



RECETARIO

Asignación:

2.4 DESAYUNO CAFETERÍA

DÍA 1

Tema: Desayuno Cafetería Mexicano 1

Huevo ranchero (huevo frito)
Frijoles negros de la olla
Café de la olla
Empanada de platano
Tortilla de maíz
Salsa de chile morita
Huevo con machaca (huevo revuelto)
Frijoles refritos

DÍA 2

Tema: Desayuno Cafetería Mexicano 2

Agua de piña y nopal
Tortilla de harina
Chimichangas
Salsa verde cruda
Huevos divorciados
Chilaquiles rojos
Atole de maíz
Enchiladas suizas

DÍA 3

Tema: Desayuno Cafetería Mexicano 3

Cemita poblana
Cemita poblana con cerdo colorado
Migas con Huevo
Chicharrón en salsa roja Oaxaqueña
Pan Birote (salado)
Tortas Ahogadas Tapatías
Tamales de piña y coco
Agua de horchata

DÍA 4

Tema: Desayuno Cafetería Español

Tortilla estilo Vasco
Papas bravas
Empanada de atún
Pan tumaca Catalán
Ensalada de papa con huevo
Tortilla española
Presentación de fruta
Bolillo
Bocadillo de calamar
Ensalada campera y/o Española
Sangria

DÍA 5

Tema: Desayuno Cafetería Frances 1

Huevos Benedictinos
Muffin ingles
Croque monsieur
Waffle frances
Jarabe de maple
Croissant
Mermelada de naranja
Omelette de champiñon y hierbas finas

DÍA 6

Tema: Desayuno Cafetería Frances 2

Omelette de berengena y tomate
Pan frances
Brioche relleno de ate
Manzanas al horno
Pate Lorraine
Quiche Lorraine
Sandwich Monte Cristo
Souffle de queso

DÍA 7

Tema: Desayuno Cafetería Mediterraneo

Frittata verdura
Huevo florentino
Focaccia
Ensalada stylo antipasto Italiano
Avena con frutas
Bagel tradicional (judío)
Pan pita griego
Souvlaki pita de pollo
Tzatziki (salsa griega)
Spanakopita
Yogurt con granola, naranja y miel
Clafoutis Griego

DÍA 8

Tema: Desayuno Cafetería Vegetariano

Omelette de Vegetales
Quesadilla de huitlacoche con queso
Jugo de Papaya y Almendra
Yoghurt con Zarzamora
Salsa Verde cruda
Burritos Vegetarianos
Hamburguesa de Portobello
Panecillo de Naranja
Licuado de Manzana y Ciruela Pasa
Salsa de Chile cascabel

DÍA 9

Tema: Desayuno Cafetería Norte Americano

Sausage Gravy
Maple baked beans, Frijoles de maple al horno
Papas hash brown
Pancakes estilo americano
Compota de arandano (blueberry)

DÍA 10

EXAMEN PRÁCTICO



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Huevo Ranchero	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:	(Huevo Frito)	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo (8)	kg	0.480	
Tortilla maiz	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.600	
Cebolla	kg	0.150	
Ajo	kg	0.020	
Chile serrano	kg	0.025	
Aceite vegetal	lt	0.100	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien las verduras y huevos.
- 2.- Cortar la cebolla en mirepoix .Asar el jitomaste junto con la cebolla, ajo y el chile. Licuar estos ingredientes.
- 3.- En un sartén agrega un poco de aceite ya caliente agrega la salsa hasta que espese un poco y rectificar sazón.
- 4.- En otro sartén agrega un poco de aceite para pasar las tortillas y frie ligeramente, retirar y poner en plato.
- 5.- Agrega un un poco de aceite en el mismo sartén y freir los huevos, agrega sal y pimienta.
- 6.- Añadir aceite en el sartén y freir los huevos, disponer los huevos encima de las tortillas y bañar con salsa quedando la yema descubierta.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Frijoles Negros de la Olla	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Frijol negro	kg	0.300	
Jamón	kg	0.200	
Chorizo	kg	0.200	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.010	
Cilantro	kg	0.060	
Manteca	kg	0.040	
Epazote	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar bien los frijoles, lavar muy bien. Poner a cocer en una olla express con un trozo de cebolla, un diente de ajo, sal, una parte de cilantro y epazote.
- 2.- Picar la cebolla, cilantro y un diente de ajo finamente.
- 3.- Cortar el chorizo en rodaja de 1 cm. aprox. y corta el jamón en cubos, reservar.
- 4.- En una olla de barro calienta la manteca y sofríe la cebolla y ajo sin que tomen color, agrega el chorizo y jamón incorpora los frijoles cocidos sin líquido, cilantro y el epazote rehogar y cubrir con el caldo de la cocción.
- 5.- Rectificar sazón y dejar hervir por 20 min. más.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Café de Olla	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Café molido grueso	kg	0.150	
Canela	kg	0.005	
Clavo	kg	0.001	
Anis estrella	kg	0.002	
Piloncillo	kg	0.090	
Naranja	kg	0.010	
Agua	lt	1.500	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar muy bien la naranja. Pelar y retirar totalmete la parte blanca de la cascara. 2.- En olla de barro agregar el resto de los ingredientes, llevar a ebullición y dejar hervir hasta que se disuelva el piloncillo. 3.- Rectificar de sabor y colar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Empanada de plátano	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Plátano macho maduro	kg	0.600	
Masa de maíz	kg	0.400	
Aceite vegetal	lt	0.300	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.010	
Pimiento morron rojo	kg	0.250	
Queso panela	kg	0.150	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar bien la verdura y fruta.Precalentar el horno a 200 C ° 2.- En una charola asar los plátanos dentro del horno hasta que esten totalmente cocidos. 3.- Asar el pimiento ,y poner en una bolsa de plastico a sudar, retirar la piel y semillas. 4.- Picar la cebolla , ajo y pimiento en brunoise, ya asado el plátano hacer un puré fino, cortar el queso panela en cubos. 5.- En un sartén calentar un poco de aceite acitronar el ajo, cebolla y pimiento sin que tome color mezclar bien. 6.- Agregar el puré de plátano e incorporar muy bien los ingredientes, rectifiar sazón. 7.- Preparar la masa y dividirla en porciones de 40 gr c/u, utilizar la prensa de tortilla para darle forma de disco, de 3/4 mm grosor,disponer un poco de relleno y un cubo de queso panela cerrar en forma de media luna, sellar bien . 8.- Calentar el aceite en un sartén y freír, que tome ligeramente color .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tortillas de Masa de Maiz	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina de maíz	kg	0.500	
Agua tibia	lt	0.250	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- En un bowl incorporar el harina de maíz, sal .
- 2.- Agregar el agua tibia poco a poco mezclando con las manos, hasta que la masa este suave. Dejar reposar.
- 3.-Realizar porciones de 50 gr., con la ayuda de la prensa sobre un plastico poner la bola de masa prensar medianamente y realizar la tortilla cuidar de no romperla de las orillas.
- 4.-En el comal caliente, ir agregando las tortillas para su cocción, dejar por cada lado unos 40 segundos aprox.
- 5.-Retirar una vez cocidas y reservar tapadas en un servilleta de tela.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa de Chile Morita	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla	kg	0.150	
Ajo	kg	0.010	
Tomate verde	kg	0.300	
Chile morita	kg	0.060	
Cilantro	kg	0.050	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Clavo	kg	0.001	
Azúcar refinada	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien las verduras.
- 2.- Cortar la cebolla en cuartos y poner a asar en un comal junto con los tomates y el ajo.
- 3.- En un recipiente con agua poner a hervir por 10 min. los chiles, clavo .
- 4.- Una vez cocinados todos los ingredientes licuar hasta el punto deseado
- 5.- Rectificar sazón ,si es necesario por la acidez incorporar un poco de azúcar .
- 6.- Picar el cilantro toscamente y agregar a la salsa.
- 7.- Servir



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Huevo con Machaca	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Machaca de res	kg	0.150	
Huevo (6)	kg	0.360	
Jitomate	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.080	
Chile serrano	kg	0.020	
Cilantro	kg	0.010	
Tortilla de harina	pza	4	
Manteca	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Ajo	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.Cortar el jitomate,chiles y la cebolla en juliana.
- 2.-Picar finamente el cilantro y ajo. Desebrar la carne finamente .
- 3.-En una sartén calentar la manteca, agregar el ajo ,chile, cebolla y la carne sofreir bien y agregar el jitomate.
- 4.- Batir el huevo, sazonar e incorporar , mezclar bien todos los ingredientes.
- 5.-Agregar el cilantro al final.
- 6.- Servir en compañía delas tortillas de harina.

- 1.- Limpiar bien el frijol, y lavar muy bien. Poner a cocer en una olla express con un poco de cebolla, un ajo, sal.
- 2.- Picar en mirepoix la otra parte de cebolla, en una cazuela de barro calentar la manteca y rehogar la cebolla, ajo, chile hasta que tomen color sin quemar, retirar y conservar la grasa.
- 3.- Escurre los frijoles, retirar la cebolla y el ajo y licua con un poco de caldo de cocción.
- 4.- Agrega los frijoles molidos a la grasa caliente que se reservó anteriormente, mover continuamente rectificar sazón. Rallar el queso y servir con los frijoles.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Agua de Piña y Nopal	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Nopales	kg	0.200	
Piña	kg	0.150	
Agua	lt	1.500	
Azucar refinada	kg	0.130	
Limón	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien los nopales cortar toscamente
- 2.-Lavar y pelar bien la piña y cortar en trozos grandes.
- 3.- Exprimir los limones y reserva el jugo.
- 4.- Licuar todos los ingredientes agregar el azúcar y una parte de agua.
- 5.- Colar si es necesario y agregar el resto del agua, verificar el dulzor y si es necesario agregar un poco más de azucar. Enfriar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tortilla de Harina	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.500	
Manteca vegetal	kg	0.120	
Sal	kg	0.005	
Agua caliente	lit	0.250	
Polvo para hornear	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Tamizar la harina y polvos 2.- Poner en un bowl e incorporar la manteca hasta que no queden grumos. 3.- Disolver la sal en el líquido y agregar poco a poco hasta que la masa no se peque en las manos . 4.- Hacer porciones de 40 gr bolear ligaramente disponer en una charola y tapar con plastico, reposar por 30 min. 5.- Poner a calentar el comal, enharinar ligeramente la mesa y con ayuda del rodillo hacer los discos . 6.- Cocerlas tortillas en el comal caliente dando una sola vuelta, cubrir con una servilleta de tela y reservar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Chimichangas	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tortilla de harina	pza.	4.000	
Tocino	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Carne molida de res	kg	0.200	
Carne molida de cerdo	kg	0.200	
Jitomate	kg	0.150	
Lechuga romana	kg	0.150	
Crema	lt	0.150	
Queso panela	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.015	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite vegetal	lt	0.200	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien las verduras.
- 2.- Picar el tocino, la cebolla y ajo en brunoise, cortar la lechuga en chiffonade, rallar el queso.
- 3.- Escalfar el jitomate y cortar en casse.
- 4.- Sazonar las carnes y mezclar. En una cacerola caliente un poco de aceite y agrega el tocino y sofreir que tome color ligeramente, incorporar el ajo y cebolla añadir las carnes y mezclar bien hasta que estén cocidas.
- 5.- Agregar el jitomate, mezclar y dejar reducir el líquido, rectificar sazón. Dejar enfriar.
- 6.- Calentar las tortillas ligeramente en el comal, poner en superficie plana, rellenar, cerrar la tortilla en forma de almohadilla, con los dobleces hacia abajo.
- 7.- Calienta el aceite y freir con el doblez hacia abajo inicialmente, dar la vuelta, retirar, escurrir.
- 8.- En un plato colocar las chimichangas y napar con salsa, decorar con lechuga, queso panela y crema.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Verde Cruda	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tomate verde	kg	0.500	
Chile serrano	kg	0.060	
Cebolla	kg	0.120	
Cilantro	kg	0.060	
Aguacate	kg	0.100	
Ajo	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien todas las verduras.
- 2.- Picar la cebolla en brunoise, picar el cilantro finamente
- 3.- Cortar el chile, ajo, tomate en trozos, poner en la licuadora con un poco de agua, licuar bien hasta obtener una salsa de consistencia homogénea, sazonar.
- 4.- Vacía la salsa en un recipiente y agrega la cebolla y cilantro mezcla bien, rectifica sazón y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Huevos Divorciados	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa Roja			
Jitomate	kg	0.250	
Ajo	kg	0.010	
Chile serrano	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Salsa Verde			
Chile serrano	kg	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Cilantro	kg	0.010	
Tomate verde	kg	0.200	
Sal	kg	0.005	
Huevo	kg	0.360	
Aceite vegetal	lit	0.100	
Jam3n	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las verduras. 2.- Cortar las verduras en trozos . 3.-En un recipiente poner a hervir los jitomates, chiles y ajo, dejar cocer. 4.- Poner a hervir los chiles, tomate verde y ajo, dejar cocer. 5.- Licuar bien las dos preparaciones por separado. Rectificar saz3n. 6.- En un sarten calienta un poco de aceite y frie los huevos. 7.- Servir en un plato y ba1ar con la salsa un poco en cada huevo dejar la yema sin cubrir, acompa1ar con jam3n.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Chilaquiles Rojos	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tortilla maíz	kg	0.500	
Agua	lt	1.000	
Jitomate	kg	0.250	
Chile serrano	kg	0.050	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.020	
Epazote	kg	0.005	
Queso panela	kg	0.080	
Crema	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Cilantro	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Picar cebolla en brunoise y reservar, picar el cilantro finamente
- 3.- Cortar la tortilla triangular o cuadrado, rallar el queso panela.
- 4.- En un recipiente hervir el jitomate, chile, cebolla y ajo.
- 5.- En un sartén calienta aceite y frie las tortillas hasta dorar retirar y poner en papel absorbente.
- 6.- Licuar la salsa con un poco de líquido de la cocción, calentar un poco de aceite en un sartén y freír la salsa agregar el epazote dejar hervir por unos 5 min.. Rectificar sazón.
- 8.- Calentar en un sartén aceite, y sofreír un poco de cebolla sin que tome color, incorporar la salsa y los totopos, mezclar y servir.
- 9.- Decorar con cilantro, queso y crema.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Atole de Maíz	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Leche	lt	0.500	
Maíz fresco y/o Harina de maíz	kg	0.120	
Maicena	kg	0.020	
Azúcar	kg	0.100	
Canela	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Licuar el maíz con la leche .En una ollita de barro agregar lo licuado y cocer a fuego lento.
- 2.- Disolver la maicena con un poco de leche fria.
- 3.- Colar la prepración de leche y maíz y llevar a ebullición de nuevo, agregar la canela, azúcar y sal.
- 4.- Agregar la maicena disuelta poco a poco y mezclar bien hasta tome consistencia y espese .
- 5.- Retirar del fuego y servir



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Enchilada Suiza	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa Suiza			
Tomate verde	kg	0.300	
Cebolla	kg	0.080	
Chile serrano	kg	0.010	
Ajo	kg	0.010	
Crema	lit	0.150	
Queso chihuahua	kg	0.100	
Aceite vegetal	lit	0.120	
Tortilla de maiz	kg	0.250	
Pechuga pollo	kg	0.300	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las verduras. 2.- Cortar en trozos la cebolla, chile, ajo y tomate entero y asar en comal, que esten ligeramente tatemados. 3.- Rallar el queso chihuahua. 4.- Cocer el pollo en agua con sal y deshebrar. 5.- Licuar los ingredientes tatemados con un poco de liquido de cocción de la pechuga, crema y queso, en una sartén agregar un poco de aceite sofreir un poco de cebolla que no tome color y agregar la salsa dejar hervir por unos 8 min. rectificar sazón. 6.- En un sartén agregar aceite y pasar la tortilla poner sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa y rellenar con pollo y hacer taco. Montar un plato con base de salsa y bañar los tacos. 8.- Espolvorear el queso y gratinar hasta obtener un color dorado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Cemita Poblana	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.400	
Sal	kg	0.010	
Azúcar	kg	0.007	
Mejorante	kg	0.010	
Levadura	kg	0.010	
Agua	lt	0.250	
Manteca vegetal	kg	0.200	
Ajonjolí	kg	0.020	
Papel encerado	pza	1	
Huevo (1)	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:
1.- Precalentar el horno a 200 C° . 2.- Cernir los polvos y activar la levadura en liquido 3.- Poner los ingredientes secos en la batidora y con el gancho mezclar todo bien, agregar la levadura activada y el agua ,incorporar la manteca trabajar hasta obtener una masa que no se pegue en las manos. 4.-Retirar de la batidora y porcionar de 80 gr, bolear y estirar con ayuda de un rodillo en forma oval. 5.-Reposar sobre una charola engrasada o con papel encerado dejar reposar por 1 hr. cubrir con un paño húmedo para evitar la resequedad de la masa. 6.- Con el huevo barnizar ligeramente la cemita, espolvorear de ajonjolí y hornear durante 20 min.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Cemita Poblana	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	Con Cerdo Colorado	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne de cerdo	kg	0.400	
Cebolla	kg	0.160	
Sal	kg	0.005	
Ajo	kg	0.010	
Laurel	kg	0.001	
Salsa Colorada			
Chile ancho	kg	0.050	
Chile mulato	kg	0.030	
Clavo	kg	0.002	
Comino	kg	0.002	
Lechuga	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.100	
Aguacate	kg	0.100	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Limpiar la carne, y en un recipiente ponerla a hervir con una parte de cebolla ,ajo y sal, dejarla aprox. 30 min.o hasta que este cocida,enfriar en su propio caldo.
- 3.- Tostar los chiles, desvenar y remojarlos en agua caliente por 20 min., licuar junto con la cebolla, comino, clavo,sal y pimienta, en un recipiente agregar un poco de aceite y rehogar la salsa incorporar la carne y dejar reducir.
- 4.-Corta la lechuga en chiffonade y el jitomate en rebanadas,pelar y cortar el aguacate en laminas delgadas.
- 5.- Cortar la cemita por mitad y rellenar con el guisado, colocar la lechuga,jitomate y aguacate, servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Migas con Huevo	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tortilla de maíz	kg	0.250	
Huevo (5)	kg	0.300	
Cebolla	kg	0.120	
Aceite vegetal	lt	0.090	
Sal	kg	0.005	
Aguacate	kg	0.100	
Crema	lt	0.060	
Chile serrano	kg	0.015	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las verduras 2.- Picar la cebolla y chile en brunoise, cortar las tortillas en totopos.Cortar el aguacate en laminas. 3.- Poner aceite en un sartén y rehogar ligeramente las tortillas sin que endurezcan,en el mismo aceite rehogar las cebolla y el chile sin que tomen color. 4.- Batir el huevo, retirar exceso de grasa del sarten si fuera necesario e incorporar el huevo, mezclar bien y rectificar sazón. 5.-Servir con el aguacate y crema



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Chicharron en salsa	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	Roja Oaxaqueño	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Queso panela	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.015	
Manteca	kg	0.070	
Chicharron	kg	0.300	
Oregano	kg	0.003	
Chile serrano	kg	0.010	
Chile chipotle adobado	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Cilantro	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las verduras 2.- Cortar la cebolla en trozo ,picar el cilantro finamente,cortar el chicharr3n en trozos. 3.- Poner a asar los jitomates, chiles, cebolla y ajo.Cortar el queso en paisana. 4.- Pelar el jitomate y licuar todos los ingredientes asados. 5.- En un recipiente calentar la manteca sofreir la salsa durante unos minutos ,incorporar el chicharr3n ,rectificar saz3n y dejar hervir hasta que este blando.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pan Birote (Salado)	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.440	
Sal	kg	0.010	
Azúcar	kg	0.008	
Levadura	kg	0.010	
Mejorante	kg	0.010	
Agua	lt	0.250	
Papel encerado	pza	1	
Aceite vegetal	lt	0.120	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Prender el horno a 200 C ° con baño maria.
- 2.- Tamizar los polvos y poner en baso de batidora con el gancho,
- 3.- Mezclar bien a velocidad media e incorporar el liquido poco a poco, agrega la manteca y batir hasta obtener una textura suave y que no se pegue.
- 4.- Dividir la masa en dos y porcionar de 80 gr. cada uno, bolear y efectuar la figura del bolillo.
- 5.- Poner sobre papel encerado en una charola de horno y dejar fermentar durante 50 min.
- 6.-Efectuar un corte a lo largo pintar con agua y hornear durante 15/30 minutos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tortas Ahogadas	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	Tapatias	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne de puerco	kg	0.350	
Birote	pza	4	
Chile de 3rbol	kg	0.020	
Oregano	kg	0.002	
Jitomate	kg	0.400	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.015	
Comino	kg	0.002	
Clavo	kg	0.001	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite vegetal	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Cilantro	kg	0.005	
Col	kg	0.250	

METODO DE PREPARACION:
1.- Hervir los jitomates retira de la cacerola y reserva 1 pieza y lucualos en la licuadora con un poco de agua de cocci3n agrega el ajo, un poco de cebolla, comino, clavo y un poco de sal. 2.-En un sart3n caliente vacía este pur3 y condimenta con or3gano. Deja que hierva con fuego muy bajo unos cinco minutos m3s. 3.-Para la salsa m3s picosa tomar el jitomate hervidos que se reservo y licuar con el chile de 3rbol, un diente de ajo, un un trozo de cebolla y sal. 4.-Corta por la mitad los birote, quítalos un poco de migaj3n y rell3nalos de una porci3n de carne de cerdo. 5.-Col3calos en el medio de un plato grande y un poco hondo. Luego sals3alos con el pur3 sin chile. Deja que remojen unos tres minutos y coloca encima el repollo y unas rebanadas de cebolla. 6.-Pasado el tiempo, ponle encima un poco de la salsa picante al gusto y decora finalmente con hojitas de cilantro y el repollo cortado en chiffonade.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tamales de Piña	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	y Coco	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina de maíz	kg	0.400	
Piña natural o conserva	kg	0.250	
Azúcar	kg	0.120	
Margarina	kg	0.120	
Polvo para hornear	kg	0.010	
Coco rallado	kg	0.040	
Pasitas	kg	0.020	
Hojas de maíz	pza	12	
Anis	kg	0.002	
Leche de coco	lt	0.060	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar los polvos
- 2.- Poner a cocer la piña con el almibar en caso de ser de lata, anis y pasitas, licuar la mitad, cuando este a punto de jarabe el liquido, reservar ambas partes.
3. Picar la piña restante en trozo mediano para relleno.
- 4.- Poner las hojas en caso de ser secas a remojar unos minutos .
- 5.- Acremar bien la margarina en la batidora, retirar y reservar.
- 6.- Poner los polvos en la batidora y mezclar a velocidad media. Incorporar la margarina y batir hasta que quede una masa cremosa.
- 7.- Mezclar con la leche de coco la piña licuada y agregar poco a poco a la masa, por último incorporar parte de la piña picada y rectificar sabor .
- 8.- Agregar agua a la vaporera y dejar que hierva, reducir el fuego.
- 9.- Extender las hojas de maíz secas y untar con masa, espolvorear un poco de coco rallado y unos pedazos de piña.
- 10.- Cerrar la hoja y cocer al vapor durante aproximadamente una hora.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Agua de Horchata	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz	kg	0.120	
Agua	lt	1.500	
Leche evaporada	lt	0.150	
Leche	lt	0.100	
Azúcar	kg	0.120	
Canela	kg	0.003	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar ligeramente el arroz, y dejar en remojo con la canela durante 1 hora
- 2.- Licuar el arroz con las leches y un poco de agua, pasar por colador muy fino.
- 3.- Rectificar dulzor y consistencia. Enfriar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tortilla Estilo Vasco	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla	kg	0.100	
Pimiento morron rojo	kg	0.080	
Pimiento morron verde	kg	0.080	
Aceite de oliva	lt	0.030	
Ajo	kg	0.010	
Jitomate	kg	0.150	
Aceituna negra sin hueso	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Huevo (6)	kg	0.360	
Aceite vegetal	lt	0.080	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar todas las verduras.
- 2.- Picar la cebolla en emmince ,cortar las aceitunas y los pimientos en juliana.
- 3.- Picar finamente el ajo,Partir por mitad el jitomate cortar en casse, reservar.
- 4.- Romper los huevos y batir bien.Sazonar ligeramente.Poner aceite de oliva en un sartén y rehogar ligeramente la cebolla sin que tome color agregar el ajo incorporar los pimientos, mezclar bien saltar hasta que tomen color.
- 5.- Añadir las aceitunas y jitomate dejar hasta que reduzca el líquido, sazonar.
- 8.- Agregar a un sarten aceite y calentar , incorporar los huevos batidos y mezclar poner el relleno y que quede uniforme dejar cocer con ayuda de una cuchara o espátula de madera dar forma redonda, dar la vuelta reducir el fuego y dejar cocer completamente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Papas Bravas	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.600	
Aceite de oliva	lt	0.050	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.015	
Chile en polvo	kg	0.005	
Paprika	kg	0.005	
Jitomate	kg	0.150	
Vino blanco	lt	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras .
- 2.- Precalentar el horno a 200 C °.
- 3.- Pelar las papas y cortar en mirepoix.
- 4.- Poner a cocer a la inglesa,escurrir y enfriar , ba3ar ligeramente con aceite y meter a dorar al horno.
- 5.- Picar cebolla y ajo en brunoise.
- 6.- Escalfar el jitomate, pelar y picar en trozos.
- 7.- Poner aceite en un recipiente rehogar el ajo y cebolla sin que tomen color, sazonar con el chile y paprika al gusto incorporar el jitomate, mezclar y a3adir el vino dejar reducir, checar sabor y licuar.
- 8.- Retirar las papas del horno cuando esten doradas y ba3ar con la salsa.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Empanada de Atún	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.060	
Aceituna sin hueso	kg	0.080	
Atún	kg	0.200	
Cebolla	kg	0.080	
Harina	kg	0.300	
Huevo (3)	kg	0.180	
Levadura	kg	0.008	
Pimiento morron rojo	kg	0.080	
Vino blanco	lt	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 200 C°.
- 2.- Poner a cocer dos huevos a la inglesa
- 3.- Tamizar bien los polvos, activar la levadura.
- 4.- Sobre una superficie plana disponer la harina en forma de volcan, agregar el huevo entero al centro y aceite, mezclar en forma envolvente hasta obtener una pasta suave, elastica y que no se pegue, agregar agua si fuese necesario, tapar con un paño humedo y dejar reposar a temperatura ambiente.
- 5.- Picar cebolla y pimiento en brunoise . Cortar las aceitunas en rodajas.
- 6.- Picar toscamente el huevo cocido.
- 7.- En un sartén poner aceite a calentar y rehogar cebolla, pimiento, agregar el atún escurrido, saltear bien y por último añadir el huevo picado, procurar que no se bata
- 8.- Cortar la masa en dos y extender con ayuda de un rodillo, dar la forma deseada, pintar con agua y disponer el relleno al centro, procurar que no contenga líquido en exceso, con la otra mitad extender y cubrir el relleno.
- 9.- Cerrar bien ejerciendo presion en las orillas, efectuar un corte en el centro superior y decorar con el resto de la masa sobrante como se desee, pintar ligeramente con agua y meter al horno a 190 grados por 30/40 min.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pan Tumaca Catalán	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Baguet	pza	3	
Jitomate	kg	0.200	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Ajo	kg	0.040	
Jamon serrano	kg	0.070	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Precalentar el horno a 200 C°. 2.- Lavar las verduras. 3.- Cortar el baguet en rebanada diagonal de 1 pulgada de grosor. 4.- Untar el pan ligeramente con aceite de olivo y disponer sobre una charola y hornear hasta que dore . 5.- Picar finamente el ajo y untar al pan . 6.- Cortar el jitomate por mitad y picar finamente untar bien el pan debe quedar totalmente cubierto y bien bañado, sazonar.Disponer el jamon serrano sobre el pan decorar y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ensalada de Papa	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:	y Huevo	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.500	
Huevo	kg	0.240	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.010	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Vinagre de manzana	lt	0.060	
Aceituna verde sin hueso	kg	0.070	
Anchoa	kg	0.010	
Lim3n	kg	0.100	
Pimienta	kg	0.005	
Perejil	kg	0.010	
Cebollin	kg	0.001	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Poner a cocer las papas a la inglesa.
- 3.- Cocer el huevo a la inglesa, enfriar, pelar y reservar.
- 4.- Picar la cebolla en emmince, picar el cebollin y perejil finamente.
- 5.- Enfriar la papa, pelar y cortar en mirepoix de 1x1 cm.
- 6.- Hacer jugo de lim3n, emulsionar el vinagre con el limon y aceite, agregar perejil picado y cebollin, sazonar.
- 7.- Mezclar todos los ingredientes y marinar por 45 minutos con la emulsion.
- 8.- Retirar y escurrir bien agregar el huevo picado toscamente, mezclar sin batir, montar en plato y decorar con aceituna, anchoa y huevo, espolvorear cebollin o perejil.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tortilla Española	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:	con Chorizo	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de oliva	lt	0.080	
Papa	kg	0.500	
Cebolla	kg	0.120	
Chorizo	kg	0.150	
Huevo	kg	0.360	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite vegetal	lt	0.300	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Pelar y cortar las papas por mitad y volver a cortar por mitad, picar en lamina de 3 mm de grosor.
- 3.- Picar la cebolla en emmince.
- 4.- Cortar el chorizo en rodaja de 3 mm de grosor.
- 5.- Poner a calentar aceite en un recipiente y sofreir las papas, cuando casi esten agregar la cebolla, incorporar el chorizo, dejar sofreir .
- 6.- Batir los huevos y mezclar con las papas, sazonar ,saltear en forma envolvente.
- 7.- Dar forma y reducir fuego, voltear la tortilla dar forma y dejar cocina a fuego bajo,cuando tome color servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Presentación de Fruta	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Frutas frescas variadas	kg	0.350	

METODO DE PREPARACION:
1.- Limpiar y pelar la fruta. 2.- Quitar semillas. 3.- Montar según indicaciones.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Bolillo	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.440	
Sal	kg	0.010	
Azúcar	kg	0.008	
Levadura	kg	0.010	
Mejorante	kg	0.010	
Agua	lt	0.250	
Papel encerado	pza	1	
Aceite vegetal	lt	0.120	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Prender el horno a 200 C° con baño maria.
- 2.- Tamizar los polvos y poner en el tazón de la batidora con el gancho mezclar bien a velocidad media e incorporar el líquido poco a poco.
- 4.- Agregar la manteca y batir hasta obtener una textura suave y que no se pegue .
- 5.- Porcionar la masa en 80 gr. bolear y efectuar la figura del bolillo.
- 6.- Poner sobre papel encerado en la charola de horno y dejar fermentar durante 1 hr.
- 7.- Efectuar un corte a lo largo pintar con agua y hornear durante 15/30 min.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Bocadillo de Calamar	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Calamar	kg	0.300	
Bolillo	pza	4	
Aceite vegetal	lt	0.250	
Mayonesa	kg	0.080	
Harina	kg	0.100	
Limón	kg	0.100	
Lechuga	pza	0.150	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Jitomate	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien los calamares y limpiar, cortar en aros, sazonar con sal, pimienta y gotas de limón .
- 2.- Lavar las verduras.
- 3.-Calentar el aceite en un coludo a fuego mínimo.
- 4.- Cuando el aceite este bien caliente, enharinar los calamares retirando el exceso de harina y que queden sueltos , no dejar mucho tiempo el calamar con harina por que se humedece.
- 5.-Subir la temperatura del aceite y freir rápidamente el calmar cuando tome color retirar y poner sobre papel absorbente en una charola.
- 6.- Abrir el bolillo por mitad untar bien con mayonesa poner hoja de lechuga y rodaja de jitomate, el calamar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ensalada Campera	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:	o Española	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.350	
Pimiento morron rojo	kg	0.100	
Pimiento morron verde	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.080	
Huevo	kg	0.240	
Jitomate	kg	0.150	
Pepino	kg	0.120	
Atun	kg	0.100	
Camar3n	kg	0.120	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Vinagre	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Perejil	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Aceituna	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar los vegetales.
- 2.- Cocer las papas a la inglesa, enfriar, pelar y cortar en risole.
- 3.- Poner a cocer los huevos a la inglesa, enfriar, pelar y reservar.
- 4.- Cortar los pimientos, cebolla y pepino, quitar semilla cortar en juliana, escalfar el jitomate y cortar en batonet .
- 5.-Pelar y limpiar el camar3n cocer a la inglesa enfriar en su liquido hasta su uso.
- 6.- Picar finamente el perejil.
- 7.- Hacer una vinagreta
- 8.-Mezclar todos los ingredientes menos el huevo y marinar con la vinagreta por un lapso se 40 min. Rectificar saz3n.
- 9.- Servir y decorar con el huevo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sangría	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Frutas frescas	kg	0.350	
Azúcar	kg	0.12	
Brandy	lt	0.080	
Vino tinto	lt	0.500	
Agua mineral	lt	0.150	
Hielo	kg	0.250	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las frutas.
- 2.- Cortar en mirepoix las frutas que no sean citricas, estas cortarlas en rodajas.
- 3.- Mezclar el azúcar, brandy y vino tinto, mezclar bien.
- 4.- Incorporar las frutas y el hielo y el agua mineral.
- 5.- Enfriar .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Huevos Benedictinos	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo (8)	kg	0.480	
Vinagre	lt	0.010	
Sal	kg	0.005	
Muffin ingles	pza	4	
Salsa holandesa	lt	0.200	
Margarina	kg	0.300	
Limón	kg	0.100	
Pimienta	kg	0.005	
Estragón	kg	0.005	
Vinagre	lt	0.100	
Jamón	kg	0.080	
Salsa inglesa	lt	0.010	
Salsa tabasco	lt	0.010	

METODO DE PREPARACION:
1.- Emulsionar una bearnesa. 2.- Poner un coludo con agua sal y vinagre, llevar a punto de ebullición. 3.- Cortar el muffin por mitad. 4.- Sellar el jamón ligeramente. 5.- Romper los huevos en bowl chico uno x uno. 6.- Reducir el fuego del agua y batir en circulo cuando forme remolino incorporar el huevo uno a la vez, retirar y escurrir bien , (cocer según el tiempo indicado). 7.- Cubrir el muffin con la rebanada de jamón y depositar el huevo encima cuidando de no romper . 8.- Napar con la bearnesa.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Muffin Ingles	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	lt	0.130	
Harina	kg	0.250	
Levadura	kg	0.015	
Margarina	kg	0.175	
Huevo	kg	0.120	
Azúcar	kg	0.032	
Sal	kg	0.010	
Papel encerado	pza	1	
Manteca vegetal	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 180 C° .
- 2.- Activar la levadura
- 3.- Dejar la margarina a temperatura ambiente para que se hable.
- 4.- Agregar los ingredientes harina, levadura, y agua en el taz3n de la batidora y con el gancho trabajar, dejar reposar por 1 hrs.
- 5.-Volver a amasar e incorporar azúcar, sal y huevo ir ańadiendo la margarina poco a poco,hasta conseguir una masa maleable y firme.
- 6.-Depositar la masa sobre la mesa previamente enharinada y extender con el rodillo en forma rectangular de un grosor de 3 cm aprox.
- 7.- Con ayuda de un cortador, cortar las figura, depositar en una charola sobre el papel encerado, dejar fermentar por una hora .
- 8.-Pintar ligeramente con manteca vegetal y hornear de 15/25 min.

A close-up photograph of two halves of a ham and cheese sandwich. The sandwiches are made with thick, crusty bread, filled with slices of ham and melted cheese. They are served on a wooden cutting board, garnished with fresh green herbs. A knife is visible in the background.

- 1.- Precalentar el horno a 200 C°.
- 2.- Elaborar una salsa bechamel ligera.
- 3.- Sobre una charola colocar el pan de caja, untar ligeramente con bechamel, poner una rebanada de jamón y bañar la capa que cubrira con bechamel, cerrar y poner queso encima.
- 5.- Meter a gratinar, hasta que tome color y el queso este totalmente fundido.
- 6.- Retirar decorar y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Waffle Frances	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.200	
Leche	lt	0.350	
Margarina	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Azúcar	kg	0.050	
Polvo para hornear	kg	0.015	
Huevo (4)	kg	0.240	
Crema para batir	lt	0.120	
Azucar glass	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar la wafflera.
- 2.- Separa las yemas de las claras.
- 3.- Mezclar líquidos con los polvos y dejar reposar unos minutos.
- 4.- Agregar las yemas, incorporar bien.
- 5.- Untar la wafflera con un poco de grasa , con ayuda de un cucharon vaciar mezcla en el molde, dar unos minutos de cocción, retirar.
- 6.-Montar en un plato decorado con azucar glass y crema batida espolvoreada.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Jarabe de Maple	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Azúcar refinada	kg	0.200	
Azúcar morena	kg	0.200	
Sal	kg	0.003	
Agua	lt	0.200	
Esencia de maple	lt	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Poner en un recipiente las dos azúcares con un poco de líquido, llevar a punto caramelo sin quemar.
- 2.- Agregar el resto del agua y sal.
- 3.- Dejar reducir hasta punto jarabe, agregar la esencia, enfriar .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Croissant	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.250	
Azucar	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Levadura	kg	0.010	
Leche	lt	0.135	
Esencia de vainilla	lt	0.005	
Margarina flex roja	kg	0.060	
Manteca vegetal	kg	0.050	
Papel encerado	pza	1	
Huevo (1)	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:
1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados 2.- Tamizar los polvos previamente pesados y elaborar una pasta de hojaldre. 3.- Estirar la masa en rectangulo y cortar en triangulos. 4.- Estirar el triangulo y enrollar de pico a base, pintar, dejar reposar 25 minutos 5.- Hornear y tome color .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Mermelada de Naranja	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Naranja	kg	0.600	
Azúcar	kg	0.400	
Limón	kg	0.120	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar la fruta. 2.- Pelar la naranja , retirar las semillas y gabazo dejar solo la pulpa. 3.- Limpiar bien toda la parte blanca de la mitad de la cascara y picar en chiffonet. 4.- Hacer jugo de limón. 5.- Poner en un recipiente el jugo de limón y el azúcar hasta punto de jarabe. 6.- Incorporar la pulpa y cascara, mezclar bien . 7.- Dejar reducir en 3/4 partes su líquido, retirar del fuego y enfriar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Omelette de Champiñon	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:	y Hierbas Finas	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo (6)	kg	0.360	
Crema	lt	0.120	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Champiñon	kg	0.100	
Perejil	kg	0.005	
Hierbas finas	kg	0.005	
Aceite vegetal	lt	0.080	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar y limpiar los vegetales. 2.- Picar finamente el perejil. 3.- Rallar el queso. 4.- Batir los huevos bien y sazonar. 5.- Saltear los champiñones rebanados y sazonar.Reservar. 6.- En un sartén calentar aceite , incorporar el huevo y agregar las hierbas, rellenar con los champiñones y el queso, enrollar en omelette . Decorar con perejil .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Omelette de Jitomate	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:	y Berengena	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo (6)	kg	0.360	
Jitomate	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.080	
Berengena	kg	0.100	
Ajo	kg	0.010	
Aceite de olivo	lt	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Albahaca	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Cortar la berengena a lo largo y poner sobre rejilla con sal de grano para quitar amargor.
- 3.- Escalfar y hacer casette el jitomate .
- 4.- Picar la cebolla y el ajo finamente.
- 5.- Lavar y secar la berengena y cortar en paisana.
- 6.- Batir los huevos .
- 7.- Poner un poco de grasa en un recipiente y sofreir el ajo, cebolla, berengena , albahaca y por último el jitomate, sazonar.
- 8.- En un sarte de calentar un poco de aceite llevar añadir el huevo, mezclar y añadir el relleno dar forma de omelette y dejar coer a fuego bajo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pan Frances	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo (3)	kg	0.180	
Leche	lt	0.100	
Azucar moscabado	kg	0.030	
Nuez moscada	kg	0.002	
Pan de caja	pza	8	
Canela en polvo	kg	0.002	
Margarina	kg	0.120	

METODO DE PREPARACION:
1.- Mezclar todos los ingredientes en un bowl , menos la margarina, reservar un poco de azúcar y canela . 2.- Hacer una mezcla de dos partes de azúcar por una de canela, reservar . 3.- Poner la margarina a calentar en un sartén y pasar el pan de molde por la mezcla anterior, freir por ambos lados. 4.- Pasar por la mezcla de azúcar/canela, decorar y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Brioche Relleno	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:	de Ate	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Levadura	kg	0.010	
Harina	kg	0.250	
Sal	kg	0.004	
Azucar	kg	0.040	
Huevo (2)	kg	0.120	
Leche	lt	0.040	
Esencia de vainilla	lt	0.005	
Naranja dulce	kg	0.200	
Margarina	kg	0.080	
Ate de frutas	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:
1.- Precalentar el horno a 180 C°.
2.- Rallar la naranja.
3.- Tamizar los secos y poner en el bowl de la batidora con el gancho.
4.- Mezclar bien , agregar el huevo uno x uno que se integre bien, leche y esencia de vainilla.
5.- Agregar la margarina en punto de pomada dejar batir a velocidad media hasta que integre, a3adir ralladura de naranja.
6.- Retirar del bowl y porcionar en piezas de 30 y 10 gr. dejar reposar.
7.- Enharinar los moldes y rellena las piezas con un trozo de ate ,poner las piezas de 30 gr.
8.- Pintar las piezas con huevo batido y pegar las piezas chicas, pintar todo y hornear a 180 C°.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Manzanas al Horno	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Azúcar	kg	0.250	
Canela polvo	kg	0.002	
Queso crema	kg	0.100	
Nuez	kg	0.060	
Manzana	pza	4	

METODO DE PREPARACION:
1.- Precalentar el horno a 180 C°. 2.- Lavar bien las frutas. 3.- Retirar con el descorazonador el centro de las manzanas, pelar si se desea. 4.- Mezclar la canela con el azúcar . 5.- Depositar las manzanas en un recipiente y agregar un poco de agua, rellenar el centro de las manzanas con la mezcla de azúcar, hornear hasta que este practicamente blanda o rompa la piel. 6.- Retirar del horno, rellenar el centro de la manzana con el queso crema , previamente cremado volver a meter al horno por unos 15 min. 7.- Retirar enfriar y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pate Lorraine	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne molida de cerdo	kg	0.500	
Echalotte	kg	0.015	
Perejil	kg	0.005	
Vino blanco	lt	0.060	
Canela	kg	0.002	
Tomillo	kg	0.005	
Nuez moscada	kg	0.002	
Salvia	kg	0.003	
Laurel	kg	0.003	
Harina	kg	0.250	
Margarina	kg	0.120	
Huevo	kg	0.060	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Polvo para hornear	kg	0.015	
Agua	lt	0.060	
Papel encerado	pza	1	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 180 C°.
- 2.- Elaborar una masa con la harina, polvo de hornear y margarina, reservar.
- 3.- Cortar el echalotte en cisseler.
- 4.- Sazonar la carne con echalotte, hierbas y sazónadores restantes.
- 5.- Batir el huevo, reservar.
- 6.- Enharinar un molde rectangular de los de pan cake, cubrir con papel estrella.
- 7.- Extender la masa de un grosor de 3 mm, cortar del tamaño del molde de caja, pintar ligeramente con el huevo, rellenar con el relleno.
- 8.- Extender el resto de la masa, doblar hacia el relleno, pintar nuevamente y cerrar con el resto de la masa.
- 9.- Hacer dos chimeneas en la masa .
- 10.- Meter a hornear en seco por 30/40 minutos, retirar del horno y dejar reposar.Desmoldar y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sandwich Monte	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:	Cristo	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pan de caja	pza	8	
Jam3n	kg	0.080	
Pechuga pollo	kg	0.150	
Queso manchego	kg	0.060	
Huevo (4)	kg	0.240	
Leche	lt	0.100	
Miel maple	lt	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Margarina	kg	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cocer el pollo a la inglesa, enfriar en su líquido y rebanar finamente.
- 2.- Batir el huevo y sazonar .
- 3.- Hacer un sandwich con el pollo rebanado, jam3n y queso.
- 4.- Rebozar en el huevo batido.
- 5.- En un sart3n calienta la margarina y sella el sandwich por ambos lados.
- 6.- Montar en plato, decorar y servir .

[illegible]

- 1.- Precalentar el horno a 200 C°.
- 2.- Hacer una bechamel suave.
- 3.- Separar las yemas de las claras reservar todo.
- 4.- Rallar el queso.
- 5.- Enharinar los ramequines .
- 6.- Emulsionar las yemas , agregar el queso.
- 7.- Montar las claras a punto de turrón, mezclar en forma envolvente con las yemas con un miserable ,llenar los ramequines a 3/4 de capacidad y meter al horno, hasta que infle y tome color.
- 8.- ESTA PREPARACION DEBE REALIZAR AL MOMENTO DE SERVIR POR QUE ES AIRE Y PIERDE SU VOLUMEN CUANDO SE RETIRA DEL HORNO**



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Frittata de Verdura	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de oliva	lt	0.040	
Cebolla	kg	0.100	
Pimiento morron rojo	kg	0.080	
Pimiento morron amarillo	kg	0.080	
Pimiento morron verde	kg	0.080	
Espinaca	kg	0.100	
Huevo (7)	kg	0.420	
Queso parmesano	kg	0.040	
Albahaca	kg	0.005	
Perejil	kg	0.005	
Margarina	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar todas las verduras.
- 2.- Cortar todos los ingredientes en juliana fina menos el ajo y las hierbas de olor picar finamente.
- 3.- Batir el huevo.
- 4.- Calentar el aceite con la margarina en un sartén y sofreir todas las verduras por orden de dureza agregar el queso y las hierbas. Sazonar.
- 5.- Incorporar el huevo mezclar y reducir fuego, dejar cocer sin dar la vuelta.
- 6.- Se puede realizar en el hornola cocci3n sin que tome color .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Huevo Florentino	Clasificación de la receta:	Dia 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo (4)	kg	0.240	
Espinaca	kg	0.250	
Cebolla	kg	0.080	
Queso manchego	kg	0.060	
Queso parmesano	kg	0.060	
Margarina	kg	0.050	
Harina	kg	0.035	
Leche	kg	0.500	
Mostaza dijon	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pan de caja	pza	4	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Cortar la cebolla en emmince.
- 3.- Rallar el queso.
- 4.- En un recipiente poner el agua, sal y vinagre a ebullici3n.
- 5.- Poner margarina en un recipiente y fundir agregar la cebolla a rehogar sin que tome color, a1adir la harina y hacer un roux incorporar la leche y disolver, agregar el queso dejar espesar, sazonar con sal pimienta y mostaza.
- 6.-En un sart3n calentar la margarina y saltear ligeramente la espinaca, retirar .
- 7.- Cortar el pan con molde redondo y tostar ligeramente.
- 8.- Hacer huevos poche.
- 9.- Colocar el pan en un plato de servicio, cubrir con espinaca, colocar el huevo, napar con la salsa de queso, espolvorear el queso parmesano y gratinar, decorar y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Focaccia	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Polish			
Levadura	kg	0.025	
Agua	lt	0.050	
Azúcar	kg	0.010	
Harina	kg	0.010	
Masa			
Harina	kg	0.500	
Aceite vegetal	lt	0.030	
Agua	lt	0.300	
Sal	kg	0.010	
Aceite de oliva	lt	0.045	
Sal de grano	kg	0.020	
Romero fresco	kg	0.010	
Aceituna negra	kg	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 180 C°.
- 2.- Preparar el polish y dejar fermentar por 1 hora.
- 3.- Poner harina y sal en el bowl de la batidora agregar agua y aceite vegetal .
- 4.- Amasar bien a velocidad media, agregar el polish y dejar mezclar bien unos minutos .
- 5.- Untar un bowl con aceite de oliva y poner la masa a leudar el doble de su volumen.
- 6.- Con un poco de aceite de olivo untar una placa de horno bien y extender la masa dando un grosor de 4/5 cm volver a dejar leudar unos minutos.
- 7.- Pintar con el resto de aceite de oliva decorar con ramas de romero, aceituna entera y sal gruesa espolvoreada.
- 8.- Hornear durante 35/45 minutos a 180 grados



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ensalada Stylo	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:	Antipasto Italiano	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pasta de conchitas	kg	0.100	
Salami	kg	0.070	
Jamón	kg	0.060	
Queso mozzarella	kg	0.070	
Aceituna negra	kg	0.070	
Pimiento morron rojo	kg	0.080	
Jitomate	kg	0.100	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Vinagre balsamico	lt	0.060	
Albahaca	kg	0.010	
Orégano	kg	0.005	
Queso parmesano	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las verduras. 2.- Picar las carnes frias en juliana . 4.- Escalfar y cortar el jitomate en cassette . 5.- Picar el resto de verdura en paysana . 6.- Picar finamente el albahaca. 7.- Cortar en paysana el queso mozzarella 8.-Hacer una vinagreta emulsionada y agregar las hierbas. 9.- Mezclar todos los ingredientes menos el parmesano y dejar marinar durante 30 min. en frio. 10.- Ecurrir y servir espolvoreando queso parmesano.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Avena con Fruta	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pasitas	kg	0.060	
Chabacano	kg	0.080	
Datil	kg	0.060	
Avena	kg	0.150	
Leche	lt	0.600	
Sal	kg	0.002	
Canela	kg	0.003	
Miel	kg	0.090	
Crema	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION:
1.- Picar los chabacanos en mirepoix 1x1 cm. 2.- Picar los datiles en brunoise de .050 cm . 3.- Cocer la leche a fuego medio con la avena, pasita, canela y sal. 4.- Cuando la avena este bien cocida incorporar la crema . 5.- Servir y decorar con las frutas y miel.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Bagel Judio	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Levadura	kg	0.020	
Azúcar	kg	0.010	
Agua	lt	0.350	
Harina	kg	0.500	
Sal	kg	0.010	
Ajonjoli	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 220 C°.
- 2.- Pesar y tamizar los polvos.
- 3.- Disolver la levadura y la sal en .100 ml de agua.
- 4.- Poner en el bowl de la batidora harina, sal y la mezcla anterior, comenzar a mezclar a velocidad media.
- 5.- Ir incorporando el agua lentamente y dejar que se integre bien .
- 6.- Retirar la masa y poner en la mesa previamente enharinada.
- 7.- Amasar bien si es necesario agregar más harina, hasta obtener una masa firme, dejar reposar 15 min.
- 8.- Cortar trozos de masa de unos 15/25 gr. y bolear ligeramente, efectuar con el dedo un orificio en el centro y trabajar con las manos asta formar una rosquilla.
- 9.- Untar ligeramente una charola con grasa e ir depositando las rosquillas tapar con paño humedo y leudar por 10/20 minutos.
- 10.- Poner una olla con agua a hervir y reducir fuego, añadir las rosquillas sin que se peguen y cuando floten dar la vuelta, retirar y escurrir sobre rejilla.
- 11.- Dejar secar bien pintar con aceite y espolvorear ajonjoli, hornear a 200C° durante unos 20 min.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pan Pita Griego	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.500	
Levadura	kg	0.030	
Aceite de oliva	lt	0.020	
Azúcar	kg	0.015	
Sal	kg	0.020	
Agua tibia	lt	0.250	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 250 C°.
- 2.- Pesar y tamizar todos los polvos .
- 3.- Poner la levadura y la sal con un poco de agua y disolver.
- 4.- Hacer un volcan en la mesa y añadir al centro la mezcla anterior, aceite y mezclar enforma envolvente ir agregando el agua y mezclando bien.
- 5.- Dividir la masa en dos y dejar reposar en bowl tapado.
- 6.- Hacer pequeñas piezas de unos 60 gr bolear y con el rodillo estirar y dar forma redonda.
- 7.- Colocar en charola untada con aceite o papel encerado, pintar ligeramente con aceite y hornear a 220 C°.durante unos 10 minutos.
- 9.- Retirar y cubrir con servilleta de tela.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Souvlaki Pita	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:	de Pollo	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pan Pita	pza	4	
Jitomate	kg	0.180	
Pepino	kg	0.180	
Tzatziki	lt	0.200	
Cebolla morada	kg	0.080	
Pechuga de pollo	kg	0.300	
Lim3n	lt	0.030	
Or3gano	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Escalfar el jitomate y pelar, retirar la semilla y cortar en batonet. 2.- Limpiar bien la pechuga cortar en cuadro de 5/6 cm para brocheta. 3.- Hacer jugo de lim3n. 4.-Marinar el pollo con aceite de oliva, jugo de lim3n, or3gano y pimienta. 5.- Cortar la cebolla y pepino pelado y sin semilla en batonet. 6.- Escurrir el pollo y saltear en sart3n con un poco de aceite hasta que tome color agregar las verduras y saltear ligeramente. 7.- Disponer el pan pita caliente y untar con salsa tzatziki, pepino y rellenar con la carne, enrollar en forma de taco y napar ligeramente con mas salsa tzatziki.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tzatziki	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:	Salsa Griega	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Yogurt natural sin azucar	lt	0.250	
Pepino	kg	0.150	
Ajo	kg	0.010	
Limón	kg	0.015	
Menta fresca	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.040	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las verduras. 2.-Pelar y quitar la semilla al pepino rallar por la parte mediana del rallador, poner en manta de cielo, exprimir . 3.- Picar finamente ajo y menta. 4.- Mezclar todos los ingredientes y sazonar. 5.- Reservar en frio.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Spanakopita	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de oliva	lit	0.050	
Espinaca	kg	0.500	
Cebolla	kg	0.120	
Eneldo	kg	0.010	
Huevo	kg	0.180	
Queso feta	kg	0.080	
Pasta philo	kg	0.300	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Margarina	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 200C°.
- 2.- Lavarlas verduras.
- 3.- Poner a fundir la margarina ,blanquear ligeramente la espinaca, escurrir bien y picar toscamente.
- 4.- Picar la cebolla y queso feta en brunoise,picar el eneldo.
- 5.- Poner a calentar el aceite, incorporar la cebolla a rehogar sin que tome color agregar la espinaca, el eneldo, queso feta y huevos batidos mezclar bien y cocinar a media cocci3n.
- 6.- Extender las hojas de pasta philo sobre la mesa , untar con margarina, repetir esta operaci3n seg3n la cantidad de hojas de philo que se usen, tapar el resto con pa3o humedo, o mantener en refrigeracion bien cubiertas para evitar que se sequen.
- 7.- Con ayuda del cuchillo cortar a lo largo tiras de philo seg3n el tama3o del spanakopita sera el ancho de la tira a cortar.
- 8.- Poner con ayuda de una cuchara relleno en una de las puntas de la pasta y envolver en forma de sobre, que quede un triangulo.
- 9.- En una charola ligeramente untada con grasa meter a hornear, pintando ligeramente con agua, dejar que dore y retirar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Yogurt con Granola	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:	Naranja y Miel	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Yogurt	lt	0.200	
Granola	kg	0.080	
Naranja dulce	kg	0.150	
Miel	lt	0.080	
Menta fresca	kg	0.003	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las frutas y hierbas. 3.- Pelar la naranja y efectuar las supremas, reservar todo. 4.- Servir en copa con la granola, yogurt, miel, naranja y hoja de menta fresca.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Clafoutis Griego	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Berenjena	kg	0.120	
Queso feta	kg	0.040	
Huevo (4)	kg	0.240	
Aceituna negra sin hueso	kg	0.060	
Harina	kg	0.040	
Aceite de oliva	lt	0.080	
Puré de tomate	lt	0.060	
Crema	lt	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Sal de grano	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 200 C°.
- 2.- Lavar las verduras.
- 3.- Cortar la berejena en rodajas de medio centimetro, poner sobre rejilla y agregar sal de grano para quitar el amargor.
- 4.- Picar el queso feta en brunoise, cortar la aceituna en rodaja.
- 5.- Mezclar en un bowl la crema, harina y huevo,agregar el puré y queso feta,aceituna y salpimentar.
- 6.- Poner aceite en un sartén a temperatura de 160 C° y pochar la berenjena bien lavada y seca, depositar en charola cubierta con papel absorbente.
- 7.-Mezclar la berenjena con el preprado anterior y cocinar en un molde en el horno a 200 C° por unos 30 min.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Omelette de Vegetales	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo (6)	kg	0.360	
Calabaza	kg	0.120	
Zanahoria	kg	0.120	
Col	kg	0.080	
Espinaca	kg	0.100	
Queso manchego	kg	0.120	
Perejil	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite vegetal	lt	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Pelar la zanahoria y rallar.
- 3.- Rallar la calabacita.
- 4.- Picar en chiffonade la col y blanquear ligeramente.
- 5.- Picar en chiffonade la espinaca.
- 6.- Rallar el queso.
- 7.- Batir los huevos .
- 8.- Picar el perejil finamente.
- 9.- Poner un poco de aceite y saltear los vegetales, zanahoria, calabacita, col, espinaca y perejil.
- 10.- Calentar un sartén con aceite agregar el huevo y efectuar una especie de crepa añadir el relleno y dar forma.
- 11.- Montar en plato y gratinar el queso.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Quesadilla de	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	Huitlacoche	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de oliva	lt	0.040	
Huitlacoche	kg	0.300	
Cebolla	kg	0.080	
Ajo	kg	0.010	
Chile serrano.	kg	0.020	
Epazote	kg	0.008	
Queso machego	kg	0.150	
Harina de maíz	kg	0.500	
Agua tibia	lit	0.250	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Hacer la masa para las torillas.
- 3.- Picar cebolla, ajo, chiles serranos y epazote finamente.
- 4.- Rallar el queso.
- 5.- Escurrir bien el huitlacoche.
- 6.- En un sartén saltear la cebolla , agregar el ajo rehogar incorporar el huitlacoche, chile y epazote, mezclar bien por unos 6/7 minutos, sazonar y retirar, reservar.
- 7.- Hacer las tortillas de maíz, sobre el comal caliente poner la tortilla de maíz agregar relleno y queso cerrar y dejar cocer hasta que el queso se funda.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Jugo de Papaya	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	y Almendra	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Almendra	kg	0.050	
Papaya	kg	0.200	
Naranja	kg	0.180	
Hielo	kg	0.120	
Azúcar	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las frutas. 2.- Precalentar el horno a 200 C°. 3.- Poner un coludo con agua a ebullición junto con las almendras, dejar cocer unos minutos, escurrir y pelar la almendra. 4.- En una charola meter la almendra al horno a secar sin que se queme. 5.- Hacer jugo de naranja. 6.- Pelar y cortar en mirepoix la papaya. 7.- Retirar la almendra del horno, enfriar. 8.- En el vaso de la licuadora poner todos los ingredientes licuar bien hasta obtener un líquido cremoso y suave. 9.- Verificar el dulzor.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Yogurt con	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	Zarzamora	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Yogurt natural	lt	0.300	
Zarzamora	kg	0.100	
Menta fresca	kg	0.002	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Picar la zarzamora.
- 2.- Mezclar con el yogurt.
- 3.- Montar y decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Verde	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	Cruda	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tomate verde	kg	0.300	
Chile serrano	kg	0.040	
Cebolla	kg	0.100	
Cilantro	kg	0.080	
Aguacate	kg	0.100	
Ajo	kg	0.015	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las verduras. 2.- Cortar las verduras toscamente. 3.- Licuar todos los ingredientes , hasta obtener una salsa con cuerpo. 4.- Rectificar de sal.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Burritos Vegetarianos	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de oliva	lt	0.030	
Margarina	kg	0.010	
Brocoli	kg	0.300	
Jitomate	kg	0.120	
Cebolla	kg	0.100	
Pimiento morron verde	kg	0.100	
Huevo (4)	kg	0.240	
Leche	lt	0.030	
Queso manchego	kg	0.100	
Crema	lt	0.120	
Tortilla de harina	pza	4	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Harina integral	kg	0.500	
Manteca vegetal	kg	0.120	
Sal	kg	0.005	
Agua caliente	lt	0.250	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Hacer la masa para las tortillas de harina.
- 3.- Cortar el brocoli en floretes y blanquear ligeramente, dar choque termico reservar.
- 4.- Escalfar el jitomate y hacer corte casse.
- 5.- Picar el pimiento, cebolla en brunoise.
- 6.- Rallar el queso
- 7.- Poner margarina en un recipiente a calentar y saltear las verduras por orden de dureza agregar el queso mezclar bien.
- 8.- Preparar las tortillas de harina, reservar en un paño.
- 9.- Batir los huevos y mezclar con el relleno.
- 10.- Disponer la tortilla en el comal, poner relleno enrollar en forma de burrito.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Hamburguesa de	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	Portobello	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pan de Hamburguesa	pza	4	
Portobello	kg	0.300	
Jitomate	kg	0.080	
Lechuga	pza	0.150	
Queso manchego	kg	0.080	
Aguacate	kg	0.080	
Mayonesa	lt	0.040	
Aceite de oliva	lt	0.120	
Vinagre balsamico	lt	0.060	
Ajo	kg	0.015	
Cebolla	kg	0.180	
Margarina	kg	0.060	
Vinagre balsamico	lt	0.060	
Azúcar	kg	0.040	
Agua	lt	0.150	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Con ayuda de un paño o papel absorbente limpiar bien el portobello y pelar, retirar el tallo.
- 3.- Escalfar el jitomate y pelar, cortar en rodaja.
- 4.- Picar finamente el ajo.
- 5.- Realizar una marinada con aceite de oliva, vinagre balsamico y ajo, sazonar, incorporar los hongos tapar y refrigerar.
- 6.- Cortar la cebolla en emmince, poner en un recipiente junto con margarina, vinagre balsamico(.060 ml) azúcar morena y agua, llevar a punto de ebullición reducir el fuego y dejar glasear hasta que la cebolla caramelice.
- 7.- Escurrir el hongo y en la parrilla untar un poco de aceite y parrillar el portobello la parte plana inicialmente, dar la vuelta y colocar una rebanada de queso dejar fundir y retirar.
- 8.- Calentar el pan cortado por mitad y untado ligeramente con mayonesa, dejar dorar un poco y dar vuelta.
- 9.- Untar mayonesa en el pan fuera del fuego disponer la lechuga en hoja, jitomate, portobello y cebolla ,finalizar con aguacate. Servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Panecillo de	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	Naranja	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pan de caja integral	pza	6	
Aceite de oliva	lt	0.030	
Naranja	kg	0.180	
Azúcar	kg	0.050	
Canela en polvo	kg	0.003	
Nuez	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar la fruta. 2.- Hacer jugo de naranja. 3.- Tostar ligeramente el pan. 4.- Inmediatamente bañar con un poco de aceite de oliva y jugo de naranja. 5.- Rebozar con azúcar y canela molida, retirar exceso. 6.-Montar en un plato cortado por mitad el pan y disponer nueces y supremas de naranja según gusto.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Licuada de Manzana	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	y Ciruela Pasa	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Manzana	kg	0.250	
Ciruela pasa	kg	0.100	
Yogurt de manzana	lt	0.150	
Jugo de manzana	lt	0.150	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar las manzanas, retirar el corazón . 2.- Cortar la manzana en mirepoix y poner en la licuadora, junto con los demas ingredientes. 3.- Licuar bien, enfriar y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa de	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	Chile Cascabel	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tomate verde	kg	0.300	
Chile cascabel	kg	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Vinagre de manzana	lt	0.020	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar los ingredientes.
- 2.- Quitar el rabo a los chiles y retirar las semillas, reservar.
- 3.- Asar los jitomates sobre el comal y reservar.
- 4.- Asar los chiles en comal sin que se queme. Reservar y asar la semilla.
- 5.- Disponer todos los ingredientes en la licuadora y licuar bien hasta obtener una salsa consistente.Sazonar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sausage Gravy	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:	(Salsa de Salchicha)	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salchicha	kg	0.300	
Harina	kg	0.060	
Leche	lt	0.500	
Aceite vegetal	lt	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
BISQUIT DE VIRGINIA			
Harina	kg	0.600	
Polvo para hornear	kg	0.012	
Manteca vegetal	kg	0.015	
Leche	lt	0.125	
Azucar	kg	0.020	
Margarina	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Huevo (2)	kg	0.120	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 180 C°.
- 2.- Cocer el huevo a la inglesa, enfriar, pelar y reservar.
- 3.- Tamizar bien todos los polvos.
- 4.- Cortar la salchicha en rodaja.
- 5.- Poner los secos en la batidora y mezclar bien para elaborar el Bisquit, añadir la manteca vegetal en pomada, poco a poco e incorporar bien, una vez bien incorporada agregar la leche despacio y dando tiempo a que se incorporen bien los ingredientes.
- 6.- Una vez bien incorporados todos los ingredientes efectuar un rollo y cortar en circulos de 1,5 cm x 6 cm dejar reposar en charola sobre papel estrella o untada con grasa .
- 7.- Pintar con margarina fundida y hornear a 180 C° por un lapso de 8/15 minutos retirar y reservar.
- 8.- En un sartén con aceite sofreír la salchicha ligeramente sin que pierda jugosidad, retirar y reservar.
- 9.- Agregar al sartén harina y efectuar un roux incorporar la leche y realizar una bechamel de textura medianamente líquida, agregar la salchicha y dejar cocer unos minutos, rectificar sazón.
- 10.- Cortar el bisquit por mitad, bañar con la salsa, decorar y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Maple Baked Beans	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:	Frijoles al horno con Maple	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Alubia	kg	0.300	
Tocino	kg	0.150	
Azúcar	kg	0.100	
Miel maple	lt	0.120	
Semilla de mostaza	kg	0.003	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Cebolla	kg	0.120	
Aceite vegetal	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Limpiar y enjuagar bien las alubias, cocer a la inglesa con sal, un poco de cebolla ,hasta 3/4 de su cocci3n .
- 3.- Dejar enfriar en su líquido.
- 4.- Cortar el tocino en paisana.
- 5.- Cortar la cebolla en brunoise.
- 6.- Tostar las semillas sin que se quemen y moler bien .
- 7.- En una cazuela de barro poner a calentar el aceite incorporar el tocino rehogar bien sin que tome color, agregar la cebolla y sofreir bien, incorporar la azúcar y mezclar,añadir la miel, mezclar y agregar los sazoadores, , agregar las alubias y el caldo.
- 8.- Poner al horno o fuego directo hasta que las alubias esten completamente cocidas, verificar el líquido durante la cocci3n.
- 9.-Ya cocidas retira del horno y sirve.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Papa Hash Browm	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.060	
Papa	kg	0.600	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Perejil	kg	0.015	
Tomillo	kg	0.003	
Oregano	kg	0.003	
Cebollita cambray	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:
1.- Lavar los ingredientes. 2.- Cocer la papa a la inglesa, enfriar, pelar y rallar por la parte gruesa del rallador, reservar. 3.- Picar el perejil finamente. 4.- Picar la cebollita de cambray en brunoise. 5.- Poner en un sartén un poco de aceite y rehogar la cebolla, sin que tome color. 6.- Mezclar todos los ingredientes y elaborar las tortitas de papa. 7.- En un sartén con aceite caliente, sellar las tortitas de papa a que tomen color, retirar y reservar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pancakes estilo Americano	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.250	
Sal	kg	0.003	
Azúcar	kg	0.020	
Polvo para hornear	kg	0.008	
Bicarbonato de sodio	kg	0.003	
Leche	lt	0.120	
Huevo	kg	0.060	
Margarina	kg	0.030	
Aceite vegetal	lt	0.030	
Compota de arandano	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:
1.- Tamizar todos los polvos. 2.- Mezclar bien todos los ingredientes a excepcion del aceite, margarina y compota. 3.- Calentar la plancha o sarten y untar ligeramente margarina, con ayuda de un cucharon vaciar la mezcla y cocer los cakes . 4.- Servir con mantequilla y compota de arandano.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Compota de Arandano	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arandano congelado	kg	0.250	
Azúcar	kg	0.150	
Agua	lt	0.300	

METODO DE PREPARACION:
1.- Diluir el agua y la azúcar y llevar a ebullición. 2.- Cuando este a punto de caramelo incorporar los arandanos con un poco de líquido. 3.- Cocinar unos minutos hasta que tenga consistencia . Retirar y dejar enfriar.