



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

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
Chicharrón en salsa roja Oaxaqueña
Pan Birote (salado)
Tortas Ahogadas Tapatías
Agua de horchata

DÍA 4

Tema: Desayuno Cafetería Español

**Tortilla estilo Vasco
Empanada de atún
Pan tumaca Catalán
Ensalada de papa con huevo
Tortilla española
presentacion de fruta
Bolillo
Bocadillo de calamar
Sangria**

DÍA 5

Tema: Desayuno Cafetería Frances 1

**Huevos Benedictinos
Muffin ingles
Croque monsieur
Waffle frances
Jarabe de maple
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
Pate Lorraine
Quiche Lorraine
Sandwich Monte Cristo**

DÍA 7

Tema: Desayuno Cafetería Mediterraneo

Frittata verdura
Huevo florentino
Ensalada stylo antipasto Italiano
pan pita griego
souvlaki pita de pollo
Tzatziki (salsa griega)
spanakopita

DÍA 8

Tema: Desayuno Cafetería Vegetariano

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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo (4)	kg	0.240	
Tortilla maiz recién hecha (ver receta)	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.300	
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	
cilantro	kg	0.01	
queso panela	kg	0.2	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien las verduras y huevos.
- 2.- Cortar la cebolla en mirepoix .Asar el jitomate junto con la cebolla, ajo y el chile. Licuar
- 3.- En un sartén agrega un poco de aceite ya caliente agrega la salsa hasta que espese un poco y rectificar
- 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. decorar con hojas de cilantro y queso recién rallado.



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.
mas.dejar un poco de frijol mente cocidos para hacer frijoles refritos.



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 cascara demas ingredientes,menos el café, llevar a ebullición y dejar hasta que se disuelva el piloncillo.Despues agregar el café dejar hervir 3 min.apagar fuego y dejar reposar tapado 5 min. Mas
- 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	0.400	
Masa de maíz	kg	0.300	
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.Precalear 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, rectificar 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 cocci3n:	

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 cocci3n, 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:	Huevo con Machaca	Clasificación de la receta:	Clase 1
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	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 sofreír 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 de las tortillas de harina.



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	0.150	
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 hast la masa no se pegue 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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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	0.150	
Carne molida de cerdo	kg	0.150	
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 chifonade, 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 sofreír 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 freír con el doblez hacia abajo inicialmente, dar la vuelta, retirar, escurrir.
- 8.- En un plato colocar las chimichangas, poner lechuga cortada en sifonade y decorar con crema y queso rallado.



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	0.250	
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, cilantro picados y aguacate cortado en cubos rectifica sazon.



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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa Roja			
Jitomate	kg	0.200	
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	
Jamón	kg	0.060	
tortilla de maiz	pza	2.000	

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 sazón.
- 6.- En un sartén caliente un poco de aceite y frie los huevos en ese mismo sartén freír ligeramente las tortillas .
- 7.-Servir en un plato las tortillas sobre ellas poner los huevos bañar cada huevo con salsa diferente dejando la yema sin cubrir acompañar de jamon frito en medio de los huevos sin cubrir,acompañar de jamon frito en medio de los hievos.



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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tortilla maíz	kg	0.250	
Agua	lt	1.000	
Jitomate	kg	0.200	
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 caliente 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 freir la salsa agregar el epazote dejar hervir por unos 5 min.. Rectificar sazón.
- 8.- Calentar en un sartén aceite, y sofreir un poco de cebolla sin que tome color, incorporar la salsa y los totopos ,mezclar y servir.
- 9.- Decorar con cilantro picado ,cebolla en juliana, crema y queso rallado.



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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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 estén ligeramente tatemados.
- 3.- Rallar el queso chihuahua.
- 4.- Cocer el pollo en agua con sal y deshe. Reservar el caldo.
- 5.- Licuar los ingredientes tatemados con un poco de líquido de cocción de la pechuga, crema y un poco de queso. En una sartén agregar un poco de aceite sofreír 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 cocción:	

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.- Precaentar 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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne de cerdo	kg	0.300	
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	
queso asadero o queso oaxaca.	kg	0.050	

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 chifonade y el jitomate en rebanadas,pelear y cortar el aguacate en laminas delgadas.
- 5.-Cortar la cemita por la mitad y rellenar con el guisado ,poner lechuga,jitomate,aguacate y queso deshebrado,servir.



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 cocción:	

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 de cerdo	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 chicharrón 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 chicharrón ,rectificar sazón y dejar hervir hasta que este blando.Poner rebanadas de queso a manera de decoracion.



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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne de puerco	kg	0.350	
Birote	pza	4	
Chile de árbol	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	
vinagre blanco de caña	lt	0.020	
Canela entera	kg	0.020	
semilla de anis	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hervir los jitomates retira de la cacerola y reserva 1 pieza y licualos en la licuadora con un poco de agua de cocción agrega el ajo, un poco de cebolla, comino, clavo y un poco de sal.
- 2.-En un sartén caliente vacía este puré y condimenta con orégano. Deja que hierva con fuego muy bajo unos cinco minutos más.
- 3.-Para la salsa más picosa tomar el jitomate hervido que se reservo y licuar con el chile de árbol, un diente de ajo, un un trozo de cebolla,canela,anis poner a hervir sazonar con sal y al final poner un poco de vinagre.
- 4.-En un recipiente hervir la carne de cerdo con sal, laurel y un trozo de cebolla. Ya cocinada desmenuzar. En un
- 5.-Corta por la mitad los birotos, quítales un poco de migajón y rellénalos de una porción de carne de cerdo.
- 6.-Colócalos en el medio de un plato grande y un poco hondo. Luego salséalos con el puré sin chile. Deja que remojen unos tres minutos y coloca encima el repollo y unas rebanadas de cebolla.(desflema con vinagre y
- 7.-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:	Tortilla Estilo Vasco	Clasificación de la receta:	Clase 4
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	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:	Empanada de Atún	Clasificación de la receta:	Clase 4
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	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.060	
Aceituna negra 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 negra molida	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalear 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 los huevos cocidos.
- 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 (molde) pintar con agua y disponer el relleno al centro, procurar que no contenga líquido en exceso, con la otra mitad extender y cubrir el
- 9.- Cerrar bien ejerciendo presión 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	1	
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 y Huevo	Clasificación de la receta:	Clase 4
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	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa cambray.	kg	0.300	
Huevo	kg	0.180	
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	
Limón	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 limón, 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:		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	
Aceite de oliva	1t	0.150	
Huevo	kg	0.360	
Sal	kg	0.005	
Pimienta negra molida	kg	0.005	
Aceite vegetal	lt	0.100	

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.- Poner a calentar aceite en un recipiente y sofreir las papas, cuando casi esten cocidas, agregar la cebolla, dejar sofreir .
- 5.- Batir los huevos y mezclar con las papas, sazonar ,saltear en forma envolvente.
- 6.- 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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

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 bolitas de 80 gr.bolear y efectuar la forma de bollito.
- 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
Aros de calamar.	kg	0.200	
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 aros de calamar y limpiar.Sazonar con sal y pimienta y jugo de limon.
- 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 calamar 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. y un poco mas de mayonesa sobre el calamar.



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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
fresa fresca	kg	0.050	
Azúcar	kg	0.12	
Brandy	lt	0.080	
Vino tinto	lt	0.500	
Agua mineral	lt	0.150	
Hielo	kg	0.250	
manzana roja	kg	0.050	
manzana verde	kg	0.050	
pera verde	kg	0.050	
melon verde	kg	0.050	
melon chino	kg	0.050	
Naranja	kg	0.050	

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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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	
cebollin (chives)	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Emulsion una salsa holandesa.
- 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 co la holandesa y decorar con cebollin picado sobre la salsa.



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 cocción:	

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.- Precalear el horno a 180 C° .
- 2.- Activar la levadura
- 3.- Dejar la margarina a temperatura ambiente para que se hablnde.
- 4.- Agregar los ingredientes harina, levadura, y agua en el tazón de la batidora y con el gancho trabajar, dejar reposar por 1 hrs.
- 5.-Volver a amasar e incorporar azúcar, sal y huevo ir añadiendo 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.



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	
fresa natural	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar la wafflera.
- 2.- separa las yemas de las claras, monta las claras a punto de turrón agrega la harina de poco a poco.
- 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 cucharón vaciar mezcla en el molde, dar unos minutos de cocción, retirar.
- 6.-Montar en un plato con fresa picada, crema batida y azucar glass espolvoreada y de acompañamiento miel maple.



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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

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:	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 cocción:	

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 lo que queda (amarillo)cortarlo en shifonade.
- 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 y Hierbas Finas	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 (6)	kg	0.360	
Queso manchego o chihuahua	kg	0.120	
Sal	kg	0.005	
Pimienta negra molida.	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 sarten 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:	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	
Margarina	kg	0.120	
Pan de caja	pza	8	
Canela en polvo	kg	0.002	
Azucar glass	kg	0.020	
Miel maple	lt	0.100	

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 liquida preparada, freir por ambos lados.
- 4.- Pasar por la mezcla de azucar /canela,decorar con un poco de azucar glass 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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

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.- Precalear 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, añadir 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:	Pate Lorraine	Clasificación de la receta:	Clase 6
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	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	
Pimienta negra molida	kg	0.005	
agua	lt	0.060	
Huevo	kg	0.060	
Sal	kg	0.005	
Papel encerado	pza	1.000	
MASA:			
Harina	kg	0.250	
Margarina	kg	0	
plvo para hornear	kg	0.015	

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 y vino blanco.
- 5.- Batir el huevo, reservar.
- 6.- Enharinar un molde rectangular de los de panque, cubrir con papel encerado.
- 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:	Quiche Lorraine	Clasificación de la receta:	Clase 6
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	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.200	
Margarina	kg	0.100	
Huevo	kg	0.060	
Sal	kg	0.008	
Tocino	kg	0.150	
Queso manchego	kg	0.150	
Aceite de oliva	lt	0.020	
Crema lyncot	lt	0.200	
Leche	lt	0.080	
Huevo (4)	kg	0.240	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precalentar el horno a 180 C°.
- 2.- Rallar el queso
- 3.- Picar el tocino en juliana .
- 4.- Preparar una masa quebrada, reservar.chechar receta.
- 5.- En un sartén sofreír el tocino hasta que empiece a tomar color, reservar.
- 6.- Engrasar un molde de pie desmontable y enharinar.
- 7.- Extender la masa en superficie plana de un grosor de 2 a 3 mm, cubrir el molde y cortar dejar una pequeña ceja ,pinchar con un tenedor la base, cubrir con papel aluminio y poner un poco de frijol crudo encima.
- 8.- Antes que tome color retirar el papel aluminio y los frijoles y volver a hornear a que cueza bien la base, SIN QUE TOME COLOR .
- 9.- Mezclar la leche, crema, huevo , tocino y queso en un bowl, vaciar en el molde y meter al horno nuevamente, hasta que tome color y este cocido, aproximadamente 30 minutos
- 10.- Retirar y sacar del molde caliente cuidando que no se rompa .



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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pan de caja	pza	8	
Jamón cocido	kg	0.080	
Pechuga pollo	kg	0.150	
Queso manchego	kg	0.060	
Huevo (4)	kg	0.240	
Leche	lt	0.100	
Margarina	kg	0.040	
Sal	kg	0.005	
Pimienta negra molida	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, jamón y queso.
- 4.- Rebozar el sandwich en el huevo batido.
- 5.- En un sartén caliente la margarina y sella el sandwich por ambos lados.
- 6.- Montar en plato, decorar y servir .



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 cocción:	

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 ,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 y las hierbas. Sazonar.
- 5.- Incorporar el huevo mezclar,incorporar el queso, reducir fuego, dejar cocer sin dar la vuelta.
- 6.- Se puede realizar en el horno la cocción sin que tome color servir bien caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Huevo Florentino	Clasificación de la receta:	Día 7
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	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	lt	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 ebullición.
- 5.- Poner margarina en un recipiente y fundir agregar la cebolla a rehogar sin que tome color, añadir 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 sartén 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:	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 casette .
- 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.- Escurrir y servir espolvoreando queso parmesano.



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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

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 en forma 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 cocción:	

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	
Limón	lt	0.030	
Orégano	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 limón.
- 4.-Marinar el pollo con aceite de oliva, jugo de limón, orégano y pimienta y un poco de sal.
- 5.- Cortar la cebolla y pepino pelado y sin semilla en batonet.
- 6.- Escurrir el pollo y saltear en sartén con un poco de aceite hasta que tome color agregar la cebolla y tomate y saltear ligeramente verificar sazon.
- 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:	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 cocción:	

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 cocción.
- 6.- Extender las hojas de pasta philo sobre la mesa , untar con margarina, repetir esta operación según la cantidad de hojas de philo que se usen, tapar el resto con paño humedo, o mantener en refrigeracion bien cubiertas para evitar que se sequen.
- 7.- Con ayuda del cuchillo cortar a lo largo tiras de philo según el tamaño 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:	Quesadilla de	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	Huitlacoche	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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.- Ecurrir 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 el queso y esperar que funda despues el relleno caliente cerrar y dejar cocer por 4 minutos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Jugo de Papaya y Almendra	Clasificación de la receta:	Clase 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	EJEMPLO DE MONTAJE
Almendra	kg	0.050	
Papaya	kg	0.200	
Naranja	kg	0.180	
Hielo	kg	0.120	
Miel de agave	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las frutas.
- 2.- Precalear 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 quemé.
- 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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Yogurt natural	lt	0.200	
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. (se puede montar en capas para hacerlo mas vistoso: yogurth ,zarzamora ,yogurth ,zarzamora etc)



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 cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tomate verde	kg	0.200	
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 , menos el aguacate, hasta obtener una salsa con cuerpo.
- 4.- Rectificar sazon con sal y pimienta y agregar el aguacate partido en cubos,



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 agria.	lt	0.120	
Tortilla de harina para burritos (grande)	pza	2	
Sal	kg	0.005	
Pimienta negra molida	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las verduras.
- 2.- Cortar el brocoli en floretes y blanquear ligeramente, dar choque termico reservar.
- 3.- Escalfar el jitomate y hacer corte casse.
- 4.- Picar el pimiento, cebolla en brunoise.
- 5.- Rallar el queso
- 6.- Poner margarina en un recipiente a calentar y saltear las verduras por orden de dureza agregar el queso mezclar bien.
- 7.- Calentar las tortillas de harina, reservar en un paño.
- 8.- Poner aceite en un sarten y saltear la verdura agregar los huevos batidos cocinar y sazonar con sal y pimienta
- 9.- Disponer la tortilla en el comal, poner relleno bien caliente y despues queso enrollar en forma de taco grande. servir inmediatamente.



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	0.200	
Chile cascabel	kg	0.050	
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 porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salchicha (para desayuno)	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	
melon chino	kg	0.1	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Precaentar 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.

SALSA: En un sarten con aceite sofreir la salchicha ligeramente sin que pierda jugosidad retirar y reservar.
- 8.- Agregar al sarten harina y realizar un roux, incorporar leche y preparar una bechamel de textura mediana agrega la salchicha y dejar cocer por unos minutos rectificar sazon.
- 9.- Cortar el bisquit por la mitad bañar con abundante salsa y servir acompañado de rebanadas de melon.



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 morena	kg	0.100	
Miel maple	lt	0.120	
Semilla de mostaza	kg	0.003	
Sal	kg	0.005	
Pimienta negra molida	kg	0.005	
Cebolla blanca	kg	0.120	
Aceite vegetal	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

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



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Papa Hash Brown	Clasificación de la receta:	Clase 9
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	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.060	
Papa	kg	0.400	
Sal	kg	0.005	
Pimienta negra molida	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:	Pan cakes 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 cocción:	

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	
azucar class	kg	0.020	

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, compota de arandano y azucar glass espolvoreada.



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 cocción:	

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 agua.
- 3.- Cocinar unos minutos hasta que tenga consistencia pastosa,Retirar y dejar enfriar.