               | 8         | 16% | 1           | 2%  | 2        | 4%  | 5        | 10% | 4          | 8%  |
| Muy oscuro           | 2         | 4%  | 0           | 0   | 0        | 0   | 1        | 2%  | 2          | 4%  |

**Fuente:** El presente estudio

**Tabla 13.** Percepción del color en productos hechos con huevo.

| COLOR (con huevo) |           |     |             |     |          |     |          |     |            |      |
|-------------------|-----------|-----|-------------|-----|----------|-----|----------|-----|------------|------|
| Calificación      | Espumilla |     | Bizcochuelo |     | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |      |
|                   | Personas  | %   | Personas    | %   | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %    |
| Muy claro         | 2         | 4%  | 0           | 0   | 4        | 8%  | 4        | 8%  | 0          | 0    |
| Claro             | 7         | 14% | 15          | 30% | 11       | 22% | 2        | 4%  | 0          | 0    |
| Normal            | 40        | 80% | 35          | 70% | 35       | 70% | 38       | 76% | 50         | 100% |
| Oscuro            | 1         | 2%  | 0           | 0   | 0        | 0   | 6        | 12% | 0          | 0    |
| Muy oscuro        | 0         | 0   | 0           | 0   | 0        | 0   | 0        | 0   | 0          | 0    |

**Fuente:** El presente estudio

En las tablas anteriores se observa una percepción de color del tipo "normal" debido a que los postres elaborados con lecitina son similares o parecidos a los productos hechos con huevo,

Por lo tanto se puede mencionar que la percepción de color de postres elaborados con huevo no tiene una diferencia significativa con los elaborados con lecitina.

#### d) Percepción de sabor

**Tabla 14.** Percepción del sabor en productos con lecitina.

| SABOR (con lecitina) |           |     |             |     |          |     |          |     |            |     |
|----------------------|-----------|-----|-------------|-----|----------|-----|----------|-----|------------|-----|
| Calificación         | Espumilla |     | Bizcochuelo |     | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                      | Personas  | %   | Personas    | %   | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %   |
| Muy agradable        | 20        | 40% | 18          | 36% | 20       | 40% | 15       | 30% | 16         | 32% |
| Agradable            | 16        | 32% | 10          | 20% | 0        | 0%  | 15       | 30% | 22         | 44% |
| Normal               | 14        | 28% | 22          | 44% | 30       | 60% | 20       | 40% | 12         | 24% |
| Desagradable         | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0          | 0%  |
| Muy desagradable     | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0          | 0%  |

**Fuente:** El presente estudio

**Tabla 15.** Percepción del sabor en productos con huevo.

| SABOR (con huevo) |           |     |             |     |          |     |          |     |            |     |
|-------------------|-----------|-----|-------------|-----|----------|-----|----------|-----|------------|-----|
| Calificación      | Espumilla |     | Bizcochuelo |     | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                   | Personas  | %   | Personas    | %   | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %   |
| Muy agradable     | 18        | 36% | 20          | 40% | 20       | 40% | 17       | 34% | 30         | 60% |
| Agradable         | 12        | 24% | 10          | 20% | 0        | 0%  | 23       | 46% | 0          | 0%  |
| Normal            | 20        | 40% | 20          | 40% | 30       | 60% | 10       | 20% | 20         | 40% |
| Desagradable      | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0          | 0%  |
| Muy desagradable  | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0          | 0%  |

**Fuente:** El presente estudio

En las tablas anteriores existe una percepción de sabor generalmente "normal" debido a que los postres elaborados con lecitina son de sabor muy similar o parecido a los productos hechos con huevo.

#### e) Datos sobre la percepción de textura.

**Tabla 16.** Percepción de la textura en productos hechos con lecitina.

| TEXTURA (con lecitina) |           |     |             |     |          |     |          |     |            |     |
|------------------------|-----------|-----|-------------|-----|----------|-----|----------|-----|------------|-----|
| Calificación           | Espumilla |     | Bizcochuelo |     | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                        | Personas  | %   | Personas    | %   | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %   |
| Pastosa                | 1         | 2%  | 0           | 0%  | 5        | 10% | 2        | 4%  | 0          | 0%  |
| Suave                  | 1         | 2%  | 8           | 16% | 3        | 6%  | 3        | 6%  | 3          | 6%  |
| Normal                 | 48        | 96% | 42          | 84% | 42       | 84% | 45       | 90% | 47         | 94% |
| Arenosa                | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0          | 0%  |
| Rugosa                 | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0          | 0%  |

**Fuente:** El presente estudio

**Tabla 17.** Percepción de la textura en productos hechos con huevo.

| TEXTURA (con huevo) |           |      |             |     |          |      |          |     |            |     |
|---------------------|-----------|------|-------------|-----|----------|------|----------|-----|------------|-----|
| Calificación        | Espumilla |      | Bizcochuelo |     | Suspiro  |      | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                     | Personas  | %    | Personas    | %   | Personas | %    | Personas | %   | Personas   | %   |
| Pastosa             | 0         | 0%   | 0           | 0%  | 0        | 0%   | 0        | 0%  | 0          | 0%  |
| Suave               | 0         | 0%   | 5           | 10% | 0        | 0%   | 2        | 4%  | 5          | 10% |
| Normal              | 50        | 100% | 45          | 90% | 50       | 100% | 48       | 96% | 45         | 90% |
| Arenosa             | 0         | 0%   | 0           | 0%  | 0        | 0%   | 0        | 0%  | 0          | 0%  |
| Rugosa              | 0         | 0%   | 0           | 0   | 0        | 0    | 0        | 0%  | 0          | 0%  |

**Fuente:** El presente estudio

Se puede observar en las tablas anteriores existe un porcentaje de percepción de la textura como "normal" en relación a los productos, debido a que los postres elaborados con lecitina son similares o parecidos a los productos hechos con huevo, tomando como ejemplo a la espumilla que nos da un resultado de 96% en el rango de normalidad al producto elaborado con lecitina, en comparación a un 100% de normalidad al producto elaborado con huevo.

#### f) Datos sobre la aceptabilidad

Los datos sobre la percepción de la aceptabilidad se pueden observar en las tablas 18 y 19.

**Tabla 18.** Percepción de la aceptabilidad productos hechos con lecitina.

| ACEPTABILIDAD (con lecitina) |           |     |             |     |          |     |          |     |            |     |
|------------------------------|-----------|-----|-------------|-----|----------|-----|----------|-----|------------|-----|
| Calificación                 | Espumilla |     | Bizcochuelo |     | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                              | Personas  | %   | Personas    | %   | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %   |
| Muy aceptable                | 39        | 78% | 25          | 50% | 20       | 40% | 13       | 26% | 38         | 76% |
| Aceptable                    | 10        | 20% | 10          | 20% | 15       | 30% | 17       | 34% | 12         | 24% |
| Normal                       | 1         | 2%  | 15          | 30% | 15       | 30% | 20       | 40% | 0          | 0%  |
| Poco aceptable               | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0          | 0%  |
| Rechaza                      | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0   | 0        | 0%  | 0          | 0%  |

**Fuente:** El presente estudio

**Tabla 19.** Percepción de la aceptabilidad productos hechos con huevo

| ACEPTABILIDAD (con huevo) |           |     |             |     |          |     |          |     |            |     |
|---------------------------|-----------|-----|-------------|-----|----------|-----|----------|-----|------------|-----|
| Calificación              | Espumilla |     | Bizcochuelo |     | Suspiro  |     | Galleta  |     | Quimbolito |     |
|                           | Personas  | %   | Personas    | %   | Personas | %   | Personas | %   | Personas   | %   |
| Muy aceptable             | 40        | 80% | 35          | 70% | 30       | 60% | 20       | 40% | 39         | 78% |
| Aceptable                 | 8         | 16% | 15          | 30% | 10       | 20% | 10       | 20% | 11         | 22% |
| Normal                    | 2         | 4%  | 0           | 0%  | 10       | 20% | 20       | 40% | 0          | 0%  |
| Poco aceptable            | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0          | 0%  |
| Rechaza                   | 0         | 0%  | 0           | 0%  | 0        | 0   | 0        | 0%  | 0          | 0%  |

**Fuente:** El presente estudio

La aceptabilidad de los productos en general es del nivel "muy aceptable".

Como se observa en la tabla el valor de percepción de aceptabilidad de los productos elaborados con lecitina está en muy aceptable y aceptable, similar al resultado obtenido con los postres elaborados con huevo, tomando como ejemplo al quimbolito en el cual da como resultados un 76% en el rango muy aceptable y un 24% en el rango aceptable a los productos hechos con lecitina, en comparación con un 78% en el rango muy aceptable y un 22% en el rango de aceptable a los productos elaborados con huevo.

#### **4.6. Análisis global del *Focus Group***

En su mayoría la población encuestada acepta la lecitina como un sustituto adecuado del huevo, ya que no se modifican las propiedades organolépticas, ni textura, ni sabor, entre otros, llegando así a la conclusión positiva acerca de la preparación de postres con lecitina, debido a que la percepción sensorial de los dos productos tienen más similitudes que diferencias.

De acuerdo al *Focus Group* se logró determinar que la muestra analizada de la población de la ciudad de Quito acepta productos nuevos que aporten beneficios para la salud.

Como se observó en las tablas, los productos elaborados con huevo no tienen un mayor cambio en su textura al momento de consumo, dando una similitud en los postres elaborados con lecitina.

#### **4.7. Propuesta técnica**

##### **4.7.1. Desarrollo del recetario**

En la propuesta se realizaron veinte y dos recetas de postres tradicionales quiteños elaborados con lecitina, manteniendo el mismo procedimiento de producción, con la finalidad de demostrar que dichos postres pueden ser más saludables sin dejar de lado el sabor tradicional.

##### **4.7.2. Presentación del recetario**

El recetario está constituido de veinte y dos recetas, separadas en seis secciones, con su respectiva foto de autor, porciones, notas o sugerencias.

#### **Contenido General del Recetario**

##### **Introducción**

- Torta de zanahoria

##### **Justificación**

- Quesadillas

##### **Postres**

- Buñuelos

##### **Confitería**

- Pristiños

- Suspiros

##### **Envueltos**

- Espumilla

- Quimbolito

##### **Postres tradicionales**

- Humitas dulces

- Bizcochuelo

- Tamal quiteño

- Chimborazo

##### **Masas Quebradas**

- Torta de camote

- Moncaibas

- Torta de plátano

- Melvas

- Galletas de mantequilla
- Alfajores
- Roscones o tortillas de viento
- Barquillos

- Polvorones
- Mojicones

#### **Helados**

- Helado de paila

#### **Terminología y Bibliografía**

**Nota:** El Recetario propuesto comienza en el (Anexo 4) puede ser observado desde la página 61 en adelante, en el presente documento.



## **CAPÍTULO V**

En este capítulo observaremos los puntos claves que se consiguieron mediante la realización del Trabajo de Titulación

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- En la repostería, la elaboración de productos implica un empleo de una diversa cantidad de ingredientes que permiten resaltar ciertas características como sabor, olor, textura, entre otras. Sin embargo, hay ciertos ingredientes que permiten una alimentación más nutritiva sobre los cuales no se ha investigado a profundidad, lo cual permitió a través de esta investigación documentar los beneficios del uso de la lecitina como un ingrediente nutritivo, con la capacidad de prevenir enfermedades como la obesidad y el colesterol, que se puede usar en vez del huevo en los diferentes postres tradicionales de la ciudad de Quito.
- La lecitina se define como un emulsionante alternativo en la Gastronomía ya que, puede proveer ciertas características alternativas como facilitar la asimilación de los jugos digestivos emulsionando las grasas permitiendo proveer de ayuda a las personas que carecen de vesícula biliar o que tengan problemas de colesterol, arteriosclerosis permitiendo inclusive combatir problemas de circulación.

Por lo cual, la lecitina, al ser usada en la repostería tradicional de Quito no representa mayor diferencia con relación a los postres elaborados con huevo por ejemplo, al comparar los suspiros, por ejemplo, en cuanto al

sabor, la gente lo considera comonormal (60%) y muy agradable (40%) tanto los elaborados con lecitina como los elaborados con huevo.

- Se elaboró un recetario de los postres tradicionales (Anexo 4), en el cual se muestra el porcentaje indicado para la realización de los postres, sin afectar sus propiedades organolépticas, a fin de que el consumo de estos postres tradicionales puedan ser elaborados con lecitina logrando obtener productos saludables para personas de todas las edades.

## **5.2. Recomendaciones**

- Promover investigaciones relacionadas con las tradiciones gastronómicas de las diferentes pueblos ecuatorianos permitiendo que se den a conocer sus diferentes formas de elaboración y los ingredientes que son usados en estas preparaciones para que de esta manera se creen alternativas de uso de ingredientes más nutritivos para los consumidores, como por ejemplo el uso de la lecitina en lugar del huevo en los postres tradicionales, a fin de que se promueva el conocimiento sobre los beneficios nutritivos y gastronómicos de estos ingredientes.
- Incentivar y promover investigaciones que busquen alternativas gastronómicas enfocadas en la gastronomía ecuatoriana (tradicional, autóctona, etc.) de tal manera que se puedan usar ingredientes más sanos que no creen mayores diferencias en los platos ecuatorianos sino que incentiven a su preparación más nutritiva.
- Impulsar la creación de estrategias (académicas, culturales) que permitan dar a conocer las ideas alternativas en cuanto a la gastronomía ecuatoriana, sus platos, sus ingredientes y como estos pueden llegar a ser productos más nutritivos y accesibles para todo tipo de consumidores.

## 6. GLOSARIO DE TERMINOS

**Caloría (cal).**- Unidad energética para medir el gasto de calor de un organismo. Las kilocalorías (kcal), (1000 calorías) se usan para informar sobre el poder energético de los alimentos (www.encyclopediasalud.com, 2014).

Produce energía para el ser vivo que la consume no pierda, aumente o disminuya los postres al utilizar la lecitina.

**Difusión.**- acción y efecto de difundir (propagar, divulgar o esparcir). El término, que procede del latín diffusio, hace referencia a la comunicación extendida de un mensaje (Real Academia de la Lengua, 2007).

Vamos a realizar la difusión de este nuevo elemento (lecitina) en la preparación de alimentos utilizándola directamente en su elaboración, dando a conocer los beneficios que da a los productos.

**Emulsionante:** Líquido que contiene, sin disolverse y en suspensión, pequeñas gotas de otro líquido.

Los emulsionantes son fundamentales para la repostería, panadería y los trabajos con masas, ayuda a su conservación, su compaginación, en el momento de la elaboración de cualquier preparación (Definiciones abc, 2015).

**Gastronomía:** conocimiento razonado en todo lo que respecta a la alimentación (Antheime - Brillat, 1986).

Tiene como objetivo el mantenimiento del ser humano utilizando los mejores alimentos que se consigue buscando y preparando las cosas que sean capaces de convertirse en alimentos.

**Hidrato de carbono.-** Molécula orgánica compuesta por carbono, hidrógeno y oxígeno. Los hidratos de carbono o glúcidos se caracterizan por ser solubles en agua. Constituyen las moléculas biológicas de almacenamiento y consumo de energía en un organismo. En los seres vivos los glúcidos están como biomoléculas aislados y asociadas a proteínas y lípidos; Se clasifican según la cantidad de carbonos que tienen y por el grupo funcional adherido a su estructura. Pueden ser monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos, también se denominan "azúcares", aunque este nombre solo se refiere a los glúcidos monosacáridos y disacáridos (www.encyclopediasalud.com, 2012).

Son los que ayudan a que las preparaciones gastronómicas tomen esa forma esponjada al ser los que producen alimentos para las levaduras y con esto se da esa forma en las preparaciones.

**Innovación.-** Introducción en el mercado un nuevo bien o servicio, con el cual los consumidores no están aún familiarizados (Real Academia de la lengua. 2007).

**Lecitina:** grupo de compuestos químicos que se encuentran en los tejidos vivos. Son sustancias de aspecto ceroso que pueden disolverse en alcohol o éter. También están presentes en las plantas y en la yema de huevo (Definiciones abc, 2015).

Las lecitinas se emplean como agente emulsionante en la margarina y otros alimentos.

**Ligazón:** mezcla que se usa para espesar, como la yema de huevo, la mantequilla, harinas, miga de pan, fécula o nata (Definiciones, 2015).

Es una palabra clave en esta investigación debido a que permite lograr que se compacten las masas como lo haría la yema de huevo.

**Repostería:** tipo de gastronomía que se basa en la preparación, cocción y decoración de platos y piezas dulces, también puede ser conocida como pastelería y dentro de ella encontramos un sinnúmero de áreas específicas de acuerdo al tipo de preparación que se haga (Definiciones abc, 2015).

**Sustitución:** Poner a una persona o cosa en lugar de otra para realizar su trabajo o desempeñar su función ([www.es.thefreedictionary.com](http://www.es.thefreedictionary.com), 2014).

Es lo que se realizó en la investigación: la sustitución de un elemento de materia prima por otro en el área de repostería.

**Valor nutricional.-** Conjunto de parámetros cuantificables en un alimento que incluye el contenido de nutrientes y anti nutrientes y el grado de aprovechamiento de los nutrientes por los animales ([www.encyclopediasalud.com](http://www.encyclopediasalud.com), 2012).

El valor nutricional será el aporte que dará el uso de la lecitina al ser un producto natural obtenido de la soya que es una leguminosa llena de proteínas.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Alimentación Sana. (2015). En <http://alimentacionsana.org/>. Fecha de consulta: 21 julio 2015.
- Antheime, J. y Brillat, S. (1986). Fisiología del Gusto. Madrid. Librería de Alfonso Durán.
- Armas,D.(2012). La soya. Disponible En: <http://sojapropiedades.blogspot.com/2012/06/paises-productores-de-soya.html>. Fecha de consulta: 15 marzo 2015.
- Arturo, K. (2015). CreceNegocio. Disponible en: <http://www.crecenegocios.com/>. Fecha de consulta: 9 abril 2015.
- Badui, S. (2004). Química de Alimentos. México. Ed. Pearson Educación, 5ta. ed. Botánica on line. (2010). Disponible en: <http://www.botanical-online.com/>. Fecha de consulta: 15 marzo 2015.
- Centro de Corredores y Agentes de la Bolsa Cereales. (2015). Disponible en: <http://www.centrodecorredores.com.ar/>. Fecha de consulta: 10 junio 2015.
- Cocina my Cook. (2015). Disponible en: <http://cocinamycook.totoactivos.net/>. Fecha de consulta: 10 junio 2015.
- Cruz, J. (2002). Teoría Elemental de la Gastronomía. Madrid, Ediciones Universidad de Navarra. 126pp.
- Cubrero, N., A. Monteferrer y J. Villalta. (2002). Tecnología de Alimentos, Aditivos Alimentarios. España. Ed. Mundi-Prensa Libros S. A.
- Dávila, P. (2013). Aplicación del Food Design como una experiencia sensorial. Tesis de Pregrado. Universidad de Cuenca. Escuela de Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. Cuenca. 72p.

- Definiciones abc. (2015). Disponible en: <http://www.definicionabc.com/>. Fecha de consulta 12 abril 2015.
- Delite. (2015). Disponible en: <http://www.delitebe.com/tendencias-en-pasteleria-y-panaderia-para-el-2015/>. Fecha de consulta: 10 junio 2015.
- Departamento de Agricultura de Estados Unidos. (2015). Producción Mundial de Soya. Disponible en: <http://www.produccionmundialsoja.com/>. Fecha de consulta: 10 octubre 2015.
- Desert Professional. (2014). Disponible en: <https://www.dessertprofessional.com/>. Fecha de consulta: 17 junio 2015.
- Enciclopediasalud.com. (2012). Disponible en: <http://www.enciclopediasalud.com/definiciones>. Fecha de consulta: 10 junio 2015.
- Fastsecret.com. (2015). Disponible en: <http://www.fastsecret.com.mx/default.aspx>. Fecha de consulta: 4 diciembre 2015.
- Figueroa, L. (2006). El Libro de la Soya. Buenos Aires; Ed. Pluma y Papel. Fraga, R., S. Herrera y C.
- Fraga. (2007). Investigación Socio Educativa. Quito. Ed. Labrada. 90pp.
- Gangotena, D. (1893). La Cocina en Quito a finales del Siglo XIX. Quito. Ed. Conaculta. 203 pp.
- ImChef. (2012). Disponible en: <http://www.cocities.org/iesnchile/soya.html>. Fecha de consulta: 17 junio 2015.
- Instituto de Estudios Salud Natural de Chile (IESN). (2001). Disponible en: <http://www.cocities.org/iesnchile/soya>. Fecha de consulta: 17 junio 2015.
- Instituto Nacional Autónomo de Investigación Agropecuarias (INIAP), (2009). Quito, Disponible en: [http://www.iniap.gob.ec/web/iniapsobre-manejo del](http://www.iniap.gob.ec/web/iniapsobre-manejo-del)

- cultivo-de-soya-en-el-litoral-ecuatoriano/. Fecha de consulta: 21 marzo 2015.
- Lecitina de soya. (2012). Disponible en: <http://www.lecitinadesoya.com/>. Fecha de consulta: 18 junio 2015.
- MAG/IICA. (2001). Identificación de Mercados y Tecnología para Productos Agrícolas Tradicionales de Exportación, Soya. Quito.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2001). Nuevas Profesiones para el Servicio a la Sociedad. Madrid. Ed. Subdirección General de Información y Publicaciones del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. 243 pp.
- Ministerio de Turismo. (2013). Disponible en: <http://www.turismo.gob.ec/>. Fecha de consulta: 23 junio 2015.
- Narváez, L. (2012). Cocina Nativa. Disponible en: <http://cocinanativa.blogspot.com>. Fecha de consulta: 23 junio 2015.
- Naturisima. (2015). Disponible en: <http://www.naturisima.org/7alimentos-ricos-en-lecitina/>. Fecha de consulta: 23 junio 2015.
- Pasteleria.com. (2015). Disponible en: <http://www.pasteleria.com/chefs/66-jordi-roca>. Fecha de consulta: 20 junio 2015.
- Pazos, J. (2010). El Sabor de la memoria, Historia de la cocina quiteña. Quito. Ed. Mariscal.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua Española. Madrid. Ed. Espasa Calpe.
- Receta ecuatoriana. (2009). Disponible en: <http://recetaecuatoriana.com/>. Fecha de consulta: 17 julio 2015.
- Rembado, M. y Sceni, P. (2009). La Química en los Alimentos. Buenos Aires. Ed. Artes Gráficas Rioplatense S. A.



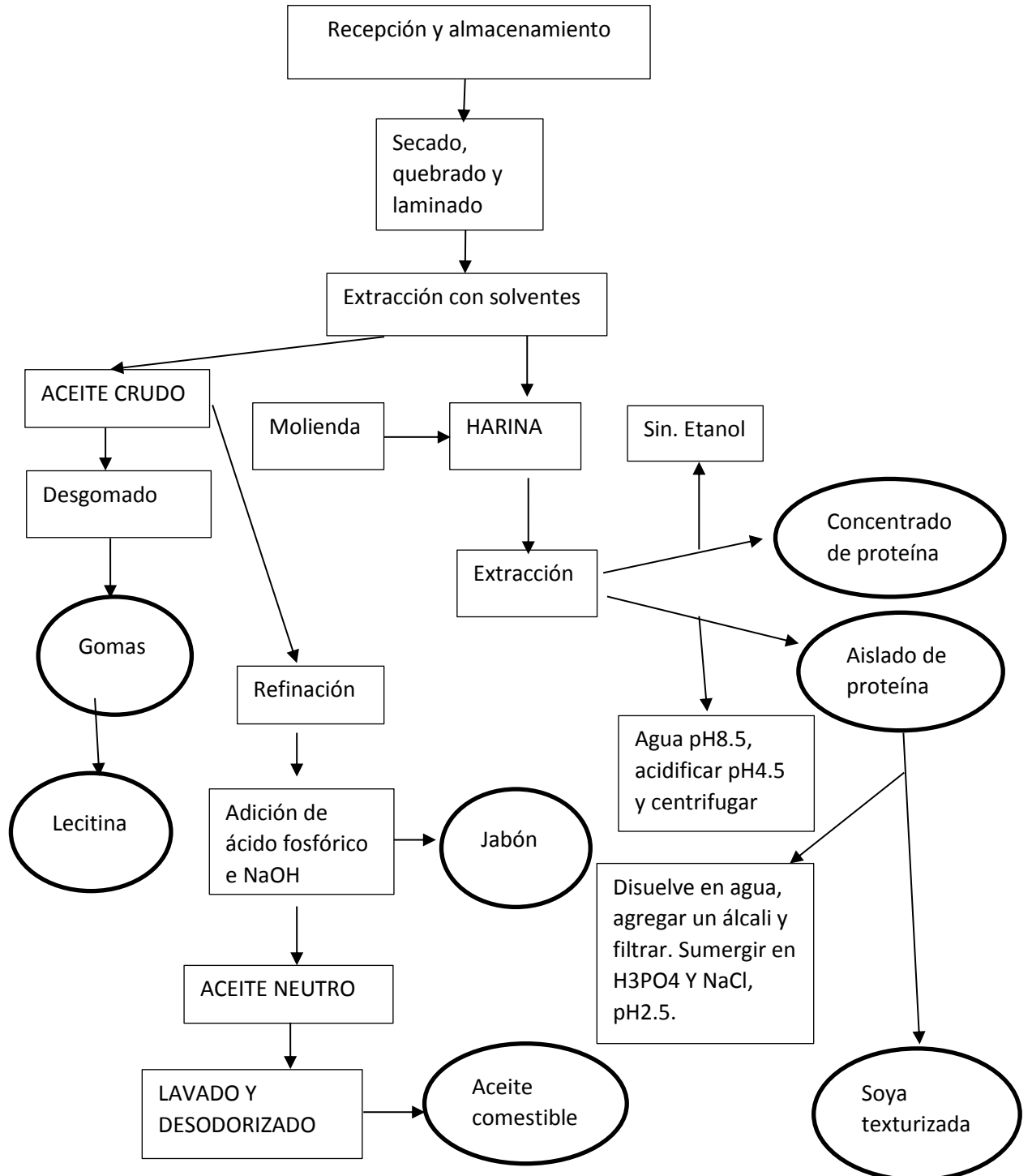
- Robledo, C. (2009). Extracción de ADN de alimentos altamente procesados utilizando el método de Graham modificado. Publicación de la Coordinación de Estudios de Postgrado e Investigación. Universidad de Coahuila. Facultad de Ciencias Químicas. Saltillo. Disponible en: <http://www.posgradoeinvestigacion.uadec.mx>. Fecha de consulta: 20 junio 2015.
- Roseelló, M. (2015). La importancia de comer sano y saludable. Barcelona. Ed. Plaza y James Editores.
- Safford, F. (2014). Disponible en: <http://www.crecejoven.com/>. Fecha de consulta: 20 junio 2015.
- Sánchez, M. y De Las Infantas, P. (2013). Proceso de Elaboración de Alimentos y Bebidas. España. Ed. Ediciones Mundi Persa.
- Silva, E. (2012). Marqueting Gastronómico. Disponible en: <http://marketinggastronomico.com/gastronomiatendenciasenpasteleríainnovadora/>. Fecha de consulta: 28 junio 2015.
- Utilcentre. (2001). Disponible en: <http://www.utilcenter.com/biblioteca/catalogos.html>. Fecha de consulta: 20 marzo 2015.
- Villavicencio, M. (2006). Soya. Colombia. Ed. Corpoica, La Libertad. 59pp.

# ANEXO

## 8. ANEXOS


### Anexo 1.

#### Pasos para la extracción de la lecitina



Anexo 2.

RECETA ESTÁNDAR MODELO UNIB-E

| RECETA ESTÁNDAR   |             |  |               |
|---|-------------|--|---------------|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA  |  |               |
| <b>Nombre de Receta:</b>  | BARQUILLO   |  |               |
| <b>NIVEL DE DIFICULTAD</b>  | BAJA        |  |               |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 7 a 10 min. | <b>No. Porciones:</b>  |               |
| PRODUCTO  | UNIDAD      | CANTIDAD   | MISE EN PLACE |
| Azúcar Impalpable   | gr.         | 50   |               |
| Esencia de Vainilla   | ml.         | 50   |               |
| Lecitina  | gr.         | 5  |               |
| Mantequilla   | gr.         | 70   |               |
| Agua  | ml.         | 125  |               |
| Harina  | gr.         | 125  |               |
| Sal   | gr.         | 5  |               |
|   |             |  |               |
| PREPARACIÓN   |             | FOTOGRAFÍA   |               |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cremar la mantequilla con el azúcar y la esencia de vainilla, hasta que cambie de color.</li> <li>2. Añadir la lecitina y seguir mezclando con el agua y harina.</li> <li>3. Verter en el sartén por unos minutos hasta que dore.</li> </ol> <p><b>NOTA:</b> Si la masa está muy densa se la puede aligerar con un poco de agua; para darle forma se la debe sacar del sartén o de la barquillera y colocarla inmediatamente en el recipiente de la forma que se quiera obtener y dejar enfriar</p> |             |  |               |

### Anexo 3.

## UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR ESCUELA DE GASTRONOMÍA

### ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS TIENEN COMO OBJETIVO CONOCER LA ACEPTACIÓN CON UN CARÁCTER CENSO PERCEPTUAL ACERCA DEL USO DE LA LECITINA EN LA REPOSTERÍA

Las preguntas tienen un valor de 1 a 5, siendo 1 el mínimo y 5 el máximo de valoración

| Olor | Calificación     | Espumilla | Bizcochuelo | Suspiro | Galleta de mantequilla | Quimbolito |
|------|------------------|-----------|-------------|---------|------------------------|------------|
|      | muy agradable    |           |             |         |                        |            |
|      | Agradable        |           |             |         |                        |            |
|      | Normal           |           |             |         |                        |            |
|      | Desagradable     |           |             |         |                        |            |
|      | muy desagradable |           |             |         |                        |            |

| Color | Calificación | Espumilla | Bizcochuelo | Suspiro | Galleta de mantequilla | Quimbolito |
|-------|--------------|-----------|-------------|---------|------------------------|------------|
|       | muy claro    |           |             |         |                        |            |
|       | Claro        |           |             |         |                        |            |
|       | Normal       |           |             |         |                        |            |
|       | Oscuro       |           |             |         |                        |            |
|       | muy oscuro   |           |             |         |                        |            |

| Sabor | Calificación     | Espumilla | Bizcochuelo | Suspiro | Galleta de mantequilla | Quimbolito |
|-------|------------------|-----------|-------------|---------|------------------------|------------|
|       | muy agradable    |           |             |         |                        |            |
|       | Agradable        |           |             |         |                        |            |
|       | Normal           |           |             |         |                        |            |
|       | Desagradable     |           |             |         |                        |            |
|       | muy desagradable |           |             |         |                        |            |

| Textura | Calificación | Espumilla | Bizcochuelo | Suspiro | Galleta de mantequilla | Quimbolito |
|---------|--------------|-----------|-------------|---------|------------------------|------------|
|         | Pastosa      |           |             |         |                        |            |
|         | Suave        |           |             |         |                        |            |
|         | Normal       |           |             |         |                        |            |
|         | Arenosa      |           |             |         |                        |            |
|         | Rugosa       |           |             |         |                        |            |

| Aceptabilidad | Calificación   | Espumilla | Bizcochuelo | Suspiro | Galleta de mantequilla | Quimbolito |
|---------------|----------------|-----------|-------------|---------|------------------------|------------|
|               | muy aceptable  |           |             |         |                        |            |
|               | Aceptable      |           |             |         |                        |            |
|               | Normal         |           |             |         |                        |            |
|               | poco aceptable |           |             |         |                        |            |
|               | Rechaza        |           |             |         |                        |            |

Anexo 4.

# POSTRES QUITAÑOS TRADICIONALES ELABORADOS CON LECITINA



## INTRODUCCIÓN

Para el recetario se tomó en cuenta las recetas tradicionales de la ciudad de Quito, de las cuales se escogieron aquellas que tenían como materia prima el huevo.

Los postres forman una parte esencial de todos, ya sea para compartir con amigos, familia, o darnos un gustito de vez en cuando.

En el recetario se podrá encontrar información de manera precisa, clara y sencilla, también ofrece sugerencias de utensilios, técnicas, procedimientos y trucos que ayudarán con la preparación de los postres.

El recetario contiene postres conocidos tradicionalmente en la Ciudad de Quito, y algunos también en otras partes del país, consta de tartas, bizcochos, suspiros, espumillas, helados, entre otras preparaciones.

La materia prima utilizada para la elaboración de los postres es ecuatoriana, aquí se presentan sugerencias, temperaturas, tiempos de preparación, en cada una de las recetas.

Se desea que el recetario ofrezca una alternativa de preparación de postres saludables. Es por tal motivo que se presenta el recetario saludable con postres tradicionales elaborados con lecitina de soya, la cual aporta pocas calorías, ayuda con la salud y no produce ningún efecto secundario.



## **LECITINA DE SOYA**

La lecitina (Lekigos), es un emulsionante vegetal, sustituto del huevo, es un derivado de la soya, de origen asiático.

Ha sido utilizado con mayor frecuencia como suplemento alimenticio, y como medicina natural, en la actualidad se la utiliza para la cocina molecular, y poco a poco para la preparación de platos en general.

Hoy en día los principales productores de soya en Latinoamérica son Brasil, Argentina, Uruguay, Bolivia y Perú, con un cincuenta por ciento de la producción mundial,

La lecitina de soya brinda varios beneficios en la salud, principalmente en problemas de colesterol.



## CONTENIDO GENERAL

|   | Pág. |
|---|------|
| <b>Tabla de medidas y equivalencias</b> ..... | 66   |
| <b>Tabla de temperaturas</b> .....            | 67   |
| <b>Tabla de gramajes y pesos</b> .....        | 68   |
| <b>Confitería</b> .....                       | 70   |
| • Suspiros,.....                              | 71   |
| • Espumilla.....                              | 72   |
| <b>Postres tradicionales</b> .....            | 73   |
| • Bizcochuelo.....                            | 74   |
| • Chimborazo.....                             | 75   |
| • Torta de camote.....                        | 76   |
| • Torta de plátano.....                       | 77   |
| • Torta de zanahoria.....                     | 78   |
| • Quesadillas.....                            | 79   |
| • Buñuelos.....                               | 80   |
| • Pristiños.....                              | 81   |
| • Quimbolito.....                             | 82   |
| • Humitas dulces.....                         | 83   |
| • Tamal quiteño.....                          | 84   |
| <b>Masas Quebradas</b> .....                  | 85   |
| • Moncaibas.....                              | 86   |
| • Melvas.....                                 | 87   |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| • Galletas de mantequilla.....        | 88        |
| • Alfajores.....                      | 89        |
| • Roscones o tortillas de viento..... | 90        |
| • Barquillos.....                     | 91        |
| • Polvorones.....                     | 92        |
| • Mojicones.....                      | 93        |
| <b>Helados</b> .....                  | <b>94</b> |
| • Helado de paila .....               | 95        |
| <b>Terminología</b> .....             | <b>96</b> |

## TABLA DE MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

---

En la repostería el secreto para obtener un resultado excelente es colocar las medidas exactas al momento de realizar una preparación.

### Ingredientes secos

| Taza          | Cucharadas | Gramos aproximados |
|---------------|------------|--------------------|
| 1             | 16         | 250                |
| $\frac{3}{4}$ | 12         | 125                |
| $\frac{2}{3}$ | 10         | 80                 |
| $\frac{1}{2}$ | 8          | 60                 |
| $\frac{1}{3}$ | 5          | 30                 |
| $\frac{1}{4}$ | 4          | 10                 |



### Ingredientes líquidos

| Taza          | Mililitros (ml) | Onzas (oz) |
|---------------|-----------------|------------|
| 1             | 237             | 8          |
| $\frac{3}{4}$ | 177             | 6          |
| $\frac{2}{3}$ | 158             | 5,3        |
| $\frac{1}{2}$ | 118             | 4          |
| $\frac{1}{3}$ | 79              | 2,7        |
| $\frac{1}{4}$ | 59              | 2          |



## TABLA DE TEMPERATURA

---

### TEMPERATURA DEL HORNO

| Temperatura       | Centígrados (°C) |
|-------------------|------------------|
| Muy bajo          | 95               |
| Muy bajo          | 110              |
| Muy bajo          | 120              |
| Bajo o lento      | 135              |
| Bajo o lento      | 150              |
| Tibio             | 165              |
| Moderado          | 175              |
| Caliente moderado | 190              |
| Caliente          | 200              |
| Caliente          | 220              |
| Muy caliente      | 230              |



La fórmula de conversión es:

$$(^{\circ}\text{C} \times 1,8) + 32 = ^{\circ}\text{F}$$

$$(^{\circ}\text{F} - 32) / 1,8 = ^{\circ}\text{C}$$



## TABLA DE GRAMAJES Y PESOS

---

| UNIDAD DE PESO     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>Gramos (g)</b>  | 100 | 150 | 200 | 250 | 300  | 350  | 400  | 450  | 500  | 550  | 600  |
| <b>Libras (lb)</b> | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6  | 0,7  | 0,8  | 0,9  | 1,1  | 1,2  | 1,3  |
| <b>Onzas (oz)</b>  | 3,5 | 5,2 | 7,0 | 8,8 | 10,5 | 12,3 | 14,1 | 15,8 | 17,6 | 19,4 | 21,1 |

1 onza = 28.34gr  
 1 libra = 16 onzas  
 1 arroba = 25 libras  
 1 quintal = 4 arrobas = 100 libra



| Huevos         |               |             |      |
|----------------|---------------|-------------|------|
| Alimento       | Medida casera | Gramos o ml | Kcal |
| Huevo entero   | Pequeño       | 45          | 73   |
|                | Mediano       | 60          | 98   |
|                | Grande        | 80          | 130  |
| Clara de huevo | unidad        | 30          | 15   |
| Yema de huevo  | unidad        | 15          | 55   |

Fuente: <http://dietista-online.blogspot.com.es>



## **PRODUCTOS TRADICIONALES**

La repostería tradicional del Distrito Metropolitano de Quito ha mantenido sus recetas desde el siglo XVII hasta ~~inicios del siglo XX~~, a lo largo de este tiempo las recetas han variado y perfeccionado sin perder su esencia, con la llegada de migrantes franceses, italianos, libaneses, quienes aportan nuevas técnicas de preparación.



## ***CONFITERÍA TRADICIONAL***

Se conoce como confitería al arte de preparar dulces a base de azúcar que toman el nombre de confites.

La historia de la confitería data de muchos siglos atrás, se han encontrado restos de un taller de confitería en excavaciones egipcias, realizada en las minas de Herculaneum, (3500 A.C.)


Los confites son considerados como golosinas hechas a base de algún fruto seco, frutas secas, semillas o especies recubiertas con caramelo de azúcar sean estas el azúcar de caña, azúcar de remolacha, dextrosa, azúcar invertido, jarabe de glucosa o sus mezclas, inclusive se puede aceptar la miel, en síntesis son “productos obtenidos al recubrir distintos núcleos de productos alimenticios con azúcar y/o azúcares, coberturas, chocolates y otros ingredientes y/o aditivos autorizados” (Definiciones abc, 2015).

En el Ecuador la confitería tiene su base de manera artesanal, es decir de una forma manual, sin equipos muy sofisticados, con el paso del tiempo se han ido modificando las preparaciones sin perder la esencia de cada producto, a pesar de eso su comercialización sigue siendo popular.



# SUSPIROS


Bocadito a base de claras de huevo con azúcar, horneados, pueden ser tinturados con colorante vegetal.

| RECETA ESTÁNDAR  |              |  |   |
|--|--------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERIA   |  |   |
| <b>Nombre de Receta:</b>   | SUSPIROS     |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 15 a 20 min. |  |   |
| PRODUCTO   | UNIDAD       | CANTIDAD   | NOTA  |
| Azúcar   | gr.          | 300  | Para mayor facilidad se coloca la mezcla en una manga pastelera, para evitar derrames, y conseguir un resultado proporcionado |
| Clara de huevo   | gr.          | 150  |   |
| Lecitina   | gr.          | 10   |   |
| Zumo de limón  | gr.          | 10   |   |
| Esencia de vainilla  | ml.          | 5  |   |
|  |              |  | Se puede separar la mezcla previamente y colorearla al gusto  |
| PREPARACIÓN  |              | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. Se coloca en un recipiente las claras de huevo y se incorpora poco a poco el azúcar hasta que se disuelva completamente |              |  |   |
| 2. Se incorpora el limón, la lecitina, y la esencia de vainilla, se mezcla totalmente                                      |              |  |   |
| 3. Precalentar el horno a 180°C  |              |  |   |
| 4. En una bandeja se coloca papel encerado y se coloca la mezcla dejando un espacio de una porción a otra.                 |              |  |   |
| 5. Hornear de 15 a 20 minutos.   |              |  |   |



# ESPUMILLAS

Dulce a base de claras de huevo y azúcar, se lo presenta generalmente en conos con arropo, o con frutas

| RECETA ESTÁNDAR  |            |  |   |
|--|------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | ESPUMILLA  |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 45 min.    |  |   |
| PRODUCTO   | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA  |
| Azúcar   | gr.        | 300  | Debe ser la pulpa de la fruta<br>Se puede hacer de diferentes frutas, es recomendable que la pulpa esté espesa. La lecitina hace que se unifique a mayor velocidad. |
| Lecitina   | gr.        | 10   |   |
| Guayaba  | ml.        | 250  |   |
| Claros de huevo  | gr.        | 150  |   |
| PREPARACIÓN  |            | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. Obtener la pulpa de guayaba.  |            |  |   |
| 2. Batir las claras de huevo, incorporado poco a poco el azúcar.   |            |  |   |
| 3. Una vez que está a punto de nieve se incorpora la lecitina y poco a poco la pulpa de guayaba hasta obtener la consistencia deseada. |            |  |   |
| 4. Se la sirve en copas, conos, en vasos acompañados de frutas, grageas, gelatina.   |            |  |   |




## **REPOSTERÍA TRADICIONAL**

**La repostería tradicional quiteña es a base de masas y dulces**, el aroma que la caracteriza es el de la harina, manteca, huevo y azúcar en el horno; los cuatro ingredientes base para cualquier masa, bizcocho o galleta.

Si hay que pensar en el pasado, estos eran los insumos básicos de cualquier época, con esto me refiero no solo a Quito sino al mundo en general.


# BIZCOCHUELO

**Bizcochuelos de almidón y harina de trigo:** Su base es una masa suave y esponjosa que puede servir de base para muchos postres, puede ser acompañado de frutas, manjar.

| RECETA ESTÁNDAR   |             |  |   |
|---|-------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA  |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | BIZCOCHUELO |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 45 min,     |  |   |
| PRODUCTO  | UNIDAD      | CANTIDAD   | NOTA  |
| Azúcar  | gr.         | 250  | Es recordable unir en forma envolvente para evitar perder el oxígeno obtenido en la mezcla, El horno se puede abrir a partir de los 25 minutos, en la preparación de cualquier paste, torta, bizcochuelo para evitar que se baje. |
| Almidón   | gr.         | 100  |   |
| Harina de trigo   | gr.         | 100  |   |
| Lecitina  | gr.         | 10   |   |
| Claras de huevo   | gr.         | 125  |   |
| Limón   | ml.         | 10   |   |
| PREPARACIÓN   |             | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. Engrasar y enharinar el molde y reservar, precalentar el horno a 180°C.                                      |             |  |   |
| 2. En un recipiente colocar las claras de huevo y batir, incorporando poco a poco el azúcar.                    |             |  |   |
| 3. Incorporar la lecitina, el limón y continuar batiendo agregando el almidón y la harina de manera envolvente. |             |  |   |
| 4. Colocar en el molde y llevarlo al horno a 180° C, por 45 minutos..   |             |  |   |


# CHIMBORAZO

**Chimborazo:** pastelillo cubierto con merengue que se da el aspecto del volcán Chimborazo.

| RECETA ESTÁNDAR   |            |  |   |
|---|------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | CHIMBORAZO |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 40 min.    |  |   |
| PRODUCTO  | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA  |
| Mantequilla   | gr.        | 250  | El pastelillo debe estar completamente frío para colocar el glasé.                            |
| Harina de trigo   | gr.        | 250  |   |
| Sal   | gr.        | 5  |   |
| Polvo de hornear  | gr.        | 7  |   |
| Azúcar  | gr.        | 300  |   |
| Lecitina  | gr.        | 10   |   |
| Leche   | ml.        | 200  |   |
| Glasé   |            |  |   |
| Azúcar impalpable   | gr.        | 300  | <b>Para el glasé:</b><br>Batir las claras con el azúcar, incorporar el la lecitina y el limón |
| Claras de huevo   | gr.        | 40   |   |
| Lecitina  | gr.        | 5  |   |
| Limón   | ml.        | 10   |   |
| PREPARACIÓN   |            | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. Tener pequeños moldes engrasados y enharinados, precalentar el horno a 180°C.      |            |  |   |
| 2. Crear la mantequilla hasta que esté más ligera.                                    |            |  |   |
| 3. Incorporar la harina, previamente tamizada junto con el polvo de hornear y la sal. |            |  |   |
| 4. Incorporar poco a poco la azúcar, leche y la lecitina.                             |            |  |   |
| 5. Colocar la preparación en los moldes, llevar al horno a 180°C, durante 40 minutos. |            |  |   |


# TORTA DE CAMOTE

**TORTA DE CAMOTE:** Es una masa suave, delicada de un color violeta intenso.

| RECETA ESTÁNDAR   |                 |  |  |
|---|-----------------|--|--|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA      |  |  |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | TORTA DE CAMOTE |  |  |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 5 a 10 min.     |  |  |
| PRODUCTO  | UNIDAD          | CANTIDAD   | NOTA   |
| Camote  | gr.             | 500  | Cocinado y en puré   |
| Canela  | gr.             | 5  | Se debe cocinar bien el camote para que se facilite hacer el pure. |
| Pimienta dulce  | gr.             | 5  |  |
| Azúcar  | gr.             | 250  |  |
| Crema de leche  | ml.             | 250  |  |
| Polvo de hornear  | gr.             | 10   |  |
| Mantequilla   | gr.             | 250  |  |
| Lecitina  | gr.             | 10   |  |
| Esencia de vainilla   | ml.             | 5  |  |
| Brandy  | ml.             | 5  |  |
| Queso   | gr.             | 250  |  |
| Pasas   | gr.             | 250  |  |
| Nueces  | gr.             | 250  |  |
| Harina de trigo   | gr.             | 30   |  |
| PREPARACIÓN   |                 | FOTOGRAFÍA   |  |
| 1. Engrasar y enharinar un molde y precalentar el horno a 180°C.  |                 |  |  |
| 2. Cocinar los camotes junto con la canela y pimienta en agua.  |                 |  |  |
| 3. Obtener un puré con los camotes, incorporando azúcar, crema de leche, polvo de hornear, mantequilla esencia de vainilla, lecitina. |                 |  |  |
| 4. Junto al queso rallado, incorporar con las pasas, nueces y brandy a la mezcla anterior.  |                 |  |  |
| 5. Colocar en el molde y llevar al horno por 5 a 10 minutos a 180°C.  |                 |  |  |


# TORTA DE PLÁTANO

**TORTA DE PLÁTANO:** Torta que se la prepara principalmente con el plátano dominico, se lo usa cuando está maduro para aprovechar su dulzura, se la prepara en varias ciudades del país.

| RECETA ESTÁNDAR   |                  |  |   |
|---|------------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA       |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | TORTA DE PLATANO |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 45 a 50 min      |  |   |
| PRODUCTO  | UNIDAD           | CANTIDAD   | NOTA  |
| Plátano dominico  | gr.              | 250  | Puré del plátano<br><br>El tiempo pueden variar según el horno, se puede comprobar que está listo introduciendo un palillo y revisando que no salga manchado. |
| Harina de trigo   | gr.              | 500  |   |
| Mantequilla   | gr.              | 100  |   |
| Azúcar  | gr.              | 200  |   |
| Lecitina  | Ml               | 10   |   |
| Bicarbonato   | gr.              | 2  |   |
| Sal   | gr.              | 2  |   |
| Ralladura de limón  | gr.              | 5  |   |
| Polvo de hornear  | gr.              | 10   |   |
|   |                  |  |   |
| PREPARACIÓN   |                  | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. Engrasar y enharinar un molde y precalentar el horno a 180°C.  |                  |  |   |
| 2. Aplastar el plátano y reservar.  |                  |  |   |
| 3. Batir en un recipiente la mantequilla con el azúcar hasta que éste cambie de color.  |                  |  |   |
| 4. Añadir a la mezcla anterior la lecitina junto con el plátano previamente aplastado, y la ralladura de limón.                             |                  |  |   |
| 5. Tamizar la harina, junto con el bicarbonato, polvo de hornear, e incorporar a la mezcla anterior, batir hasta obtener una masa uniforme. |                  |  |   |
| 6. Colocar en el molde y llevarla al horno durante 45 a 50 minutos a 180°C.   |                  |  |   |


# TORTA DE ZANAHORIA

**TORTA DE ZANAHORIA:** Torta suave que se la presenta generalmente con merengue y chocolate.

| RECETA ESTÁNDAR  |                    |  |  |
|--|--------------------|--|--|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA         |  |  |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | TORTA DE ZANAHORIA |  |  |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 30 a 35 min.       |  |  |
| PRODUCTO   | UNIDAD             | CANTIDAD   | NOTA   |
| Zanahoria  | gr.                | 250  | Se lo puede servir decorado con azúcar impalpable. |
| Mantequilla  | gr.                | 250  |  |
| Harina de trigo  | gr.                | 500  |  |
| Lecitina   | gr.                | 10   |  |
| Polvo de hornear   | gr.                | 15   |  |
| Azúcar   | gr.                | 300  |  |
| PREPARACIÓN  |                    | FOTOGRAFÍA   |  |
| 1. Engrasar y enharinar un molde y precalentar el horno a 180°C.   |                    |  |  |
| 2. Procesar la zanahoria y reservar.   |                    |  |  |
| 3. En un recipiente batir la mantequilla con el azúcar hasta que ésta cambie de color o se unifique correctamente. |                    |  |  |
| 4. Incorporar a la mezcla anterior, la lecitina y la harina con el polvo de hornear previamente tamizado.          |                    |  |  |
| 5. Unir la zanahoria a la mezcla.  |                    |  |  |
| 6. Colocar en el molde y meter al horno durante unos 30 a 35 minutos a una temperatura de 180°C.                   |                    |  |  |

# QUESADILLAS

Masa a base de queso, de ahí su nombre, llegó a Ecuador después de la conquista de América pasando por México y Centro América, se la prepara desde el siglo XVII.

| RECETA ESTÁNDAR  |            |  |      |
|--|------------|--|------|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA |  |      |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | QUESADILLA |  |      |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 10 min.    |  |      |
| PRODUCTO   | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA |
| Margarina  | gr.        | 15   |      |
| Lecitina   | gr.        | 10   |      |
| Harina   | gr.        | 150  |      |
| RELLENO  |            |  |      |
| Lecitina   | Gr         | 30   |      |
| Queso Cremoso  | gr.        | 500  |      |
| Azúcar   | gr.        | 250  |      |
| Almidón  | gr.        | 225  |      |
|  |            |  |      |
| PREPARACIÓN  |            | FOTOGRAFÍA   |      |
| 1. Colocar en un recipiente la margarina, incorporando poco a poco la harina y la lecitina hasta lograr una masa suave y uniforme. (dejar reposar) |            |  |      |
| <b>RELLENO</b><br>1. Batir en un recipiente el azúcar con la lecitina, agregando el almidón y el queso (rallado), y mezclarlo muy bien.            |            |  |      |
| 2. Extender la masa que estaba reservada lo más delgado posible, cortando círculos de 5cm de diámetro.   |            |  |      |
| 3. Forme bolitas con la mezcla y colóquela en el centro del círculo, aplaste un poco y doble las orillas, para proteger el relleno.                |            |  |      |
| 4. Colóquelas en una plancha y llévelas al horno a 180°C por pocos minutos, solamente debe dorarse un poco.  |            |  |      |




# BUÑUELOS

**BUÑUELOS:** Conocidos como "Fruto de sartén", es una pasta de harina con huevo, batida y frita, se la sirve con miel.

| RECETA ESTÁNDAR  |            |  |   |
|--|------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | BUÑUELOS   |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   |            |  |   |
| PRODUCTO   | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA  |
| Harina De Maíz   | gr.        | 250  | Con la lecitina no es indispensable que la masa este fría para agregarla. |
| Leche  | ml.        | 250  |   |
| Sal  | gr.        | 3  |   |
| Lecitina   | gr.        | 25   |   |
| MIEL   |            |  |   |
| Agua   | ml.        | 250  |   |
| Azúcar O Panela  | gr.        | 250  |   |
| Canela   | gr.        | 2  |   |
| Agua De Azahar   | gr.        | 15   |   |
| Limón  | ml.        | 5  |   |
| PREPARACIÓN  |            | FOTOGRAFÍA   |   |
| Poner a hervir la leche con sal.   |            |  |   |
| Agregar la harina previamente tamizada, cocinar a fuego bajo sin dejar de mover hasta que se forme una costra en el fondo del recipiente.  |            |  |   |
| Retirar del fuego y dejar entibiar para agregar la lecitina, batiendo para unificar la masa.   |            |  |   |
| Poner a calentar el aceite, una vez que ya esté bien caliente, freír porciones de la mezcla puede ser medida de una cuchara o colocarla en manga pastelera. Hasta que se doren bien. |            |  |   |
| <b>MIEL:</b> Colocamos en una cacerola, el agua, panela, canela, agua de azahar, y limón, hasta q tenga punto de hilo.   |            |  |   |


# PRISTIÑOS

Masas en formas de estrellas a base de harina y huevo, fritas, se las sirve con miel, tradicionalmente se las prepara para navidad y Semana Santa, de allí su forma de estrella

| RECETA ESTÁNDAR  |            |  |  |
|--|------------|--|--|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA |  |  |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | PRISTIÑOS  |  |  |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   |            |  |  |
| PRODUCTO   | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA   |
| Harina de maíz   | gr.        | 500  | Colocamos en una cacerola, el agua, panela, canela, agua de azahar, y limón, hasta q tenga punto de hilo |
| Mantequilla  | gr.        | 30   |  |
| Lecitina   | gr.        | 5  |  |
| Aceite   | ml..       | 15   |  |
| Polvo de hornear   | gr..       | 10   |  |
| Leche  | ml.        | 125  |  |
| Sal  | gr.        | 5  |  |
| MIEL   |            |  |  |
| Agua   | ml.        | 250  |  |
| Azúcar o Panela  | gr.        | 250  |  |
| Canela   | gr.        | 2  |  |
| Agua de Azahar   | gr.        | 15   |  |
| Limón  | ml.        | 5  |  |
| PREPARACIÓN  |            | FOTOGRAFÍA   |  |
| 1. Se coloca la harina en el mesón de trabajo se hace un hueco en el centro.   |            |  |  |
| 2. Se derrite la mantequilla y se coloca en el espacio que está en la harina mezclando hasta obtener una masa gruesa. Se coloca en una olla agua con sal y polvo de hornear sin permitir que hierva. |            |  |  |
| 3. Agregamos nuevamente a la harina hasta obtener una masa homogénea, y se deja reposar durante unos 10 minutos.   |            |  |  |
| 4. Se divide la masa y damos una forma alargada, se corta en pequeñas secciones y se unen las puntas.  |            |  |  |
| 5. Se pone a calentar el aceite para freírlos.   |            |  |  |


# QUIMBOLITO

Es un envuelto, considerado el más noble de estas preparaciones, se lo elabora con harina, almidón, huevo, azúcar, se la envuelve en hoja de achira.

| RECETA ESTÁNDAR  |            |  |   |
|--|------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | QUIMBOLITO |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 20 min.    |  |   |
| PRODUCTO   | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA  |
| Mantequilla  | gr.        | 500  | Es recomendable cerrar bien las hojas para evitar que se derrame, se la puede acompañar con leche, café, morocho. |
| Azúcar   | gr.        | 250  |   |
| Leche  | ml.        | 250  |   |
| Extracto De Vainilla   | ml.        | 50   |   |
| Lecitina   | gr.        | 20   |   |
| Harina De Trigo  | gr.        | 250  |   |
| Polvo De Hornear   | gr.        | 7  |   |
| Pasas  | gr.        | 150  |   |
| Hojas De Achira  | Atado      | 1  | Limpias   |
| PREPARACIÓN  |            | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. En un recipiente batir la mantequilla, con el azúcar hasta que se haga cremosa.   |            |  |   |
| 2. Incorporar la vainilla, lecitina, batiendo hasta que tenga una mezcla uniforme.   |            |  |   |
| 3. Tamizar la harina con el polvo de hornear y añadir al resto de la mezcla. Dejar reposar la mezcla por una media hora y se limpiar las hojas, y colocar 2cucharas en cada una con unas pasas y cerrar. |            |  |   |
| 4. Se procede a colocar la tamalera con agua hasta que hierva y se coloca los Quimbolito al vapor durante unos 20 minutos.   |            |  |   |


# HUMITAS DE DULCE

Es un envuelto que comúnmente es de sal, pero se la puede hacer de dulce al variar en algunos ingredientes sin perder la base como son azúcar, esencia de vainilla, anís.

| RECETA ESTÁNDAR   |              |  |  |
|---|--------------|--|--|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA   |  |  |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | HUMITA DULCE |  |  |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 1 hora       |  |  |
| PRODUCTO  | UNIDAD       | CANTIDAD   | NOTA   |
| Choclo Tierno   | gr.          | 2000   | Molido   |
| Manteca de Cerdo  | gr.          | 100  |  |
| Queso   | gr.          | 200  | Rallado  |
| Lecitina  | gr.          | 20   |  |
| Polvo de Hornear  | gr.          | 15   | el choclo debe ser tierno, específico para elaborar humitas. |
| Azúcar  | gr.          | 50   |  |
| Mantequilla   | gr.          | 100  |  |
| Sal   | gr.          | 5  |  |
| Hojas de Choclo   | Atado        | 1  |  |
|   |              |  |  |
| PREPARACIÓN   |              | FOTOGRAFÍA   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un recipiente se coloca el choclo con la mantequilla y la manteca, se adhiere el azúcar y la sal</li> </ol>                                    |              |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>2. A la mezcla anterior ya unificada se adiciona el queso la lecitina el polvo de hornear, y se mezcla hasta obtener una mezcla homogénea</li> </ol> |              |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Se limpia las hojas y se coloca una porción apropiada, se la envuelve y se la pone a cocinar aproximadamente una hora.</li> </ol>                 |              |  |  |

# TAMAL QUITEÑO

Es un envuelto que puede ser de sal o de dulce, es una masa que se coloca en hojas de achira y se agrega un refrito ya sea de pollo, chanco, pasas.

| RECETA ESTÁNDAR  |               |  |  |
|--|---------------|--|--|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA    |  |  |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | TAMAL QUITEÑO |  |  |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 1 hora        |  |  |
| PRODUCTO   | UNIDAD        | CANTIDAD   | NOTA   |
| Harina de Maíz   | gr.           | 500  | El punto justo para saber si la masa está lista, es poner una bolita de masa en agua y observar si flota sin deshacerse. Un secreto para que los tamales nos queden muy sabrosos es batir muy bien la masa, para que la masa se infle y queden esponjados. |
| Polvo de Hornear   | gr.           | 15   |  |
| Manteca de Cerdo   | gr.           | 125  |  |
| Mantequilla  | gr.           | 125  |  |
| Infusión de Canela   | ml.           | 125  |  |
| Anís   | gr.           | 15   |  |
| Azúcar   | gr.           | 30   |  |
| Sal  | gr.           | 5  |  |
| Pollo  | gr.           | 250  | Refrito  |
| Lecitina   | gr.           | 10   |  |
| PREPARACIÓN  |               | FOTOGRAFÍA   |  |
| 1. Se hace un refrito con el pollo y se reserva.   |               |  |  |
| 2. En un recipiente se coloca la harina, la sal y el polvo de hornear, previamente tamizada.   |               |  |  |
| 3. Se inicia a amasar de a poco uniendo a lo anterior mantequilla y manteca derretidas, añadiendo poco a poco la infusión de canela, hasta obtener una mezcla homogénea. |               |  |  |
| 4. Colocar en las hojas la mezcla agregue el pollo se puede adicionar mole rojo o verde, queso, cubra con más masa, doble y cierre la hoja.                              |               |  |  |
| 5. Colocar en una tamalera ya preparada durante una hora.  |               |  |  |

# MASAS QUEBRADAS

Las galletas son preparaciones horneadas de tamaño de un bocadito, pueden ser de dulce o de sal, se los puede conservar durante varios días, son hechas a base de harina, mantequilla, también se puede ocupar cualquier variedad de grasa, azúcar. Pueden ser decoradas con mermeladas, chocolate, entre otras.




# MONCAIBAS

Galleta hechas a base de harina, huevo, mantequilla, azúcar, se la comercializaba en forma de caballito, en algunos lugares tradicionales del centro Histórico aún se las comercializa de esa manera.

| RECETA ESTÁNDAR  |             |  |  |
|--|-------------|--|--|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA  |  |  |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | MONCAIBAS   |  |  |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 5 a 10 min. |  |  |
| PRODUCTO   | UNIDAD      | CANTIDAD   | NOTA   |
| Mantequilla  | gr.         | 500  | Es recomendable que la lata este engrasada o se coloque papel encerado |
| Harina De Trigo  | gr.         | 500  |  |
| Azúcar   | gr.         | 250  |  |
| Leche  | ml          | 15   |  |
| Lecitina   | gr.         | 10   |  |
| PREPARACIÓN  |             | FOTOGRAFÍA   |  |
| 1. Colocar a baño maría la mantequilla con el azúcar, retirar y seguir mezclando hasta que quede espumoso.   |             |  |  |
| 2. Poner poco a poco la harina y la lecitina hasta obtener una masa uniforme y delicada.   |             |  |  |
| 3. Hacer pequeñas bolitas y aplanarlas para colocarlas en la lata para el horno, pintar las bolitas para que se doren con un poco de huevo batido. |             |  |  |
| 4. Debe permanecer en el horno hasta que doren unos 5 a 10 minutos, retirar de las latas cuando estén frías para evitar que se rompan.             |             |  |  |

# MELVAS


Galleta en forma de gota que se la presenta en forma de Sánduche unida con mermelada y en su punta chocolate. También es conocida como " Amor con Hambre"

| RECETA ESTÁNDAR  |            |  |   |
|--|------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | MELVAS     |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 10min.     |  |   |
| PRODUCTO   | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA  |
| Mantequilla  | gr.        | 500  | Antes de colocar en el horno las galletas es recomendable colocarlas por unos 20 minutos en la refrigeradora. |
| Leche  | ml..       | 30   |   |
| Azúcar   | gr.        | 250  |   |
| Harina   | gr.        | 500  |   |
| Lecitina   | gr.        | 10   |   |
| Esencia De Vainilla  | ml.        | 5  |   |
| PREPARACIÓN  |            | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. Cremar la mantequilla con el azúcar, hasta que cambie de color y se torne de un amarillo pálido o blanca, se coloca la esencia de vainilla. |            |  |   |
| 2. Se incorpora la lecitina unificando la mezcla.  |            |  |   |
| 3. Por último se agrega la harina mezclando de una manera envolvente sin batir de una manera brusca.   |            |  |   |
| 4. Se coloca en una manga pastelera, con boquilla rizada , y se procede a colocar en la lata dejando un espacio entre cada una.                |            |  |   |
| 5. Hornearlas a 180°C hasta que la galleta dore su base.   |            |  |   |
| 6. Hacer pareja y unir las con mermelada y bañar la punta con chocolate.   |            |  |   |




# GALLETAS DE MANTEQUILLA

**GALLETAS DE MANTEQUILLA:** Son galletas de delicada textura y sabor, rápidas de preparar.

| RECETA ESTÁNDAR  |                         |  |   |
|--|-------------------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA              |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | GALLETAS DE MANTEQUILLA |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 10 a 12 min.            |  |   |
| PRODUCTO   | UNIDAD                  | CANTIDAD   | NOTA  |
| Mantequilla  | gr.                     | 150  | La masa se puede guardar envuelta en papel film o fundas en el refrigerado para evitar contaminación. Una vez frías se las puede decorar y mantener frescas en fundas o frascos de galletas |
| Azúcar Impalpable  | gr.                     | 100  |   |
| Lecitina   | gr.                     | 10   |   |
| Harina   | gr.                     | 175  |   |
| Sal  | gr.                     | 5  |   |
| Ralladura De Limón   | gr.                     | 5  |   |
| PREPARACIÓN  |                         | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. Colocar en un recipiente la mantequilla con azúcar impalpable, la ralladura de limón, sal y lecitina.   |                         |  |   |
| 2. Mezclar todos los ingredientes, mientras se añade poco a poco la harina, hasta obtener una masa homogénea.                                    |                         |  |   |
| 3. Dejar reposar la masa por unos 30 minutos.  |                         |  |   |
| 4. Precalentar el horno a 180°C.   |                         |  |   |
| 5. Espolvorear el área del trabajo y estirar la masa, es recomendable que el espesor no sea muy grueso.  |                         |  |   |
| 6. Cortar la masa colocarla en la lata y llevarla al horno durante 10 a 12 minutos, sacar del horno y dejar enfriar antes de retirar de la alta. |                         |  |   |


# ALFAJORES

Se compone de dos cubiertas de masa delgada unidas con dulce de leche, tradicionalmente se lo presenta bañado de merengue

| RECETA ESTÁNDAR   |            |  |      |
|---|------------|--|------|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA |  |      |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | ALFAJORES  |  |      |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 10 min.    |  |      |
| PRODUCTO  | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA |
| Maicena   | gr.        | 500  |      |
| Harina De Trigo   | gr.        | 300  |      |
| Mantequilla   | gr.        | 250  |      |
| Azúcar  | gr.        | 250  |      |
| Lecitina  | gr.        | 10   |      |
| Coñac   | ml.        | 5  |      |
| Esencia De Vainilla   | ml.        | 5  |      |
| Polvo De Hornear  | gr.        | 10   |      |
| Bicarbonato De Sodio  | gr.        | 2  |      |
| Ralladura De Limón  | gr.        | 2  |      |
| Agua  | ml.        | 125  |      |
|   |            |  |      |
| PREPARACIÓN   |            | FOTOGRAFÍA   |      |
| 1. Cremar la mantequilla con el azúcar, la lecitina y añadir el coñac.  |            |  |      |
| 2. Poco a poco añadir la harina con la maicena, el polvo de hornear y el bicarbonato.                               |            |  |      |
| 3. Agregar la esencia de vainilla, la ralladura de limón y agua, mezclando hasta formar una masa suave.             |            |  |      |
| 4. Espolvorear harina sobre el área de trabajo, estirar la masa, cortar círculos y dividir en formas de triángulos. |            |  |      |
| 5. Colocar sobre la latas y dejarlas dorar, dejar que se enfríe y hacer parejas uniéndolos con dulce de leche.      |            |  |      |
| 6. Dar un baño con el merengue y dejar enfriar.   |            |  |      |


# ROSCONES O TORTILLAS DE VIENTO

**ROSCONES O TORTILLAS DE VIENTO:** Dulce delicado cubierto con merengue, está presente desde el siglo XVIII.

| RECETA ESTÁNDAR  |                                |  |      |
|--|--------------------------------|--|------|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA                     |  |      |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | ROSCONES O TORTILLAS DE VIENTO |  |      |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 10 a 12 min.                   |  |      |
| PRODUCTO   | UNIDAD                         | CANTIDAD   | NOTA |
| Harina   | gr.                            | 250  |      |
| Manteca de cerdo   | gr.                            | 150  |      |
| Sal  | gr.                            | 5  |      |
| Lecitina   | gr.                            | 10   |      |
| Agua   | ml.                            | 250  |      |
|  |                                |  |      |
| PREPARACIÓN  |                                | FOTOGRAFÍA   |      |
| 1. Colocar en un recipiente a hervir el agua con la pizca de sal y la manteca.   |                                |  |      |
| 2. Una vez que este disuelta la manteca añadir toda la harina mezclando bien hasta formar una masa liviana.  |                                |  |      |
| 3. Retirar del fuego y continuar el batido hasta que enfríe, añadir la lecitina y mezclar hasta obtener una masa uniforme.   |                                |  |      |
| 4. Colocar en la alta tortillas o roscones dependiendo la forma que se quiera.   |                                |  |      |
| 5. Llevar al horno caliente hasta que dore y dejar reposar.  |                                |  |      |
| 6. El azucarado consiste en hacer un almíbar liviano en punto de bola suave, luego se retira del fuego y se coloca unas gotas de jugo de limón y se lo bate hasta que comience a azucarar, bañar rápidamente a los roscones o tortillas. |                                |  |      |


# BARQUILLOS

**BARQUILLOS:** Hoja delgada de masa hecha con harina, azúcar, enrollado, se la sirve principalmente como acompañante de helado, espumilla, entre otros.

| RECETA ESTÁNDAR   |             |  |  |
|---|-------------|--|--|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA  |  |  |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | BARQUILLO   |  |  |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 7 a 10 min. |  |  |
| PRODUCTO  | UNIDAD      | CANTIDAD   | NOTA   |
| Azúcar Impalpable   | gr.         | 50   | Si la masa está muy densa se la puede aligerar con un poco de agua para darle forma se la debe sacar del sartén o de la barquillera y colocarla inmediatamente en el recipiente de la forma que se quiera obtener, y dejar enfriar |
| Esencia De Vainilla   | ml.         | 50   |  |
| Lecitina  | gr.         | 5  |  |
| Mantequilla   | gr.         | 70   |  |
| Agua  | ml.         | 125  |  |
| Harina  | gr.         | 125  |  |
| Sal   | gr.         | 5  |  |
| PREPARACIÓN   |             | FOTOGRAFÍA   |  |
| 1. Cremar la mantequilla con el azúcar y la esencia de vainilla, hasta que cambie de color. |             |  |  |
| 2. Añadir la lecitina y seguir mezclando con el agua y harina.                              |             |  |  |
| 3. Verter en la sartén por unos minutos hasta que dore.                                     |             |  |  |

# POLVORONES

**POLVORONES:** Dulce traído por las monjas al llegar a la Audiencia de Quito, es una torta dulce que se le agrega azúcar impalpable para servirlo

| RECETA ESTÁNDAR  |              |  |      |
|--|--------------|--|------|
| <b>CATEGORÍA:</b>  | REPOSTERÍA   |  |      |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>   | POLVORONES   |  |      |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>   | 10 a 15 min. |  |      |
| PRODUCTO   | UNIDAD       | CANTIDAD   | NOTA |
| Harina   | gr.          | 250  |      |
| Almendras Molidas  | gr.          | 50   |      |
| Manteca De Cerdo   | gr.          | 210  |      |
| Bicarbonato  | gr.          | 3  |      |
| Azúcar Impalpable  | gr.          | 160  |      |
| Canela   | gr.          | 5  |      |
| Lecitina   | Gr           | 10   |      |
|  |              |  |      |
| PREPARACIÓN  |              | FOTOGRAFÍA   |      |
| 1. Hay que tostar la harina y las almendras, para realizarlo se introduce en el horno a 160°C en bandejas separadas y extendidos hasta que estén bien tostados.  |              |  |      |
| 2. En un recipiente colocar la mantequilla con el azúcar haciendo una masa.  |              |  |      |
| 3. Unir la harina con las almendras, el bicarbonato, la canela con la mezcla anterior y amasar hasta obtener una mezcla homogénea, hacer una bola y dejar reposar por unos 20 minutos tapados con un paño. |              |  |      |
| 4. Estirar la masa sobre una superficie plana con un grosor de 1 cm estaría bien.  |              |  |      |
| 5. Utilizar un cortador redondo colocando en la lata de horno, hornearlos a 180°C durante 10 a 15 minutos o hasta que la superficie se dore.   |              |  |      |
| 6. Cuando estén listos retirar de la lata y espolvorear azúcar impalpable.   |              |  |      |

# MOJICONES

**MOJICONES:** Bizcocho bañado en miel de panela, se lo comercializa en lugares de golosina tradicional.

| RECETA ESTÁNDAR   |            |  |      |
|---|------------|--|------|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA |  |      |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | MOJICONES  |  |      |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 10 min.    |  |      |
| PRODUCTO  | UNIDAD     | CANTIDAD   | NOTA |
| Harina  | gr.        | 375  |      |
| Lecitina  | gr.        | 20   |      |
| Azúcar Impalpable   | gr.        | 300  |      |
| Ralladura De Limón  | gr.        | 5  |      |
| Panela Almíbar  | ml.        | 400  |      |
|   |            |  |      |
| PREPARACIÓN   |            | FOTOGRAFÍA   |      |
| 1. En un recipiente colocar la harina con la lecitina, y la azúcar con la ralladura de limón. |            |  |      |
| 2. Se obtiene una masa uniforme y se coloca en moldes, engrasados y enharinados.              |            |  |      |
| 3. Hornear hasta que doren a 180°C.   |            |  |      |
| 4. Bañar los mojicones con el almíbar de panela.  |            |  |      |


## HELADO

Es un postre congelado, generalmente hecho con leche o agua, combinado con azúcar, saborizante, fruta, se lo presenta generalmente en forma de bola en conos, en la actualidad se lo puede encontrar en diversas presentaciones.



# HELADO DE PAILA

**HELADO DE PAILA:** Es a base de pulpa de fruta, colocada en una paila de bronce que se encuentra sobre una base de hielo con paja, que girándolo produce el frío suficiente para obtener el helado. Se lo sirve generalmente en conos, y se lo conserva en hielo con sal.

| RECETA ESTÁNDAR   |                 |  |   |
|---|-----------------|--|---|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA      |  |   |
| <b>NOMBRE DE RECETA:</b>  | HELADO DE PAILA |  |   |
| <b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>  | 45 min.         |  |   |
| PRODUCTO  | UNIDAD          | CANTIDAD   | NOTA  |
| Pulpa De Fruta  | ml.             | 500  | Se puede usar cualquier fruta si se empieza a derretir simplemente se vuelve a girar la paila a que enfrié nuevamente. El secreto está en la paila de bronce, se puede ocupar hielo seco. |
| Azúcar  | gr.             | 250  |   |
| Lecitina  | gr.             | 10   |   |
|   |                 |  |   |
| PREPARACIÓN   |                 | FOTOGRAFÍA   |   |
| 1. Colocar sobre una cama de paja hielo con sal de preferencia en grano una paila de bronce.  |                 |  |   |
| 2. Agregar la pulpa de la fruta con el azúcar y batir con una cuchara de madera, haciendo mirar la paila por 45 minutos 7aproximadamente, o hasta que empieza a congelar. |                 |  |   |
| 3. Cuando comienza a tomar consistencia, agregar la lecitina sin dejar de batir.  |                 |  |   |
| 4. Conservar ahí hasta servirlo.  |                 |  |   |



## TERMINOLOGÍA



(Real Academia de la Lengua, 2007)

**Amasar:** se le denomina al acto de manipular los ingredientes hasta formar una masa y desarrollar el gluten, para incorporar cierta cantidad de aire, no todas las masas son iguales ni en tiempo, ni método.

**Baño María:** es el método de cocción que consiste en colocar un recipiente con alimentos dentro de otro más grande con agua, sin permitir que hierva, o que se una en la preparación que se está haciendo.

**Creumar:** mantequilla o grasa que se bate hasta que se esponja y cambia de color

**Engrasar:** se le llama así a la acción de untar una capa de grasa, puede ser generalmente mantequilla, en un molde, o lata para evitar que se pegue la preparación.

**Enharinar:** se llama así a la acción de cubrir un molde con harina o papel encerado para evitar que la preparación se pegue.

**Estirar:** colocar la masa sobre una superficie enharinada, extendiéndola hasta obtener un grosor que se necesite, se lo realiza comúnmente con un rodillo

**Hornear:** es el proceso de cocción por medio de calor seco, que se efectúa generalmente en un horno, los productos elaborados generalmente son panes, pasteles, tartas, galletas, suspiros. Son productos hechos a base de harina, levadura, polvo de hornear, materias grasas.

**Reposo:** es el proceso mediante el cual las levaduras o masa madre, transforma a los azúcares en gas carbónico y alcohol, produciendo que doble o triplique su tamaño.

**Repostería;** es el arte de preparar y decorar postres dulces o el lugar donde se expenden estos postres, pueden ser bizcochos, tortas, pasteles, galletas.

**Tamizar:** término muy habitual en la repostería, pastelería, es un paso importante al momento de la elaboración de postres, se lo efectúa principalmente para encontrar impurezas o bolas grandes de la materia prima, se lo usa tanto en líquidos como en sólidos.



Anexo 5.

RECETA DEL PONCHE QUITIÑO

| RECETA ESTÁNDAR   |                |  |           |
|---|----------------|--|-----------|
| <b>CATEGORÍA:</b>   | REPOSTERÍA     |  |           |
| <b>Nombre de Receta:</b>  | PONCHE QUITIÑO |  |           |
| <b>TIEMPO DE COCCION</b>  |                |  |           |
| PRODUCTO  | UNIDAD         | CANTIDAD   | NOTA      |
| Leche evaporada   | MI             | 1000   |           |
| Leche   | MI             | 1000   |           |
| Huevo   | gr.            | 5  |           |
| Azúcar granulada  | Gr             | 200  |           |
| Canela  | Gr             | 50   | Rama      |
| Clavo de olor   | gr.            | 10   |           |
| Pimienta dulce  | gr.            | 10   |           |
| Esencia de vainilla   | MI             | 20   |           |
| Limón   | gr.            | 1  | Ralladura |
| Canela  | gr.            | 10   | Polvo     |
| Puntas, ron, brandy   | MI             |  | Opcional  |
|   |                |  |           |
| PREPARACIÓN   |                | FOTOGRAFÍA   |           |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primero colocamos a hervir los dos litros de leche, en el 1 litro de leche con azúcar y la leche evaporada igual pero colocamos en éste todas las especias dejando que salga todo su aroma.</li> <li>2. Luego cernimos la evaporada y colocamos la mitad de éste en la leche adicionando la esencia de vainilla y hervimos nuevamente y apagamos el fogón.</li> <li>3. Inmediatamente licuamos los huevos con el otro medio litro sobrante de la leche evaporada y colocamos en la preparación batiendo constantemente hasta generar espuma, al final colocamos la ralladura de limón y es opcional colocar el licor cuando la bebida no sea para niños.</li> </ol> |                |  |           |

(Narváez, 2012)