



UES

Universidad Estatal de Sonora
La Fuerza del Saber Estimulará mi Espíritu

MANUAL DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO Cocina Mexicana Laboratorio

Programa Académico
Plan de Estudios
Fecha de elaboración
Versión del Documento

Lic. En Administración de Empresas Turísticas
21
30/06/2025



Dra. Martha Patricia Patiño Fierro
Rectora

Mtra. Ana Lisette Valenzuela Molina
**Encargada del Despacho de la Secretaría
General Académica**

Mtro. José Antonio Romero Montaña
Secretario General Administrativo

Lic. Jorge Omar Herrera Gutiérrez
**Encargado de Despacho de Secretario
General de Planeación**

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
IDENTIFICACIÓN	6
<i>Carga Horaria del alumno</i>	<i>6</i>
<i>Consignación del Documento</i>	<i>6</i>
MATRIZ DE CORRESPONDENCIA	7
NORMAS DE SEGURIDAD Y BUENAS PRÁCTICAS	9
<i>Reglamento general del laboratorio</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Reglamento de uniforme.....</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Uso adecuado del equipo y materiales.....</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Manejo y disposición de residuos peligrosos.....</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Procedimientos en caso de emergencia</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
RELACIÓN DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO POR ELEMENTO DE COMPETENCIA..	12
PRÁCTICAS.....	3
FUENTES DE INFORMACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
NORMAS TÉCNICAS APLICABLES.....	20
ANEXOS	21

INTRODUCCIÓN

Como parte de las herramientas esenciales para la formación académica de los estudiantes de la Universidad Estatal de Sonora, se definen manuales de práctica de laboratorio como elemento en el cual se define la estructura normativa de cada práctica y/o laboratorio, además de representar una guía para la aplicación práctica del conocimiento y el desarrollo de las competencias clave en su área de estudio. Su diseño se encuentra alineado con el modelo educativo institucional, el cual privilegia el aprendizaje basado en competencias, el aprendizaje activo y la conexión con escenarios reales.

Con el propósito de fortalecer la autonomía de los estudiantes, su pensamiento crítico y sus habilidades para la resolución de problemas, las prácticas de laboratorio integran estrategias didácticas como el aprendizaje basado en proyectos, el trabajo colaborativo, la experimentación guiada y el uso de tecnologías educativas. De esta manera, se promueve un proceso de enseñanza-aprendizaje dinámico, en el que los estudiantes no solo adquieren conocimientos teóricos, sino que también desarrollan habilidades prácticas y reflexivas para su desempeño profesional.

Propósito del manual

Este manual tiene como propósito guiar y estandarizar el desarrollo de las prácticas de laboratorio de cocina mexicana, brindando a los estudiantes las herramientas necesarias para adquirir y aplicar conocimientos técnicos y culturales sobre la gastronomía tradicional del país. A través de un enfoque práctico, se busca fomentar el aprendizaje significativo mediante la preparación de platillos representativos de diversas regiones, fortaleciendo así la comprensión de la cocina como una manifestación cultural y un componente esencial de la identidad nacional.

Justificación

El uso de este manual en el programa académico responde a la necesidad de contar con un recurso estructurado que facilite la enseñanza-aprendizaje en el entorno práctico del laboratorio. Su implementación permite una formación integral que combina teoría, técnica y cultura, alineándose con los objetivos curriculares de las asignaturas vinculadas a la gastronomía mexicana. Además, promueve el respeto por el patrimonio culinario y su potencial como herramienta para el desarrollo local, contribuyendo a la formación de profesionales capaces de valorar, preservar y proyectar la riqueza alimentaria de México.

Competencias blandas:

- **Comunicación efectiva:** Desarrollo de habilidades para expresar ideas, instrucciones y observaciones de manera clara durante las prácticas.
- **Trabajo en equipo:** Colaboración con otros estudiantes en la planificación, preparación y evaluación de platillos, fomentando el respeto y la cooperación.
- **Uso de tecnologías:** Aplicación de herramientas digitales para la consulta de recetas, documentación de procesos y presentación de resultados.
- **Resolución de problemas:** Capacidad para identificar y solucionar inconvenientes que surjan durante la preparación de alimentos.

Competencias disciplinares:

- **Conocimiento de la cocina tradicional mexicana:** Identificación de ingredientes, técnicas, utensilios y preparaciones típicas de diferentes regiones del país.
- **Aplicación de fundamentos teóricos:** Comprensión de los procesos físico-químicos involucrados en la cocción, conservación y transformación de alimentos.
- **Manejo higiénico y seguro de alimentos:** Implementación de normas de higiene, seguridad e inocuidad alimentaria en el entorno del laboratorio.
- **Control de procesos culinarios:** Dominio de tiempos, temperaturas y secuencias en la elaboración de platillos representativos.

Competencias profesionales:

- **Contextualización cultural y gastronómica:** Capacidad para interpretar y comunicar el valor cultural de los platillos elaborados en relación con sus contextos de origen.
- **Planificación y ejecución de preparaciones complejas:** Organización del trabajo en cocina, selección de ingredientes, diseño de menús y presentación de platillos.
- **Adaptación a escenarios reales o simulados:** Desarrollo de habilidades prácticas aplicables en entornos como restaurantes, ferias gastronómicas, proyectos turísticos o educativos.
- **Reflexión crítica sobre el quehacer culinario:** Evaluación del impacto social, ambiental y económico de las prácticas alimentarias y de la cocina como instrumento de desarrollo sostenible.

IDENTIFICACIÓN

Nombre de la Asignatura		Cocina mexicana	
Clave	101CE051	Créditos	5
Asignaturas Antecedentes		Plan de Estudios	2021

Área de Competencia	Competencia del curso
Desarrollar estrategias y productos turísticos mediante el pensamiento estratégico, análisis de problemas y la toma de decisiones, con el fin de elevar la competitividad y la calidad en la operación, servicio y gestión de la actividad turística y sus actores, bajo los criterios normativos y estándares de calidad, sostenibilidad e innovación que contribuyan al bienestar económico y social de las entidades del entorno regional, nacional e internacional.	Elaborar platillos representativos de las diversas regiones gastronómicas del país, desarrollando un pensamiento estratégico para la búsqueda de una innovación centrada y respetuosa de las bases de la cocina prehispánica, colonial y contemporánea, basado siempre en un enfoque a la calidad

Carga Horaria de la asignatura

Horas Supervisadas			Horas Independientes	Total de Horas
Aula	Laboratorio	Plataforma		
0	3	3	2	8

Consignación del Documento

Unidad Académica	Unidad Académica Hermosillo
Fecha de elaboración	30/06/2025
Responsables del diseño	Mtro. Gabriel Rendón Hoyos
Validación	
Recepción	Coordinación de Procesos Educativos

MATRIZ DE CORRESPONDENCIA

Señalar la relación de cada práctica con las competencias del perfil de egreso

PRÁCTICA	PERFIL DE EGRESO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reporte de práctica de laboratorio platillos representativos de Baja California y Baja California Sur. 2. Reporte de practica de laboratorio platillos representativos de Sonora y Sinaloa. 3. Reporte de practica de laboratorio platillos representativos de Chihuahua y Durango. 4. Reporte de practica de laboratorio platillos representativos de Cohahuila, Nuevo León y Tamaulipas. 1. Reporte de practica de laboratorio, donde se elaboren platillos representativos de Nayarit, Jalisco y Colima. 2. Reporte de practica de laboratorio, donde se elaboren platillos representativos de Zacatecas, SLP, Aguascalientes. 3. Reporte de practica de laboratorio, donde se elaboren platillos representativos de Michoacán, Guanajuato y Querétaro. 4. Reporte de practica de laboratorio, donde se elaboren platillos representativos de Morelos, CDMX y Estado de México. 5. Reporte de practica de laboratorio, donde se elaboren platillos representativos de Tlaxcala, Hidalgo y Veracruz. 1. Reporte de practica de laboratorio 	<p>Al finalizar las practicas el alumno tendrá las herramientas para:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valora la diversidad alimentaria del norte y noroeste de México, reconociendo su complejidad cultural, geográfica y productiva, e identifica los elementos que la configuran como una cocina regional. De manera colaborativa y con criterio técnico, planifica y ejecuta la elaboración de platillos emblemáticos de esta región, aplicando técnicas tradicionales, seleccionando ingredientes adecuados y justificando su pertinencia culinaria en función del contexto sociocultural del que provienen. 2. Reconoce el valor histórico y simbólico de la cocina del centro de México como núcleo articulador de la identidad nacional, integrando conocimientos teóricos sobre sus ingredientes, prácticas rituales y procesos de mestizaje culinario. A través del trabajo en equipo, elabora preparaciones regionales con responsabilidad ética y técnica, considerando normas de higiene, autenticidad en la ejecución, y criterios de sustentabilidad y respeto al patrimonio gastronómico local. 3. Comprende integralmente las características de la cocina del sur y sureste de México, reconociendo su estrecha relación con cosmovisiones indígenas, prácticas rituales y biodiversidad local. Traduce este conocimiento en la ejecución responsable de preparaciones

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>platillos representativos de Oaxaca.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Reporte de practica de laboratorio platillos representativos de Chiapas.3. Reporte de practica de laboratorio platillos representativos de Tabasco.4. Reporte de practica de laboratorio platillos representativos de Campeche.5. Reporte de practica de laboratorio platillos representativos de Quintana Roo.6. Reporte de practica de laboratorio platillos representativos de Yucatán. | <p>tradicionales, trabajando en equipo bajo principios éticos y técnicos, aplicando técnicas de cocción y manipulación propias de la región, y argumentando la pertinencia cultural de cada elaboración en función del respeto y la preservación del patrimonio alimentario.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

NORMAS DE SEGURIDAD Y BUENAS PRÁCTICAS

UNIVERSIDAD ESTATAL DE SONORA LIC. EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS TURÍSTICAS REGLAMENTO INTERNO DEL LABORATORIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

CAPÍTULO I DISPOSICIONES GENERALES

ARTÍCULO 1. El presente reglamento tiene por objeto regular el funcionamiento y uso del laboratorio de turismo el cual integra por el laboratorio de alimentos y bebidas, el restaurante bar, hospedaje y agencia de viaje.

ARTÍCULO 2. El acceso al taller será exclusivo para los alumnos y el personal del programa educativo de Lic. en Administración de Empresas Turísticas (LAET).

ARTÍCULO 3. Se podrá permitir el acceso al personal diverso siempre y cuando este avalado por la autoridad.

ARTÍCULO 4. Todas las personas autorizadas para hacer uso del laboratorio de turismo estarán sujetos al presente reglamento, sin excepción alguna.

CAPÍTULO II DE LA AUTORIDAD

ARTÍCULO 5. La autoridad máxima del laboratorio de LAET corresponde a la jefatura de carrera.

ARTÍCULO 6. La autoridad inmediata estará a cargo del responsable del laboratorio.

ARTÍCULO 7. El jefe de carrera en conjunto con el responsable del laboratorio y los docentes del área realizarán semestralmente un inventario de los equipos resguardados y evaluará las condiciones en que se encuentren.

ARTÍCULO 8. Los derechos de los usuarios son:

CAPÍTULO III DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES

- I. Tener acceso al laboratorio para tener practica en los horarios establecidos.
- II. Utilizar el equipo y material disponible exclusivamente para efecto de prácticas y o eventos que apoyen al programa educativo de LAET.

ARTÍCULO 9. Las obligaciones de los usuarios son:

- I. Ingresar al laboratorio en el horario establecido para la clase, no hay tolerancia una vez iniciada la práctica.
- II. Tener un comportamiento adecuado y dar un trato respetuoso a sus compañeros y al personal docente.
- III. Abstenerse de efectuar actos contra la disciplina y el orden de la universidad.
- IV. Traer la materia prima indicada cuando el docente lo indique.
- V. Usar el uniforme completo, limpio, planchado.
- VI. Limpiar el área de trabajo al terminar la práctica.
- VII. Asignar solo los productos de limpieza asignados por el instructor.
- VIII. Asegurar el cierre de llaves de gas al finalizar la práctica.
- IX. Queda prohibido fumar portando el uniforme de cocina.
- X. No abrir la puerta de emergencia salvo en caso necesario.

ARTÍCULO 10. En caso de prácticas de alimentos y bebidas se deberá cumplir obligatoriamente con el uniforme, el cual se compone de la siguiente manera:

- Filipina blanca lisa, logotipo institucional bordado a lado izquierdo y el nombre al lado derecho.
- Pantalón negro de cocina.
- Mandil negro de pechera con logotipo institucional bordado al centro del pecho.
- Gorro o bandana negra.
- Limpiones de microfibra (2 piezas).
- Calcetas negras.
- Zapatos negros, cerrados y con suela antiderrapante.
- Red o cofia para el cabello.

ARTÍCULO 11. En caso de prácticas en el área de hospedaje, agencias de viaje o servicios se deberá cumplir obligatoriamente con el uniforme que se compone de la siguiente manera:

ARTÍCULO 12. En caso de prácticas de alimentos y bebidas se deberá cumplir obligatoriamente con las siguientes medidas de higiene personal:

- Pantalón negro de vestir.
- Camiseta tipo polo guinda o blanca con logotipo institucional.
- Cabello corto.
- Bigote y barba rasurados.
- Uñas limpias y cortas.
- No usar aretes en ninguna parte visible del cuerpo.

CABALLEROS:

- Uso discreto de loción o perfume.
- Prohibido el uso de joyería (anillos, pulseras, relojes, etc.)
- Aseo personal diario.
- Cabello recogido dentro de la red.
- Maquillaje y perfume discreto.
- Uñas limpias, cortas y sin ningún tipo de esmalte.

DAMAS:

- Prohibido el uso de joyería (anillos, pulseras, relojes, etc.)
- Aseo personal diario.
- No usar aretes en ninguna parte visible del cuerpo.

ARTÍCULO 13. En caso de accidente dentro del laboratorio notificar al docente responsable, usar el material de curación contenido en el botiquín y de ser necesario acudir al área de enfermería.

**CAPÍTULO IV
DEL USO DEL LABORATORIO**

ARTÍCULO 14. Para realizar prácticas en cualquier área del laboratorio, deberá estar presente un docente que asesore, supervise y se responsabilice de la práctica durante todo el tiempo de realización de la misma previo registro en la bitácora de uso del laboratorio correspondiente.

ARTÍCULO 15. La jefatura de carrera y el personal docente del laboratorio no son responsables de los objetos personales, olvidados dentro del laboratorio.

ARTÍCULO 16. En caso de que durante la práctica se presente algún problema con los equipos o instalaciones será necesario reportarlo al encargado del laboratorio, para inmediatamente proceder a su solución pertinente.

RELACIÓN DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO POR ELEMENTO DE COMPETENCIA

Elemento de Competencia al que pertenece la práctica	EC II
	Valorar la cultura alimentaria y elaborar en equipo platillos representativos de la región norte y noroeste de México, con el objetivo de conocer las diferencias en cuanto a elementos e ingredientes de uso.

PRÁCTICA	NOMBRE	COMPETENCIA
Práctica No. 1	Elaboración de platillos representativos de Baja California y Baja California Sur.	Valorar la cultura alimentaria y elaborar en equipo platillos representativos de la región norte y noroeste de México, con el objetivo de conocer las diferencias en cuanto a elementos e ingredientes de uso.
Práctica No. 2	Elaboración de platillos representativos de Sonora y Sinaloa.	
Práctica No. 3	Elaboración de platillos representativos de Chihuahua y Durango.	
Práctica No. 4	Elaboración de platillos representativos de representativos de Cohahuila, Nuevo León y Tamaulipas.	

Elemento de Competencia al que pertenece la práctica	EC III
	Entender la cultura alimentaria y elaborar con ética y en equipo platillos representativos de la región centro de México.

PRÁCTICA	NOMBRE	COMPETENCIA
Práctica No. 1	Elaboración de platillos representativos de Nayarit, Jalisco y Colima.	Valorar la cultura alimentaria y elaborar con ética y en equipo platillos representativos de la región centro de México.
Práctica No. 2	Elaboración de platillos representativos de Zacatecas, SLP, Aguascalientes.	
Práctica No. 3	Elaboración de platillos representativos de Michoacán, Guanajuato y Querétaro.	
Práctica No. 4	Elaboración de platillos representativos de Morelos, CDMX y Estado de México.	

Elemento de Competencia al que pertenece la práctica

EC IV

Valorar la cultura alimentaria y elaborar con ética y en equipo platillos representativos de la región sur y sureste de México

PRÁCTICA	NOMBRE	COMPETENCIA
Práctica No. 1	Elaboración de platillos representativos de Oaxaca.	Evaluar la cultura alimentaria y elaborar con ética y en equipo platillos representativos de la región sur y sureste de México.
Práctica No. 2	Elaboración de platillos representativos de Chiapas	
Práctica No. 3	Elaboración de platillos representativos de Tabasco	
Práctica No. 4	Elaboración de platillos representativos de Campeche	
Práctica No. 5	Elaboración de platillos representativos de Quintana Roo	
Práctica No. 6	Elaboración de platillos representativos de Yucatán	



UES

Universidad Estatal de Sonora
La Fuerza del Saber Estimulará mi Espíritu

PRÁCTICAS

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Platillos representativos de Baja California y Baja California Sur
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Baja California y Baja California Sur aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO	
Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de pescados y mariscos para garantizar la inocuidad, así como procesos de conservación por acidificación y refrigeración utilizados tradicionalmente en preparaciones como ceviches y escabeches. También se emplean técnicas de cocción de fritura profunda.	

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero. 	

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA	
<ul style="list-style-type: none"> • Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3. 	

RESULTADOS ESPERADOS	
Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.	

ANÁLISIS DE RESULTADOS	
Cocción correcta del pulpo Limpieza y manejo correcto del pescado Textura del rebosado Textura del pulpo.	

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES	
La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.	

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Revisar el documental: https://www.youtube.com/watch?v=7L_BIF0SbS8&t=2s .	

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
Criterios	de Anexo 15

evaluación	
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño	ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/Reportedepracticadelaboratorio.pdf

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Elaboración de platillos representativos de Sonora y Sinaloa.
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Sonora y Sinaloa aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TÉORICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de pescados y mariscos para garantizar la inocuidad, así como procesos de conservación por acidificación y refrigeración utilizados tradicionalmente en preparaciones como ceviches y escabeches. También se emplean técnicas de cocción en seco.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 4, 5 y 6.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Técnicas de corte en verduras.
Limpieza y corte del camarón
Técnica de la desnaturalización de las proteínas
Técnica del estofado
Técnica del capeado.

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: https://www.youtube.com/watch?v=z_6qFs4T9vc, <https://www.youtube.com/watch?v=52y58GPVuWc&t=3s>.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	de	Anexo 15
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño		ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	de	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Platillos representativos de Chihuahua y Durango
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Chihuahua y Durango aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO
Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carne de res para garantizar la inocuidad, así como procesos de conservación por secado, así como su correcta hidratación.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA
<ul style="list-style-type: none"> • Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 7, 8 y 9..

RESULTADOS ESPERADOS
Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS
<p>Técnica de secado Técnica de limpieza, manejo y correcta hidratación de los chiles secos Elaboración de preparaciones caldosas Ejecución de preparación de fondos Ejecución de técnicas de ligazón</p>

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES
La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
Revisar el documental: https://www.youtube.com/watch?v=F9qwxmqSDCM&t=14s .

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Platillos representativos de Nuevo León y Tamaulipas
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Nuevo León y Tamaulipas aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO
Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carnes rojas para garantizar la inocuidad, así como procesos de conservación por marinado y refrigeración utilizados tradicionalmente en preparaciones como ceviches y escabeches.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA
<ul style="list-style-type: none"> • Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 10 y 11.

RESULTADOS ESPERADOS
Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS
Cocción correcta del cabrito Ejecución del espeton Técnica del asado

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES
La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
Revisar el documental: https://www.youtube.com/watch?v=bNcS1iLNIFo&t=2s .

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Criterios de evaluación de Anexo 15

Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño	ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/Reportedepracticadelaboratorio.pdf

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Platillos representativos de Nayarit, Jalisco y Colima
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Nayarit, Jalisco y Colima aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de pescados y mariscos, así como carne de res para garantizar la inocuidad, así como procesos de conservación por acidificación, uso de la zaranda. También se emplean técnicas de cocción por contacto directo.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, zaranda.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 12, 13, 14.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Cocción y descarte de la jaiba
Limpieza, eviscerado y abertura de pescados.
Cocción correcta carne de res

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documento: <https://www.youtube.com/watch?v=fzeJkoKpNaM>,
<https://www.youtube.com/watch?v=2g8KX0fgBOA>.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	Anexo 15
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño	ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf
NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Platillos representativos de Zacatecas, San Luis Potosí y Aguascalientes.
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Zacatecas, San Luis Potosí y Aguascalientes aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carne de res y cerdo para garantizar la inocuidad, así como procesos nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz. También se emplean técnicas de cocción de fritura profunda.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, molino, metate y molcajete.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 15 y 16.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Cocción correcta del pulpo
Limpieza y manejo correcto del pescado
Textura del rebosado

Textura del pulpo.

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: https://www.youtube.com/watch?v=WeJKLheiY_s, <https://www.youtube.com/watch?v=Wb1UDB6qwY8&t=1s>.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	de	Anexo 15
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño		ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	de	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf
NOMBRE DE LA PRÁCTICA		Platillos representativos de Michoacán, Guanajuato y Querétaro.
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA		Prepara platillos representativos de Michoacán, Guanajuato y Querétaro aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de la carne de cerdo para garantizar la inocuidad, así como procesos nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz. También se emplean técnicas de cocción de fritura profunda.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melamina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, cazo de cobre, tortillero, comal.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Técnicas de fritura profunda
Uso del comal
Técnica de nixtamalización

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: <https://www.youtube.com/watch?v=oNi7F387aXs>, <https://www.youtube.com/watch?v=LjJPf1ozYVY>.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

<table border="1"> <tr> <td>Criterios de evaluación</td> <td>de</td> <td>Anexo 15</td> </tr> <tr> <td>Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño</td> <td></td> <td>ANEXO 16</td> </tr> <tr> <td>Formatos de reporte de prácticas</td> <td>de</td> <td>https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf</td> </tr> </table>	Criterios de evaluación	de	Anexo 15	Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño		ANEXO 16	Formatos de reporte de prácticas	de	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf	
Criterios de evaluación	de	Anexo 15								
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño		ANEXO 16								
Formatos de reporte de prácticas	de	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf								
NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Platillos representativos de Morelos, Ciudad de México y Estado de México.									
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Morelos, Ciudad de México y Estado de México, aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.									

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carne de puerco para garantizar la inocuidad, así como procesos de nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz. También se emplean técnicas de cocción de fritura profunda.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, tortillero, comal, molino, molcajete, metate.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Manejo correcto del proceso de nixtamalización
Elaboración correcta de platillos con maíz
Técnica de fritura.

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: <https://www.youtube.com/watch?v=6r-W0bx5xHo>, <https://www.youtube.com/watch?v=HeScYdKdrCg>.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	de	Anexo 15
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño		ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	de	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf

NOMBRE DE LA PRÁCTICA

Platillos representativos de Oaxaca

COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA

Prepara platillos representativos de Oaxaca aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carene de puerco para garantizar la inocuidad, para garantizar la inocuidad, así como procesos nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz, preparación y empaste de los diferentes moles.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, metate, molcajete, molino, tortillero, comal, cazo de barro.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Técnica de elaboración y empastado de moles
Técnica de preparación, armado y cocción correcta de tamales.

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: <https://www.youtube.com/watch?v=TSZXs55cZdQ>.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	de	Anexo 15
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño		ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	de	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf

NOMBRE DE LA PRÁCTICA

Platillos representativos de Chiapas

COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA

Prepara platillos representativos de Chiapas aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carne de puerco para garantizar la inocuidad, así como procesos de nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz, preparación de salsas y uso de entomofagia.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melamina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, metate, molcajete, molino, tortillero, comal, cazo de barro.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Manejo correcto de los nopales
Manejo correcto de la entomofagia
Manejo de la masa de maíz

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: <https://www.youtube.com/watch?v=SZ5th-l6KwI&t=73s>.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación de Anexo 15

Rúbricas o listas de cotejo para ANEXO 16

valorar desempeño	
Formatos de reporte de prácticas	de https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Platillos representativos de Tabasco
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Tabasco aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO
Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carne de puerco para garantizar la inocuidad, para garantizar la inocuidad, así como procesos nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz, preparación uso del pib.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melamina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, metate, molcajete, molino, tortillero, comal, cazo de barro.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA
<ul style="list-style-type: none"> • Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3.

RESULTADOS ESPERADOS
Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS
Correcto manejo de hidratación y preparación de los chiles secos. Manejo correcto y uso de los nopales

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES
La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
Revisar el documental: https://www.youtube.com/watch?v=5AUos8uVB2U&t=1s .

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	Anexo 15
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño	ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/Reportedepracticadelaboratorio.pdf
NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Platillos representativos de Campeche
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA	Prepara platillos representativos de Campeche aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carne de puerco para garantizar la inocuidad, para garantizar la inocuidad, así como procesos nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melamina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, metate, molcajete, molino, tortillero, comal, cazo de barro.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Cocción y limpieza correcta de la jaiba
Manejo y limpieza de pescados.
Correcta ejecución de técnicas de asado y fritura

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: <https://www.youtube.com/watch?v=vvo83evOIPM>.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	Anexo 15
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño	ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/ReportedepRACTICadelaboratorio.pdf

NOMBRE DE LA PRÁCTICA

Platillos representativos de Quintana Roo

COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA

Prepara platillos representativos de Quintana Roo aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carne de puerco para garantizar la inocuidad, para garantizar la inocuidad, así como procesos nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz, preparación uso del pib.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melamina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, metate, molcajete, molino, tortillero, comal, cazo de barro.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Técnica correcta del pib
Técnica correcta de la preparación de fondos mexicanos
Uso de la masa de maíz

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: https://www.youtube.com/watch?v=5D3wam_gp2c&t=8s.

EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	de	Anexo 15
Rúbricas o listas de cotejo para valorar desempeño		ANEXO 16
Formatos de reporte de prácticas	de	https://www.ues.mx/archivos/alumnos/rubricas/Reportedepracticadelaboratorio.pdf
NOMBRE DE LA PRÁCTICA		Platillos representativos de Yucatán
COMPETENCIA DE LA PRÁCTICA		Prepara platillos representativos de Yucatán aplicando técnicas culinarias tradicionales y criterios de higiene, trabajo colaborativo y respeto a la identidad gastronómica regional.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Durante esta práctica se aplican principios de manipulación higiénica de carne de puerco para garantizar la inocuidad, para garantizar la inocuidad, así como procesos nixtamalización y manejo en los usos de la masa de maíz, preparación uso del pib.

MATERIALES, EQUIPAMIENTO Y/O REACTIVOS

- Tablas de policarbonato, cuchillo de chef, bowl de cerámica, bowl de acero, bowl de melanina, exprimidor, escurridor, cuchara sopera, bascula gramera, colita doble fondo con tapa, estufa, budinera, espumadera, charola para horno, batidor de globo, pinzas de acero, metate, molcajete, molino, tortillero, comal, cazo de barro.

PROCEDIMIENTO O METODOLOGÍA

- Seguir las instrucciones dictadas por el Chef instructor y fundamentadas en el anexo 1, 2 y 3.

RESULTADOS ESPERADOS

Ejecutar las técnicas de cocción, ejecución y montaje de manera efectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Uso correcto del pib
Técnica del asado
Marinado humedo

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

La adaptación y mezcla de elementos tanto de ingredientes como de técnicas de cocción y preparación de la cocina mexicana contemporánea.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Revisar el documental: https://www.youtube.com/watch?v=h_G5GmJb2ik.

NORMAS TÉCNICAS APLICABLES

NOM-251-SSA1-2009

Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

☞ Es la norma principal que regula las condiciones sanitarias mínimas en la elaboración y manejo de alimentos.

NOM-120-SSA1-1994

Bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos.

☞ Aplica a restaurantes, cocinas industriales y comedores.

NOM-093-SSA1-1994

Bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos móviles o temporales.

☞ Para cocinas ambulantes, puestos callejeros, ferias, etc.



UES

Universidad Estatal de Sonora
La Fuerza del Saber Estimulará mi Espíritu

ANEXOS

Recetas.

Anexo 1

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		ENSALADA DE PULPO			
CLASIFICACION	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO	BAJA CALIFORNIA	FECHA			
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE		CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1,00	PULPO	500	gramos		
2,00	CEBOLLA MORADA	1/2	pz		
3,00	APIO	2	varas		
4,00	PEPINO	1/2	pieza		
5,00	ENELDO FRESCO O SECO	1	pieza		
6,00	BULBO DEL ENELDO	1/4	piezas		
7,00	MAYONESA BEST FOOD	250	gramos		
8,00	PIMIENTA NEGRA ENTERA	1	pieza		
9,00	LIMÓN	1	piezas		
10,00	CREMA NATURAL LYNCOTT	50-100	gramos		
11,00	TOTOPOS (DE SU PREFERENCIA)	200	gramos		
12,00					
13,00					
14,00					
11,00					
12,00					
13,00					
14,00					
15					
			PRECIO TOTAL		
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
			COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		
<p>Mise en place:</p> <p>Cocer el pulpo correctamente y cortar en trozos de 1 cm aprox y reservar.</p> <p>Cortar la cebolla y el apio (desfibrado) en brunoise de medio cm aprox y reservar.</p> <p>Con la ayuda de una mandolina laminar el bulbo del eneldo y reservar.</p> <p>Cortar el pepino en paja y escurrir.</p> <p>En un bowl poner en pepino escurrido las laminas y las hojas de eneldo, agregar el jugo de limón y rectificar sazon con sal, reervar en el refrigerador</p> <p>Preparacion:</p> <p>En un bowl poner el pulpo, la cebolla y el apió, agregar la mayonesa y la crema necesaria, sal pimentar de manera adecuada, incorporar y reservar.</p> <p>Servir en un plato con profundidad poner encima la ensaladilla de pepino y eneldo y acompañar con totopos.</p>					

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		TACO FISH			
CLASIFICACION	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO	BAJA CALIFORNIA	FECHA			
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE		CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1,00	FILETE PESCADO BLANCO	500	gramos		
2,00	CAMARONES	250	gramos		
3,00	HARINA DE TRIGO	500	gramos		
4,00	AGUA MINERAL	500	ml		
5,00	MOSTAZA AMARILLA	2	ucharaditas		
6,00	ACEITE VEGETAL	1000	ml		
7,00	TORTILLAS DE MAIZ	500	gramos		
8,00	REPOLLO	1/4	piezas		
9,00	ZANAHORIA	2	piezas		
10,00	CREMA NATURAL LYNCOTT	60	gramos		
11,00	MAYONESA (BEST FOOD)	150	gramos		
12,00	PIMIENTA NEGRA	1	pieza		
13,00	CEBOLLA MORADA	1/4	piezas		
14,00	LIMÓN	5	piezas		
11,00	SALSA BANDERA	1	taza		
12,00	ADEREZO JALAPENO	200	ml		
13,00	ADEREZO CHIPOTLE	200	ml		
14,00	POLVO PARA HORNEAR	1	pieza		
15	SALSA NEGRA	1	pz		
			PRECIO TOTAL		
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
			COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		
<p>Mise en plase:</p> <p>Cortar en tiras gruesas el pescado y reservar.</p> <p>Limpiar el camarón y reservar.</p> <p>Preparar el capeador con 300 gr de harina, sal, pimienta, la mostaza, el polvo apra hornear y el agua mineral necesarias, reservar en el refrigerador.</p> <p>Cortar el repollo en chiffonade</p> <p>Rallar la zanahoria</p> <p>Cortar en emince la cebolla, ponerle 3 limones y reservar en el horno</p> <p>Poner a calentrar el aceite a fuego medio-bajo.</p> <p>Preparar la ensaladilla de col, juntando la col, la zanahoria, la crema y la mayonesa, rectificar sazon con pimienta y muy poca sal de ser necesario, reservar en el refrigerador.</p> <p>Preparacion:</p> <p>En un bowl o plato suficientemente grande poner un poco de harina, pasar los pescados y los camarones por el harina y despues por el capeado y llevar a la fritura profunda, freir correctamente, sacar del aceite y reservar en un inserto o charola con papel absorbente.</p> <p>Calentar las tortillas, poner un poco de aderezo y encima los pescados y camarones, acompañar con la salsa bandera, la ensaladilla y la cebolla morada.</p>					

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		LANGOSTA PUERTO NUEVO			
CLASE	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO	BAJA CALIFORNIA	FECHA			
INGREDIENTES	EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1,00	COLAS DE LANGOSTA	3	pz		
2,00	MANTEQUILLA GRADO AA	180	gramos		
3,00	AJO ENTERO	8	dientes		
4,00	FRIJOLES ENTEROS (ya hervidos)	1	lbaza		
5,00	ARROZ	1	lbaza		
6,00	FONDO DE POLLO	2	lbaza		
7,00	CEBOLLA BLANCA	1/4	pz		
8,00	PURE DE TOMATE	1	pz		
9,00	LIMÓN	2	pz		
10,00	TORTILLAS DE AGUA	3	pz		
11,00	ACEITE VEGETAL	500	ml		
12,00	AGUACATE	1	pz		
13,00					
14,00					
15,00					
				PRECIO TOTAL	
				RENDIMIENTO EN PORCIÓN	
				COSTO POR PORCIÓN	
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		
<p>Mise en place:</p> <p>Partir las colas de langosta a lamitad y reservar.</p> <p>Cocinar el arroz adecuadamente con la cebolla, el fondo de pollo y el pure y reservar.</p> <p>Gulsar los frijoles y machacarlos</p> <p>Confitar los ajos en la mantequilla y clarificarla.</p> <p>Poner a calentar el aceite a fuego medio</p> <p>Preparacion:</p> <p>Freir la colas de langosta adecuadamente, retirar del aceite y escurrir con papel absorbente.</p> <p>En un plato suficientemente grande ponemos las langostas, los frijoles, el arroz, la mantequilla clarificada, y acompañamos con tortillas.</p> <p>****Armar un burrito con una tortilla, poner laminas de aguacate, encima el arroz, despues los frijoles, por ultimo la langosta y bañar con la mantequilla, cerrar y servir.</p>					

Anexo 2

FORMATO RECETA ESTANDAR			
NOMBRE DE RECETA	ENCHILADAS SONORENSES		
CLASE	Cocina Sonorense	GRUPO	
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO	
TIPO DE PLATILLO		FECHA	

INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1	HARINA DE MAIZ	250	grs	
2	CHILE COLORADO REGIONAL ENTERO	250	grs	
3	QUESO FRESCO	300	grs	
4	LECHUGA	1/2	piezas	
5	TOMATE	1	piezas	
6	CREMA NATURAL	250	mlts	
7	ACEITE VEGETAL	500	mlts	
9	OREGANO SECO	10	grs	
10	CEBOLLA CAMBRAY	1	mazos	
11	AJO	2	dientes	
12	CEBOLLA BLANCA	1/4.	pz	
13				
14				
11				
12				
13				
14				
15				
12				
13				
14				

Mise en place:

Limpiar correctamente los chiles, hidratar con agua caliente por unos 3 minutos, licuar con un diente de ajo y un cuartito de cebolla, filtrar y guisar, espesar con un roux y sazonar con sal y oregano.

Cortar la lechuga en chiffonade

Cortar el tomate en brunoise

Desmoronar el queso fresco

Picar la cebolla cambray completa, la parte verde y la parte blanca, mezclar y reservar.

Amasar el harina de maiz con sal, oregano y agua caliente (se puede agregar queso fresco a la masa o papa cocida), reservar.

Poner a calentar el aceite a fuego bajo

Preparación:

Tomar porciones de 40 gr aprox de la masa y tortear con las manos o con la ayuda de un tortillero, sellar en una plancha o carter, despues freirlas en el aceite, reservar en papel absorbente.

Calentar el chile, pasar las tortilas por el chile, poner en el plato, agregar encima queso, cebolla, lechuga, tomate (crema al gusto)

FORMATO RECETA ESTANDAR			
NOMBRE DE RECETA	CAZUELA		
CLASE		GRUPO	
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO	
TIPO DE PLATILLO		FECHA	

INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1	CARNE MACHACA	120	grs	
2	PAPAS	2	pzas	
3	CHILE CALIFORNIA	6	pzas	
4	TOMATE	2	pzas	
5	CEBOLLA	1/2	pzas	
6	SAL Y PIMIENTA			
7	MANTECA DE RES	2	cuch.	
8	OREGANO			
9	AJO	2	dientes	
10				
11				
12				
13				
14				
11				
12				
13				
14				
15				

PRECIO TOTAL

RENDIMIENTO EN

COSTO POR PORCIÓN

PROCEDIMIENTO

FOTOGRAFIA

MISE EN PLACE

.Poner 2 litros de agua a calentar

.Tatemar , pelar, limpiar los chiles y cortar en cuadros

Cortar la cebolla y el tomate en parmentier

Pelar y cortar la papa en cubos medianos

PREPARACION

En una cacerola poner la manteca, calentar y agregar la cebolla y el ajo guisar un momento y agregar la papa, posteriormente el tomate y por ultimo la machaca, ya incorporada la machaca

.agregar el agua caliente y el chile tatemado

.Rectificar el sazon y tapar y cocinar a fuego medio hasta que la papa este cocinada

Anexo 3

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA				
ENCHILADAS DE SUELO				
CLASIFICACION	MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendón Hoyos	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO	SINALOA	FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1,00	CHORIZO	300	gramos	
2,00	ZANAHORIA	1	pz	
3,00	PAPAS	1	pz	
4,00	CALABACITA	1	pz	
5,00	CHILE GUAJILLO	10	pz	
6,00	CHILE ANCHO	2	pz	
7,00	OREGANO			
8,00	AJO	2	dientes	
9,00	CEBOLLA	1/4	pz	
10,00	TOMATE	2	pz	
11,00	TORTILLAS	12	pz	
12,00	QUESO FRESCO	150	gramos	
13,00	CREMA ACIDA NATURAL	150	ml	
14,00	CEBOLLA MORADA	1/2	pz	
	LECHUGA BOLA	6	hojas	
11,00	VINAGRE BLANCO	3	cuch	
12,00	RABANOS	3	pz	
13,00	ACEITE VEGETAL	250	ml	
14,00	COMINO EN POLVO			
15	HARINA DE TRIGO	2	cuch	
		PRECIO TOTAL		
		RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
		COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO		FOTOGRAFIA		

Mise en place:
 Cortar las papas, la zanahoria y la calabaza (sin semillas) en brunoise de medio cm, hervir en agua correctamente (por separado), cortar coccon, escurrir y reservar.
 Guisar el chorizo con un poco de aceite, agregar las verduras y reservar.
 Cortar la cebolla en emince, agregar el vinagre, sal y oregano, reservar.
 Cortar la lechuga en chiffonade, agregar agua con desinfectante y reservar.
 Limpiar los chiles, lavar y reservar.
 Hervir los tomates con el ajo y la cebolla, una vez que apaguen agregar los chiles para hidratar, poner todo en la licuadora con el agua necesaria, licuar, colar y reservar.
 En una colita hacer un roux rubio, agregar el chile y guisar, rectificar sazón con un poco de oregano, comino, sal y pimienta, reservar.

Preparación:
 Calentar el aceite en un sartén y escalfar las tortillas, agregar el relleno (se pueden empalmar o enrollar) bañar con la salsa de chile, agregar la lechuga, la cebolla curtida, la crema, el rabanito.

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA				
ASADO DE BODA				
CLASIFICACION	MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendón Hoyos	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO	DURANGO	FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1,00	ESPAÑILLA DE CERDO	1500	gramos	
2,00	CHILE ANCHO	3	pz	
3,00	CHILE PASILLA	2	pz	
4,00	CHILE GUAJILLO	10	pz	
5,00	COMINO	1	pizca	
6,00	AJO	3	dientes	
7,00	CEBOLLA BLANCA	1	pz	
8,00	HOJAS DE LAUREL	3	hojas	
9,00	MANTECA DE PUERCO	100	gramos	
10,00	ARROZ	1	lata	
11,00	FRIJOLES BAYOS ENTEROS (ya hervidos)	1	lata	
12,00	TORTILLAS DE MAIZ	12	pz	
13,00	FONDO DE RES	500	ml	
14,00				
11,00				
12,00	AZUCAR MORENA	3	cuch	
13,00				
14,00				
15				
		PRECIO TOTAL		
		RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
		COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO		FOTOGRAFIA		

Mise en place:
 Cortar la carne en cubos de aproximadamente 2 cm, reservar.
 Con la manteca de cerdo dorar la carne y agregar agua para hervir, poner las hojas de laurel y cocinar hasta que la carne esté blandita, apagar y reservar.
 Limpiar y lavar los chiles, hidratar con agua caliente los chiles por 5 minutos aprox.
 Licuar el chile con el ajo y la cebolla, un poco de oregano y comino, colar y reservar.
 Cocinar el arroz con el fondo de res de forma correcta (saborizarlo a su gusto)
 Guisar los frijoles con manteca de cerdo y machacarlos

Preparación:
 En una budinera o colita, agregar la carne y el chile, con el caldo restante ir agregándolo hasta obtener la consistencia y sabor deseado, rectificar sazón con sal y comino de ser necesario.
 Servir en un plato extendido frijoles, arroz y asado de boda, acompañar con las tortillas.

FORMATO RECETA ESTANDAR

NOMBRE DE RECETA				CALDILLO DURANGUENSE	
CLASE	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO		FECHA			

INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1,00	MILANESA DE PULPA NEGRA	2	piezas	
2,00	CHILE POBLANO	5	piezas	
3,00	CHILE ANCHO	2	piezas	
4,00	AJO	1/4	pieza	
5,00	CEBOLLA	1	diente	
6,00	TOMATE	4	pieza	
7,00	MANTECA DE RES	200	gramos	
8,00	CILANTRO	2	cucharada	
9,00	TORTILLAS DE MAIZ	4	ramitas	
10,00				
11,00				
12,00				
13,00				
14,00				
11,00				
12,00				
13,00				
14,00				
15				

	PRECIO TOTAL
	RENDIMIENTO EN PORCION
	COSTO POR PORCION

PROCEDIMIENTO	FOTOGRAFIA
----------------------	-------------------

Anexo 5

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		SOPITOS			
CLASE	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO	CÓLIMA	FECHA			
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO	
1,00	HARINA DE MAIZ	250	gramos		
2,00	CARNE MOLIDA DE RES (80/20)	500	gramos		
3,00	CEBOLLA	1/2	piezas		
4,00	TOMATE	4	pieza		
5,00	AJO	2	diente		
6,00	MANTECA DE RES	150	mlts		
8,00	PIMIENTA GORDA	2	piezas		
9,00	LECHUGA	3	hojas		
10,00	RABANO	2	piezas		
12,00	QUESO COTIJA NATURAL	100	cuch		
13,00	CREMA NATURAL	100	cuch		
14,00	LAUREL)				
11,00					
12,00	CHILE DE ARBOL (OPCIONAL)	4	pz		
13,00					
14,00					
15					
			PRECIO TOTAL		
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
			COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		

Mise en plase:
 Hacer bolas con la carne y ponerlas a cocer con saajo y laurel, sal, el ajo, la pimient gorda y el laurel, una vez cocida la carne, retirar y moler en el metate con los ajos.
 Hacer tortillas y quitarle la parte delgada o partirlas a la mitad.
 En el caldo de la carne cocer los tomates, la cebolla con el resto del ajo y hacer la salsa, tiene que quedar liquida. (picante opcional)
 Poner en la carne ya pasada por el metate un poco del jugo de su coccion y mantener caliente.

Preparacion:
 En un sartén poner la manteca y calentar, meter las tortillas al gusto pochadas o bien fritas, poner en un plato, poner la carne, bañarlos con la salsa, acompañar con la lechuga, los rabanos, el queso y la crema.

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		INDIOS VESTIDOS			
CLASE	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO		FECHA			
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO	
1,00	PENCA DE NOPAL TIERNAS	5	pz		
2,00	QUESO MANCHEGO O ASADERO	250	grs		
3,00	HUEVOS	4	pz		
4,00	HARINA DE TRIGO	60	grs		
5,00	MANTECA DE CERDO	500	grs		
6,00	PARA EL CALDILLO				
7,00	AJO	2	pz		
8,00	TOMATE	3	pz		
9,00	CEBOLLA	1/4	pz		
10,00	CILANTRO	3	rarnillas		
11,00					
12,00	ARROZ	1	lata		
13,00	GRANOS DE ELOTE	1	lata		
14,00	MANTEQUILLA	60	grs		
11,00					
12,00					
13,00					
14,00					
15					
			PRECIO TOTAL		
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
			COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		

Mise en plase:
 Asar los nopales en un comal, reservar.
 En una licuadora poner los tomates, el ajo, la cebolla, un poco de agua, licuar, poner la mezcla en una colita con un poco de manteca para guisarla, agregar sal y pimienta, llevar a coccion a fuego medio tapada por unos 10 min, rectificar sazon y agregar las ramas de cilantro, conservar a fuego bajo.
 Poner un poco de queso en una mitad de los nopales, doblar y reservar.
 Preparar el arroz adecuadamente.

Preparacion:
 En sartén o colita poner la manteca a calentar a fuego medio y agregar un diente de ajo.
 Levantar las claras, despues agregar de una en una las yemas y en forma de lluvia un poco de harina de trigo.
 Pasar los nopales por el harina, despues por el capeador, poner en la manteca caliente y dorar por ambos lados, retirar y poner en papel absorbente.
 Servir acompañados de arroz y bañados con el caldillo.

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		TEJUINO			
CLASE	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO		FECHA			
INGREDIENTES	EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	CO STO
1,00	MASA DE NIXTAMAL	250	gramos		
2,00	PILONCILLO (DEL MAS OSCURO)	350	gramos		
3,00	CANELA ENTERA	1	pieza		
4,00	CLAVOS DE OLOR	3	pieza		
5,00	LIMONES	20	piezas		
6,00	NIEVE DE LIMON	1000	ml		
8,00	BICARBONATO	1	cucharadita		
9,00	POPOTES	4	pz		
10,00	HIELO	1	bolsa		
12,00					
13,00					
14,00					
11,00					
12,00					
13,00					
14,00					
15					
			PRECIO TOTAL		
			RENDIMIENTO EN PORCION		
			COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		
<p>Mise en plase:</p> <p>En una cacerola poner el piloncillo, la canela y el clavo con 2 lts de agua, dejar hervir.</p> <p>Exprimir los limones</p> <p>Licuar la masa con el agua necesaria y colar, agregarla al agua con piloncillo, cocinar por unos 5 minutos a fuego medio, poner la mitad del jugo de limón, cocinar por otros 5 minutos y apagar, enfriar y tapar.</p> <p>Preparacion:</p> <p>Poner huelo en un pichel agregar un poco de la mezcla, el resto del jugo de limón y agua de ser necesario, enfriar.</p> <p>En un vaso poner nieve de limón y agregar el tejuino.</p>					

Anexo 6

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		MOLE DE OLLA			
CLASE	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO		FECHA			
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO	
1,00	CHAMBARETE DE RES	500	gramos		
2,00	PESCUEZO	500	gramos		
5,00	COSTILLA CARGADA DE RES	500	gramos		
6,00	AJO	1	cabeza		
7,00	CEBOLLA	1/2	pza		
8,00	PARA LA SALSA DE MOLE				
9,00	CHILE ANCHO	4	pza		
10,00	CHILE GUAJILLO	4	pza		
11,00	CHILE PASILLA	2	pza		
12,00	CEBOLLA	1/2	pza		
13,00	AJO	4	dientes		
14,00	TOMATES	5	pzas		
11,00	PARA LOS CHOCHOYONES				
12,00	MASA DE MAIZ	150	gramos		
13,00	EPAZOTE	3	hojas		
14,00	MANTECA DE CERDO	1/2	cuch		
	PARA EL CALDO				
	ELOTES	4	pz		
	EJOTES	100	gramos		
	PAPA	3	pz		
	CALABACITAS	2	pz		
	CHAYOTES	2	pz		
	EPAZOTE	3	hojas		
	CEBOLLA	1/2	pz		
15	LIMON	2	pz		
			PRECIO TOTAL		
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
			COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		
<p>Cortar la carne en en cubos grandes, poner a hervir junto el ajo y la cebolla, espumar, y mantener en cocción a fuego medio bajo.</p> <p>Limpiar y trocear los chiles, cortar la cebolla y el tomate en cubos grandes, limpiar los ajos, en una cacerola poner un poco de manteca, m guisar la cebolla y los ajos, a fuego medio bajo, agregar los chiles y despues los tomates, añadir un poco del caldo de coccion de la carne, tapar y cocinar a fuego bajo, apagar y dejar enfriar, licuar, filtrar y guisar con manteca de cerdo, mantener en coccion a fuego medio bajo.</p> <p>Cortar las verduras para el caldo en trozos grandes, excepto la cebolla (pelar el chayote)</p> <p>Cortar la cebolla en brunoise</p> <p>Para los chochoyones picar el epazote, agregarlo a la masa, ponerle la manteca y amasar, agregar una poca de agua de ser necesario deben de quedar lo menos humedo posible, armar bolitas y aplastar de un lado con el dedo, reservar tapados.</p> <p>Preparación:</p> <p>Retirar del caldo el ajo y la cebolla.</p> <p>Agregar los elotes, despues de 20 min agregar los ejotes y el chayote, despues de 5 min agregar las papas, 10 min depues agregar la calabaza y el epazote, cocinar por 5 minutos tapado, agregar la salsa, integrar y por ultimo agregar los chochoyones, rectificar sazón y dejar cocinar a fuego medio, una vez que estén los chochoyones servimos.</p>					

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		MANCHAMANTEL			
CLASE	Cocina Mexicana	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO		FECHA			
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO	
2	PIERNA DE PUERCO	1	kg		
3	PECHUGA DE POLLO	2	pzas		
4	CEBOLLA	2	pzas		
5	CHILE ANCHO	200	gns		
6	CHILE GUAJILLO	50	gns		
7	AJOS	4	pzas		
9	COMINO	1	cucharadita		
	OREGANO	1	cucharadita		
11	CANELA	1	rjita		
12	OJONJOLI	50	pzas		
13	PLATANO MACHO	3	pzas		
15	CAMOTE BLANCO	1	pza		
	MANZANA	2	pzas		
	PIÑA	4	rebanadas		
	VINAGRE	1	cucharada		
	TORTILLAS MAIZ O HARINA.	1	pgte.		
				PRECIO TOTAL	\$0,00
				RENDIMIENTO O EN PORCIÓN	3
				COSTO POR PORCIÓN	\$0,00
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		
<p>Mise en place:</p> <p>Corte en pedazos pequeños las carne y cuesa con una cebolla, laurel, y pimientas enteras, e cocida la carne.</p> <p>Cocer las pechugas de pollo en agua suficiente, retirar y reservar el caldo.</p> <p>Calentar a fuego fuerte un sartén apagarlo y hechar las especias.</p> <p>Cortar en rebanadas los platanos.</p> <p>Cocer el camote y rebanarlo.</p> <p>Descorazonar las manzanas y rebanarlas, cortar las rebanadas de piña en trozos.</p> <p>Limpiar todos los chiles, asar SOLO los chiles anchos, posteriormente, hervirlos todos juntos</p> <p>Asar los tomates y quitarles la piel, junto con la cebolla con tres clavos insertados en ella, y Tostar el ajonjolí en un sartén con cuidado.</p> <p>En un sartén a fuego medio con una cucharada de manteca freir los platanos, la manzanas, hasta que se caramelizen y reservar.</p> <p>Licuar los tomates la cebolla asada sin los clavos. los aios. el aionjoli. las especias v todos los</p>					

FORMATO RECETA ESTANDAR

NOMBRE DE RECETA		CORONA DE ARROZ	
CLASE	Cocina Mexicana	GRUPO	
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO	
TIPO DE PLATILLO		FECHA	

	INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
2	ARROZ	2	lzas		
3	CEBOLLA	1/4.	pza		
4	AGUA	2	lzas		
5	LECHE	2	lzas		
6	AJOS	1	diente		
7	HUEVOS	2	pzas		
9	QUESO AMARILLO	200	grs		
	QUESO CHIHUAHUA	200	grs		
11	QUESO PARMESANO FRESCO	50	grs		
12	MANTEQUILLA	180	grs		
13	CREMA NATURAL	250	mlts		
15	ZANAHORIA	3	pzas		
	AGUACATE	3	pzas		
				PRECIO TOTAL	\$0,00
				RENDIMIENTO O EN PORCIÓN	3
				COSTO POR PORCIÓN	\$0,00

PROCEDIMIENTO	FOTOGRAFIA
----------------------	-------------------

Mise en place:

- Calentar agua y retirar del fuego, agregar el arroz y dejar remojando durante 20 minutos, escurriendo otros 30 min.
- Licue la cebolla, el ajo con una taza de agua.
- Rayar los quesos si fuera necesario.
- Hacer perlas de zanahoria con el parisien y Escalfarlas en agua con un poco de mantequilla

Preparacion:

- En una cacerola en fuego medio poner una barra de mantequilla y freir el arroz hasta que DORAR, verter posteriormente lo licuado y llevarlo a ebullicion sin revolver.
- Agregar el resto del agua y la leche, volver a llevar a ebullicion y agregar la cantidad neces
- Bajar todo lo posible el fuego, revolver y tapar, dejar cocinar 18 min aprox. comprobar si e
- apagar, volver a tapar ahora con una manta y dejar enfriar.
- Ya cuando el arroz este frio, revolver con los huevos y el queso parmesano, rectificar sazori

Anexo 8

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA	GARNACHAS			
CLASE	MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO	OAXACA	FECHA		

INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1.00	MASA DE MAIZ FRESCA	250	gramos	
2.00	QUESO COTIJA	80	gramos	
5.00	FRIJOLES NEGROS COCIDOS	2	taza	
6.00	ACEITE VEGETAL	500	mililitros	
7.00	CARNE DESHEBRADA	250	gramos	
8.00	PECHUGA DE POLLO COCIDA	1	pieza	
9.00	CHICHARRON DE RES	100	gramos	
10.00	CHORIZO	100	gramos	
11.00	LIMONES	3	pieza	
12.00	SALSA ROJA PICANTE	1	taza	
13.00				
14.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15				
			PRECIO TOTAL	
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN	
			COSTO POR PORCIÓN	

PROCEDIMIENTO	FOTOGRAFIA
<p>Mise en place:</p> <p>Hacer tortillas con la masa de unos 6 cm de diametro, sellar en el comal y freir.</p> <p>Licuar y guisar los frijoles</p> <p>Guisar el chorizo</p> <p>Picar los chicharrones y calentar.</p> <p>Preparacion:</p> <p>embarrar las tortillas con los frijoles, poner alguna proteina encima y despues queso, agregar salsa al gusto.</p>	

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA	APORREADO			
CLASE	MEXICANA	GRUPO		
CHEF		ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO		FECHA		

INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1.00	CARNE PARA ASAR	1000	gramos	
2.00	CEBOLLA	1/2	pza	
3.00	AJO	3	dientes	
4.00	HUEVOS	12	pieza	
5.00	PARA LA SALSA			
6.00	TOMATE	5	piezas	
7.00	CHILE SERRANO	5	piezas	
8.00	AJO	2	piezas	
9.00	CEBOLLA	1/2	piezas	
10.00				
11.00	MANTECA DE PUERCO	50	cucharadas	
12.00	QUESO FRESCO	250	gramos	
13.00	FRIJOLES NEGROS ENTEROS (COCIDOS)	1	tazas	
14.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15				
			PRECIO TOTAL	
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN	
			COSTO POR PORCIÓN	

PROCEDIMIENTO	FOTOGRAFIA
<p>Mise en place:</p> <p>Cortar la cebolla en julianas</p> <p>laminar los ajos</p> <p>Ponerle sal y pimienta a la carne y asar en el comal, retirar, enfriar y cortar en tiras o desmenuzar, reservar.</p> <p>Tatemar los elementos de la salsa, licuar y reservar.</p> <p>Batir los huevos.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>En una cacerola poner la manteca de cerdo a fuego medio, una vez caliente agregar la cebolla y los ajos, guisar, agregar la carne y dorar bien, despues agregar el huevo dejar cocinar y voltear con cuidado tratando que no se rompa tanto, cocinar bien doradito el huevo, agregar la salsa y dejar hervir tapado, rectificar sazón con sal y pimienta y listo.</p> <p>Servir acompañado de queso fresco, frijoles enteros y tortillas de maiz</p>	

Anexo 9

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA				
TAMALES OAXAQUEÑOS				
CLASE	MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO	OAXACA	FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1.00	MASA DE MAIZ FRESCA	1000	gramos	
2.00	PIÑA EN ALMBAR	2	rebanadas	
5.00	COLORANTE ROJO	3	gotas	
6.00	AZUCAR	1/2	taza	
7.00	PASAS	80	gramos	
8.00	POLVO PARA HORNEAR	5	cucharadas	
9.00	MANTECA VEGETAL	500	gramos	
10.00	HOJAS PARA TAMAL	30	piezas	
11.00	HOJAS DE PLATANO	4	piezas	
12.00	PIERNA DE CERDO COCIDA	500	gramos	
13.00	MOLE VERDE	2	taza	
14.00	MOLE NEGRO	2	taza	
11.00	PECHUGA DE POLLO COCIDA	2	piezas	
12.00				
13.00				
14.00				
15				
		PRECIO TOTAL		
		RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
		COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA	

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA				
TASAJO				
CLASE	MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO	OAXACA	FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1.00	BISTEC DE RES	2	piezas	
2.00	FRIJOLE NEGROS COCIDOS	2	tazas	
5.00	AGUACATE	1	pieza	
6.00	TOMATE	1	piezas	
7.00	LECHUGA	4	hojas	
8.00	CEBOLLA	1/4	pieza	
9.00	AJO	2	dientes	
10.00	LIMONES	2	piezas	
11.00	MANTECA DE RES	50	gramos	
12.00	QUESO COTIJA	30	gramos	
13.00	TORTILLAS DE MAIZ HECHAS A MANO	6	piezas	
14.00	SALSA ROJA	1/2	taza	
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15				
			PRECIO TOTAL	
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN	
			COSTO POR PORCIÓN	
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA	

Mise en place:
 Hacer las tortillas
 Cortar el tomate en juliana
 Cortar en chiffonade la lechuga
 Laminar el ajo
 licuar los frijoles y guisarlos con la manteca.
 Cortar la cebolla en juliana

Preparacion:
 Salpimentar el bistec y guisar en un sarten al gusto, servir y acompañar con todos los complementos.

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		TEJATE			
CLASE	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO	OAXACA	FECHA			
INGREDIENTES	EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1,00	MASA DE MAIZ FRESCO	250	gramos		
2,00	CACAO TOSTADO	150	gramos		
5,00	AZUCAR	1	taza		
6,00	HIELO				
7,00	MOLINO DE MANO				
8,00	METATE				
9,00					
10,00					
11,00					
12,00					
13,00					
14,00					
11,00					
12,00					
13,00					
14,00					
15					
			PRECIO TOTAL		
			RENDIMIENTO EN PORCION		
			COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		
Preparacion: Pasar el cacao por el molino o por el metate. En un bowl poner la masa, el cacao y diluir en agua. En un bowl mas grande poner agua con hielo, la masa disuelta y el cacao molido.					

Anexo 10

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA		MENGUICHE		
CLASE	MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO		FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1,00	JOCOQUE NATURAL	250	gramos	
2,00	QUESO FRESCO ENTERO	500	gramos	
3,00	CHILES POBLANOS	4	piezas	
4,00	TOMATES	3	pieza	
5,00	AJO	2	diente	
6,00	CEBOLLA	1/2	pieza	
7,00	HARINA DE MAIZ	250	gramos	
8,00	MANTECA DE RES	2	cucharada	
9,00				
10,00				
11,00				
12,00				
13,00				
14,00				
15,00				
			PRECIO TOTAL	
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN	
			COSTO POR PORCIÓN	
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA	
<p>Mise en place:</p> <p>Asar, limpiar y cortar en tiras muy delgadas los chiles.</p> <p>Asar, pelar y despepitara los tomates, machacarlos y reservar.</p> <p>Picar el ajo.</p> <p>Cortar en plumita la cebolla</p> <p>Cortar el queso en laminas de 1 cm de grosor.</p> <p>Amasar y hacer tortillas.</p> <p>Preparacion:</p> <p>En una colita o sartén poner la manteca, guisar el ajo y la cebolla, agregar el tomate y el chile cocinar hasta que se evapore el liquido y agregar el jocoque sin dejar de revolver, rectificar sazon.</p> <p>Poner las laminas de queso en un plato y la mezcla por encima, acompañar con tortillas recién hechas.</p> <p>* El queso se puede cortar en cubos y agregarlos en la coccion y servirlo todo junto.</p>				

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA		TAMALES DE ACELGA		
CLASE	Cocina Mexicana	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO		FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
2	MASA DE NIXTAMAL	1	kg	
3	CARNE MOLIDA	500.	grs	
4	POLVO PARA HORNEAR	2	cuch	
	QUESO FRESCO O CHIHUAHUA	1000	grms	
6	MANTECA VEGETAL	500	grs	
	ZANAHORIA	4	cuch	
9	TOMATE	3	pasas	
	CEBOLLA	1	hojas	(1paqte)
11	AJO	1	grs	
12	PURE DE TOMATE	1		
13	CALABACITAS	2		
15	PAPAS	2		
	MASECA	50	grs	
	ACELGAS	30	hojas	(2 o3 mazos dependiendo)
			PRECIO TOTAL	\$0.0
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN	
			COSTO POR PORCIÓN	\$0.0
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA	
<p>Mise en Place:</p> <p>Cortar en brunnoise de 1 cm aprox una mitad de cebolla, las zanahorias, calabazitas, la papa y un tomate.</p> <p>Licuar el resto de los tomates con el ajo.</p> <p>Cortar el tallo a las acelgas, lavar y escurrir bien.</p> <p>Preparacion:</p> <p>En un sartén poner un poco de aceite y guisar la cebolla agregar el tomate, despues la carne a media coccion agregar las papas despues las zanahorias y por ultimo la calabazita cocinando entre verdura unos 3 min aprox. agregar el tomate licuado y el pure, rectificar sazon y dejar cocinar para reducir un poco el jugo.</p> <p>En una bandeja poner la manteca con la sal y el polvo para hornear y amasar hasta que esponje, agregue la masa de nixtamal y bata hasta obtener una masa porosa, agregar la maseca de ser necesario.</p> <p>Poner un poco de mezcla en cada hoja de acelga ayudandose con una cuchara y poner en el centro un poco de picadillo y cerrar en forma de cuadro, acomodar en una charola</p>				

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		TORITOS			
CLASE	COCINA MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO			
INGREDIENTES	EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1	LECHE EVAPORADA	1	lata		
2	CREMA DE CACAHUATE	1	lata		
3	AGUARDIENTE DE CAÑA	250	mlts		
4	CANELA EN POLVO	1	mlts		
5	LECHE CONDENSADA	1	lata		
6	LECHE ENTERA	500	mlts		
7	HIELO				
9	CACAHUATE NATURAL SIN SAL	1	lata		
	AGUA MINERAL (OPCIONAL VARIANTE)	600	mlts		
11					
12					
13					
11					
12					
13					
14					
15					
				PRECIO TOTAL	\$0,00
				RENDIMIENTO EN PORCION	3
				COSTO POR PORCIÓN	\$0,00
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		

Anexo 12

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA		JALAPEÑO CON MINILLA		
CLASE	Cocina Mexicana	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO		FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
2	JALAPENOS GRANDES	12	pzas	
3	PILONCILLO	1/2..	pzas	
4	VINAGRE BLANCO	1	tza.	
5	para la minilla			
6	ATUN EN ACEITE	3	latas	
7	TOMATES	4	pzas	
9	CEBOLLA	1/2..	pza	
	AJOS	2	dientes	
11	PILONCILLO RAYADO	2	cucharadas	
12	MORRON ROJO	2	pzas	
13	ACEITUNAS VERDES SIHUESO	12	pzas	
15	ALCAPARRAS	2	cucharadas	
	ACEITE DE OLIVA	1/2..	taza	
	OREGANO		pieza	
	CEBOLLA	1	pza	
	VINAGRE BLANCO	1/2..	tza.	
PRECIO TOTAL				\$0,00
RENDIMIENTO O EN PORCIÓN				3
COSTO POR PORCIÓN				\$0,00
PROCEDIMIENTO		FOTOGRAFIA		
<p>Mise en place:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hacer una incision en forma de T en los chiles, quitar semillas y limpiar. Asar los tomates, quitar la piel y las semillas. Cortar la cebolla y el ajo y asar. Rayar el medio piloncillo de la minilla Asar los morrones, limpiarlo y cortarlo en tiras. Cortar en rodajas las aceitunas. Picar las alcaparras Cortar la otra pieza de cebolla en plumita y meterlas en media taza de vinagre y poner orej <p>Preparacion:</p> <ul style="list-style-type: none"> Poner en una cacerola dos tazas de agua, una cucharada de sal, medio piloncillo y media ta ebullicion y agregue los chiles dejelos hervir unos 5 minutos, retirarlos y meterlos en agua Preparar la "minilla" poner el aceite en un sarten, incorporar la cebolla y los ajos, el tomat 				

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA		HUATAPE DE CAMARON		
CLASE	COCINA MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1	CAMARONES CHICOS	300	grs	
2	CHILES GUAJILLOS	2	pzas	
3	CEBOLLA	1/4.	pzas	
4	AJO	1	diente	
5	TOMATE	1	pzas	
6	FUMET DE PESCADO	500	mlts	
7	MASA DE MAIZ	20	grs	
9	EPAZOTE	1	hoja	
	LIMON			
11	TOTOPOS			
12				
13				
11				
12				
13				
14				
15				
PRECIO TOTAL				\$0,00
RENDIMIENTO EN PORCIÓN				3
COSTO POR PORCIÓN				\$0,00
PROCEDIMIENTO		FOTOGRAFIA		
<p>Mise en place</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar en brunoise la cebolla y el tomate, reservar. Picar finamente el ajo. Limpiar, cocer y licuar los chiles, reservar. Con media taza de agua fria licuar la masa de maiz bien que no queden grumos. <p>Preparacion</p> <ul style="list-style-type: none"> En una colita poner aceite y guisar la cebolla y el ajo, agregar los camarones y cocinar por 5 minutos mas, añadir el chile licuado mezclar bien y poner el fumet cocinar por 5 minutos mas y rectificar sazon con sal y pimienta, por ultimo a fuego bajo poner la masa de maiz disuelta en el agua y dar un hervor mas junto con el epazote, servir acompañar de totopos. 				

Anexo 13

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA		PAPAZULES		
CLASE	COCINA MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO		FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
2	HUEVOS	5 pzas		
3	PEPITAS DE CALABAZA	200 grms		
5	TOMATES	3 pzas		
6	MEDIA CREMA	1 pza		
9	CHILE HABANERO	2 pza		
	TORTILLA DE MAIZ	20 pzas		
11	CEBOLLA	1 pza		
12	EPAZOTE	3 ramitas		
13	MANTECA DE PUERCO	100 grs		
15				
			PRECIO TOTAL	\$0.00
			RENDIMIENTO EN PORCION	3
			COSTO POR PORCIÓN	\$0.00
PROCEDIMIENTO		FOTOGRAFIA		
<p>Mise en place</p> <p>Cocer los huevos en agua, pelar y desbaratar con un tenedor.</p> <p>Cocer los tomates con la cebolla y licuar, guisar y rectificar sazón.</p> <p>Cortar el habanero en rodajas.</p> <p>Tostar un poco las pepitas de calabaza.</p> <p>Cocer el epazote con agua y liuar con las pepitas de calabaza y la crema, sazonar.</p> <p>Passar las tortillas por la manteca caliente.</p> <p>Preparacion</p> <p>Armr los papatzules pasando las tortillas por la salsa de pepitas, poniendo un poco de huevo cocido en la tortilla y enrollar acomodar en un plato, bañar con la salsa de pepitas y luego la de tomate encima poner habarero al gusto.</p>				

FORMATO RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE RECETA		SOFA DE LIMA		
CLASE	COCINA MEXICANA	GRUPO		
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO		
TIPO DE PLATILLO		FECHA		
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
2	HOJAS DE LIMA	8 pzas		
3	PECHUGA O PIERNIL DE PAVO	2 pzas		
5	CEBOLLA	1/2 pzas		
6	TOMATE	2 pza		
9	AJO	2 dientes		
	TORTILLA DE MAIZ	5 pzas		
11	LIMAS	3 pzas		
12	MANDARINA	1 pzas		
13	ACEITE VEGETAL			
15				
			PRECIO TOTAL	\$0.00
			RENDIMIENTO EN PORCION	3
			COSTO POR PORCIÓN	\$0.00
PROCEDIMIENTO		FOTOGRAFIA		
<p>Mise en place</p> <p>Hacer un fondo con el pavo, las hojas de lima, la cebolla y el ajo.</p> <p>Cortar los tomates en concasse</p> <p>Cortar las tortillas en tiras y freir.</p> <p>Obtener el jugo de las limas y las mandarinas.</p> <p>Cortar en media luna una lima</p> <p>Preparacion</p> <p>Calentar el fondo ponerle los tomates y la carne desmenuzada, sazonar, agregar el jugo al momento de servir, poner en un plato acompañar con las frituras y las medias lunas de lima</p>				

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		QUESO RELLENO			
CLASE	COCINA MEXICANA YUCATAN	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyos	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO		FECHA			
INGREDIENTES	EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO /U	COSTO
1	QUESO EDAM	1	pza 2 kg		
2	PARA EL RELLENO				
3	CARNE DE RES	250	grs		
4	CARNE DE PUERCO	250	grs		
5	CEBOLLA BLANCA	1	pieza		
6	TOMATE	3	pzas		
7	AJO	2	dientes		
8	HUEVOS	2	piezas		
9	ALCAPARRAS	8	piezas		
10	ACEITUNAS SIN HUESO	15	pzas		
11	TELA DE MANTA	50	cm		
12	HOJA DE PLATANO	2	pza.		
13	CHILE CARIBE	3	pza		
14	TOMATILLO	1	pza		
15	MEDIA CREMA	1	pza		
				PRECIO TOTAL	
				RENDIMIENTO EN PORCIÓN	
				COSTO POR PORCIÓN	

Mise en Place

Poner a cocer los huevos de la forma correcta, enfriar, pelar , separar la llema de la clara y picar finamente.

Cocer los chiles y el tomatillo y licuar con la media crema.

Cortar la cebolla, y 2 tomates en brunoise.

Picar muy finamente los ajos y las alcaparras.

Cocer 1 tomate y licuar con poca agua y reservar.

Rebanar las aceitunas.

Cocer

Hacer un corte en forma de tapadera y sacar todo el relleno del queso hasta quedar una capa que se refleje la luz.

Poner una olla de 10 lts con agua hasta la mitad a fuego medio.

Preparacion

En un sartén poner aceite, guisar el ajo, la cebolla, posteriormente el tomate en brunoise, agregar la carne de puerco cocinar y por ultimo la carne de res terminar la coccion y agregar las alcaparras y las aceitunas, el tomate licuado, agregar el huevo picado y rectificar sazón, reservar.

Picar un poco del queso que le sacamos y mezclar con el relleno.

Rellenar el queso con la mezcla y al final tapar con la tapadera del queso, destender la manta, pasar la hoja de platano por el fuego y poner encima de la manta, acomodar el queso en el centro y amarrar.

Poner una olla con agua a hervir introducir en queso en el agua sacar y servir acompañar con la

FORMATO RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE RECETA		CHICHILLO			
CLASE	MEXICANA	GRUPO			
CHEF	Gabriel Rendon Hoyas	ALUMNO			
TIPO DE PLATILLO		FECHA			
INGREDIENTES EN MISE EN PLACE	CANT./P.	UNIDAD	PRECIO IU	COSTO	
1,00	PIERNA DE PUERCO	250	gramos		
2,00	FALDA DE RES	250	gramos		
5,00	POLLO ENTERO	1/2	laza		
6,00	EJOTES	200	mililitros		
7,00	CHAYOTE	2	gramos		
8,00	CALABAZAS	2	pieza		
9,00	CEBOLLA	1	gramos		
	MASA DE MAIZ	200	gramos		
10,00	AJO	1	gramos		
11,00	CHILES ANCHOS	3	pieza		
12,00	CHILE GUAJILLO	6	laza		
13,00	TOMATES	1			
14,00	TOMATILLO	2			
11,00	TORTILLA DE MAIZ	1			
12,00	HOJAS DE AGUACATE	3			
13,00	PIMIENTA GORDA	4			
14,00	CLAVOS DE OLOR	1			
15	COMINO MOLIDO	1/2			
			PRECIO TOTAL		
			RENDIMIENTO EN PORCIÓN		
			COSTO POR PORCIÓN		
PROCEDIMIENTO			FOTOGRAFIA		
<p>Mise en plase:</p> <p>Trocear y poner a cocer las proteínas con la cebolla y la cabeza de ajo. Cortar los chayotes y las calabazas en cubos de 2 a 3 cm. Despuntar y cortar a la mitad los ejotes. Para el mole: desvenar y despepitar los chiles secos y asar, asar el tomate y los tomatillos. Tostar a fuego directo la tortilla completamente. Hacer bolitas con la masa y marcarlas con un dedo Licuar con un poco del fondo todo lo asado con el clavo, el comino y la pimienta gorda, pasar por un colador y guisar la salsa con la manteca, agregar las bolitas de masa para espesar y ams caldo si fuese necesario.</p> <p>Preparacion.</p> <p>Poner los chayotes con la carne, después la calabaza y los ejotes, agregar el mole y dejar hervir unos 10 min a fuego bajo, rectificar sazon.</p>					

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación

De acuerdo a los artículos del
Reglamento Escolar:

ARTÍCULO 27.

La evaluación es el proceso que permite valorar el desarrollo de las competencias establecidas en las secuencias didácticas del plan de estudio del programa educativo correspondiente. Su metodología es integral y considera diversos tipos de evidencias de conocimiento, desempeño y producto por parte del alumno.

ARTÍCULO 28.

Las modalidades de evaluación en la Universidad son: I. Diagnóstica permanente, entendiéndola como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o varias actividades; II. Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia; y III. Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas. Sólo los resultados de la evaluación sumativa tienen efectos de acreditación y serán reportados al departamento de registro y control escolar.

ARTÍCULO 29.

La evaluación sumativa será realizada tomando en consideración de manera conjunta y razonada, las evidencias del desarrollo de las competencias y los aspectos relacionados con las actitudes y valores logrados por el alumno. Para tener derecho a la evaluación sumativa de las asignaturas, el alumno deberá: I. Cumplir con la evidencia de las actividades establecidas en las secuencias didácticas; II. Asistir como mínimo al 70% de las sesiones de clase impartidas.

ARTÍCULO 30.

Los resultados de la evaluación expresarán el grado de dominio de las competencias, por lo que la escala de evaluación contemplará los niveles de:

I. Competente sobresaliente;

II. Competente avanzado;

III. Competente intermedio;

IV. Competente básico; y

V. No aprobado.

El nivel mínimo para acreditar una asignatura será el de competente básico. Para fines de acreditación los niveles tendrán un equivalente numérico conforme a lo siguiente:

Competente sobresaliente 10

Competente avanzado 9

Competente intermedio 8

Competente básico 7

No aprobado 6



UES

Universidad Estatal de Sonora
La Fuerza del Saber Estimulará mi Espíritu