



GASTRONOMÍA

Tesis previa a la obtención del título de Licenciado en
Gastronomía.

AUTOR: Joaquin Francisco Gabela
López

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo Joaquin Francisco Gabela López declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Gastronomía, son absolutamente originales, auténticos, personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 16_ de 10_ del 2024



.....

Joaquin gabela

CEDULA: 1716498702

**Autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y
publicación electrónica del trabajo de titulación**

Yo, Joaquin Francisco Gabela López, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “MENÚ FRANCES- ESPAÑOL CON TECNICAS DE COCCIÓN AL VACÍO”, como requisito para optar al grado de Licenciad (a) (o) en Gastronomía y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Internacional del Ecuador, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UIDE).

Los usuarios del RDI-UIDE podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Internacional del Ecuador no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Internacional del Ecuador, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 20 días del mes de agosto de 2023, firmo conforme:

Autor:



Joaquin Francisco Gabela López

Firma:

Número de Cédula: 1716498702

Dirección: Av De las roas y anturios 2 y 4 casa 679

Teléfono: 0997672765

Correo electrónico: joaquinabela@hotmail.com

Declaración de originalidad

Yo, Joaquin Francisco Gabela López declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentada para ningún grado o calificación profesional; y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la Escuela de Gastronomía de la Universidad Internacional del Ecuador, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.



.....

Joaquin Francisco Gabela López
Autor del proyecto de investigación

Yo, Joaquin Francisco Gabela López, certifico que conozco al autor del presente trabajo de titulación que lo ha desarrollado bajo los preceptos de originalidad y autenticidad, tomando en consideración los lineamientos para su divulgación pública del contenido sin perjuicio a terceros.



.....

Joaquin Francisco Gabela López
Tutor del proyecto de investigación

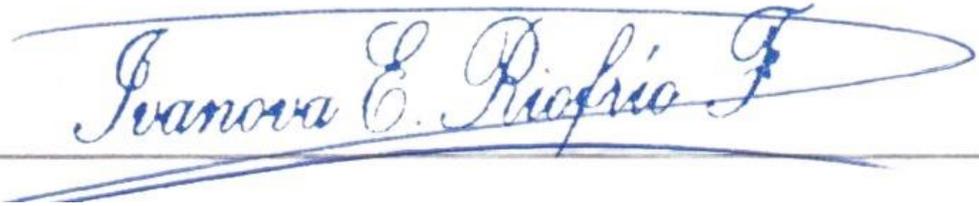
Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ MENÚ FRANCES- ESPAÑOL CON TECNICAS DE COCCIÓN AL VACÍO” presentado por Riofrío Freire Ivanova Elizabeth para optar por el Título de Licenciado en Gastronomía

Certifico

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 16 de octubre del 2024

A handwritten signature in blue ink, reading "Ivanova E. Riofrío F.", enclosed within a large, horizontal, hand-drawn oval shape.

.....
Riofrío Freire Ivanova Elizabeth
Tutor del proyecto de investigación

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Gastronomía, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 16 de octubre del 2024



.....

Joaquín Francisco Gabela López

CEDULA: 1716498702

DEDICATORIA

A mis padres que me han guiado en la vida y me han apoyado en todo momento sin importar las consecuencias, siempre apuntando a que cada día se un mejor humano, padre, hijo y hermano siendo un ejemplo vivo de ello cada día. A mi esposa y a mi hija por ser mis amigas, mis compañeras y mi impulso de cada día, finalmente a mis abuelos que me han apoyado con mis estudios y siempre siendo un ejemplo de sacrificio y de apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Estoy muy agradecido por el apoyo de toda mi familia en el progreso de mi carrera, y en mi trabajo. Dándome oportunidades de educarme y ser un profesional del mas alto nivel. A las personas que saben que son mis amigos y compañeros que han estado apoyándome a lo largo de mi carrera, y a los profesores que sienten y saben que influenciaron en mi progreso y evolución, no solo culinaria si no también personal.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Caratula.....	
.	
Dedicatoria	y
agradecimiento.....1	
Desarrollo	del
concepto.....2	
Abstract	en
ingles.....3	
Menú	aprobado
español.....4	en
Menú	aprobado
ingles.....5	en
Recetas	
estándar.....6	

Análisis de trazabilidad de alimentos (3)	
).....	7
Ensayo académico.....	8
Presentación y justificación de las bebidas por presentar y maridajes de vinos.....	9
Cuadro demostrativo del tipo de servicio.....	10
Detalle gráfico y justificación de ambientación y montaje de mesa.....	11
Conclusiones y recomendaciones.....	12
Anexos.....	
.....	13

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

1. DESARROLLO DEL CONCEPTO

El concepto del menú se desarrolla dentro de tres ámbitos herencia, educación y experiencia siendo estos los que han formado mi carrera y progreso en la gastronomía hasta el momento.

La herencia española de mi abuela ah sido siempre una influencia en mi exposición hacia la gastronomía, siempre expuesto a platos, ingredientes y técnicas que no existen o tal vez son poco usados o usados de una manera totalmente diferente en el Ecuador. Estos sabores han estado presentes a lo largo de toda mi vida, lo cual ah llegado a ser casi un perfil de sabor dentro de mi manera de cocinar. Mi educación francesa en la gastronomía empieza en él Le Cordón Bleu de la ciudad de Madrid, lo cual da forma a las técnicas francesas utilizadas dentro del menú, además de siempre aportar con ingredientes, platos de excelente calidad y longevidad en sus recetas, que me ayudaron a estructurar el menú para que aporte con sabor, calidad y presentación. Además de guiarme en varios procesos modernos y tecnológicos como es la cocción al vacío, como lo hacen en varias de las recetas que enseñan dentro del Le Cordon Blue, además de que el Chef principal del Restaurante El dorado, tiene una certificación en cocción al vacío del chef Thomas Keller

en Nueva York, Estados Unidos, con la cual yo he trabajado bajo sus estándares por diez años.

Denotando que el método de cocción al vacío es uno de los utilizados en un gran porcentaje de recetas elaboradas en mi restaurante dándonos, resultados, concretos, fiables y constantes así dando paso a platos que tengan los mismos sabores, texturas, y calidad para cualquiera que sea el

Mi experiencia dentro de mi tiempo de vivencia en España tuve la oportunidad de poder recorrer Madrid y sus alrededores con el fin de ir recopilando sabores, técnicas y recetas que podrían aportar a mi paladar y mi cocina.

Todos estos aspectos son clave para entender el hilo conductor y las facetas que se muestren

a lo largo del menú mostrando procesos llenos de sabor, pulcros y que aporten con más que solo nutrir al comensal

ABSTRACT

The menu concept is developed within three areas: heritage, education and experience, these

being the ones that have shaped my career and progress in gastronomy so far.

My grandmother's Spanish heritage has always been an influence on my exposure to gastronomy,

always exposed to dishes, ingredients and techniques that do not exist or perhaps are little used

or used in a totally different way in Ecuador. These flavors have been present throughout my

entire life, which has become almost a flavor profile within my way of cooking. My French

education in gastronomy begins at Le Cordon Bleu in the city of Madrid, which shapes the

French techniques used within the menu, in addition to always providing ingredients, dishes of

excellent quality and longevity in its recipes, which me They helped structure the menu so that it

provides flavor, quality and presentation. In addition to guiding me in various modern and

technological processes such as vacuum cooking, as they do in several of the recipes they teach

at Le Cordon Blue, in addition to the fact that the main chef of the El Dorado Restaurant has a

certification in vacuum cooking. from chef Thomas Keller in New York, United States, with

whom I have worked under his standards for ten years.

Denoting that the vacuum cooking method is one of those used in a large percentage of recipes

prepared in my restaurant, giving us concrete, reliable and constant results, thus giving way to

dishes that have the same flavors, textures, and quality for anyone who be the

My experience during my time living in Spain I had the opportunity to tour Madrid and its

surroundings in order to compile flavors, techniques and recipes that could contribute to my palate and my cuisine.

All these aspects are key to understanding the common thread and the facets that are shown

throughout the menu, showing processes full of flavor, neat and that contribute more than just

nourishing the diner.

2. MENÚ APROBADO ESPAÑOL

Amuse bouche

Pulpo a la gallega sobre una patata brava y tapenade

Pan

Brioche tradicional (40% de mantequilla)

Mantequilla de pimientos morrones y pimentón.

Entrada

Ensalada de pangora, rollo de aguacate relleno de carne pangora y salsa blanca de 3 mostazas, acompañado de una uña de pangora al ajillo.

Plato fuerte

Picana Angus americana (8 horas ahumado/12 horas cocción al vacío), papa dauphinoise, y espárragos atados en jamón serrano

Postre

Peras pochadas al vino tinto junto a una espuma de queso azul y tuile de canela.



MENÚ

Amuse bouche

Pulpo a la gallega sobre una patata brava y tapenade

Pan

*Brioche tradicional (40% de mantequilla)
Mantequilla de pimientos morrones y pimentón..*

Entrada

Ensalada de pangora, rollo de aguacate relleno de carne pangora y salsa blanca de tres mostazas, acompañado de una uña de pangora al ajillo.

Plato Fuerte

Picaña Angus americana (8 horas ahumado/12 horas cocción al vacío), papa dauphinoise, y espárragos atados en jamón serrano

Postre

Peras pochadas al vino tinto junto a una espuma de queso azul y tuile de canela.



3. MENU APROBADO EN INGLÉS

Amuse bouche

Galician-style octopus on brava potatoes and tapenade

Bread

Traditional brioche (40% butter)

Bell pepper and paprika butter.

Entrance

Pangora salad, avocado roll stuffed with pangora meat and 3-mustard white sauce,
accompanied by a pangora claw with garlic and peppers.

Main course

American Angus picaña (8 hours smoked/12 hours sous vide cooking),
dauphinoise potato, and asparagus tied in serrano ham

Dessert

Pears poached in red wine with blue cheese foam and cinnamon tuile.



MENÚ

Amuse bouche

*Galician-style octopus on
brava potatoes and tapenade*

Bread

*Traditional brioche (40% butter)
Bell pepper and paprika butter.*

Entrance

*Pangora salad, avocado roll stuffed with pangora meat
and 3-mustard white sauce, accompanied by a pangora
claw with garlic.*

Main course

*American Angus picaña (8 hours smoked/12 hours sous
vide cooking), dauphinoise potato, and asparagus tied in
serrano ham*

Dessert

*Pears poached in red wine with blue cheese foam and
cinnamon tuile.*



4. RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Amuse Bouche	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	44 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	1



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Pulpo	250,00	gr	\$ 0,07500	\$ 0,7500	cocer olla de presión 2h	\$ 0,75	gr		gr
2	Aji Panka	50,00	ml	\$ 0,06000	\$ 0,6000	Hervir tres veces pelar y licuar	\$ 0,60	ml		ml
3	Patata	10,00	gr	\$ 0,10800	\$ 1,08000	Cocer a punto	\$ 1,08	gr		gr
4	Aceituna	40,00	gr	\$ 0,03300	\$ 0,33000	Cortados finamente	\$ 0,33	gr		gr
5	Tomate Cherry	40,00	gr	\$ 0,01800	\$ 0,18000	Cortados finamente	\$ 0,18	gr		gr
6	Albahaca	10,00	gr	\$ 0,00880	\$ 0,08800	Cortados finamente	\$ 0,09	gr		gr
7	Aceite de Oliva	30,00	ml	\$ 0,07700	\$ 0,77000		\$ 0,77	gr		ml
8	sal	10,00	gr	\$ 0,00054	\$ 0,00540		\$ 0,01	gr		gr
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

PROCESO DE PREPARACIÓN
Cocer papas a punto
Hervir aji panka, despegar y licuar con aceite y comino
Mantener el pulpo sellado al vacío a 80° en Sousvide
Cortar aceituna, tomate cherry y albahaca mezclar con aceite de oliva y sal
Adobar pulpo freír en aji panka
Frerir patata cocida

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 3,80
EXTRAS 5%	\$ 0,19
COSTO TOTAL RECETA	\$ 3,99
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,39
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0860

PUNTOS CRÍTICOS
Cocción olla de presión
Hervido de aji panka
Cocción papa

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
Hervido
Cocido
Frito

Joaquín Gabela
ELABORADO POR:
 Joaquín Gabela

Ivannova C. Riofrío
REVISADO POR:
 Ivannova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
FECHA ACTUALIZACIÓN

FO+C183:M225RMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía



Escuela de **Gastronomía**

NOMBRE RECETA	
Pan Brioché	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	55 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Agua Tibia	100,00	ml			Temperatura de agua		ml		ml
2	Levadura	10,00	gr	\$ 0,00590	\$ 0,0590		\$ 0,06	mgr		gr
3	Azucar	60,00	gr	\$ 0,09300	\$ 0,9300		\$ 0,93	gr		gr
4	Huevos Grandes	2,00	ml	\$ 0,01800	\$ 0,1800		\$ 0,18	gr		ml
5	Harina	460,00	gr	\$ 0,09300	\$ 0,9300	Pasada por sernidor	\$ 0,93	ml		gr
6	Sal	11,00	gr	\$ 0,00900	\$ 0,0090		\$ 0,01	gr		gr
7	Mantequilla	240,00	gr	\$ 0,25700	\$ 2,5700	Textura pomada	\$ 2,57	gr		gr
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

PROCESO DE PREPARACIÓN
Mezclamos levadura y agua disolviendo bien la levadura
Agregamos los huevos azucar y la harina btimos hasta generar una masa homogénea
Agregamos la sal
Velocidad media vamos agregando la mantequilla poco a poco hasta que la masa se integre
Subimos la velocidad para activar el gluten esperar hasta que la masa limpie el bowl
Pellicar la masa para confirmar que no se rompa
Bolear la masa y poner en un bolw cubierto con film y refrigerar con un mínimo de 8h
Moldeado o boleado leudo de 2h
pintar los panes con huevo
Cocer el pan en el horno a 180 C° por 25m

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 4,68 <small>ΣPrecios totales de cada ingrediente</small>
EXTRAS 5%	\$ 0,23 <small>Subtotal * % Extras</small>
COSTO TOTAL RECETA	\$ 4,91 <small>Subtotal + Extras</small>
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,49 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0089 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS
1. Tiempo de leudado
2. Manejo de temperaturas
3. Refrigeracion mínimo 8H
4. Masa fria para el boleado

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
Amasado
Moldeado y boleado
3. Leudado
Horneado

Joaquín Gabela
ELABORADO POR:
 Joaquín Gabela

Ivanna Riofrío
REVISADO POR:
 Ivanna Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
FECHA ACTUALIZACIÓN

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Ensalada de Pangora	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	180 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-001



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Pangora Carne	150,00	gr	\$ 0,27000	\$ 2,71000	Limpiar y revisar tres veces la carne de la pangora	\$ 2,71	gr		gr
2	Aguacate	40,00	gr	\$ 0,05100	\$ 0,51000		\$ 0,51	gr		gr
3										0
4						cocida y pelada				0
5	Aji Nacional	50,00	gr	\$ 0,05100	\$ 0,51000	Grunoir	\$ 0,51	gr		gr
6	Perejil	60,00	gr	\$ 0,09800	\$ 0,98000	Cortes finos	\$ 0,98	gr		gr
7	Ajo	30,00	gr	\$ 0,22000	\$ 2,22000		\$ 2,22	gr		gr
8	mostaza amarilla	50,00	ml	\$ 0,10000	\$ 1,01000		\$ 1,01	ml		ml
9	mostaza en pepa	50,00	ml	\$ 0,18500	\$ 1,85000		\$ 1,85	ml		
10	mostaza djon	150,00	ml	\$ 0,32800	\$ 3,28000		\$ 3,28	ml		
11	mayonesa	150,00	ml	\$ 0,12400	\$ 1,24000		\$ 1,24	ml		
12	jerez	20,00	ml	\$ 0,56100	\$ 5,61000		\$ 5,61	ml		
13					\$ 19,9200					
14										
15										

PROCESO DE PREPARACIÓN
Picar aji nacional y perejil
Picar el ajo
Crear ajillo y terminar coccion de uña de pangora al ajillo
Mezclar el relleno con la salsa
Corte de aguacate en abanico y rellenar

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 19,92
EXTRAS 5%	\$ 5,00
COSTO TOTAL RECETA	\$ 24,92
COSTO POR PORCIÓN	\$ 2,49
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0130

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

PUNTOS CRÍTICOS
Coccion y limpieza de pangora
Balace de mostaza
Corte abanico aguacate

MÉTODOS Y TÉCNICAS
Coccion
Sofreir

Joaquin Gabela
ELABORADO POR:
 Joaquin Gabela

Ivannova Riofrio
REVISADO POR:
 Ivannova Riofrio

FECHA ELABORACIÓN 25-mar-24
FECHA ACTUALIZACIÓN 25-mar-24

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Picaña Angus Dauphinoise	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	150 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Picaña Angus	600,00	gr	\$ 0,14700	\$ 14,7000	cocion picaña	\$ 14,70	gr		gr
2	Dauphinoise	600,00	gr	\$ 0,20000	\$ 0,2000	preparación	\$ 0,20	gr		gr
3	Espargagos	150,00	gr	\$ 0,07900	\$ 0,7900	cocion	\$ 0,79	gr		gr
4	Salsa de vino tinto	150,00	ml	\$ 0,05000	\$ 0,5000	reducción	\$ 0,50	ml		ml
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

PROCESO DE PREPARACIÓN
picaña 30 minutos en Sousvide a 60C*
Douphinoise al horno a 200° por 20 minutos
Cocer Espargagos
Atar Espargagos y frier
Reducir salsa a la mitad
Freir picaña hasta que la temperatura interna sea 55°

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 16,19 <small>∑Precios totales de cada ingrediente</small>
EXTRAS 5%	\$ 0,81 <small>Subtotal * % Extras</small>
COSTO TOTAL RECETA	\$ 17,00 <small>Subtotal + Extras</small>
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1,70 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0113 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS
Cocido de espargagos
Frier Carne
Fritura de Carne
Manejo de temeperaturas internas

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Sableado o Cremado
2. Amasado
3. Leudado

Joaquín Gabela
ELABORADO POR:
 Joaquín Gabela

Ivannova Riofrío
REVISADO POR:
 Ivannova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
FECHA ACTUALIZACIÓN

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía



Escuela de
Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Peras Pochadas en vino tinto	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	463 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-001



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Peras	120,00	gr	\$ 0,02600	\$ 0,2600	Pelar	\$ 0,26	gr		gr
2	vino tintos	200,00	ml	\$ 0,14200	\$ 1,4200	Reduccion	\$ 1,42	ml		ml
3	Canela	50,00	gr	\$ 0,18000	\$ 1,8800		\$ 1,88	gr		gr
4	Azucar	120,00	gr	\$ 0,01400	\$ 0,1400		\$ 0,14	gr		gr
5	Esencia de vainilla	10,00	ml	\$ 0,00510	\$ 0,0510		\$ 0,05	ml		ml
6	Cascara de naranja	10,00	gr					gr		gr
7	Pimienta Negra	10,00	gr	\$ 0,01200	\$ 0,1200		\$ 0,12	gr		gr
8	Queso Azul	150,00	gr	\$ 0,61000	\$ 6,1000		\$ 6,10	gr		gr
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

PROCESO DE PREPARACIÓN
Pelar y desperar la pera
Reducir el vino tintos junto a la canela azucar la esencia de vainilla la cascara de naranja la pimienta
Hasta la mitad o hastac rear un almibar
Cocer las peras en almibar hasta que esten suaves y completamente llenas de la salsa
5. Dejar reposar la masa en frío de 30 a 60 minutos
Batir el queso azul hasta una crema y poner dentro del dispensador de Co2

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 9,97	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0,50	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 10,47	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1,05	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0023	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
Reduccion
Temperatura

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Sableado o Cremado
2. Amasado
3. Leudado

Joaquín Gabela
ELABORADO POR:
 Joaquín Gabela

Ivanna B. Rofrío
REVISADO POR:
 Ivanna Rofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-mar-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
25-mar-24

5. ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS (3 ALIMENTOS RELEVANTES)

- Picaña Angus americana

La Raza Aberdeen Angus es de una fácil crianza, de un tamaño no muy grande, además de ser bastante fértiles en promedio, una de las ventajas de estos bovinos es que nacen sin cuernos, ya que con el tiempo su genética fue reduciendo el tamaño de cuerno al no tener amenazas constantes, y tener una vida bastante plena sin mucho esfuerzo laboral.

Además de poseer una gran adaptación a terrenos no muy favorables y aporta con una gran cantidad de producto cárnico de acuerdo con su tamaño, buscando que este sea mas ancho y grande hacia la parte de atrás que a la parte delantera, las hembras de Angus suelen ser mas de cuello mucho mas largo y de caderas mas anchas demostrando aptitudes maternales. Los machos suelen ser más ágiles, robustos, de caras chatas y musculosos.

Dentro de la crianza del Aberdeen Angus la cría esta con su madre hasta los siete meses o hasta a partir de los 200 kilos que se empieza un destete, con una parcialidad de alimento de pasto seco, asegurando se de esta manera tener un flujo continuo de crecimiento en el ganado vacuno, siendo este de casi 700 gr diarios de peso ganado.

Solo novillas seleccionadas para inseminación, será a partir de los 15 meses y aproximadamente 650 kilos, y los cebados de crecimiento a partir de estos números igualmente.

Su Alimentación se basa en leche materna y hasta el año a partir de ahí empezamos con pasto natural y en algunos casos balanceados, dependiendo de la granja en la cual se encuentren.

Cualidades de la carne de Aberdeen Angus es un marmoleado desde el 40 al 70% que es de una calidad alta, además la característica principal de este tipo de grasa interna es que, al contacto con temperaturas altas, esta tiende a derretirse como un líquido y no tiende a hacerse como un cuero sólido, esto permite que el sabor pase a través de las moléculas de la grasa además de mantener humectada y en un gran porcentaje de suavidad a la carne.

El corte Picaña Angus, se encuentra en la parte alta de la nalga del bovino, tiene dos por animal, y contiene una gran cantidad de grasa infiltrada y bastante cantidad de grasa externa, de gran sabor y de, además de que suele ser de los músculos que menos hace esfuerzo en un bovino,

Queso azul o queso roquefort

En el siglo VII un campesino en Francia se olvidó en uno de sus celares que eran oscuros y llenos de humedad, un queso y un pan, al ver que este había desarrollado fuertes olores pungentes, además de incrustaciones, protuberancias o venas de colores que iban desde el verde claro hasta un azul potente. Esto dio paso al descubrimiento que en ciertas condiciones si un queso era dejado en un lugar con estas mismas, pues desarrollaría el cultivo perfecto para el moho, en ciertos casos los campesinos hacían huecos en el queso para que el cultivo llegara más adentro en el queso.

El tipo de leche tradicional utilizado para la elaboración del queso azul o roquefort es la leche de oveja, esta tiene una gran cantidad de grasa además de un sabor más definido o robusto.

Las Cualidades del producto final son un producto cremoso con tonos verduzcos y azules, olores pungentes, sabores fuertes y pronunciados que pueden aumentar con el tiempo de maduración.

TABLA

Proceso de elaboración:

Pasteurización: se genera este proceso para eliminar cualquier microorganismo tratando de que se mantenga intacta las cualidades organolépticas de la leche,

Acondicionamiento: para que en la leche se pueda introducir el “penicilum”, que permite la formación de los coágulos que hacen el queso.

Coagulación: se le agrega el cuajo.

Corte: se hace el corte para quitar la grasa

Quite de suero: extraemos el 78% de suero

Moldeado: se dar forma además de hacer las perforaciones que permita la proliferación de los hongos

Salado: se ponen en una solución salina, llamada salmuera el porcentaje va en 50% a 50% pero esto puede variar dependiendo el producto final o el tipo de queso

Oreo: se pone en ambiente para que vaya madurando y vaya desarrollando los hongos juntos a la complejidad de sabor y olor.

Maduración: depende del producto final que se desee se deja reposar de varios días a incluso meses y al final del proceso se le da vueltas al queso 1 vez por semana para evitar que haya residuos acumulados en ciertos lugares específicos, en vez de esparcidos por el queso

Mostaza Dijon

Viene de la palabra mosto de vino fermentado y de mostaza de la semilla, al unir estos elementos, creaban salsas parecidas a las de hoy en día

Es una mostaza francesa creada en la región de Borgoña, que justamente la capital de esta región se llama Dijon. Es de sabor picante, de un amargor medio, con textura cremosa, especialmente bueno junto a ensaladas, vinagretas, salsas, y carnes rojas debido a su fuerza en sabor y aroma. La primordial diferencia en su elaboración, además de llevar las semillas, pues es que esta se echa con vinagre de vino tinto.

Tipos de mostazas

Depende de su uso se puede moler, pelar, cortar, juntar con agua, con vinagre, con limón, u otros condimentos, y cada proceso tiene un perfil de textura y amargor o dulzor diferente. El amargor y el picante de las semillas de mostaza viene después de un proceso de remojo y de molido este sea parcial o completo, en el que libera enzimas que al

reaccionar con el agua o el diferente medio al que este expuesto será más o menos amargo o dulce o picante. Tenemos actualmente semillas de mostaza de color amarillas, blancas (los menos picantes utilizados en estados unidos), cafés y negras (las más picantes utilizadas en Europa).

Mostaza amarilla americana: de color intenso amarillo que proviene también de el polvo de cúrcuma y estos ingredientes se mezclan con agua y vinagre. La mostaza más conocida mundialmente y utilizada en la gran mayoría de locales de comida rápida (hamburguesas, papas, pollos, hotdogs)

Mostaza amarilla inglesa: de sabor mas picante, mucho mas liquida, es comercializada en mayor manera por la marca colman's.

Mostaza Dijon: la más picante de todas las mostazas, por eso en su gran mayoría se mezcla para acentuar la potencia de vinagretas, salsas, sopas etc.

Mostaza a la antigua o rustica: de alto porcentaje de picante y amargor y la diferencia con la mostaza Dijon es que esta lleva pepas partidas o cuarteadas y tiene una presentación mas rustica. Ideales para sanguches y panes.

Mostaza marrón dulce: de origen alemán con mucha más cantidad de azucares y con mostaza café, ideal para las salchichas alemanas.

6. ENSAYO ACADEMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ

Francia: empieza el movimiento gastronómico dentro de Francia gracias a la realeza, es donde se ven los primeros banquetes, se ven estandarizaciones, y la comida es parte de todo lo que significa riqueza y nobleza. Es más parte de tener productos que no son de tu zona significaba tener poder y dinero. Siglo XVII el siglo de oro, empezando en

la época que la mayoría de las comidas por lo menos en Francia se caracterizaban por tener muchas especias , mientras mas raras mejor ya que esto siempre significaba estatus pero eso también afectaba en que en el exceso de especias la comida no era algo consumible para las personas, en este proceso los chefs deciden irse por nuevas técnicas sabores mas sutiles, menos consumo de animales o de proteína además el azúcar se enfoca en postres y pasteles mas que en todo el menú como se solía hacer. Se desarrollan salsas, sopas, caldos con espesantes (roux) que daban textura, con sabores sutiles con hierbas frescas verdes como el tomillo, estragón, perejil etc.

Durante este siglo Se da paso a mucho consumo de vegetales y ensaladas en banquetes y hay un enfoque en grandes verduras y frutas. por este motivo muchos jardines reales empezaron a crearse no solo con el objetivo de tener hermosos jardines, pero además de tener vegetales a lo largo del año y de la mejor calidad, ayudando a la jardinería y a la agricultura.

La moda del modismo y el desarrollo de técnicas de laminación además de mermeladas, compotas permitiendo que se deleite la comida sin necesariamente exigir a los maxilares demasiado con el fin de solo pasar un producto al estómago.

Se comienza a ver mas y mas protocolos de mesa, con mayordomos y personal de servicio, encargados no solo de la limpieza, pero del servicio de la comida. Se crean instrumentos específicos para ciertos platos además del uso de servilletas, manteles y porcelanas de alta calidad.

¿Banquetes para los ricos, pero para el pueblo? La comida era poca además se basaba en cereales, en forma de sopas, y de panes. Obviamente estas desigualdades afectaron el balance social y vino la revolución francesa.

La nouvelle cuisine llega desde finales de los años 60 como una respuesta, al enfoque que se tenía en la comida de medieval, de la época de oro y de alguna manera cambiar esto por porciones mas pequeñas sabores más sutiles, además de presentaciones mas exóticas. También yendo a una visión de frescura y de elegancia, donde se crean y se inventan muchas técnicas, salsas y platos que hoy son un emblema de la comida francesa y que sin ellos no sería lo mismo. Popularizado por Henry Gault y Cristian Millau con la teoría de que la comida entra por los ojos y que se debe estimular los cinco sentidos para que el comensal tenga una velada perfecta.

Platos más elegantes, pequeños con sabores mas livianos, al igual que sus salsa y caldos que dejaron de ser espesados con harinas, sino con yemas de huevos y mantequilla que a su vez de espesar daba un acabado único y brillante.

Y es ahí donde nos enfocamos, tenemos mucho del pasado sabor, calidad, pero además tenemos simplicidad y elegancia que viene de otra época más cercana a la nuestra y juntos hacen lo que es hoy la comida francesa.

España:

Durante la época medieval en España se tiene mucho de la separación del imperio romano y muchas mezclas griegas, africanas y arabs dentro de España no solo la cultura se

incrementa, pero también la gastronomía y la cantidad de ingredientes que pueden ser alcanzables todos los días por esta mezcla de culturas y personas.

Utilizando en varios recetarios desde 1550 ya productos como salmón, cerdo, merluza, calamar arroz, azafrán y vegetales utilizados mucho en las culturas del medio oriente. Pero también el descubrimiento de América y el nuevo mundo, trajo muchos nuevos productos hacia Europa sobre todo a España que era de los reinados o países que más viajaban hacia América ya que obviamente tenía asentamientos a lo largo de América del sur y América central.

Durante el siglo de oro en la gastronomía española con la gran influencia de su vecino Francia que a su vez estaba de gran manera refinando el proceso total de la gastronomía, se ve una copia y un proceso de refinamiento.

la gastronomía española tradicional moderna durante la guerra civil se desarrolla durante la guerra, son aquellos que con pocos productos crearon una variedad enorme de platillos, y recetas con el mismo ingrediente, ya que en tiempos de escasez el ser humano tiende a ser innovador, y la cocina española es un claro ejemplo de aquello, de la patata tenemos croquetas, ensaladilla, patatas bravas, tortilla española etc. Otros ejemplos de cómo la guerra afecta a la gastronomía y el resultado fue un producto increíble como lo es el jamón serrano, y todos los curados españoles que existen. Un producto que en la actualidad es premium, es algo común para el campesino español que necesitaba guardar y preservar mas tiempo el cerdo, ya que este se echa a perder. Además de esta manera pueden preservar comida durante el invierno específicamente que era la época más fuerte sobre todo en el campo.

Llegamos finalmente al reconocimiento de España como potencia gastronómica frente al mundo en el siglo veinte, con platos como la paella valenciana, el cochinillo segoviano y la tortilla española. De aquí se da paso a la evolución mas grande en la historia de la gastronomía, cuando España se vuelve la meca de la cocina molecular a lado de restaurante “El bulli” por los hermanos Fernán y Albert Adria

Sous vide y empacado al vacío

Descubierto en 1970 por George Palus que durante los siguiente 10 años realizo mas de 600 recetas de cocción al vacío o sousvide.

Es un método de cocción que implica que el alimento esta empacado en una funda que contiene el porcentaje de oxigeno que uno quiera, de esta manera obteniendo el mejor producto posible, uno de los factores mas importantes es el hecho de que puedes cocer carnes o proteínas animales durante el tiempo que desees a temperatura que desees, llegando a los puntos de cocción deseados y que son aptos para el consumo humano, o simplemente hacen que la receta sea mucho mas sabrosa, ya que no va a pasar de la temperatura deseada.

El empacado al vacío es muy practico ya que al limitar la cantidad de oxigeno que esta en contacto con el producto limitamos la proliferación de bacterias y microorganismo. De la misma manera el producto puede llegar a estar totalmente sumergido en algo tipo de líquido sea, agua, aceite o cualquier liquido que aparte sabor, de hecho se puede marinar cosas al vacío y si es que son productos porosos el líquido podrá entrar hasta lo mas profundo de las estructuras del producto.

7. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS

Coctel de bienvenida:

french 75(gin + champaña + limon)

Amuse bouche

Pulpo a la gallega sobre una patata brava y tapenade

Pan

Brioche tradicional (40% de mantequilla)

Mantequilla de pimientos morrones y pimentón.

Entrada

Ensalada de pangora, rollo de aguacate relleno de carne pangora y salsa blanca de

3 mostazas, acompañado de una uña de pangora al ajillo.

Vino:

Chardonnay (variedad de uva de borgoña, Francia)

Plato fuerte

Picaña Angus americana (8 horas ahumado/12 horas cocción al vacío), papa dauphinoise, y espárragos atados en jamón serrano

Vino:

Tempranillo (variedad de uva de la zona de España)

Postre

Peras pochadas al vino tinto junto a una espuma de queso azul y tuile de canela.

Bajativo: negroni clarificado en leche

Coctel clásico pasado por una clarificación en leche haciéndolo transparente y atenuando todos los sabores no deseados en el alcohol

Abstract ingles

Welcome cocktail: French 75

(gin+champagne+lemon)

Amuse bouche

Galician-style octopus on brava potatoes and tapenade

Bread

Traditional brioche (40% butter)

Bell pepper and paprika butter.

Entrance

Pangora salad, avocado roll stuffed with pangora meat and 3-mustard white saucet

, accompanied by a pangora claw with garlic and peppers.

Wine:chardonnay

Main course

American Angus picaña (8 hours smoked/12 hours sous vide cooking),
dauphinoise potato, and asparagus tied in serrano ham

Wine: tempranillo

Dessert

Pears poached in red wine with blue cheese foam and cinnamon tuile.

Digestif: milk washed negroni

8

8. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO

Servicio americano: el servicio más estandarizado que existe además de que el servicio va desde cocina a mesa sin ningún otro paso, además el plato viene servido desde cocina. Se sirve por la derecha sea bebidas o comida respetando rangos y sexo. Su origen viene del servicio ruso y francés, pero simplificado y restringiendo la interacción de meseros con el plato y el comensal. Siendo una ayuda para servir los platos mas que para montarlos en mesa o un corte de proteína animal, vegetal o salseados.

9. DETALLE GRAFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA



Justificación:

Eh seleccionado los colores claros, como el blanco el amarillo y el verde, en si se enfocara en un entorno blanco que invoque la elegancia y el estatus, luego obviamente flores de colores amarillos y verdes con el fin de mostrar algo fresco y natural. Copas clásicas que ejemplifiquen la realeza y el buen gusto además de aportar las cualidades necesarias para

las bebidas adecuadas. Cubertería la medida de plata galvanizada y apropiada para cualquier tipo de plato y Mantel blancos que muestren la elegancia y el confort. Arreglos florales elegante sin ser demasiado llamativos para no quitar protagonismo a la comida

10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A modo de una conclusión podemos ver que las técnicas se aplican de una manera simplificada para el autor y se busca desmentir el hecho de que todo se puede transformar en algo mejor, simplemente hay productos que son exactamente de mejor calidad desde su origen no solo desde los últimos 3 pasos antes de llegar a la mesa, un gran producto, una gran técnica, conjunción de sabores, un buen servicio no se puede no llegar a la meta si seguimos estos pasos.

La mejor forma de aprender a cocinar es como en todo cocinando suena cliché, pero si no tienes la manera de fallar varias veces, e ir aprendiendo de esos errores hasta llegar a un producto que sea de calidad, que sea vendible y que puedas estar orgulloso al servirlo frente a cualquier persona. El mercado gastronómico de la región le falta a avanzar y la situación económica no aporta, pero no importa el tamaño de emprendimiento gastronómico que tengas, mientras sigas las reglas de que todo empieza desde un buen producto, este sea caro o barato, la técnica es lo que definirá si es que el plato es bueno o no, y si es que tiene sentido.

Tener una empresa no importa el tamaño es difícil pero vale la pena, a todos los que no tengan las facilidades económicas, anda aprende de quien sea y de todos, preguntar todo, y cocinar de todo con el fin de tener una amplia gama de sabores, texturas, técnicas, y saber de los productos con los que trabajamos. La única forma de aprender a ser un chef en el que pueda cocinar todo, es dándole tiempo e inversión en uno mismo para que pueda

ver el producto de primera mano , crear hábitos sobre estos y pasar la enseñanza a los demás.

11. ANEXOS (FOTOGRAFÍAS, LINKS DE VIDEOS, LINKS DE ENTREVISTAS, FACTURAS ETC)



12











Referencias

- (Culinary Spain, 2024)
- (ANOVA CULINARY, 2013-2024)
- (GASTRONOMOS, 2023)
- (BALTEA , 2023)
- (Rejas, 2018)
- (BARCELONA, 2020)
- (Sadurni, 2023)
- (Reina, 2024)
- (GANADERIA, 2000-2024)
- (Bolton Cile España S.A., 2024)
- (SUPER PARRILLA GOURMET, 2018)
- (Snake River Farms, 2024)
- (Rejas, Directo Al Paladar, 2018)
- (Vitale, 2016)
- (Certified Angus Beef , 2024)
- (Qamarero, 2024)
- (Icgadmin, 2019)
- (Chovi, 2019)
- (Cultura, 2018)
- (Recetas Nestle, 2022)

(Le Cordon Bleu International B.V, 2024)

(UFV, 2024)

(Protocolo Hostelería, 2024)

Bibliografía

Bolton Cile España S.A. (2024). *MAILLE ESPAÑA*. Obtenido de MAILLE ESPAÑA:

<https://maille.com.es/productos/mostaza-maille-dijon-original>

ANOVA CULINARY. (2013-2024). *ANOVA CULINARY*. Obtenido de ANOVA

CULINARY: <https://anovaculinary.com/es/pages/what-is-sous-vide>

BALTEA . (12 de 04 de 2023). *The Food Tech*. Obtenido de The Food Tech:

<https://thefoodtech.com/industria-alimentaria-hoy/paris-y-la-gastronomia-seis-siglos-de-historia-culinaria/>

BARCELONA. (13 de 01 de 2020). *La Vanguardia*. Obtenido de La Vanguardia:

[https://www.lavanguardia.com/participacion/las-fotos-de-los-](https://www.lavanguardia.com/participacion/las-fotos-de-los-lectores/20200113/472862547626/nouvelle-cuisine-nueva-cocina-presentacion-comida.html)

[lectores/20200113/472862547626/nouvelle-cuisine-nueva-cocina-presentacion-comida.html](https://www.lavanguardia.com/participacion/las-fotos-de-los-lectores/20200113/472862547626/nouvelle-cuisine-nueva-cocina-presentacion-comida.html)

Certified Angus Beef . (2024). *Certified Angus Beef* . Obtenido de Certified Angus Beef :

<https://www.certifiedangusbeef.com/>

Chovi. (30 de 05 de 2019). *Chovi*. Obtenido de Chovi:

<https://www.chovi.com/es/blog/gastronomia/platos-tipicos-cocina-espanola/>

Culinary Spain. (2024). *CULINARY SPAIN* . Obtenido de CULINARY SPAIN :
<https://www.culinaryspain.es/historia-de-la-cocina-espanola-origenes/>

Cultura, A. y. (09 de 06 de 2018). *Anahuac*. Obtenido de Anahuac:
<https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/que-es-la-cocina-al-vacio-o-cocina-sous-vide#:~:text=La%20cocina%20%E2%80%9Csous%2Dvide%E2%80%9D,impide%20la%20proliferaci%C3%B3n%20de%20microbios>

GANADERIA. (2000-2024). *GANADERIA*. Obtenido de GANADERIA:
<https://www.ganaderia.com/raza/Angus>

GASTRONOMOS. (2023). *GASTRONOMOS*. Obtenido de GASTRONOMOS:
<https://gastronomos.fr/es/historia-de-la-gastronomia-el-nacimiento-de-la-cocina/>

Icgadmin. (2019). *Icgadmin*. Obtenido de Icgadmin: <https://icgmaster.net/conoce-los-tipos-de-servicio-de-mesa/>

Le Cordon Bleu International B.V. (2024). *Le Cordon Bleu International*. Obtenido de Le Cordon Bleu International: <https://www.cordonbleu.edu/home/es>

Protocolo Hostelería, T. d. (2024). *Bartalent Lab*. Obtenido de Bartalent Lab:
[https://www.bartalentlab.com/tendencias/tecnicas-de-sala-y-barra/serviciopedia-tipos-de-servicio-a-mesa#:~:text=Servicio%20Americano%20\(o%20empleado\),vienen%20emplatados%20desde%20la%20cocina](https://www.bartalentlab.com/tendencias/tecnicas-de-sala-y-barra/serviciopedia-tipos-de-servicio-a-mesa#:~:text=Servicio%20Americano%20(o%20empleado),vienen%20emplatados%20desde%20la%20cocina)

Qamarero. (06 de 2024). *Qamarero*. Obtenido de Qamarero:
<https://www.qamarero.com/blog/servicio-de-mesa-tipos-y-protocolo-en-hosteleria>

Recetas Nestle. (15 de 09 de 2022). *Recetas Nestle*. Obtenido de Recetas Nestle:

<https://www.recetasnestle.com.ec/escuela-sabor/tips-de-recetas/comida-francesa>

Reina, F. J. (02 de 02 de 2024). *Ingenieria de Menu*. Obtenido de Ingenieria de Menu:

<https://ingenieriademenu.com/servicio-americano/>

Rejas, M. A. (30 de 05 de 2018). *Directo Al Paladar*. Obtenido de Directo Al Paladar:

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/guia-definitiva-mostazas-variedades-usos-cocina-cuales-tienen-azucar>

Rejas, M. A. (30 de 05 de 2018). *Directo Al Paladar*. Obtenido de

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/guia-definitiva-mostazas-variedades-usos-cocina-cuales-tienen-azucar>

Sadurni, J. (27 de 06 de 2023). *Historia National Geographic*. Obtenido de Historia

National Geographic: https://historia.nationalgeographic.com.es/a/revolucion-francesa-fin-antiguo-regimen-2_6774

Snake River Farms. (2024). *Snake River Farms*. Obtenido de Snake River Farms:

<https://www.snakeriverfarms.com/>

SUPER PARRILLA GOURMET. (2018). *SUPER PARRILLA GOURMET*. Obtenido de

SUPER PARRILLA GOURMET:

<https://www.surparrillagourmet.com/producto/picana-angus-1->

kilo/#:~:text=Es%20un%20tipo%20de%20corte,trata%20de%20una%20carne%20excepcional

UFV. (2024). *UFV*. Obtenido de Ufv: <https://www.ufv.es/le-cordon-bleu/>

Vitale, M. (15 de 02 de 2016). *Interempresas*. Obtenido de Interempresas:
<https://www.interempresas.net/Industria-Carnica/Articulos/150611-Maduracion-de-la-carne-de-vacuno-como-se-realiza-y-factores-que-la-afectan.html>