

Recopilación de Recetas para Estandarización de Tabla de Composición Alimentaria							
Código	Alimento	Receta General	Materia Prima	Especie	Origen	Notas	Ingredientes
<b>01 Cereales y Derivados</b>							
100001	Brazo gitano, harina de trigo, huevos, mantequilla, relleno de dulce, comercialmente preparado	Se baten huevos y azúcar hasta espumar; se aromatiza con vainilla, se incorpora harina tamizada con polvo de hornear y se mezcla en forma envolvente para conservar el aire. La masa se extiende sobre bandeja con papel encerado y se hornea a 180-200 °C durante 8-12 min, logrando un bizcocho fino, firme y flexible.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina	Se utiliza esencia de vainilla	Para la masa: huevos, azúcar, esencia de vainilla, harina de trigo, polvo de hornear. Para el relleno: dulce de leche o de mermelada (fresa, durazno, frambuesa) o de crema pastelera Para la decoración: Azúcar impalpable para espolvorear Crema batida Almendras fileteadas Chocolate rallado o derretido
100002	Cake de molde, harina de trigo, comercialmente preparado	Se precalienta el horno a 180 °C. Se tamizan harina, polvo de hornear y sal; aparte, se baten yemas con azúcar hasta blanquear y se perfuman con vainilla. Las claras se montan a punto de nieve y se integran, junto con los secos, mediante movimientos envolventes. La masa se vierte en molde engrasado y se hornea 30-50 min hasta que un palillo salga seco; se enfría antes de desmoldar y decorar.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina	Si la receta incluye mantequilla, esta se bate con azúcar hasta lograr una textura cremosa antes de añadir los huevos de forma progresiva.	Para la masa: harina de trigo, polvo de hornear, sal, huevos, azúcar, esencia de vainilla, jugo de naranja (opcional) Ralladura de 1 naranja (opcional) Para la decoración: Azúcar impalpable para espolvorear Glaseado de azúcar o chocolate Frutas confitadas o frescas
100003	Centeno, harina, crudo	NA	Harina de centeno	<i>Secale cereale L</i>	Local (Cultivada en la sierra)		
100004	Chibil, masa de maíz, cocido al vapor, comercialmente preparado	El maíz seco se hidrata varias horas, se escurre y se muele fino; si se usa harina precocida, se cuece en agua, caldo o leche hasta espesar. A la masa se añade manteca o aceite y sal, más yemas, huevo o queso para suavizar. Se forman piezas alargadas, se colocan sobre hojas de maíz o huicundo limpias, se envuelven y se cuecen al vapor hasta que queden firmes.	Maíz	<i>Zea mays</i>	Local (Cultivada en Azuay, Cañar, Loja)		Para la masa: maíz seco o de harina de maíz preprocesada), agua, caldo o leche manteca derretida, mantequilla o aceite, sal Ingredientes opcionales (según variación): 2 yemas batidas o 1 huevo entero, queso desmenuzado, chicharrones Para el armado y cocción: Hojas de maíz o huicundo
100005	Emborrajados, guineo, harina de trigo, frito, comercialmente preparado	Se pelan plátanos maduros y se cortan según la presentación. Se prepara rebozado con huevos batidos, sal (y opcional azúcar), harina con polvo de hornear y agua o leche hasta lograr mezcla lisa. Cada trozo se cubre, se frie en abundante aceite a tono dorado y se escurre en papel absorbente; se sirve caliente, solo o con sirope.	Banana	<i>Musa paradisiaca L.</i>	Local (Cultivada en la región Costa: Los Rios o Guayas)		Para la masa de cobertura: huevos, harina de trigo, polvo de hornear, sal, azúcar (opcional), agua o leche (para ajustar la consistencia) Para el armado y fritura: plátanos maduros (guineos) Aceite vegetal
100006	Empanadas, de viento, harina de trigo, frito, comercialmente preparado	Harina, polvo de hornear y sal se mezclan; se integra mantequilla hasta textura arenosa y se agrega agua fría poco a poco hasta lograr masa elástica. Tras reposar, se divide, se estira en discos, se rellena con queso rallado (opcional cebolla o azúcar), se sella en media luna y se fría hasta dorar; se escurre y, si se desea, se envuelve en azúcar	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Para la masa: harina de trigo, polvo de hornear, sal, mantequilla en trozos, agua fría o jugo de naranja (según preferencia) Para el relleno: queso rallado, cebolla picada (opcional), azúcar (opcional) Para la fritura y presentación:

		se me hasta dorar, se escurre y, si se desea, se espolvorea azucar.					Aceite vegetal , Azúcar impalpable para espolvorear (opcional)
100007	Empanadas, rellenas, frito, comercialmente preparado	Se prepara masa básica de harina, grasa y agua salada; se deja reposar. Para el relleno se sofríe carne de res con condimentos, pimiento, arvejas, pasas, aceitunas y huevo picado. Se rellenan discos de masa, se cierran con repulgue, se frien hasta dorar y se escurren sobre papel.	Banana	<i>Musa paradisiaca L.</i>	Local (Cultivada en la región Costa: Los Rios o Guayas)		Para la masa: plátanos verdes, sal Agua Para el relleno (variación estándar): carne de res cocida y deshinchada, aceite, cebolla picada finamente, pimiento picado, arvejas cocidas, pasas (opcional), aceitunas picadas (opcional) huevo cocido y picado (opcional), Sal y condimentos
100008	Galletas, sal, comercialmente preparado	En un tazón, se mezclan harina, sal, azúcar, anís molido y polvo de hornear; se integra mantequilla fría hasta textura arenosa y se añade queso rallado y huevo. Se estira, se corta y se hornea 15-20 min a 180 °C hasta dorar.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Base de la masa: harina de trigo, sal, polvo de hornear (opcional), mantequilla fría en trozos, huevo batido, agua o leche (según necesidad) Ingredientes opcionales (según variación): azúcar (para equilibrar el sabor), anís molido, queso rallado Especias al gusto (como orégano o pimienta)
100009	Galletas, dulce, comercialmente preparado	Se unen secos la harina, azúcar, polvo de hornear y luego húmedos la mantequilla, huevo, leche; se aromatiza con vainilla. Se forman piezas y se hornean 10-15 min a 170-180 °C hasta doradas.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina	esencia de vainilla no se puede colocar en langual	Base de la masa: harina de trigo, azúcar, polvo de hornear, mantequilla a temperatura ambiente, huevo, leche Ingredientes opcionales (según variación): esencia de vainilla o canela, chispas de chocolate, pasas o frutos secos
100010	Galletas, coco, comercialmente preparado	Harina, azúcar, polvo de hornear, sal y coco rallado se combinan; se añaden huevo, mantequilla derretida y vainilla. Se forman bolitas, se aplastan y se hornean 10-15 min a 180 °C hasta tono dorado.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Base de la masa: harina de trigo, azúcar, polvo de hornear, sal, coco rallado, huevo, mantequilla derretida o aceite, esencia de vainilla
100011	Galletas, crema (diferentes sabores), comercialmente preparado	Se bate mantequilla con azúcar, se añade huevo y vainilla, luego harina con polvo de hornear. Tras reposo en frío, se corta y se hornea 10-15 min a 180 °C hasta que la base apenas dore.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Base de la masa: harina de trigo, azúcar, polvo de hornear, mantequilla a temperatura ambiente, huevo, esencia de vainilla Opcionales para variaciones de sabor: cacao en polvo (para sabor chocolate), ralladura de limón o naranja, canela o nuez moscada
100012	Humita, masa de choclo, cocido al vapor, comercialmente preparado	El choclo molido se mezcla con cebolla, queso, mantequilla, manteca, sal, azúcar y huevos (más polvo de hornear y anís opcionales). Se coloca porciones sobre hojas de choclo, se envuelven y se cocinan al vapor 1 h hasta cuajar.	Maiz	<i>Zea mays</i>			Para la masa: Choclo (maiz), cebolla, queso, mantequilla, manteca, sal y azúcar. Para hornear: huevos, polvo para hornear, anís. Para la envoltura: hojas de choclo
100013	Maíz, blanco, cocido, escurrido, sin cáscara, sin sal	El maíz blanco se cocina en agua hirviendo hasta que esté tierno, lo que puede tomar entre una y dos horas. Una vez cocido, se escurre y se puede servir solo.	Maiz blanco	<i>Zea mays</i>			Preparación: Maiz blanco, agua.
	Marrocho dulce						

100014	maíz blanco cocido, leche, hervido, comercialmente preparado	El maíz morocho remojado se cuece hasta tierno; se añade leche, canela y se endulza con azúcar o panela, removiendo para evitar que se adhiera. Parte del grano se licúa para espesar; se añaden pasas y se sirve caliente con espolvoreado de canela.	Maíz blanco	<i>Zea mays</i>			Para la cocción: Maíz morocho, agua, leche, canela, pimienta dulce, (azúcar, panela o leche)
100015	Mote pillo, maíz blanco cocido, huevo, frito, comercialmente preparado, con sal	En grasa coloreada con achiote se sofríen cebolla y ajo; se añade mote cocido y se integra leche hasta absorberse. Se incorporan huevos batidos sin dejarlos secar y, al final, queso rallado y cilantro.	Maíz blanco cocido	<i>Zea mays</i>			Para freír: Manteca de cerdo, mantequilla, aceite, achote, cebolla, ajo. Preparación: mote cocido, leche, huevos, quesillo, cilantro.
100016	Mote sucio, maíz blanco cocido, manteca negra de cerdo, chicharrón, frito, comercialmente preparado	Se saltean ajo y cebolla en manteca; se añade mote, luego chicharrón desmenuzado, sazonando al gusto. Se cocina brevemente para unir sabores, usando la grasa del chicharrón para realzar el plato.	Maíz blanco cocido	<i>Zea mays</i>			Para freír: manteca de cerdo, ajo, cebolla, mote cocido. Para la preparación: chicharrón (carne de cerdo), sal, pimienta.
100017	Pan, blanco, horneado, comercialmente preparado	Harina, sal, azúcar y levadura se mezclan; se agrega leche tibia y mantequilla, formando masa lisa. Se deja fermentar, se bolea, se reposa de nuevo y se hornea hasta dorar parejo	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Preparación de la mezcla: leche, mantequilla, harina de trigo, sal, azúcar, levadura.
100018	Pan, de bizcocho, horneado, comercialmente preparado	Huevos y azúcar se baten hasta espumar; se añaden aceite y leche, luego harina con levadura química y aromatizantes. La masa se vierte en molde y se hornea 25-45 min a 180 °C; se enfría sobre rejilla.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Preparación de mezcla: Huevos, azúcar, aceite, leche. Preparación: harina de trigo, polvo para hornear (levadura), esencia de vainilla, limón
100019	Pan, de cachos, horneado, comercialmente preparado	Harina, grasa vegetal, azúcar, sal y levadura se mezclan; se añade agua tibia, se amasa y se deja levar. Se forman cuernos, se prueban un segundo levado y se hornean hasta dorar.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Preparación de la mezcla: grasa vegetal, azúcar, sal, levadura. Para el amasado: agua
100020	Pan, de caracol, dulce, horneado, comercialmente preparado	Harina, azúcar, sal y levadura se unen con leche y mantequilla; tras el primer levado, se estira, se unta mantequilla, se espolvorea azúcar y canela, se enrolla y se corta. Tras segundo levado, se hornea hasta dorar.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Para la mezcla: harina de trigo, sal, azúcar, levadura, leche, mantequilla. Para la masa: mantequilla, azúcar, canela
	Pan, de centeno,	Harinas de centeno y trigo, sal y levadura hidratada se amasan; se deja					Para la mezcla y preparación: harina de centeno

100021	horneado, comercialmente preparado	levar, se forma hogaza, se fermenta de nuevo y se hornea 180-190 °C hasta dorar y sonar hueco.	Harina de centeno	<i>Secale cereale L</i>			Para la mezcla y preparación: harina de centeno, harina de trigo, sal, levadura y agua
100022	Pan, de chocolate, horneado, comercialmente preparado	Levadura se activa en leche con azúcar; se mezclan harina, cacao y sal, se añade mantequilla y huevo, se amasa y se deja levar. Se incorporan chispas de chocolate, se vierte en molde y se hornea a 175 °C hasta cocer y dorar.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Para la mezcla: levadura, leche, azúcar, harina de trigo, cacao, sal, mantequilla y huevo. Para la superficie: chispas o trozos de chocolate (opcional: nueces)
100023	Pan, de leche, horneado, comercialmente preparado	Harina, azúcar y sal se mezclan; levadura disuelta en leche tibia, huevo, mantequilla y esencia se incorporan; se amasa, se leva, se bolea, se reposa, se barniza con huevo y se hornea 180 °C hasta dorar.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Para la mezcla y preparación: harin de trigo, azúcar, sal, levadura, leche, huevo, mantequilla (opcional: esencia de vainilla o miel)
100024	Pan, de maíz, horneado, comercialmente	Harina de maíz, harina de trigo, azúcar, polvo de hornear y sal se combinan; aparte, huevo, leche o suero y aceite se mezclan. Se unen, se vierte en molde y se hornea 220 °C 20-25 min hasta firme y dorado.	Harina de maíz	<i>Zea mays</i>			Para la mezcla y preparación: harina de maíz, harina de trigo, azúcar, polvo de hornear, sal. Segunda mezcla: huevo, leche y aceite
100025	Pan, de yemas, sal, horneado, comercialmente preparado	Se espumea levadura en líquido tibio con azúcar; se amalgaman con harina, azúcar, sal, huevos y mantequilla derretida. Tras levado, se forman panes, se reposan, se barnizan con yema y se hornean 180 °C hasta dorar; opcional ajonjolí.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Para la mezcla: levadura, agua, azúcar, harina de trigo, sal, huevos, mantequilla. Para de coracion, ajonjoli
100026	Pan, empanada, dulce, horneado, comercialmente preparado	Harina, azúcar, mantequilla y canela se unen con leche, se amasa y reposa 30 min. Se estira, se cortan círculos, se rellenan (requesón, crema o manzana), se cierran en media luna y se hornean 180 °C hasta crujir, espolvoreando azúcar-canela.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina	Basicamente la receta como tal nose encuentra ,yaque solo en la elaboracion del pan se da esa forma característica de empanada.	Para la mezcla: harina, azúcar, mantequilla, canela, leche. Para el relleno:requesón, crema dulce o manzana caramelizada
100027	Pan, empanada, sal, horneado, comercialmente preparado	Harina, sal, azúcar y polvo de hornear se mezclan; se añaden huevo, mantequilla y leche con levadura. Tras amasado y primer levado, se divide, se estira en discos, se pone relleno (queso, mermelada, etc.), se cierra en empanada y se hornea 25 min a 180 °C.	Harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina	Basicamente la receta como tal nose encuentra ,ya que solo en la elaboracion del pan se da esa forma característica de empanada.	Harina de trigo, sal, azúcar, polvo de hornear, huevo, mantequilla, leche, levadura seca
100028	Pan, enquesillado (rodillas de cristo), horneado, comercialmente preparado	Se amasa harina, azúcar, sal, levadura, huevo, manteca y agua hasta masa elástica; se fermenta, se divide y se aplana. La cobertura se prepara con queso fresco, mantequilla, aceite con achiote y harina; se coloca sobre cada pieza, se deja reposar y se hornea 180 °C hasta dorar.	harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Harina de trigo, sal, azúcar, levadura, huevo, agua, manteca, margarina y achiote
100029	Pan, enrollado, horneado, comercialmente preparado	Harina, sal, azúcar, levadura, huevo y agua se mezclan; se agrega margarina y se amasa. La masa se lamina con más margarina mediante vueltas dobles, se corta en tiras, se enrolla, se leva y se hornea 165-180 °C hasta crujiente y dorado.	harina de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Harina de trigo, sal, azúcar, levadura, huevo, agua y margarina

100030	Pan, integral, dulce, horneado, comercialmente preparado	Harina integral, azúcar, sal y levadura se combinan con agua o leche, huevo y aceite; se añaden vainilla, frutos secos o ralladura si desea. Tras primer levado, se forma y se hornea 25-35 min a 180 °C (ajustado del rango 20-40 min) hasta cocer.	harina integral	<i>Triticum aestivum</i>	Importada de Argentina		Harina integral, azúcar, sal, levadura, agua o leche, huevos, aceite, esencia de vainilla, frutos secos
100031	Pan, mestizo de sal, con queso, horneado, comercialmente preparado	Harina, levadura, azúcar y sal se mezclan con leche, agua, huevo y manteca; se amasa y se leva. Se divide, se rellena con queso y se hornea 15 min a 180 °C hasta dorar.	Harina blanca, harina integral	<i>Zea mays, Triticum aestivum.</i>	Local, (Región Sierra)/Importada de Argentina		Harina blanca, levadura, azúcar, sal, leche, agua, huevos, margarina. Relleno: queso
100032	Quimbolito, harina de maíz, dulce, cocido a vapor, comercialmente preparado	Se baten mantequilla, manteca y azúcar; se añaden yemas, luego harinas tamizadas con polvo de hornear, licor, anís y agua de azahar. Se incorpora clara montada, se vierte en hojas de achira, se agregan pasas, se cierran y se cocinan al vapor 30 min.	Harina de maíz	<i>Zea mays</i>			Mantequilla, manteca, azúcar, huevos, harina de maíz, polvo para hornear, licor, anís, agua de azahar, hojas (opcional: pasas)
100033	Tamal, harina de maíz, cerdo con verduras, sal, cocido a vapor, comercialmente preparado	Carne de cerdo se cocina con aromáticos, se desmenuza y se reserva caldo. En el caldo se cocina harina con manteca hasta masa cremosa; el relleno se prepara con la carne, arvejas, zanahoria y pimienta. Se coloca masa en hojas de achira, se añade relleno y huevo duro, se cierra y se cuece al vapor hasta que la hoja oscurezca.	Harina de maíz	<i>Zea mays</i>			Carne de cerdo, cebolla, ajo, especias, harina, manteca, manteca de color, arveja, zanahorias, pimienta. Hojas de achira para envolver. Relleno: huevo
100034	Tortilla, maíz blanco, asada, comercialmente preparado	Se calienta agua con manteca y se vierte sobre harina y sal; se amasan hasta integrar, incorporan polvo de hornear y se forman porciones que se rellenan con queso. Se sellan bordes y se asan en sartén engrasada a fuego lento hasta dorar.	Maíz blanco	<i>Zea mays</i>			Agua, manteca, harina de maíz y sal. Para el amasado: agua, polvo para hornear. Relleno: queso, (opcional: mantequilla, nata, harina de maíz y sal). Papas, huevos y frejol, manteca de color.
100035	Tortilla, choclo, asada, comercialmente preparado	El choclo se muele, se mezcla con mantequilla, crema, huevos, sal, azúcar y polvo de hornear; se forman discos y se cocinan en tiesto o sartén enmantequillado, volteando a mitad de cocción para dorar por ambos lados; opcional queso fresco se añade para mayor cremosidad.	Choclo	<i>Zea mays</i>			Choclo, mantequilla, crema de leche, huevo, sal, azúcar y polvo de hornear. Cocinar: Aceite vegetal o mantequilla. Opcional: queso
	Rosero, maíz,						

100036	blanco, con frutas (babaco, piña, chamburo, naranjilla, naranja y limón), comercialmente preparado	Se hierve agua con canela, clavo y hojas de naranja 10 min; se incorpora mote cocido y azúcar 15 min. Se agregan piña, babaco y chamburo 10 min más; se añaden pulpa de naranjilla, jugo de naranja y esencia de azahar 5 min; tras reposar, se mezcla jugo de limón antes de servir para fresca.	Maiz blanco	<i>Zea mays</i>			Mote cocido, agua, azúcar, canela, clavos de olor, hojas de naranja o hierba luisa, babaco, piña, chamburo maduro, pulpa de naranjilla, jugo de naranja, esencia de azahar, limones (su jugo)
<b>02 Raíces y Tubérculos</b>							
200001	Jicama, pelada, cruda		Jicama	<i>Polymnia sonchifolia</i>	Local, (Región Sierra Pichincha, Imbabura, Cañar)		
200002	Oca, pelada, hervida, sin sal	En una olla con agua hacer hervir las ocas peladas sin sal.	Oca	<i>Oxalis tuberosa Molina</i>	Local, (Región Sierra Alta Carchi, Chimborazo, Cotopaxi)		Ocas y agua.
200003	Mellico, hervido, sin sal	En una olla colocar agua, hacer hervir el mellico sin sal.	mellico	<i>Ullucus tuberosus Loz.</i>	Local, (Región Sierra Pichincha, Imbabura, Tungurahua)		Mellico y agua
200004	Llapingacho, papa, asada, comercialmente preparado	Para la preparación, las papas peladas y troceadas se cocinan en agua con sal hasta que estén blandas. Luego, se machacan hasta obtener un puré suave, al que se incorpora cebolla previamente sofrita en achote para realzar el sabor. Con esta mezcla, se forman tortillas, que pueden rellenarse con queso rallado o en trozos según la preferencia. Finalmente, se asan en un sartén o tiesto hasta que ambos lados adquieran un tono dorado y una textura crujiente en el exterior.	papas	<i>Solanum phureja</i>	Local, (Región Sierra Norte Carchi, Imbabura y Sierra Centro Tungurahua, Cotopaxi)		Papas, agua y sal, Sabor (cebolla y achote), Relleno: queso. Freír: Aceite vegetal.
200005	Papa Catalina, pelada, hervida, con sal	En una olla colcoar las papas catalina pelada con sal y agua llevando a hervir hasta que este blandas.	papas catalina	<i>Solanum tuberosum spp. andigena</i>	Local, (Sierra Central Chimborazo, Cañar, Azuay y Sierra Sur Loja)		Papas catalina, sal y agua
200006	Papa Catalina, pelada, frita, con sal, en aceite vegetal	Para la preparación, las papas catalina se pelan y cortan en tiras uniformes. Se enjuagan con agua fría y se secan completamente para garantizar una textura crujiente. Luego, pueden hervirse brevemente en agua con sal para precocción o llevarse directamente a la fritura. En una sartén con aceite caliente, se frien en pequeñas cantidades hasta que adquieran un color dorado y una textura crujiente. Una vez listas, se escurren sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Finalmente, se pueden sazonar con sal al gusto o mezclar con ajo y perejil sofritos para realzar el sabor antes de servir.	papas catalina	<i>Solanum tuberosum spp. andigena</i>	Local, (Sierra Central Chimborazo, Cañar, Azuay y Sierra Sur Loja)		Para hervilas: Papas catalina, agua y sal. Para fritas: aceite vegetal, sal, ajo y perejil

200007	Papa Chaucha, con cáscara, asada, con sal, en aceite vegetal	Para la preparación, las papas chauchas se lavan cuidadosamente antes de ser cortadas en rodajas o mitades, según la técnica de cocción elegida. Pueden cocinarse de diferentes maneras: en sartén con aceite caliente hasta que estén doradas y tiernas, al horno a 200°C con aceite, sal y hierbas aromáticas hasta lograr una textura crujiente, o previamente hervidas en agua con sal durante 10 minutos antes de ser asadas en una parrilla hasta dorar uniformemente. En cada método, se recomienda remover ocasionalmente para asegurar una cocción pareja y resaltar su sabor con especias al gusto.	papas chauchas	<i>Solanum phureja</i>	Local, (Región Sierra Norte Imbabura, Pichincha, Carchi y Centro Azuay, Loja)	Papas chauchas, aceite vegetal, sal, hierbas aromáticas, agua
200008	Papa Chaucha, hervida, con cáscara, con sal	Las papas chauchas con cascara se lavan y se colocan en una olla con agua y sal hasta que hierva y las papas esten blandas.	papas chauchas	<i>Solanum phureja</i>	Local, (Región Sierra Norte Imbabura, Pichincha, Carchi y Centro Azuay, Loja)	Papas chauchas, agua y sal
200009	Papa Superchola, pelada, hervida, con sal	Se seleccionan papas Superchola de buena calidad y tamaño adecuado. Luego, se lavan cuidadosamente para eliminar impurezas antes de pelarlas. Una vez listas, se colocan en una olla con abundante agua y una cantidad moderada de sal. Se llevan a ebullición a fuego medio-alto hasta que estén tiernas, verificando su cocción con un tenedor.	papas supercholas	<i>Solanum tuberosum L.</i>	Local, (Región Sierra Central Chimborazo, Bolívar, Cañar y Sierra Sur Azuay, Loja)	Papas supercholas, agua y sal
200010	Papa Superchola, pelada, cocida, puré, con sal	Las papas supercholas se pelan, cortan y cocinan en agua con sal hasta que estén tiernas. Luego, se escurren y se trituran hasta obtener un puré suave. Se incorpora mantequilla, leche y sal al gusto para mejorar la textura y el sabor. Opcionalmente, se pueden añadir ingredientes como crema de leche, ajo asado, espinacas en juliana, queso parmesano o un refrito de cebolla, ajo y achote, según la variación deseada. Se mezcla todo hasta lograr una consistencia homogénea y se sirve caliente.	papas supercholas	<i>Solanum tuberosum L.</i>	Local, (Región Sierra Central Chimborazo, Bolívar, Cañar y Sierra Sur Azuay, Loja)	Papas supercholas, agua, sal, mantequilla, leche, crema de leche, queso . Refrito (opcional): ajo, cebolla, achote y aceite vegetal.
200011	Papa Superchola, pelada, frita, con sal, en aceite vegetal	las papas Superchola se pelan y cortan en bastones o gajos, según la preferencia. Luego, se remojan en agua fría para mejorar su textura, se secan bien y se frien en aceite caliente hasta que queden doradas y crujientes. Paralelamente, las salchichas se cortan en rodajas y se fríen ligeramente.	papas supercholas	<i>Solanum tuberosum L.</i>	Local, (Región Sierra Central Chimborazo, Bolívar, Cañar y Sierra Sur Azuay, Loja)	Papas supercholas, agua, aceite vegetal.
200012	Remolacha, roja, hervida, sin sal	Se hierven en agua la remolacha sin sal hasta que este blando.	Remolacha	<i>Beta vulgaris var. conditiva</i>	Local, (Región Sierra)	Remolacha y agua
200013	Zanahoria-Norte, pelada, hervido, sin sal	Se lava y pela la zanahoria y se pone a cocinar con agua sin sal hasta que hierva y este blando	zanahoria-norte	<i>Daucus carota L.</i>	Local, (Región Sierra Carchi, Imbabura o Pichincha)	zanahoria y agua

200014	Zanahoria-Sur, pelada, hervido, sin sal	Se lava y pela la zanahoria y se pone a cocinar con agua sin sal hasta que hierva y este blando	zanahoria-sur	<i>Daucus carota L.</i>	Local, (Región Sierra Azuay, cañar, Loja)		zanahoria y agua
<b>03 Legumbres y Derivados</b>							
LUS001	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas						
LUS002	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas						
LUS003	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas		Chocho	<i>Lupinus mutabilis</i>	Local, (Región Sierra Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Chimborazo y Cañar)	Na	NA
LUS004	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas						
LUS005	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas						
LUS006	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas						
LUS007	Chochos, semillas, enteras, remojados, hervidas, escurridas, sin sal						
LUS008	Chochos, semillas, enteras, remojados, hervidas, escurridas, sin sal	Los chochos se remojan durante 24 horas y se ponen a hervir sin sal	Chochos	<i>Lupinus mutabilis</i>	Local, (Región Sierra Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Chimborazo y Cañar)		Chochos y agua

LUS009	Chochos, semillas, enteras, remojados, hervidas, escurridas, sin sal	hasta que este tiernas y finalmente se escurren.			Cotopaxi, Chimborazo y Cañar)		
LUS010	Chochos, semillas, enteras, remojados, hervidas, escurridas, sin sal						
300001	Chochos, cocido, comercialmente preparado, con sal	Los chochos se colocan en una olla con agua hasta que se cocinen con sal.	Chochos	<i>Lupinus mutabilis</i>	Local, (Región Sierra Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Chimborazo y Cañar)		Chochos, agua y sal
300002	Lenteja, hervidas, escurridas, sin sal	Para la preparación, las lentejas pueden remojarse previamente para reducir el tiempo de cocción. Luego, se llevan a una olla con agua y se calientan hasta que el líquido hierva. Se reduce el fuego y se cocinan a temperatura baja entre 25 y 60 minutos, dependiendo de si fueron remojadas previamente, hasta que estén tiernas y la mezcla tenga una textura espesa.	lentejas	<i>Lens esculenta</i>	Importadas, (Canadá, Estados Unidos y Argentina)		Lentejas y agua
300003	Poroto maduro, hervidas, escurridas, sin sal	Para la preparación, los frijoles o porotos maduros deben remojarse en agua durante la noche para facilitar su cocción. Al día siguiente, se enjuagan y se cocinan en agua limpia, sin añadir sal. Dependiendo del método utilizado, pueden cocinarse en una olla convencional hasta que estén tiernos o en una olla de presión por aproximadamente 8 minutos para reducir el tiempo de cocción.	porotos maduro	<i>Phaseolus vulgaris L.</i>	Local, (Región Sierra Cotopaxi, Pichincha, Azuay y Región Costa Santa Elena, El Oro)		Porotos maduros, agua
300004	Poroto tierno, hervidas, escurridas, sin sal	Llevar a hervir los porotos tiernos con agua sin sal hasta que estén blandos	porotos tiernos	<i>Phaseolus vulgaris L.</i>	Local, (Región Sierra Carchi, Bolívar y Región Costa Manabí, Los Ríos)		Porotos tiernos y agua
300005	Vainita, hervida, con sal	En una olla llevar a hervir las vainitas con sal y agua hasta que este blando.	Vainita	<i>Phaseolus vulgaris L.</i>	Local, (Región Sierra Carchi, Bolívar y Región Costa Manabí, Los Ríos)		Vainitas, sal y agua
<b>05 Verduras y derivados</b>							
500001	Achojcha (lisa), hervidas, escurridas, sin sal	Las achojchas deben cocinarse en agua hirviendo hasta que alcancen una textura tierna. Pueden hervirse enteras, sin la adición, sin necesidad de agregar sal durante la cocción.	Achojcha	<i>Cyclanthera pedata</i>	Local, (Región Sierra)		Achojchas y agua
500002	Achojcha (spinula), hervidas, escurridas, sin sal	Las achojchas deben cocinarse en agua hirviendo hasta que alcancen una textura tierna. Pueden hervirse enteras, sin la adición, sin necesidad de agregar sal durante la cocción.	Achojcha	<i>Cyclanthera pedata</i>	Local, (Región Sierra)		Achojchas y agua
500003	Ajo, frito, sin sal, en aceite	Triturar los dientes de ajo y dorarlos en aceite caliente.	Ajo	<i>Allium sativum L.</i>	Local. (Región Sierra)		Dientes de ajo y aceite vegetal.

Código	Nombre vegetal	Preparación (ingredientes, tiempos y detalles de cocción)	Nombre	Nombre científico	Origen (Región Sierra)	Estado	Ingredientes y estado regional
500004	Apio, hojas y tallo, crudo	NA	Apio	<i>Apium graveolens var. dulce</i>	Local (Pichincha, Tungurahua, Imbabura y Azuay) e Importado ( Colombia, Perú, Estados Unidos y México)	NA	NA
500005	Brócoli, hervida, escurrida, sin sal	Cocinar el brócoli en agua hirviendo sin sal hasta que alcance una textura tierna, controlando el tiempo de cocción entre 3 y 4 minutos para evitar que se sobrecozque.	Brocoli	<i>Brassica olerácea var. Italica</i>	Local, (Región Sierra)		Brócoli y agua
500006	Col, hervida, escurrida, sin sal	Cocinar la col en agua hirviendo sin sal hasta que alcance una textura suave aproximadamente 8 minutos máximo.	Col	<i>Brassica olerácea var. Viridis</i>	Local, (Región Sierra)		Col y agua
500007	Coliflor, hervida, escurrida, sin sal	Cocinar la coliflor en agua sin sal hasta que este tierna y al final se escurre.	Coliflor	<i>Brassica oleracea var. Botrytis</i>	Local, (Región Sierra)		Coliflor y agua
500008	Espinaca, hervida, escurrida, sin sal	Cocinar la espinaca sin sal en agua hervida y escurrir al final.	Espinaca	<i>Tetragonia tetragonoides</i>	Local, (Región Costa Manabi, Guayas y Región Sierra Cálida Loja, El Oro)		Espinaca y agua.
500009	Nabo, hojas, hervidas, escurridas, sin sal	Cocinar las hojas de nabo en agua hirviendo sin sal hasta que estén tiernas, asegurando que queden completamente sumergidas durante la cocción.	Nabo	<i>Brassica rapa L.</i>	Local, (Sierra y Costa zonas altas)		Hojas de nabo y agua
500010	Pimiento, verde, cocido, sin sal	Cocinar el pimiento verde a fuego lento y sin sal hasta que alcance una textura blanda.	Pimineto verde	<i>Capsicum annuum var. Annum</i>	Local, (Región Sierra)		Pimineta verde y agua
500011	Sambo tierno, hervido, sin sal	Cocinar el sambo tierno picado en agua hirviendo, sin añadir sal, hasta que adquiere una textura suave.	Sambo tierno	<i>Cucúrbita ficifolia</i>	Local, (Región Sierra)		Sambo y agua
500012	Sambo tierno, crudo	NA	Sambo tierno	<i>Cucúrbita ficifolia</i>	Local, (Región Sierra)	NA	NA
500013	Suquini, hervido, sin sal	Cocinar el zucchini, entero o picado, en agua sin sal hasta que esté tierno.	Suquini	<i>Cucúrbita pepo L.</i>	Local, (Región Sierra)		Zucchini y agua
500014	Tomate riñón, rojo, maduro, cocinado, sin sal	Cocinar los tomates riñón picados en agua a fuego medio hasta que estén completamente suaves.	Tomate riñón	<i>Lycopersicum esculentum</i>	Local, (Región Sierra y en menor cantidad Región Costa)		Tomate riñom y agua
500015	Tomate riñón, salsa, comercialmente preparado	Para comenzar lavar bien los tomates y rallarlos o picarlos finamente. Picar finamente los dientes de ajo, la cebolla y el apio. En una sartén , calentar el aceite de oliva o la mantequilla a fuego medio. Agregar el ajo y la cebolla, sofrriendo hasta que la cebolla se torne translúcida. Añadir el apio y cocinar por unos minutos más. Incorporar los tomates picados y llevar la mezcla a ebullición. Reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante	Tomate riñón	<i>Lycopersicum esculentum</i>	Local, (Región Sierra y en menor cantidad Región Costa)		Tomates riñón, Ajo, Cebolla, Apio (opcional), Albahaca fresca, Aceite de oliva o mantequilla Sal al gusto, Azúcar (opcional, para regular acidez)
<b>06 Frutas y Derivados</b>							
600001	Babaco, pelado, crudo	NA	Babaco	<i>Carica pentagona Heilb</i>	Local, (Sierra)	NA	NA
600002	Babaco, jugo, crudo	Pelar el babaco, retirar la corteza y las semillas, y cortarlo en trozos. Licuar con agua y azúcar hasta obtener una mezcla homogénea.	Babaco	<i>Carica pentagona Heilb</i>	Local, (Sierra)		Babaco, agua y azúcar.

600003	Chonta (mezcla), pelada,	Cocinar la chonta pelada en agua sin sal hasta que alcance una textura tierna.	Chonta (mezcla)	<i>Bactris gasipaes H.B.K.</i>	Local, (Región Amazonia)	peach palm hearts	Chonta y agua
600004	Chonta (roja), pelada, hervida, sin semillas, sin	Cocinar la chonta roja sin sal en agua esta que este tierna.	Chonta (roja)	<i>Bactris gasipaes H.B.K.</i>	Local, (Región Amazonia)		Chonta roja y agua
600005	Chonta (mezcla), pelada, cruda, sin semillas	NA	Chonta (mezcla)	<i>Bactris gasipaes H.B.K.</i>	Local, (Región Amazonia)	NA	NA
600006	Chonta (roja), pelada, cruda, sin semillas	NA	Chonta (roja)	<i>Bactris gasipaes H.B.K.</i>	Local, (Región Amazonia)	NA	NA
600007	Ciruelo verde, crudo, con cáscara, con sal	las ciruelas verdes crudas lavar y colocar sal a gusto.	Ciruela verde	<i>Spondias purpurea L.</i>	Local, (Región Costa Manabi, Esmeraldas y Región Sierra Loja)		Ciruelas verdes y sal
600008	Grosella, cruda, sin sal	NA	Grosella	<i>Phyllanthus acidus Skeel</i>	Local, (Zonas Subtropicales Manabi, Santo Domingo, Amazonia)	NA	NA
600009	Grosella, cruda, con sal	Las grosellas lavar y colocar sal a gusto.	Grosella	<i>Phyllanthus acidus Skeel</i>	Local, (Zonas Subtropicales Manabi, Santo Domingo, Amazonia)		Grosellas y sal
600010	Maracuyá, amarilla, cruda	NA	Maracuyá	<i>Passiflora edulis var. Flavicarpa</i>	Local, (Región Costa Manabi, Los Rios)	NA	NA
600011	Maracuyá, jugo, cruda	De la maracuya se extra la pulpa de la fruta y se lleva a licuar con agua y azúcar, posteriormente se cierne y se coloca en una jarra.	Maracuyá	<i>Passiflora edulis var. Flavicarpa</i>	Local, (Región Costa Manabi, Los Rios)		Maracuya, agua y azúcar
600012	Mora, cruda	NA	Mora	<i>Rubus glaucus</i>	Local, (Región Sierra Alta Pichincha, Tungurahua, Imbabura)	NA	NA
600013	Mora, hervida	En una olla colocar la mora con agua y hervir hasta que este cocinado.	Mora	<i>Rubus glaucus</i>	Local, (Región Sierra Alta Pichincha, Tungurahua, Imbabura)		Mora y agua
600014	Mora, jugo, crudo	Colocar la mora en la licuadora con agua y azúcar y licuar, despues cernir y colcoar en una jarra.	Mora	<i>Rubus glaucus</i>	Local, (Región Sierra Alta Pichincha, Tungurahua, Imbabura)		Mora, agua y azúcar
600015	NaranjaJilla común, pelada, cruda	NA	NaranjaJilla	<i>Solanum quitoense Lam.</i>	Local, (Región Sierra Pichincha, Tungurahua y Región Amazónica Napo)	NA	NA
600016	NaranjaJilla común, jugo, cruda	Pelar las naranjillas y licuarlas con agua y azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, colar el jugo para eliminar residuos sólidos antes de servir.	Narangilla	<i>Solanum quitoense Lam.</i>	Local, (Región Sierra Pichincha, Tungurahua y Región Amazónica Napo)		NaranjaJilla, agua y azúcar
600017	NaranjaJilla híbrida, pelada, cruda	NA	NaranjaJilla	<i>Solanum quitoense Lam.</i>	Local, (Región Sierra Pichincha, Tungurahua y Región Amazónica Napo)	NA	NA
600018	NaranjaJilla híbrida, jugo, cruda	Extraer la pulpa de la naranjilla y licuarla con agua hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, colar para eliminar residuos y endulzar con azúcar, miel o panela al gusto. Servir frío, preferiblemente con hielo.	NaranjaJilla híbrida	<i>Solanum quitoense Lam.</i>	Local, (Región Sierra Pichincha, Tungurahua y Región Amazónica Napo)		NaranjaJilla, agua y (Azúcar, miel o panela)
600019	Orito, pelado, crudo	NA	Orito	<i>Musa x paradisiaca var. baby</i>	Local, (Región Costa Guayas, Manabi, El Oro)	NA	NA

600020	Patacón, plátano, verde, frito, con sal	Pelar los plátanos verdes, cortarlos en rodajas y freírlos en aceite caliente y sal hasta que adquieran un tono amarillo. Luego, retirarlos del aceite, aplastarlos y freírlos nuevamente hasta que estén dorados y crujientes.	Platano	<i>Musa paradisiaca L.</i>	Local (Cultivada en la región Costa: Los Rios o Guayas)		Plátanos verdes, sal y aceite vegetal.
600021	Plátano, maduro, hervido	Pelar los plátanos maduros, cortarlos en rodajas y cocinarlos en agua hirviendo hasta que alcancen una textura suave y tierna.	Platano	<i>Musa paradisiaca L.</i>	Local (Cultivada en la región Costa: Los Rios o Guayas)		Plátanos maduros y agua
600022	Plátano, maduro, frito	Pelar los plátanos maduros y retirar las hebras. Cortarlos en rodajas y cocinarlos en una sartén con aceite caliente, volteándolos para lograr un dorado uniforme en ambos lados. Opcionalmente, se puede agregar mantequilla para mejorar el sabor.	Platano	<i>Musa paradisiaca L.</i>	Local (Cultivada en la región Costa: Los Rios o Guayas)		Plátanos maduros, aceite vegetal y mantequilla
600023	Reina Claudia, amarilla, cruda, con cáscara, sin pepa	NA	Reina claudia	<i>Prunus domestica L.</i>	Importada, (Chile, Argentina, Estados Unidos) y Local, (Región Sierra Pichincha, Loja, Tungurahua)	NA	NA
600024	Reina Claudia, roja, cruda, con cáscara, sin pepa						
600025	Satsuma, cruda, con cáscara, sin pepa						
600026	Tomate de árbol, pelado, crudo						
600027	Tomate de árbol, pelado, cocido	Llevar el tomate de árbol pelado a una olla con agua y cocinarlo.	Tomate de árbol	<i>Solanum betaceum Cav</i>	Local, (Región Sierra Pichincha, Loja, tungurahua)		Tomate de árbol y agua
600028	Tomate de árbol, jugo, crudo	Colocar el tomate de árbol pelado en la licuadora con agua y azúcar, después de licuar cernir y colocar en una jarra.	Tomate de árbol	<i>Solanum betaceum Cav</i>	Local, (Región Sierra Pichincha, Loja, tungurahua)		Tomate de árbol, azúcar y agua
<b>07 CARNE, AVES DE CORRAL Y DERIVADOS</b>							
700001	Pollo, piel, apanado, frito, comercialmente preparado	Lavar las presas de pollo y retirar los cartílagos de las partes móviles.  Marinar el pollo con salsa de soya, miel, mostaza y ají (opcional), o con ajo, salsa de soya, caldo de pollo, laurel, limón, cúrcuma y cebolla roja (opcional). Dejar reposar.  En un recipiente, mezclar harina de trigo, maicena (opcional), sal, pimienta, paprika, sal de ajo, curry, mostaza y cúrcuma.  <u>Batir los huevos en otro recipiente.</u> Despresar el pollo si está entero.	Pollo con piel	<i>Gallus gallus domesticu</i>	Local, (Región Sierra Tungurahua, Pichincha, Cotopaxi y Región Costa Guayas y Manabí)	Algunas recetas incluyen maicena en la mezcla de harina.  El marinado puede variar: algunas recetas usan salsa de soya, miel y ají, mientras que otras usan ajo, caldo de pollo, limón y cebolla roja.  La cantidad de huevos varía entre 1 y 3.	Presas de pollo Salsa de soya, Miel, Mostaza, Ají, Ajo, Caldo de pollo, Laurel, Limón, Cúrcuma, Cebolla roja, Sal, Pimienta, Paprika, Sal de ajo, Curry (opcional)  Harina de trigo, Maicena (opcional)  Huevos  Aceite para freír
700002	Pollo, piel, asado, comercialmente preparado	Preparar una marinada con jugo de naranja (opcional), ajo, laurel, pimienta, orégano, sal, aceite de oliva, pimentón dulce, comino, tomillo, jugo de limón, cebolla y cilantro. Mezclar bien.  Bañar el pollo con la marinada, cubrir con plástico y dejar macerar en el refrigerador durante 4 horas.  <u>Precalentar el horno a 180°C</u>	Pollo con piel	<i>Gallus gallus domesticu</i>	Local, (Región Sierra Tungurahua, Pichincha, Cotopaxi y Región Costa Guayas y Manabí)	Algunas recetas incluyen salsa de tomate y romero en la marinada.  La cerveza es opcional y puede añadirse para dar sabor.  El tiempo de horneado puede variar entre 20 y 30 minutos.	Pollo entero o en presas Jugo de naranja (opcional)  Ajo, Laurel, Pimienta, Orégano, Sal, Aceite de oliva, Pimentón dulce, Comino, Tomillo, Jugo de limón, Cebolla, Cilantro, Cerveza (opcional)
		Lavar las mollejas, quitando la grasa y las impurezas. Opcionalmente,				Algunas recetas incluyen cebolla,	

700003	Pollo, menudencias, cocidas	limpiar con limón.  Cortar las mollejas a la mitad.  Condimentar con ajo, orégano, comino y sal.	Menudencias de pollo	<i>Gallus gallus domesticus</i>	Local, (Región Sierra Tungurahua, Pichincha, Cotopaxi y Región Costa Guayas y Manabí)	cebollín y pimentón en el sofrito.  El tiempo de cocción puede variar entre 30 y 45 minutos, dependiendo de la receta.	Mollejas  Limón, Ajo, Orégano, Comino, Sal, Aceite, Cubo de caldo de gallina (opcional)
700004	Cerdo, carne magra, ahumado, comercialmente preparado	Condimentar la carne de cerdo con sal, pimienta, comino y achicote, luego asarla a la parrilla o hornearla a 180°C durante 30 minutos. También se puede marinar con jugo de piña, cilantro, azúcar morena, sal y pimienta. Condimentar la carne de cerdo con sal, pimienta, comino y achicote, luego asarla a la parrilla o hornearla a 180°C durante 30 minutos. También se puede marinar con jugo de piña, cilantro, azúcar morena, sal y pimienta.	Carne de cerdo	<i>Poland China, Landrace (Cruza)</i>	Razas importadas de Estados Unidos y Europa	Una receta sugiere asar la carne a la parrilla con carbón, mientras que otra recomienda hornearla..	Carne de cerdo  Sal, Pimienta, Comino, Achicote  Jugo de piña, Cilantro, Azúcar morena (opcional)
700005	Cerdo, costilla, asada, comercialmente preparado	Precalentar el horno a una temperatura entre 140°C y 200°C (dependiendo de la receta). Preparar una mezcla de adobo con ajo, aceite, jugo de limón, sal, pimienta, tomillo, azúcar, paprika, canela y mostaza (opcional). Adobar las costillas con la mezcla y dejar marinar mientras se precalienta el horno. Colocar las costillas en una bandeja para horno y cubrir con papel aluminio. Hornear durante 2-4 horas, dependiendo de la temperatura y el grosor de las costillas. Retirar el papel aluminio los últimos minutos y subir la temperatura para dorar las costillas. Servir caliente.	Costillas de cerdo	<i>Poland China, Landrace (Cruza)</i>	Razas importadas de Estados Unidos y Europa	Algunas recetas incluyen azúcar, paprika, canela y mostaza en el adobo.  El tiempo de horneado varía entre 2 y 4 horas, dependiendo de la temperatura y el grosor de las costillas.  Una receta sugiere usar el grill del horno los últimos 30 minutos para dorar las costillas.	Aceite  Ajo, Jugo de limón, Sal, Pimienta, Tomillo, Azúcar, Paprika, Canela, Mostaza (opcional)
700006	Cerdo, cuero, cocinado, comercialmente preparado	Cocinar el cuero de cerdo en una olla de presión con agua, sal, ajo, cebolla blanca, hierbas y orégano durante 20 minutos. Opcionalmente, se puede dorar el cuero en un sartén para sacar la grasa antes de cocinarlo.	Cuero de Cerdo	<i>Poland China, Landrace (Cruza)</i>	Razas importadas de Estados Unidos y Europa	Una receta no menciona dorar el cuero, sino cocinarlo directamente en la olla de presión con hierbas y orégano.	Agua  Sal, Ajo, Cebolla blanca, Hierbas, Orégano (opcional)
700007	Cerdo (fritada), grasa y carne, frito, comercialmente preparado	Cortar la carne de cerdo en cuadrados o pedazos pequeños. En una olla o sartén, colocar la carne con cebolla, ajo, sal, pimienta y comino. Añadir agua hasta que casi cubra la carne y llevar al fuego. Cocinar a fuego lento hasta que el agua se consuma y la carne comience a freírse en su propia grasa. Si se desea, añadir jugo de naranja o una copita de agua ardiente durante la cocción. Revolver la carne hasta que esté dorada y crujiente. Ecurrir el exceso de grasa antes de servir.	Carne de cerdo	<i>Poland China, Landrace (Cruza)</i>	Razas importadas de Estados Unidos y Europa	Algunas recetas incluyen jugo de naranja para dar sabor.  Una receta menciona el uso de una copita de agua ardiente durante la cocción.  El tiempo de cocción puede variar dependiendo del tamaño de los pedazos de carne.	Agua, Cebolla, Ajo, Sal, Pimienta, Comino  Jugo de naranja, Agua ardiente (opcional)
700008	Cuy, asado, con sal, comercialmente preparado	Preparar cuy asado sazonándolo con sal, ajo y cebolla, y asándolo en un madero (eucalipto) sobre carbón. Aplicar manteca de color durante el asado para dorarlo y acompañarlo con papas, salsa de maní, lechuga y huevos duros.	Cuy	<i>Cavia Porcellus</i>	Local, (Sierra)	Una receta sugiere marinar el cuy un día antes con sal, ajo y cebolla, mientras que otra no menciona el tiempo de marinado.	Sal, Ajo, Cebolla, Manteca de color Papas, Salsa de maní, Lechuga, Huevos duros (opcional y acompañado)
		Preparar un marinado con ajo, aceite, sal, comino, pimienta, salsa inletsa. vino blanco v mostaza (opcional).				Algunas recetas incluyen salsa inletsa. vino blanco v mostaza en el	Ajo, Aceite, Sal, Comino, Pimienta

700009	Res, carne, filete de lomo, asada, comercialmente preparado	Marinar los filetes de lomo en la mezcla durante 15 minutos a 3 horas en el refrigerador.  Calentar una parrilla o asador a temperatura media-alta.	Carne de res	Mestizos 30%, Criollos 24%, Brown Swiss 9%, Brahman o Cebu 17%, Holstein Friesian 12%	Local, (Región Costa 60%, Sierra 30%, Oriente 10%)	El tiempo de marinado puede variar entre 15 minutos y 3 horas.  Una receta sugiere reducir la salsa de	Salsa inglesa, Vino blanco, Mostaza, Maicena (opcional)
700010	Cerdo, chuleta, asada, comercialmente preparada	Adobar las chuletas con cebolla, ajo, pimienta, sal, jugo de naranja, jugo de limón, vinagre, romero, salvia y salsa inglesa (opcional). Dejar marinar en el refrigerador durante 2-3 horas. Calentar una parrilla o sartén con un poco de aceite. Asar las chuletas por ambos lados durante 8-9 minutos, o hasta que estén bien cocidas y doradas.	Chuleta de cerdo	Poland China, Landrace (Cruza)	Razas importadas de Estados Unidos y Europa	Algunas recetas incluyen romero, salvia y salsa inglesa en el adobo.  El tiempo de marinado puede variar entre 2 y 3 horas.  Una receta sugiere tapar el sartén para que la carne adquiera un color rojo oscuro.	Cebolla, Ajo, Pimienta, Sal  Jugo de naranja, Jugo de limón, Vinagre, Romero, Salvia, Salsa inglesa (opcional)
700011	Cerdo, chuleta, frita, comercialmente preparada	Adobar las chuletas con una mezcla de ajo, aceite, cubo de caldo de gallina (opcional), mostaza (opcional), sal y pimienta. Calentar un sartén con un poco de aceite a fuego medio-alto. Freír las chuletas por ambos lados durante 3-5 minutos, o hasta que estén doradas y bien cocidas.	Chuleta de cerdo	Poland China, Landrace (Cruza)	Razas importadas de Estados Unidos y Europa	Algunas recetas incluyen mostaza y cubo de caldo de gallina en el adobo.  El tiempo de fritura puede variar ligeramente dependiendo del grosor de las chuletas.	Chuletas de cerdo, Ajo, Aceite, Sal, Pimienta  Cubo de caldo de gallina, Mostaza (opcional)
<b>08 HUEVOS Y DERIVADOS</b>							
800001	Espumilla, clara de huevos, batidos, con guayaba, crudos, comercialmente preparado	Preparar una espumilla mezclando pulpa de guayaba con azúcar y claras de huevo batidas hasta obtener una textura cremosa. También se puede licuar las guayabas, hervir el jugo con gelatina y mezclar con claras batidas a punto de nieve.	Clara de Huevo, Guayaba	Psidium guajava	Local, (Zonas Tropicales y Subtropicales Guayas, Manabí, Napo, Pastaza, Loja)	Una receta sugiere hervir las guayabas para ablandarlas antes de extraer la pulpa, mientras que otra no menciona este paso. Una receta incluye gelatina sin sabor en la preparación, lo que no se menciona en las otras.	Azúcar, Claras de huevo, Pulpa de Guayaba Gelatina (opcional)
<b>09 PESCADOS Y MARISCOS</b>							
900001	Pescado, filete de corvina, frito, comercialmente preparado	Marinar filetes de pescado con sal y limón, luego pasarlos por una mezcla de huevo y harina antes de freírlos hasta que estén dorados.	Filete de Corvina	Argyrosomus regius	Importada (España, Chile)	Una receta no utiliza huevos	Sal, Limón, Huevo, Harina, Filete de pescado
900002	Pescado, hojita, frito, comercialmente preparado	Lavar y limpiar el pescado. Sazonar el pescado con sal, romero, albahaca, salvia, ajo en polvo y cebolla en polvo (opcional). Dejar marinar durante al menos 2 horas. Pasar el pescado por harina de maíz o harina común, quitando el exceso. Calentar suficiente aceite en un sartén a fuego medio-alto. Freír el pescado durante 6-7 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido.	Pescado Hojita entero	Chloroscombrus orqueta	Local, (Región Costa Manabí, Esmeraldas)	Algunas recetas incluyen una pasta de ajo y cebolla para sazonar el pescado.  El tiempo de fritura puede variar ligeramente dependiendo del tamaño del pescado.	Pescado entero o filetes, Sal, Harina de maíz o harina común, Aceite Romero, Albahaca, Salvia, Ajo en polvo, Cebolla en polvo (opcional)
<b>10 LECHE Y DERIVADOS</b>							

1000001	Nata	<p>Calentar la leche bronca a fuego medio en una olla, moviendo constantemente para evitar que se pegue.</p> <p>Una vez que empiece a hervir, bajar el fuego y dejar cocinar durante 1-2 minutos.</p> <p>Apagar el fuego y dejar enfriar.</p> <p>Retirar la película de nata que se forma en la superficie y reservar.</p>	Leche cruda	Leche	Local, (Región Sierra Azuay, Pichincha, Imbabura, Carchi, Chimborazo)	<p>Algunas recetas sugieren dejar hervir la leche por unos minutos antes de apagar el fuego.</p> <p>El proceso de enfriamiento y la formación de la nata pueden variar ligeramente dependiendo de la temperatura ambiente.</p>	Leche cruda
1000002	Helados de Crema	<p>Hervir la leche con azúcar y, si se desea, canela o fruta durante 15-20 minutos.</p> <p>Si se usa fruta, extraer la pulpa y mezclar con azúcar para obtener jugo. Disolver maicena en leche fría y añadir a la mezcla caliente, cocinando hasta que espese.</p> <p>Retirar del fuego y dejar enfriar.</p> <p>Agregar crema de leche y, si se desea, claras de huevo batidas a punto nieve.</p> <p>Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.</p> <p>Congelar la mezcla hasta que esté firme.</p>	Leche Fruta Crema de leche	Leche Fruta Crema de leche	NA	<p>Algunas recetas sugieren batir las claras de huevo a punto nieve para dar una textura más esponjosa al helado.</p> <p>El tiempo de cocción y congelación puede variar dependiendo de los ingredientes y el método utilizado.</p>	<p>Leche, Azúcar, Fruta, Crema de leche</p> <p>Canela, Maicena, Claras de huevo (opcional)</p>
1000003	Quesillo Maduro	<p><b>Quesillo Maduro:</b> Extraer el cuajo de la ubre de la vaca (o usar cuajo comercial), lavarlo y secarlo al sol.</p> <p>Colocar el cuajo (ubre) en un recipiente con agua tibia y dejar reposar varias horas hasta que adquiera un color marrón.</p> <p>Añadir el líquido de cuajo o cuajo comercial a la leche y mezclar hasta que la leche comience a cuajar (similar a la textura del yogur).</p> <p>Una vez cuajada, retirar la cuajada y colocarla en un recipiente para maduración.</p> <p>En una olla con agua hervida y sal, colocar trozos de la cuajada y cocinar brevemente.</p> <p>Retirar los trozos, darles forma de bollitos y dejar madurar.</p>	Leche cruda	<i>Tierno: Consumo inmediato</i> <i>Maduro: desde 2 semanas hasta 2 meses</i>		<p>Algunas recetas sugieren calentar la leche.</p> <p>El tiempo de maduración puede variar dependiendo del sabor y textura deseada.</p>	<p>Leche, Cuajo (ubre o comercial), Agua, Sal</p> <p>Crema de leche, Limón (opcional)</p>
1000004	Quesillo Tierno	<p><b>Quesillo Tierno:</b> Añadir el cuajo, mezclar bien.</p> <p>Dejar reposar durante 40 minutos para que la leche cuaje.</p> <p>Hacer un corte en cruz en la cuajada para que se filtre el suero y dejar reposar 5 minutos más.</p> <p>Retirar el cuajo y escurrir la cuajada poco a poco.</p> <p>Dar forma al quesillo y dejar madurar.</p>					
1000005	Queso "La Chonta"	<p>Cernir la leche cruda para eliminar impurezas.</p> <p>Calentar la leche en una olla hasta entibiarla (no hervir).</p> <p>Diluir el cuajo en una pequeña cantidad de agua y añadirlo a la leche junto con sal. Mezclar bien.</p> <p>Tapar la olla con un mantel y dejar reposar hasta que la leche cuaje</p>				<p>Algunas recetas incluyen crema de leche.</p>	Leche, Cuajo (ubre o comercial), Agua, Sal

1000006	Queso "Nandito"	(aproximadamente 30-40 minutos). Una vez cuajada, remover suavemente para separar el suero. Si se desea, agregar crema de leche y limón en este paso (opcional). Dejar reposar unos minutos más para que la cuajada se asiente. Retirar el suero y colocar la cuajada en moldes. Presionar ligeramente para dar forma al queso. Dejar reposar los moldes en refrigeración durante toda la noche o hasta que el queso adquiera la consistencia deseada.	Leche cruda	Leche	Local, (Región Sierra Azuay, Pichincha, Imbabura, Carchi, Chimborazo)	Leche y limon para dar un saor y textura diferentes. El proceso de escurrido y moldeado puede variar ligeramente dependiendo de la textura deseada. El tiempo de reposo y escurrido puede variar dependiendo de la textura deseada.	Crema de leche, Limón (opcional)
<b>12 MISCELÁNEOS</b>							
1200001	Azúcar Morena	Recoleectar la caña de azúcar y llevarla al exprimidor para obtener la melaza (jugo). Depositar la melaza en calderos metálicos y calentarla a fuego medio. Mover constantemente mientras se produce la evaporación, añadiendo jugo frío de forma continua durante aproximadamente 4 horas. Una vez que se obtiene un caramelo espeso, esparcirlo en planchas metálicas para que solidifique. Triturar el caramelo solidificado con palas hasta obtener cristales del tamaño deseado. Almacenar el azúcar morena en fundas de papel para su distribución.	Caña de azúcar	<i>Saccharum officinarum</i>	Local, (Región Costa Guayas, Los Rios, Manabi)	Algunas recetas mencionan la eliminación de la fibra de la caña antes del secado.  El tiempo de evaporación y trituración puede variar dependiendo del equipo utilizado.	Caña de Azúcar
1200002	Chaguarmishky o mishqui (agua de penco), dulce, curido	NA	Penco Azul	<i>Agave americana</i>	Local, (Región Sierra principalmente)	NA	NA
1200003	Chiffles, dulces, fritos, comercialmente preparados	Pelar plátanos verdes o maduros, cortarlos en rodajas finas y freirlos en aceite caliente. Ecurrir el aceite en servilletas.	Plátano verde	<i>Musa balbisian</i>	Local, (Región Costa Los Rios, Guayas)		Plátanos verdes o maduros, Aceite
1200005	Helados, hielo, jugo de fruta, comercialmente preparados	Lavar, desinfectar y cortar las frutas. Extraer la pulpa y cocinar con agua caliente y azúcar durante 15 minutos, o hasta que reduzca. Añadir más azúcar si es necesario. Licuar las frutas con agua y jugo de limón hasta obtener un puré. Enfriar la paila con hielo y sal gruesa. Verter el puré de frutas en la paila y mezclar constantemente hasta que empiece a congelarse.  Servir inmediatamente o congelar en recipientes para helados.	Fruta	Frutas	NA	Algunas recetas sugieren reservar la mezcla en refrigeración por 10 minutos antes de congelar.  El tiempo de congelación puede variar dependiendo del método utilizado (paila o refrigeración).	Frutas variadas, Azúcar, Agua, Jugo de limón, Hielo, Sal gruesa
1200006	Papas, rodajas, fritas, comercialmente preparadas	Lavar, pelar y cortar las papas en rodajas finas.  Sumergir las rodajas en agua fría para que suelten el almidón, cambiando el agua hasta tres veces.  Secar las rodajas con papel absorbente.	Papa	<i>Solanum tuberosum L.</i>	Local, (Región Sierra Norte Carchi, Imbabura y Sierra Centro Tungurahua, Cotopaxi)	Algunas recetas sugieren dejar las rodajas en remojo durante una hora para desprender el almidón.  El tiempo de fritura puede variar ligeramente dependiendo del grosor de las rodajas.	Papas, Aceite, Sal

1200007	Pizza, horneada, comercialmente preparada	<p>Preparación de la masa:</p> <p>En un tazón pequeño, disolver la levadura y el azúcar en agua tibia. Dejar reposar 5 minutos hasta que esté espumosa.</p> <p>En un tazón grande, mezclar harina y sal. Hacer un orificio en el centro y verter la mezcla de levadura.</p> <p>Amasar hasta obtener una masa homogénea. Formar una bola, tapar con papel film y dejar reposar durante 35 minutos a 1 hora.</p> <p>En un sartén, cocinar tomate triturado con especias al gusto. Estirar la masa en forma de molde, pinchar con un cuchillo y agregar la salsa con los toppings.</p> <p>Hornear a 180°C durante 10-15 minutos, o hasta que la masa esté dorada.</p>	Harina de trigo tomate queso	<i>Triticum aestivum L.</i>	Importada de Argentina	<p>Algunas recetas sugieren añadir aceite a la masa para mayor elasticidad.</p> <p>El tiempo de reposo de la masa puede variar entre 35 minutos y 1 hora.</p>	<p>Harina, Levadura, Azúcar, Agua tibia, Sal, Tomate triturado, Especias al gusto</p> <p>Toppings (opcional)</p>
1200008	Salchipapas, papa y salchicha, fritos, sal, comercialmente preparadas	<p>Lavar, pelar y cortar las papas en tiras gruesas.</p> <p>Remojar las tiras en agua fría durante 30 minutos para eliminar el almidón.</p> <p>Ecurrir y secar bien las papas.</p>	Papas salchicha	<i>Solanum tuberosum L.</i> <i>Poland China, Landrace (Cruza)</i>	Local, (Región Sierra Norte Carchi, Imbabura y Sierra Centro Tungurahua, Cotopaxi)/ Razas importadas de Estados Unidos y Europa	<p>Algunas recetas sugieren freír las papas dos veces para obtener una textura más crujiente.</p> <p>El curtido de cebolla y tomate es opcional y puede variar según el gusto.</p>	<p>Papas, Salchichas, Aceite</p> <p>Cebolla, Tomate (opcional)</p>
1200009	Yuquitas, fritas, sal, comercialmente preparados	<p>Pelar y cortar la yuca en bastones o pedazos de 3-4 pulgadas.</p> <p>Si se desea, sumergir los bastones en agua caliente con caldo de gallina disuelto y dejar reposar durante 30 minutos.</p> <p>Hervir los pedazos de yuca en agua con sal durante 20-30 minutos, o</p>	Yuca	<i>Manihot esculenta</i>	Local, (Región Costa Manabi, Guayas, Los Rios y El Oro)	<p>Algunas recetas sugieren hervir la yuca antes de freírla para asegurar que esté suave por dentro.</p> <p>El tiempo de fritura puede variar dependiendo del grosor de los bastones.</p>	<p>Yuca, Sal, Aceite</p> <p>Caldo de gallina (opcional)</p>