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

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

|  |  |
| --- | --- |
|   |  |
| **RECETA: Tostadas de setas salteadas y habas** |
| **RENDIMIENTO 4 personas** |
| **PRESENTACION** |
|  |
| **INGREDIENTES** | **GRAMAJE** | **UNIDAD** |
| Setas | 0,300 | Kg |
| Ghee | 0,015 | Kg |
| Pimienta | 0,005 | Kg |
| Pan de centeno orgánico  | 0,112 | Kg |
| Habas frescas | 0,350 | Kg |
| Salsa de tomate o kétchup casera | 0,060 | Kg |
| Sal | 0,005 | Kg |
| IMPORTE TOTAL DE LA RECETA |  |
|  |
| **MISE EN PLACE:*** Lavar y desinfectar verduras
* Cortar las setas en cuartos
* Tostar el pan con ghee
 |
|  |
| **PREPARACIÓN:****Tostada de setas*** **Poner un poco de ghee en un sartén a fuego alto.**
* **Cuando este caliente, poner las setas y saltear por 30 segundos**
* **Apagar y sazonar**

**Tostada de habas*** **Pelar las habas**
* **Cocinarlas en agua hirviendo con sal durante 15 segundos y ponerlas inmediatamente en agua fría.**
* **Colarlas una vez frias**
* **Colocar en cada pan tostado dos cucharadas de salsa de tomate o kétchup junto con la verduras de su preferencia.**
 |

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

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

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