



RECETARIO

2.6 GARDE MANGER (COCINA FRÍA)

DÍA 1

Sopa fría de pepino
Ceviche de lentejas
Mousse de atún al chipotle
Volovan de pescado con dip de aguacate
Wrap de pechuga de pavo y queso
Aspic de verduras
Rollo de aguacate y chicharron

DÍA 2

Hummus
Tapenade de aceitunas verdes
Pate de Hígado
Terrina de carne y pollo
Tacos de lechuga con surimi
Fattoush (ensalada libanesa)
Ensalada con aderezo de menta y jengibre

DÍA 3

Sopa Fria de Aguacate Con Coco
Ceviche estilo Acapulqueño
Ensalada de pollo con manzana
Rollo de hojaldre
Carpaccio de betabel
Ensalada de frijoles mixtos
Croquetas de papa con atun

DÍA 4

Galantina de pollo
Terrina campesina (1er. Parte)
Chaud- Froud
Salmon curado (gravlax)
Chutney de mango
Tartar de aguacate , mango y camaron
Ensalada con vinagreta de frambuesa

DÍA 5

Terrina ratatouille
Terrina Campesina 2da.parte
Carpaccio Gravlax
Papas cambray rellenas de espinaca y queso
Ensalada citrica
Dip de espinaca con queso
Rollo primavera de atun

DÍA 6

Ensalada fresca de quinoa con fruta
Panini de queso con manzana
Baguett de pollo teriyaki
Pan pita relleno de atun con queso
Ensalada griega
Salpicon de surimi
Bolitas de platano rellenas de queso

DÍA 7

Bruschetta Italiana
Sandwich de chorizo y chimichurri
Ensalada Nicoise
Ensalada con fresas y vinagreta de chocolate
Ensalda Oriental
Crujientes Jalapeño poppers
Dumplings de atun

DÍA 8

Falafel
Ceviche Filipino (pescado)
Tabule
Tarta de surimi con chipotle
Baba ganoush
Hojaldre Caprese
Tostada de calamar al ajillo

DÍA 9

Pollo encocado con aderezo de mango
Bruschetta de aguacate oriental
Gaspacho de tomate verde
Samosa de camaron
Ensalada de fideos asiatica
Aros de cebolla al tequila con dip de yogurt
Ensalada mediterranea de garbanzo con chimichurri

DÍA 10

EXAMEN



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Sopa fría de pepino	Clasificación de la receta	DÍA 1	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cebollín	kg	0.010		
Cilantro	kg	0.010		
Agua	lt	0.250		
Pepinos	kg	0.350		
Yogur natural	lt	0.400		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1. Pela los pepinos, córtalos en trozos y quita las semillas. En una olla coloca suficiente agua a hervir, agrega una pizca de sal y luego sumerge los pepinos para blanquearlos. Esto no toma más de 10 segundos. En cuanto los saques pásalos por agua helada.</p>				
<p>2. Una vez blanqueados lícialos junto con el cebollín, el cilantro, el yogur y las 2 tazas de agua hasta que todos los ingredientes se hayan combinado en una mezcla fina.</p>				
<p>3. Condimenta al gusto, cuela y sirve frío. Si quieres agregar un toque oriental a tu sopa puedes agregarle una pizca de curry.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Ceviche de lentejas	Clasificación de la receta	Día 1	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Jugo maggi	lt	0.060		
Salsa Inglesa	lt	0.060		
Cebolla en polvo	kg	0.005		
Limonos (su jugo)	kg	0.250		
Pimienta	kg	0.005		
Jitomates	kg	0.250		
Cebolla morada	kg	0.100		
Chile serrano	kg	0.010		
Mango	kg	0.150		
Lentejas	kg	0.300		
Aguacate	kg	0.150		
Cilantro	kg	0.020		
Hojas de won ton	pza	4		
Aceite vegetal	lt	0.150		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Cocer las lentejas, ya cocidas mezcla el Jugo maggi con la Salsa Inglesa , cebolla en polvo, jugo de limón, pimienta, jitomates cortados en cubos sin semillas ,cebolla fileteada y chile picado,mango cortado en cubo y las lentejas hasta integrar por completo.</p>				
<p>2.-Cubre con plástico adherente y refrigera por 15 minutos.Añade el aguacate cortado en cubos, y cilantro finamente picado y mezcla hasta integrar. Rectificar sazón.</p>				
<p>3.- Frie las hojas de wonton en aceite, escurrir en papel adsorbente. Sirve el ceviche en compañía de las tostadas de wonton.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Volovan de pescado con dip de aguacate		Clasificación de la receta	Día 1
Número de porciones	4		Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aguacate	kg	0.120		
Media Crema	lt	0.100		
Limón (jugo)	kg	0.150		
Chile serrano	kg	0.010		
Cebolla en polvo	kg	0.005		
Salsa de Soya	lt	0.030		
Cebolla	kg	0.050		
Jitomate	kg	0.080		
Piña	kg	0.130		
Atun en agua	kg	0.200		
Cilantro	kg	0.005		
Masa hojaldre	kg	0.300		
Pimienta	kg	0.005		
Huevo	kg	0.060		
Harina	kg	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Para el dip, licúa el aguacate con la Media Crema ,jugo de 1 limón, chile serrano y cebolla en polvo. Refrigera.</p> <p>2.-Para el ceviche cortar la piña en cubos medianos, mezcla el jugo de 3 limones, Salsa de Soya, cebolla finamente picada, jitomate en cubos,piña, atún y el cilantro finamente picado. Rectificar sazón.</p> <p>3.-Para los volovanes estirar la masa hojaldre enharina un poco la mesa de trabajo dejar un grosor de 1 cm aprox. Cortar con cortadores de la forma deseados, enharinar una charola para horno colocar sobre la charola y barnizar con huevo.</p> <p>4.- Hornear durante 10 a 15 minutos aprox. Dejar enfriar, rellenar los volovanes con la mezcla anterior y con el dip de aguacate .</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Wrap de pechuga de pavo y queso	Clasificación de la receta	DÍA 1	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Zanahoria	kg	0.250		
Pepino	kg	0.250		
Apio	kg	0.250		
Pimiento morrón amarillo	kg	0.120		
Pimiento morrón rojo	kg	0.120		
Mayonesa	kg	0.125		
Mostaza dijon	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tortilla de haria (para burro)	pza.	4		
Jamon de pechuga de pavo	kg	0.200		
Queso manchego	kg	0.150		
Lechuga italiana	kg	0.200		
Método de preparación			Fotografía	
1.-Cortar la zanahoria, pepino, apio,pimientos en juliana y mezclar en un tazón con la mayonesa, mostaza, sal y pimienta. Reserva.				
2.-Calienta las tortillas de harina en un comal a fuego medio hasta que se suavicen.				
3.-Para el armado, coloca en una tortilla de harina dos rebanadas de Jamon de pavo, seguido del queso manchego, lechuga y un poco de la ensalada cremosa.				
4.-Cierra a manera de burrito, corta por la mitad. Servir.				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Rollo de aguacate y chicharron	Clasificación de la receta	DÍA 1	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Queso crema	kg	0.190		
Aguacate	kg	0.120		
Chicharron de cerdo	kg	0.125		
Cilantro	kg	0.030		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Limon (jugo)	kg	0.030		
Galleta habanera	kg	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
1.-Extender el Queso Crema sobre un papel plástico para formar un rectángulo.Mezclar el aguacate, cilantro, jugo de limón, sal y pimienta.				
2.-Colocar el relleno de aguacate en un extremo del rectángulo y enrollar con la ayuda del papel plástico.				
3.-Espolvorear el chicharrón triturado sobre el rollo.				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Terrina de Carne y Pollo	Clasificación de la receta	Día 2	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Carne de cerdo molida	kg	0.300		
Pechuga de pollo	kg	0.250		
Tocino	kg	0.160		
Huevo	kg	0.120		
Romero seco	kg	0.005		
Brandy	lt	0.050		
Jerez	lt	0.040		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Cortar la pechuga en tiras y ponerla a macerar con el coñac y el oporto durante 30 minutos. Sazonarlas con sal.</p>				
<p>2.-Sazonar la carne con sal, pimienta y mezclarla con las hierbas y los huevos batidos. Añadir el jugo de macerar la pechuga.</p>				
<p>3.-Forrar un molde rectangular con las tiras de tocino. Rellenarlo con la mitad de la carne picada y repartir encima las tiras de pollo. Cubrirlo con el resto de la carne y doblar sobre la base las puntas del tocino.</p>				
<p>4.-Cocer la terrina al baño maría, en el horno, a 200º C de temperatura durante 1 hora y media. Cuando esté cocida, decantar la terrina para eliminar el exceso de líquido hasta que esté fría.</p>				
<p>5.-Se sirve cortada en rebanadas</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Tacos de Lechuga con Surimi	Clasificación de la receta	DÍA 2	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cebolla morada	kg	0.090		
Surimi	kg	0.250		
Pepino	kg	0.100		
Chile Serrano	kg	0.010		
Cilantro	kg	0.010		
Grano de elote amarillo	kg	0.080		
Limon (Jugo)	kg	0.020		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Mayonesa	kg	0.020		
Lechuga romana	kg	0.200		
Baguett (Crotones)	kg	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Para la ensalada, en un bowl mezcla la cebolla finamente picada con el surimi cortado en brunoise, el pepino cortado en brunoise , el chile cuaresmeño y cilantro finamente picado,</p>				
<p>2.-Los elotitos amarillos, sazona con el jugo de limón, la sal, ajo en polvo , la pimienta y la mayonesa. Hacer crotones con el baguett y Agregar y mezcla hasta incorporar.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Fattoush (ensalada libanesa)		Clasificación de la receta	DÍA 2
Número de porciones en (UR)	4		Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción en (UR)			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Lechuga mixta	kg	0.250		
Pepino	kg	0.100		
Jitomate	kg	0.150		
Pimiento morron rojo	kg	0.100		
Rabano	kg	0.080		
Cebolla cambray	kg	0.050		
Menta	kg	0.040		
Limon (jugo)	kg	0.040		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Pan pita (1 pza)	kg	0.080		
Perejil	kg	0.020		
Masala	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Lavar y secar los vegetales. Cortar el jitomate, pepino y pimiento en cubos medianos. El rabano cortarlo en medias lunas delgadas y la cebolla ciselar, reservar el tallo verde.</p>				
<p>2.- Cortar el pan arabe en cuadros medianos y freir. Escurre en papel absorbente y reservar. En un bolw verter el jitomate, pepino, pimiento, cebolla, rabano, las hojas de menta, el perejil finamente picado, sal, pimienta, aaceite de oliva, jugo de limon y un poco de ralladura de limon y el masala.</p>				
<p>3.- Servir colocando la lechuga como base, la mezcla de vegetales y colocar el pan pita frito sobre la ensalada.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada con aderezo de menta y Jengibre.			2
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pechuga de pollo	kg	0.250		
Queso panela	kg	0.120		
Lechuga italiana	kg	0.200		
Espinaca	kg	0.150		
Fresas	kg	0.120		
Jícama	kg	0.150		
Mango	kg	0.120		
Media Crema	lt	0.130		
Yogurt natural	lt	0.080		
Jengibre	kg	0.010		
Menta	kg	0.030		
Cebolla en polvo	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.-En una sartén coloca la pechuga de pollo sazona y cocina a fuego bajo por 8 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocida.Corta el pollo en tiras y el queso en cubos.</p>	
<p>2.-Para la ensalada, mezcla en un tazón, la lechuga y la espinaca en trozos, las fresas en rebanas, la jícama rallada, y mango en cubos.</p>	
<p>3.-Para el aderezo, licúa la Media Crema con el yogurt, jengibre, menta y cebolla en polvo, rectificar sazón. Acompaña la ensalada con el aderezo. Colocar el pollo sobre la ensalada y aderezar.</p>	

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Ceviche estilo acapulqueño	Clasificación de la receta	DÍA 3	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de cazón	kg	0.250		
Limon (jugo)	kg	0.150		
Cilantro	kg	0.020		
Cebolla	kg	0.100		
Chile serrano	kg	0.020		
Jitomate	kg	0.150		
Jugo Maggi	lt	0.040		
Cebolla en polvo	kg	0.010		
Pimienta	kg	0.005		
Oregano	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Aceitunas sin hueso	kg	0.080		
Cátsup	lt	0.250		
Jugo de naranja	lt	0.125		
Camarón	kg	0.250		
Galletas saladas	kg	0.150		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Vierte en un tazón los cubos de cazón con el jugo de limón, cubre con plástico adherente y refrigera de 20 a 30 minutos.</p> <p>2.-Mezcla el cilantro con la cebolla, chile finamente picado, los jitomates cortados en cubos, Jugo maggi,cebolla en polvo, pimienta, el orégano, aceite de oliva, aceitunas en rebanadas, cátsup,jugo de naranja, camarón y los cubos de pescado con el jugo de limón hasta integrar por completo. Rectificar sazón.</p> <p>3.-Refrigerar por 1 hr. Servir frio acompañado de las galletas.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada de pollo con manzana	Clasificación de la receta	DÍA 3	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Miel	lt	0.060		
Limón (jugo)	kg	0.150		
Ajo	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.030		
Salsa Inglesa	lt	0.020		
Jugo maggi	lt	0.020		
Pechuga de pollo	kg	0.300		
Cebolla morada	kg	0.130		
Lechuga romana	pza	1/2		
Manzana	kg	0.200		
Uvas	kg	0.180		
Nuez	kg	0.080		
Queso Manchego	kg	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Para el aderezo, mezcla en un recipiente el jugo de limón con la miel, ajo finamente picado, sal,pimienta, Jugo maggi y la Salsa Inglesa en forma de hilo incorpora el aceite, batiendo constantemente y reserva.</p>				
<p>2.- Coloca la pechuga de pollo en un recipiente, agrega un poco de aderezo, cubre y refrigera por 15 minutos. Aparte marina las cebolla fileteada con un poco de aderezo. Coloca la pechuga en sartén a fuego medio por 8 min. aprox. Añade la cebolla al sartén a fuego medio hasta que estén suaves.</p>				
<p>3.-Retira el pollo y la cebolla del sartén, deja reposar por 5 minutos. En un recipiente incorpora la lechuga troceada, la manzana fileteada, uvas, nueces, queso Manchego cortado en cubos, el pollo cortado en tiras y la cebolla; acompaña con el resto del aderezo y sirve.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Rollo de Hojaldre	Clasificación de la receta	Dia 3	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aceite vegetal	lt	0.030		
Cebolla	kg	0.080		
Chile jalapeño en vinagre	kg	0.080		
Mix de verdura papa, zanahoria y chícharo	kg	0.250		
Jitomate	kg	0.200		
Atún	kg	0.300		
Aceitunas sin hueso	kg	0.040		
Jugo maggi	lt	0.040		
Salsa inglesa	lt	0.020		
Pasta Hojaldre	kg	0.400		
Queso para gratinar	kg	0.080		
Huevo (1)	kg	0.060		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Horno precalentado a 180 °C En una sartén caliente el aceite, fríe la cebolla y los chiles jalapeños finamente picados, las verduras previamente descongeladas y el jitomate sin semilla y cortado en cubos.</p>				
<p>2.-Agrega el atún, aceitunas, Jugo maggi y la Salsa Inglesa mezcla y cocina por 5 minutos más. Rectificar sazón.</p>				
<p>3.-En una superficie previamente enharinada, estira en forma de rectángulo la pasta hojaldre, agrega el relleno, el queso manchego, enrolla y por último barniza con el huevo. Hornea por 35 min. o hasta que la pasta esté dorada y cocida, deja enfriar y servir.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Carpaccio de betabel		Clasificación de la receta	DÍA 3
Número de porciones	4		Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Betabel	pza	2		
Queso de cabra	kg	0.080		
Perejil	kg	0.010		
Aceite de oliva	lt	0.100		
Jugo maggi	lt	0.040		
Limon (jugo)	kg	0.050		
Naranja (jugo)	kg	0.080		
Pimienta	kg	0.005		
Cacahuete	kg	0.050		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Cocer el betabel, dejar enfriar y retirar la piel.En un platón coloca una capa de betabel rebanado fino y sirve unas rebanadas de queso de cabra y espolvorea el perejil. Tostar el cacahuete y picar finamente.</p>				
<p>2.-Licua el aceite de oliva con el resto de los ingredientes y baña el betabel. Decora con supremas de naranja y el cacahuete .</p>				
<p>3.-Sirve el carpaccio a temperatura ambiente.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada de frijoles mixtos	Clasificación de la receta	DÍA 3	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Limon (jugo)	kg	0.050		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Chile jalapeño	kg	0.030		
Frijol negro	kg	0.100		
Frijol peruano	kg	0.100		
Alubia	kg	0.100		
Grano de elote amarillo	kg	0.100		
Jitomate	kg	0.060		
Cebolla morada	kg	0.040		
Aguacate	kg	0.080		
Cilantro	kg	0.020		
Lechuga romana	kg	0.080		
Método de preparación			Fotografía	
1.-Mezcla el jugo del limón, el aceite y el jalapeño finamente picado en un bolw. Cocer los frijoles dejar enfriar y reservar.				
2.-Agregar los frijoles sin caldo, elotes, el jitomate en brunoise, cebolla finamente picada, el aguacate en cuadros pequeños y el cilantro finamente picado.				
3.-Mezcla con cuidado hasta que todo quede cubierto con el aderezo.				
4.-Colocar las hojas de lechuga en cada plato y encima colocar la ensalada.				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Croquetas de papa con atun	Clasificación de la receta	Día 3	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Atún	kg	0.250		
Huevo (2)	kg	0.120		
Agua	lt	0.100		
Harina	kg	0.125		
Margarina	kg	0.040		
Aceite vegetal	lt	0.250		
Consomé de pollo	kg	0.010		
Papa	kg	0.250		
Leche	lt	0.200		
Pan molido	kg	0.250		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Cocer la papa , pelar y hacer un pure, reservar. Calienta la Leche , el agua, margarina y consomé de pollo en polvo; al soltar el hervor retira del fuego y agrega el puré de papa. Deja reposar 1 minuto y mezcla perfectamente.Recticar sazon.</p>				
<p>2.-Incorpora el atún, mezcla y refrigera por 30 minutos.</p>				
<p>3.-Toma porciones pequeñas, forma las croquetas y pásalas por la harina, después por el huevo y por último por el pan molido; fríelas y escúrrelas en papel absorbente. Servir</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Galantina de Pollo	Clasificación de la receta	Día 4	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pechuga de pollo	kg	0.300		
Tocino	kg	0.150		
Jamon	kg	0.080		
Molida de cerdo	kg	0.100		
Pistache	kg	0.040		
Nuez moscada	kg	0.002		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Canela en polvo	kg	0.002		
Huevo	kg	0.180		
Brandy	lt	0.025		
Crema de finas hierbas				
Crema acida	lt	0.100		
Albahaca	kg	0.005		
Eneldo	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Perejil	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
1.- Macera el pollo en el brandy por 20 min.				
2.-Agrega en el vaso del procesador el pollo cortado en dados con el brandy, la carne molida de cerdo, jamón picado, 3 huevos, 50 g de tocino cortado en dados ,sal,pimienta, canela, nuez moscada y pistaches.				
3.-Prepara una par de de rectángulos de film transparente, uno ligeramente montado sobre el otro para poder poner el tocino restante en rebanadas ligeramente puesto uno sobre otra hasta crear un rectángulo de 30 x 25 cm aproximadamente, agregar la mezcla del pollo y con ayuda del film ve enrollando hasta formar un rollo compacto. Envuelve el rollo con más film para que quede bien sellado y apretado.				
3.-Añadir a una budinera 1.5 Lt de agua introducir el rollo y cocer por 35 minutos.Retirar y dejar que se enfríe.				
4.-Para la crema: Mezcla en un bolw la crema con la albahaca, eneldo, perejil finamente picado, sal y pimienta. Servir la galantina en rebanadas con la salsa de crema.				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Chaud Froid de Pollo	Clasificación de la receta	Día 4	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pierna de pollo (2 pza)	kg	1.500		
Agua	lt	2		
Cebolla	kg	0.050		
Zanahoria	kg	0.040		
Poro	kg	0.040		
Laurel	kg	0.005		
Perejil	kg	0.010		
Grenetina en polvo	kg	0.040		
Huevo (yema)	kg	0.060		
Crema lyncot	lt	0.200		
Limon (jugo)	kg	0.030		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Espinaca	kg	0.100		
Aceite de olivo	lt	0.010		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Llevar a ebullicion el pollo cortarlo por piezas individuales agregar la cebolla, zanahoria, poro, laurel y la mitad del perejil ,dejar en fuego medio hasta que este cocido ,enfriar . Ya frio retirar la piel del pollo y reservar.</p>				
<p>2.-Colar el liquido de coccion y llevar a ebullicon dejar reducir 1/4 parte. Hidratar la grenetina con agua fria . Disolver la grenetina en el caldo, y añadir la crema combinada con la yema de huevo removiendo y una gotas de judo de limon, rectificar sazon. Retirar y dejar que enfrie un poco.</p>				
<p>3.-Bañar los trozos de pollo uno a uno en la salsa, luego ponerlos sobre una hoja de papel aluminio e introducirlos al refrigerador por unos minutos. A continuacion cubrir el pollo por una segunda y tercera capa de salsa chaud-froid volviendo a meter al refrigerador.</p>				
<p>4.- Servir con una pequeña ensalada de espinaca aderezada con aceite de olivo sal y pimienta.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Salmòn Curado Gravlox		Clasificación de la receta	DÍA 4
Número de porciones	4		Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de salmòn fresco	kg	0.350		
Limòn (jugo)	kg	0.120		
Vodka	kg	0.020		
Sal en grano	kg	0.250		
Azúcar	kg	0.250		
Pimienta negra entera	kg	0.040		
Eneldo fresco	kg	0.030		
Clavo	kg	0.002		
Enebro	kg	0.003		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1. Quitar la grasa y las espinas por completo. Rociar con jugo de limòn y vodka</p>				
<p>2. Mezclar la sal, azúcar, granos de pimienta , enebro, clavo triturado eneldo picado.</p>				
<p>3. Extender una pequeña parte de la mezcla en un escoffier y colocar el filete de salmòn encima.</p>				
<p>4. Cubrir la mezcla con el resto.</p>				
<p>5. Tapar con papel plástico, colocar un peso encima y meter al refrigerador. Dejar marinar por 24 hrs.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Chutney de mango		Clasificación de la receta	DÍA 4
Número de porciones	4		Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Mango	kg	0.300		
Vinagre blanco	lt	0.080		
Azucar	kg	0.100		
Cebolla	kg	0.120		
Ajo	kg	0.030		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Chile de arbol	kg	0.005		
Jengibre	kg	0.015		
Canela en polvo	kg	0.005		
Clavo	kg	0.005		
Semilla de mostaza	kg	0.005		
Pasitas	kg	0.050		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1. Limpiar y cortar el mango en cubos, picar finamente la cebolla, ajo, chile de arbol y el jengibre.</p>				
<p>2. Combinar todos los ingredientes y cocinar lentamente hasta que solamente quede poco líquido, la consistencia es similar a una mermelada.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Tartar de aguacate, mango y camarón	Clasificación de la receta	DÍA 4	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Camaron precocido	kg	0.250		
Mango	kg	0.125		
Aguacate	kg	0.120		
Cebolla morada	kg	0.050		
Limon (jugo y ralladura)	kg	0.060		
Chile serrano	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.060		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Cortamos el mango en dados.Picamos finamente la cebolla. Cortar el aguacate en dados. Picar los camarones. Picar finamente el chile serrano.</p>				
<p>2.-Poner todo en un bolw agregar el jugo de limon , el aceite de olivo , sal y pimienta , ralladura de limon.Incorporar bien reservar en frio.</p>				
<p>3.Utilizar un aro de emplatar,poner la mezcla de camarón. Reservar unos camarones enteros para decorar.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Ensalada con vinagreta de Frambuesa	Clasificación de la receta	DÍA 4	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Lechuga italiana	pza	1		
Mango	kg	0.250		
Fresa	kg	0.150		
Cebolla morada	kg	0.120		
Queso de cabra	kg	0.050		
Atún	kg	0.250		
Frambuesas	kg	0.100		
Aceite de oliva	lt	0.120		
Azúcar	kg	0.030		
Vinagre balsámico	lt	0.030		
Jugo maggi	lt	0.020		
Nuez	kg	0.04		
Salsa Inglesa	lt	0.020		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Mezcla la lechuga troceada con el mango cortado en cubos , fresas cortadas a la mitad, cebolla fileteada. Forma bolitas con el queso de cabra y agrégalas a la ensalada con el atún.</p>				
<p>2.- Para la vinagreta, licúa la frambuesa, con el aceite, azúcar, vinagre balsámico, Jugo maggi y la Salsa Inglesa , rectificar sazon.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Terrine de ratatouille		Clasificación de la receta	DÍA 5
Número de porciones	4		Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cebolla	kg	0.080		
Ajo	kg	0.010		
Pimiento verde	kg	0.100		
Pimiento rojo	kg	0.100		
Berenjena	kg	0.100		
Calabaza italiana	kg	0.100		
Jitomate	kg	0.100		
Huevo	kg	0.240		
Tomillo	kg	0.005		
Albahaca	kg	0.010		
Aceite de oliva	lt	0.015		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Crema	lt	0.125		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Picar la cebolla y el ajo finamente. Los jitomate hacerlos concasse. Los pimientos, la berenjena y calabaza cortarlos en macedonia.</p>				
<p>2.- Acitronar la cebolla con el ajo, agregar el jitomate y sofreir posteriormente agregar los pimientos , berenjena desflemada,y la calabaza. Sazonar con sal y pimienta agregar el tomillo.Sofreir hasta que los vegetales esten cocidos. Retirar dejar enfriar .</p>				
<p>3.-En un bolw mezclar la crema con los huevos y el albahaca, incorporar el ratatouille, rectificar el sazon. Engrasar un recipiente y vertir la mezcla.</p>				
<p>4.-Precalentar el horno a 180 Cº cocer la terrine por 35 minutos hasta que este cocido. Dejar reposar hasta que este frio para desmoldar.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Carpaccio de salmón Gravlax	Clasificación de la receta	DIA 5	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Salmón Gravlax	kg	0.350		
Aceite de olivo	lt	0.020		
Limon amarillo	kg	0.050		
Eneldo	kg	0.015		
Alcaparras	kg	0.020		
Queso crema	kg	0.060		
Baguett	kg	0.150		

Método de preparación	Fotografía
1.-Limpiar el exceso de sal del Salmon. Cortar la pieza en laminas muy delgadas cuidando de no romperlas.	
2.-Acremar el queso crema , y añadir el eneldo finamente picado reservado un parte para decorar. Hacer una pequeñas bolitas , refrigerar.	
3.-Colocar las laminas de salmon sobre un plato colocarlas de la manera deseada. Rosear un poco de aceite de olivo, colocar las alcaparras sobre el salmon, las bolitas de queso crema y unos gajos de limon, decorar con eneldo.	
4.- Hacer unos crotones de rebanas delgadas con la baguett. Servir de acompañamiento del carpaccio.	

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Papas cambray rellena de espinaca y queso	Clasificación de la receta	DIA 5	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Papas cambray	kg	0.500		
Margarina	kg	0.050		
Eneldo	kg	0.010		
Leche	lt	0.080		
Crema	lt	0.080		
Sal	kg	0.050		
Yogurt griego	lt	0.020		
Pimienta	Kg	0.005		
Espinaca	Kg	0.200		
Queso manchego	Kg	0.125		
Aceite vegetal	lt	0.050		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Rocia aceite sobre la piel de las papas espolvorea con sal mételas al horno por 35 min. a 180° centígrados o hasta que estén blandas.Corta una pequeña rebanada en la parte superior de cada papa. Rasca un poco del relleno y vacíalo en un bolw.</p>				
<p>2.-Limpiar y cortar las espinacas en chiffonade, saltear con un poco de margarina y reservar.Coloca las papas vacías en una charola y mételas de nuevo en el horno.</p>				
<p>3.-Añade la margarina, el eneldo finamente picado, leche, crema pimienta, sal , yogurt, espinacas y una parte de queso. Mezcla hasta que quede una masa cremosa. Sacar las papas del horno y rellénalas con la mezcla de espinacas y queso.</p>				
<p>4.-Espolvorea con el restante del queso y gratina hasta que este se derrita y se dore.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada Citrica	Clasificación de la receta	DIA 5	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Naranja	kg	0.150		
Toronja	kg	0.150		
Lechuga mixta	kg	0.200		
Semilla de cilantro	kg	0.020		
Aceite de Olivo	lt	0.125		
Limon (jugo)	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
1.- Pelar la naranja y la toronja y sacar supremas de cada una, reservar el jugo de ambas.Reservar				
2.- En la licuadora verter el aceite de olivo, jugo de limon , semillas de cilantro, sal, pimienta, licuar hasta obtener una vinagreta tersa. Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en trozos grandes.				
3.-En una ensaladera colocar la lechuga, y colocar armonicamente las supremas de naranja y toronja colocar el jugo de ambas que se reservo sobre la lechuga y bañar con un poco de la vinagreta de cilantro.				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Rollo primavera de atun	Clasificación de la receta	DIA 5	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aceite Vegetal	lt	0.250		
Zanahoria	kg	0.200		
Calabaza	kg	0.200		
Col	kg	0.200		
Atún	kg	0.250		
Jugo maggi	lt	0.060		
Salsa soya	lt	0.120		
Tortillas de harina	pza	8		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Calienta el aceite y fríe las zanahorias y la calabaza rallada y la col en juliana durante 3 minutos, agrega el atún , Jugo maggi y Salsa de Soya. Rectifica sazón.</p>				
<p>2.-Toma una tortilla, agrega el relleno de atún preparado y forma los rollitos doblando las puntas hacia adentro para evitar que se salga el relleno.</p>				
<p>3.-Calienta el aceite y fríe hasta que estén dorados. Acompañar con salsa soya.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Ensalada fresca de quinoa con fruta.	Clasificación de la receta	DÍA 6	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Quinoa	kg	0.125		
Fresa	kg	0.080		
Blueberry	kg	0.050		
Mango	kg	0.060		
Zarzamora	kg	0.050		
Menta	kg	0.010		
Miel de abeja	kg	0.010		
Yogurt natural	kg	0.020		
Agua	lt	0.250		
			Fotografía	
<p>1.-Cocer la quinoa en agua a fuego medio.Tapar el recipiente. Ya cocida dejar enfriar y reservar.</p>				
<p>2.- Cortar la fresa y mango en macedonia,las berrys y la zarzamora cortar por la mitad. Picar la menta finamente.</p>				
<p>3.- En un bolw verter la quinoa y las frutas , la miel y la menta, mezclar bien. Refrigerar antes de servir por unos 15 minutos.</p>				
<p>4.- En un plato servir la quinoa y sobre esta el yogurt como topping.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Panini de queso con manzana	Clasificación de la receta	DÍA 6	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Baguet	kg	0.250		
Queso manchego	kg	0.100		
Peron (manzana)	kg	0.100		
Mermelada de chabacano	kg	0.020		
Aceite de oliva	lt	0.020		
Jamon de Pierna	kg	0.080		
Método de preparación			Fotografía	
1.-Barnizar una mitad de baguet con aceite de oliva y cubra la otra con mermelada de chabacano.				
2.-Corte las manzanas y el queso manchego en rebanadas. Coloque sobre el pan. Agregar jamón en rebanadas.				
3.-Cierre panini y ponga en una parrilla .				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Baguett de Pollo Teriyaki	Clasificación de la receta	DÍA 6	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Salsa teriyaki	Kg	0.080		
Salsa soya	lt	0.020		
Jugo de piña	lt	0.040		
Ajo en polvo	Kg	0.005		
Miel	Kg	0.015		
Azucar	Kg	0.020		
Pechuga de pollo	Kg	0.250		
Baguet	Kg	0.200		
Cebolla morada	Kg	0.025		
Jitomate	Kg	0.050		
Mezcla de lechuga	Kg	0.060		
Mostaza dijon	Kg	0.030		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Coloca en un bolw la salsa de soya,la salsa teriyaki, jugo de piña, ajo en polvo y una cucharada de azúcar y miel. Mezcla hasta integrar perfectamente.</p> <p>2.-Corta la pechuga de pollo en tiras gruesas, colocar dentro de la marinada oriental. Plastica y refrigera por 30 minutos aproximadamente.</p> <p>3.-Asar las fajitas de pollo marinadas en una sartén o grill hasta que estén perfectamente cocidas por ambos lados, puedes agregar un poco más de la marinada.</p> <p>4.-Corta la baguette por la mitad y luego a lo largo, tostar. Agregar mostaza de un lado de cada pan . Coloca una cama de lechuga, jitomate en rebanadas, cebolla morada y el pollo en tiras.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Pan pita relleno de atún con queso.		Clasificación de la receta	DÍA 6
Número de porciones	6		Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pan pita	pza	4		
Queso crema	kg	0.050		
Zanahoria	kg	0.080		
Crema	lt	0.125		
Atún	kg	0.130		
Queso manchego	kg	0.070		
Pepino	kg	0.090		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Chile en chipotle	kg	0.010		
Lechuga mixta	kg	0.080		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Para el aderezo, licua la Crema, el queso crema, el chile chipotle y la sal.</p> <p>2.-Untar un poco del aderezo de chipotle en cada pan pita, colocar en el centro dos cucharadas de atún, un poco de zanahoria cortada en juliana, pepino cortado en juliana y de Queso Manchego rallado y la lechuga en chiffonade , enrollar cuidando que no se salga relleno.</p> <p>4.-Acompaña con el aderezo de chipotle restante.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada Griega	Clasificación de la receta	DÍA 6	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aceite de oliva	Lt	0.100		
Vinagre Balsamico	Lt	0.030		
Ajo en polvo	Kg	0.005		
Oregano	Kg	0.005		
Pepino	Kg	0.200		
Jitomate	Kg	0.200		
Cebolla morada	Kg	0.060		
Queso feta	Kg	0.040		
Aceituna negra	Kg	0.050		
Limon (jugo)	Kg	0.040		
Sal	Kg	0.005		
Pimienta	Kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
1.-Poner el aceite, vinagre, ajo y orégano en un bowl y emulsionar Sazonar con sal y pimienta.				
2.-Combinar en un bolw el pepino en cubos medianos, los tomates partidos en 4, las aceitunas, el queso partido en cuadros grandes , la cebolla fileteada y rociar con el jugo de limón.				
3.-Vertir el aderezo y mezclar bien y rectificar sazón. Meter al regrigerador por 20 minutos para resaltar el sabor.				
4.- Retirar del refrigerador servir frio.				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Salpicon de surimi	Clasificación de la receta	DÍA 6	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Queso Crema	kg	0.150		
Yogurt natural sin azúcar	lt	0.150		
Limon (el jugo)	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Jitomate	kg	0.250		
Cebolla	kg	0.100		
Chile serrano	kg	0.050		
Surimi	kg	0.350		
Cilantro	kg	0.010		
Pepino	kg	0.200		
Galleta salada	kg	0.200		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Para el aderezo mezclar el yogurt, Queso Crema y el limón, salpimentar al gusto.</p>				
<p>2.-En un recipiente mezclar la cebolla , chile y el cilantro finamente picado, el jitomate y pepino cortado en cubossin semilla y el surimi cortado en julina; salpimentar.</p>				
<p>3.-Verter el aderezo y mezclar hasta integrar, rectificar sazón. Sevir el salpicón con un poco de cilantro picado.Acompañar con tostadas o galletas saladas.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Sandwich de chorizo y chimichurri	Clasificación de la receta	DÍA 7	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
PARA CHIMICHURRI				
Vinagre blanco	lt	0.030		
Agua	lt	0.040		
Ajo	kg	0.015		
Oregano	kg	0.005		
Paprika	kg	0.005		
Perejil	kg	0.050		
Aceite de oliva	lt	0.030		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Terminación				
Baguett	Pz	1		
Chorizo	kg	0.250		
Cebolla	kg	0.080		
Jitomate	kg	0.090		
Cilantro	kg	0.010		
Chile serrano	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.-Para hacer el chimichurri: En un bolw, mezclar el vinagre, agua, ajo finamente picado, orégano, paprika, perejil finamente picado, aceite de oliva, sal y pimienta hasta que estén combinados. Cubrir y refrigerar hasta que esté listo para usar.</p> <p>2.-Precalentar la parrilla. Pinchar el chorizo para ayudar a liberar la grasa. Acomodar el chorizo en la parrilla, voltear ocasionalmente, hasta que esté bien cocido, aproximadamente 20 minutos. Cortar el chorizo a lo largo, dejarlo dorar, cortar el pan y calentar ligeramente en la parrilla.</p> <p>3.- Hacer una salsa Picada con la cebolla cortada en brunoise y el jitomate y mezclar en un bolw con el cilantro finamente picado y el chile serrano sal pimenta y reservar.</p> <p>4.-Extender un poco de salsa picada en un lado de cada baguett rebanados. Cubra con chorizo, chimichurri y más salsa. Servir.</p>	

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Ensalada Nicoise	Clasificación de la receta	DÍA 7	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cebolla Morada	kg	0.080		
Anchoas	kg	0.020		
Alcaparras	kg	0.050		
Papa cambray	kg	0.200		
Finas Hierbas	kg	0.020		
Ajo	kg	0.020		
Aceitunas negras	kg	0.040		
Jitomate	kg	0.200		
Huevo	kg	0.120		
Ejote	kg	0.100		
Lechuga romana	kg	0.100		
Aceite de oliva	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
PARA VINAGRETA				
Vinagre blanco	lt	0.010		
Aceite de oliva	lt	0.030		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Mostaza dijon	kg	0.020		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Ciseler la cebolla, luego corte los ejotes en secciones de 4 cm, y blanquear con sal por aproximadamente 4 minutos. Las papas cambray cortar por la mitad y cocer a la inglesa , ya cocidas saltear con aceite de oliva y las hierbas finas sazonar. Reservar.</p>				
<p>2.-Para la ensalada, picar 1 diente de ajo, 12 aceitunas negras cortadas en rodajas, los jitomates cortados en cubos medianos, 2 filetes de anchoas y las alcaparras. Hervir los huevos por 12 minutos. Retirar enfriar y reservar.</p>				
<p>3.-Para la vinagreta .Mezclar la mostaza, el vinagre el aceite de oliva, y sazonar con sal y pimienta a gusto.</p>				
<p>4.-Para terminar, trocear la lechuga en piezas grandes. Sobre la lechuga agregue primero la ensalada, luego las papas, los ejotes y la cebolla, y por último, 2 huevos duros cortados en cuartos. Decorar con aceitunas fileteadas y un poco más de vinagreta.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada de Fresas y vinagreta de chocolate	Clasificación de la receta	DÍA 7	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Lechuga variada	kg	0.200		
Queso de cabra	kg	0.030		
Fresa	kg	0.080		
Nuez	kg	0.005		
Chocolate oscuro	kg	0.080		
Vinagre balsamico	kg	0.020		
Aceite de oliva	lt	0.080		
Sal	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Desinfectar las lechugas y fresas. Trocear las lechugas y las fresas cortar en cuartos y reservar.</p> <p>2.-Colocar abañio maria el chocolate y agregar ahí mismo el aceite de olivo y el vinagre balsamico rectificar sazon agregando un poco de sal y dejar enfriar a temperatura ambiente.</p> <p>3.- Montar la ensalada con las lechugas fresas,trozos de queso de cabra, nuez en mitades y aliñar con la vinagreta de chocolate.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Ensalada Oriental	Clasificación de la receta	DÍA 7	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aderezo				
Aceite de ajonjolí	lt	0.030		
Vinagre de arroz	lt	0.060		
Naranja (jugo)	lt	0.070		
Salsa soya	lt	0.020		
Azúcar	kg	0.015		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Ensalada				
Pechuga de pollo	kg	0.200		
Cebolla morada	kg	0.030		
Brocoli	kg	0.200		
Zanahoria	kg	0.200		
Cilantro	kg	0.040		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Ajonjolí negro	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Cortar el brocoli en arbolitos pequeños, limpiar y blanquear, enfriar y reservar. Cortar el pollo en fajitas y asar, sal pimentar. Pelar y cortar las zanahorias en julianas. Filetear la cebolla. Picar finamente el cilantro.</p>				
<p>2.- En un bolw mezclar todos los ingredientes del aderezo y emulsionar añadir el cilantro picado.</p>				
<p>3.- En el bolw de aderezo agregar las fajitas de pollo, zanahoria, brocoli, cebolla, rectificar sazón y servir. Espolvorear con ajonjolí.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Crujientes Jalapeño poppers	Clasificación de la receta	DÍA 7	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Queso crema	kg	0.180		
Cebolla	kg	0.100		
Cebollin	kg	0.020		
Pepperoni	kg	0.100		
Tocino	kg	0.060		
Queso manchego	kg	0.130		
Elote amarillo en grano	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Chile jalapeño (grandes)	kg	0.300		
Pan molido	kg	0.125		
Hojuelas de maiz	kg	0.125		
Harina	kg	0.100		
Huevo (2)	kg	0.120		
Aceite vegetal	lt	0.200		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Acrema el queso crema en un recipiente, mezcla con la cebolla, el cebollín, el pepperoni, tocino, el queso cheddar cortados finamente, los granos de elote y sazona con sal y pimienta. Coloca en una manga de repostería.</p>				
<p>2.-Abre y desvena los chiles con ayuda de un cuchillo, cuidando de no romperlos. Rellénalos con la preparación anterior y reserva.</p>				
<p>3.-Tritura las hojuelas de maiz finamente y mezcla con el pan molido.Empaniza los chiles pasando por harina, huevo y la mezcla de pan y hojuelas de maíz.</p>				
<p>4.-Calienta en una sartén a fuego medio el aceite y fríe los jalapeños hasta que estén doraditos. Escurre sobre papel absorbente.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Dumplings de atun	Clasificación de la receta	Día 7	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Salsa de Soya	lt	0.100		
Miel	lt	0.020		
Cebollín	kg	0.005		
Chile serrano	kg	0.010		
Ajo	kg	0.005		
Harina	kg	0.160		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Aceite vegetal	kg	0.010		
Agua	lt	0.060		
Atún	kg	0.140		
Pimiento morrón rojo	kg	0.080		
Jugo maggi	lt	0.005		
Col	kg	0.200		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Mezcla en un recipiente la Salsa de Soya (reserva 20 ml para el relleno) con la miel, el cebollín, el chile serrano y el ajo finamente picados. Reserva.</p>				
<p>2.-Para los dumplings, mezcla la harina con el ajo en polvo, el aceite e incorpora el agua. Bate hasta formar una masa suave aproximadamente de 10 a 15 minutos, vierte en un recipiente, cubre y refrigera por 10 minutos. Esparce un poco de harina sobre una mesa y con ayuda de un rodillo, extiende la masa hasta obtener una capa delgada; corta círculos de 10 cm de diámetro. Reserva.</p>				
<p>3.-Mezcla el atún con la cebolla finamente picada, el pimiento en julianas, la Salsa de Soya y el Jugo maggi. Toma un círculo de masa y agrega un poco de atún, dobla para cerrar el círculo y aprieta todo el borde. Repite con el resto de los ingredientes. En una vaporera coloca una capa de hojas de col, coloca los dumplings y cocina por 20 minutos con tapa. Sirve en un plato y acompaña con la salsa de miel y ajo.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Falafel	Clasificación de la receta	DÍA 8	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Garbanzo	kg	0.300		
Cebolla	kg	0.100		
Perejil	kg	0.040		
Semillas de cilantro	kg	0.005		
Cilantro	kg	0.040		
Ajo	kg	0.025		
Canela en polvo	kg	0.005		
Cardadomo	kg	0.005		
Comino	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite vegetal	kg	0.150		
Pan arabe	pza.	2		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Remojar el garbanzo . Lavar, pelar y cortar la cebolla en trozos. Lavar, desinfectar y picar el cilantro y el perejil. Pelar los ajos.</p>				
<p>2.- Licuar todos los ingredientes, parte por parte. Tiene que tener una masa homogènea. Sazonar.</p>				
<p>3.- Dejar reposar 30 minutos en el refrigerador. Hacer unas pequeñas bolas y freir en aceite caliente.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Kinilaw o ceviche de pescado Filipino	Clasificación de la receta	DÍA 8	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de pescado blanco	kg	0.300		
Vinagre blanco	lt	0.060		
Limon (jugo)	lt	0.040		
Leche de coco	lt	0.080		
Chile serrano	kg	0.020		
Cebolla morada	kg	0.050		
Ajo	kg	0.010		
Jengibre	kg	0.005		
Cilantro	kg	0.010		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Mango	kg	0.060		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Cortamos el filete de pescado en dados y lo reservamos. Por otro lado mezclamos en un bol el vinagre y el jugo de limon. Añadimos al bol el pescado y dejamos que se marine durante unos 5 y 10 minutos.</p> <p>2.-Picar muy finito el ajo y el chile, quitar los nervios y las semillas del chile. Luego, rallar el jengibre y ciselar la cebolla , escurrimos el pescado y lo ponemos en otro bolw , y añadimos la leche de coco,chile, cebolla, ajo,jengibre , mango cortado en dados pequeños ,sal y pimienta, mezclar bien. Añadir el cilantro finamente picado. Refrigerar antes de servir.</p>				

	TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO			
	CHEF DE COCINA INTERNACIONAL			
	GARDE MANGER (cocina fria)			
	RECETA ESTANDARIZADA			
Nombre de la receta	Tabule	Clasificación de la receta	DÍA 8	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cous cous	kg	0.060		
Jitomate	kg	0.250		
Cebolla morada	kg	0.150		
Perejil	kg	0.080		
Hierba buena	kg	0.060		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Limon (jugo)	kg	0.050		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Lechuga mixta	kg	0.150		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Cocer el cous cous.Dejar enfriar. Lavar y cortar en brunoise los jitomates, deshojar el perejil y la hierbabuena, lavarlos, desinfectarlos y picarlos.Lavar y picar finamente la cebolla. Secar muy bien el cous cous.</p>				
<p>2.- Mezclar todos los ingredientes y sazonar. Añadir el jugo de limon y el aceite de oliva. Servir el tabule muy frio con una hoja de lechuga.</p>				

