|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |
| **RECETA: Ketchup casero** | |
| **RENDIMIENTO 4 personas** | |
| **PRESENTACION** | |
|  | | | | |
| **INGREDIENTES** | **GRAMAJE** | | **UNIDAD** | |
| Jitomate | 0,400 | | Kg | |
| Vinagre de vino blanco | 0,125 | | L | |
| Agua | 0,090 | | L | |
| Miel de agave | 0,080 | | Kg | |
| Pimentón dulce | 0,015 | | Kg | |
| Dientes de ajo | 0,030 | | Kg | |
| Laurel | 0,005 | | Kg | |
| Poro | 0,100 | | Kg | |
| Apio | 0,400 | | Kg | |
| Sal | 0,015 | | Kg | |
|  |  | |  | |
| IMPORTE TOTAL DE LA RECETA | | | |  |
|  | | | | |
| **MISE EN PLACE:**   * Lavar y desinfectar verduras * Pelar y picar el ajo y el puerro * Hacer un corte en equis en la punta del jitomate y quitar la parte del tallo. * Picar finamente el pimiento verde | | | | |
|  | | | | |
| **PREPARACIÓN:**   * **Colocar una olla de agua hasta el punto de ebullición y sumergir los jitomates unos segundos.** * **Sacar del agua caliente para pasarlos a agua fría y así poder pelarlos.** * **Cortar e jitomate a la mitad para así poder retirar las semillas.** * **Una vez sin semillas cortar en pequeños cubos.** * **En otra olla colocar la mezcla de jitomate, poro, pimiento y especias. Cocinar a fuego bajo por 30 minutos (remover cada 3 o 4 minutos).** * **Una vez pasados los 30 minutos, quitar la hoja de laurel** * **Triturar hasta que este lisa y sin grumos.** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |
| **RECETA: Ensalada mixta** | |
| **RENDIMIENTO 4 personas** | |
| **PRESENTACION** | |
|  | | | | |
| **INGREDIENTES** | **GRAMAJE** | | **UNIDAD** | |
| Zanahorias | 0,600 | | Kg | |
| Pimiento verde | 0,150 | | Kg | |
| Apio | 1,200 | | Kg | |
| Pepino | 1,600 | | Kg | |
| Hoja de cilantro seca | 0,035 | | Kg | |
| Vinagre de arroz | 0,030 | | L | |
| Sal | 0,005 | | Kg | |
| IMPORTE TOTAL DE LA RECETA | | | |  |
|  | | | | |
| **MISE EN PLACE:**   * Lavar y desinfectar verduras * Pelar y cortar el rodajas la zanahoria y el pepino * Cortar el apio en rodajas * Abrir el pimiento a la mitad y quitar las semillas y cortar en tiras finas * Picar el cilantro | | | | |
|  | | | | |
| **PREPARACIÓN:**   * **Poner las zanahorias en una olla con agua hirviendo y un poco de sal durante 2 minutos. Inmediatamente después, sumergirlas en agua fría.** * **En un bowl colocar la zanahorias, el apio, el pimiento verde, el pepino, cilantro picado y el vinagre de arroz.** * **Mezclar bien** * **Decorar con hoja de cilantro seca.** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |
| **RECETA: Tostadas de setas salteadas y habas** | |
| **RENDIMIENTO 4 personas** | |
| **PRESENTACION** | |
|  | | | | |
| **INGREDIENTES** | **GRAMAJE** | | **UNIDAD** | |
| Setas | 0,300 | | Kg | |
| Ghee | 0,015 | | Kg | |
| Pimienta | 0,005 | | Kg | |
| Pan de centeno orgánico | 0,112 | | Kg | |
| Habas frescas | 0,350 | | Kg | |
| Salsa de tomate o kétchup casera | 0,060 | | Kg | |
| Sal | 0,005 | | Kg | |
| IMPORTE TOTAL DE LA RECETA | | | |  |
|  | | | | |
| **MISE EN PLACE:**   * Lavar y desinfectar verduras * Cortar las setas en cuartos * Tostar el pan con ghee | | | | |
|  | | | | |
| **PREPARACIÓN:**  **Tostada de setas**   * **Poner un poco de ghee en un sartén a fuego alto.** * **Cuando este caliente, poner las setas y saltear por 30 segundos** * **Apagar y sazonar**   **Tostada de habas**   * **Pelar las habas** * **Cocinarlas en agua hirviendo con sal durante 15 segundos y ponerlas inmediatamente en agua fría.** * **Colarlas una vez frias** * **Colocar en cada pan tostado dos cucharadas de salsa de tomate o kétchup junto con la verduras de su preferencia.** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |
| **RECETA: Crema de coco** | |
| **RENDIMIENTO 4 personas** | |
| **PRESENTACION** | |
|  | | | | |
| **INGREDIENTES** | **GRAMAJE** | | **UNIDAD** | |
| Leche de coco | 0,100 | | Kg | |
| Yogurt de coco | 0,090 | | Kg | |
| Miel de agave | 0,015 | | Kg | |
| IMPORTE TOTAL DE LA RECETA | | | |  |
|  | | | | |
| **MISE EN PLACE:** | | | | |
|  | | | | |
| **PREPARACIÓN:**   * **Licuar la leche de coco, yogurt de coco y la miel de agave hasta obtener una mezcla lisa y cremosa.** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |
| **RECETA: Batido de fresa y plátano** | |
| **RENDIMIENTO 4 personas** | |
| **PRESENTACION** | |
|  | | | | |
| **INGREDIENTES** | **GRAMAJE** | | **UNIDAD** | |
| Fresa | 0,200 | | Kg | |
| Manzana | 0,170 | | Kg | |
| Plátano | 0,150 | | Kg | |
| Leche de avena | 0,300 | | L | |
| Fresas para decorar | 0,174 | | Kg | |
| IMPORTE TOTAL DE LA RECETA | | | |  |
|  | | | | |
| **MISE EN PLACE:**   * Lavar y desinfectar las frutas * Descorazonar la manzana y cortar en cuartos | | | | |
|  | | | | |
| **PREPARACIÓN:**   * **Licuar la fresa, manzana y plátanos junto con la leche de avena.** * **Decorar con fresa al gusto** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |
| **RECETA: Piña rellena con crema de coco** | |
| **RENDIMIENTO 4 personas** | |
| **PRESENTACION** | |
|  | | | | |
| **INGREDIENTES** | **GRAMAJE** | | **UNIDAD** | |
| Piña | 2,000 | | Kg | |
| Crema de coco | 0,300 | | Kg | |
| Lima | 0,100 | | Kg | |
| IMPORTE TOTAL DE LA RECETA | | | |  |
|  | | | | |
| **MISE EN PLACE:**   * Lavar y desinfectar las frutas * Pelar la piña y cortarla en tiras | | | | |
|  | | | | |
| **PREPARACIÓN:**   * **En un bowl mezclar la piña con la crema de coco.** * **Rallar la lima por encima para dar un toque cítrico al platillo.** | | | | |