

# Recetario Andino

LOS HUEVOS PRINCIPAL INGREDIENTE  
EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA



UNIVERSIDAD  
UNIANDES



INSTITUTO ECUATORIANO DEL HUEVO



UNIÓN DE PRODUCTORES DE HUEVOS



## Come sano... Come huevos

Los huevos contienen una gran cantidad de nutrientes y vitaminas que lo hacen la proteína natural más completa.

Aporta un valor energético muy elevado, por lo que siempre debe formar parte de la dieta habitual.

La producción de huevos genera cerca del 95% de empleo en zonas rurales del Ecuador.

Síguenos en todas nuestras redes sociales:



Primera edición: Abril 2022

Segunda edición: Febrero de 2024

### **Realización del proyecto**

Diego Freire Muñoz, Docente Universidad Uniandes

Ricardo Rivas Bravo, Investigador

Marisol Molina López, Directora Ejecutiva UNIPROH

### **Apoyo Corporativo y empresarial**

Universidad UNIANDES

Instituto Ecuatoriano del Huevo INEH

### **Realización de las recetas**

Docentes de la carrera de Gastronomía de la Universidad UNIANDES

Bolívar Llundu M

Adriano Tello V

Manuel Jaramillo B

Juan Pablo Holguín

### **Realización de diseño y fotografía**

Fernando Criollo, Diseñador y Fotografía INEH

Reservado todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, la reproducción parcial o total de este recetario por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes.

## Introducción

Bienvenidos al apasionante mundo de los huevos de mesa y su versatilidad en la gastronomía local andina. Este recetario es un homenaje a uno de los ingredientes más queridos y utilizados en la cocina de nuestras comunidades: los huevos.

Desde tiempos inmemoriales, este tesoro de la alimentación ha sido un pilar fundamental en las cocinas de todo el mundo, aportando sabor, textura y valor nutricional a una amplia variedad de platos.

En esta obra, nos sumergiremos en un viaje culinario que destaca la riqueza y la diversidad de los productos locales andinos, explorando las infinitas posibilidades que ofrecen los huevos como ingrediente principal o complementario en recetas tradicionales y contemporáneas. Desde las recetas más simples y deliciosas hasta las creaciones más sofisticadas, descubriremos cómo los huevos pueden transformarse en una obra maestra culinaria que deleitará los paladares más exigentes, sin olvidar el gran aporte nutricional.

Así que prepárate para embarcarte en un viaje culinario lleno de sabor, tradición y creatividad, mientras exploramos juntos el maravilloso mundo de los huevos y su utilización en la gastronomía ecuatoriana. Que este recetario te inspire a experimentar en la cocina y a disfrutar de la magia que los huevos puede aportar a tus platos. ¡Buen provecho!



# Rollo dulce de Capulí

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

HARINA 300G.	1	TAZA
AZÚCAR 300G.	1/2	TAZA
HUEVOS 100G.	2	UNIDAD
LECHE 50G.	1/2	TAZA
MANTEQUILLA 10G.	1/2	TAZA
LEVADURA	1	CUCHARITA
	V	
PULPA DE CAPULÍ	2	TAZAS
COCOA	1/2	TAZA
MIGA DE PAN DULCE O GALLETA	1/2	TAZA
HUEVOS	2	UNIDADES

## PREPARACIÓN

1. MEZCLAR Y LUEGO BATIR LA HARINA, MANTEQUILLA, 1 HUEVO, LECHE, AZÚCAR Y AL FINAL LA LEVADURA HASTA TENER UNA MASA SUAVE Y TERSA.
2. REPOSAR POR 30 MINUTOS CON UNA FUNDA PLÁSTICA.
3. REALIZAR PULPA DE CAPULÍ, MEZCLAR CON COCOA, MIGA DE PAN DULCE O GALLETA Y AÑADIR 2 HUEVOS.
4. EXTENDER LA MASA Y RELLENAR CON LA MEZCLA DE CAPULÍ, LOGRAR HACER UN TIPO ROLLO Y CORTAR DE UNA DIMENSIÓN DE 3 CM, DEJAR REPOSAR POR 15 MINUTOS Y HORNEAR A UNA TEMPERATURA DE 180°C POR 30 MINUTOS HASTA LOGRAR LA COCCIÓN COMPLETA.





# LOS HUEVOS<sup>3</sup>

el mejor alimento natural,  
los aliados perfectos para  
fortelecer tu cuerpo.

## Suspiros de Claudia

### INGREDIENTES

CLARA DE HUEVOS  
AZÚCAR  
ZUMO DE CLAUDIA  
ZUMO DE LIMÓN  
HOJAS DE MENTA

### CANTIDAD

10 UNIDADES  
1 1/2 TAZA  
1/2 TAZA  
2 CUCHARADAS  
1 RAMA

### PREPARACIÓN

1. BATIR LAS CLARAS DE HUEVO CON EL AZÚCAR HASTA LOGRAR LLEGAR A PUNTO DE NIEVE.
2. PELAR LA CLAUDIA RETIRAR LA PEPA Y LICUAR CON POCA CANTIDAD DE AGUA, HASTA LOGRAR OBTENER EL ZUMO DE ESTE PRODUCTO.
3. AÑADIR EL ZUMO DE CLAUDIA CON LIMÓN Y MENTA DE FORMA MESURADA PARA QUE NO SE BAJE EL BATIDO DE LAS CLARAS.
4. COLOCAR EN UNA MANGA PASTELERA Y FORMAR UN SUSPIRO EN UNA LATA.
5. HORNEAR POR 15 MINUTOS A 190°C, SACAR Y ENFRIAR PARA RETIRAR DE LA LATA.



## Pizza al

# Huerto

### INGREDIENTES

### CANTIDAD

HARINA	1 TAZA
QUESO FRESCO	1/2 TAZA
SAL	1/2 CUCHARADITA
AZÚCAR	1 CUCHARADITA
MANTEQUILLA	1 CUCHARADA
HUEVOS	2 UNIDADES
CEBOLLA BLANCA	2 UNIDADES
CEBOLLA PAITEÑA	1 UNIDAD
TOMATE DE CARNE	2 UNIDADES
HABA	1/2 TAZA
MELLOCO	1/2 TAZA
QUESO MOZARELLA	2 TAZAS

### PREPARACIÓN

1. FORMAR LA MASA BATIENDO HARINA, AZUCAR, MANTEQUILLA HUEVOS SAL Y UN POCO DE AGUA.
2. DEJAR REPOSAR LA MASA POR 20 MINUTOS.
3. PICAR LA CEBOLLA PAITEÑA, CEBOLLA BLANCA Y ESO FREIR CON ACEITE AÑADIENDO TOMATE DE CARNE PREVIAMENTE COCINADO Y PICADO HASTA CONSEGUIR UNA PASTA ROJA, EL MISMO QUE SERVIRÁ PARA CUBRIR LA MASA.
4. EXTENDER LA MASA EN FORMA DE PIZZA, COLOCAR LA PASTA RECIÉN ELABORADA POSTERIOR AÑADIR LAS HABAS MELLOCOS COCINADOS Y CUBRIR CON LAS VARIEDADES DE QUESO PREVIAMENTE RAYADOS.
5. HORNEAR POR 20 MINUTOS A UNA TEMPERATURA DE 200 °C HASTA LOGRAR QUE LA MASA ESTE COCINADA Y EL QUESO DERRETIDO TOTALMENTE.





# LOS HUEVOS

f fuente de Luteína y Zeaxantina, antioxidantes esenciales para la salud ocular.

## Ensalada de Zanahoria y huevos cocinados

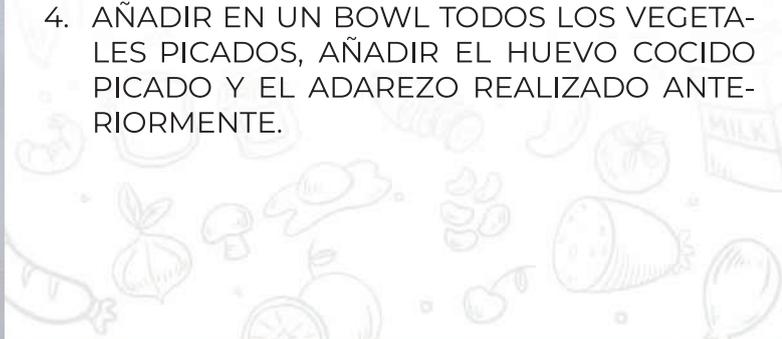
### INGREDIENTES

### CANTIDAD

ZANAHORIA BLANCA	3	UNIDADES
PEPINILLO	1/2	TAZA
RÁBANO	1	CUCHARADA
ESPINACA	1	CUCHARADA
TOMATE	3	UNIDADES
HIERBITAS	3	CUCHARADAS
ZANAHORIA AMARILLA	1 1/2	TAZA
ACEITE	2	CUCHARADAS
LIMÓN	1	CUCHARADA
SAL	1/2	CUCHARADITA
PIMIENTA	1/2	CUCHARADITA
HUEVO COCINADO	4	UNIDADES

### PREPARACIÓN

1. COCINAR LA ZANAHORIA BLANCA Y CUANDO ESTÉ COCIDA PICAR EN CUADROS PEQUEÑOS Y RESERVAR.
2. REALIZAR UN ADEREZO CON EL ACEITE, LIMÓN, SAL, PIMIENTA Y HIERBAS FINAMENTE PICADAS.
3. PICAR EL PEPINILLO, TOMATE Y ZANAHORIA Y EL RÁBANO EN REDONDOS PEQUEÑOS, ADEMÁS AÑADIR LA ESPINACA QUE PREVIAMENTE DEBE ESTAR PICADA FINAMENTE.
4. AÑADIR EN UN BOWL TODOS LOS VEGETALES PICADOS, AÑADIR EL HUEVO COCIDO PICADO Y EL ADEREZO REALIZADO ANTERIORMENTE.



# Pasteles de Coliflor y papa Chaucha

## INGREDIENTES

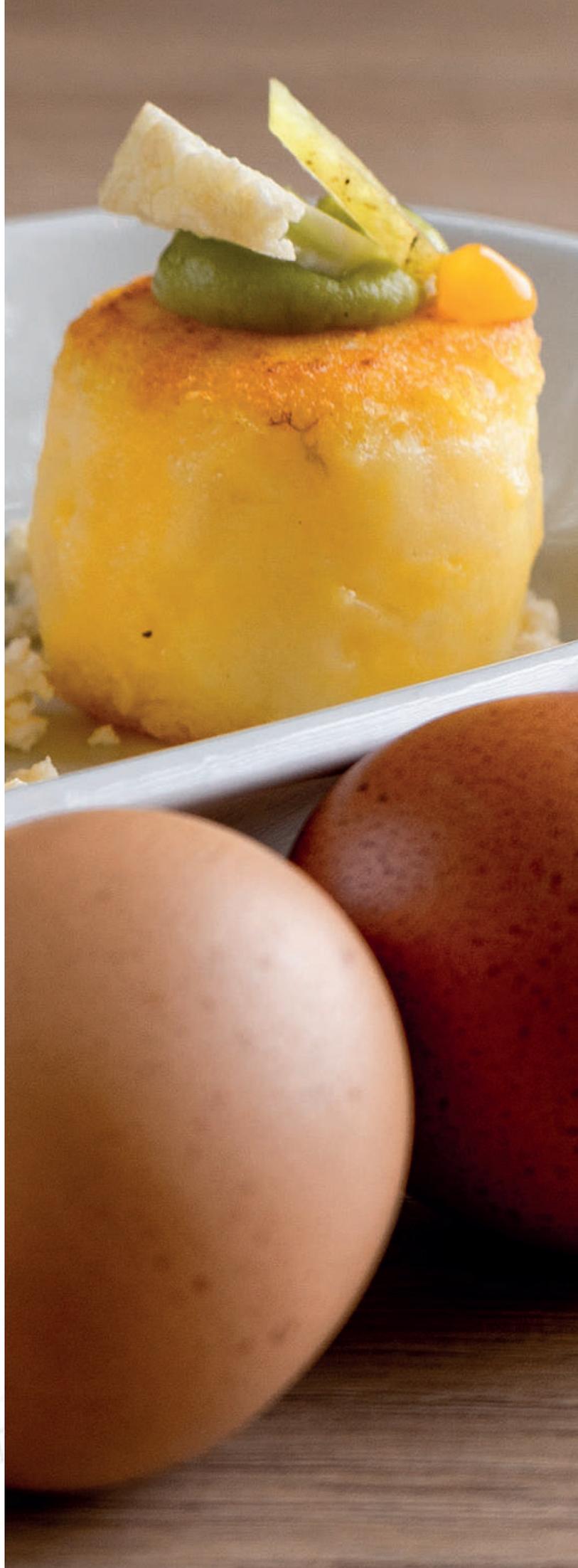
PAPA  
COLIFLOR  
QUESO FRESCO  
MANTEQUILLA  
SAL  
PIMIENTA  
ACHIOTE  
HUEVO  
ACEITE

## CANTIDAD

1 TAZA  
1 UNIDAD  
1/2 TAZA  
1 CUCHARADA  
1/2 CUCHARADITA  
1/2 CUCHARADITA  
2 CUCHARADAS  
4 UNIDADES  
1 TAZA

## PREPARACIÓN

1. PICAR LA PAPA CHAUCHA EN REDONDOS Y SALTEAR CON ACEITE ACHIOTE HASTA QUE SE ENCUENTRE YA SEMI COCINADA Y RESERVAR.
2. RALLAR LA COLIFLOR Y RESERVAR PARA AÑADIR A LOS HUEVOS BATIDOS.
3. BATIR LOS HUEVOS Y AÑADIR LAS PAPAS SALTEADAS, COLOCAR LA COLIFLOR RALLADA, SALPIMENTAR.
4. COLOCAR EN UN SARTÉN ANTIHADERENTE ACEITE Y AÑADIR LA MEZCLA DE LOS HUEVOS BATIDOS Y COCINAR A FUEGO LENTO POR UNOS 8 MINUTOS, PASAR CON CUIDADO A OTRO SARTÉN PARA TERMINAR LA COCCIÓN AL LADO ANVERSO.
5. VERIFICAR QUE SE ENCUENTRE BIEN COCIDO EL PASTEL DE HUEVO CON PAPA Y COLIFLOR.



A 3D-rendered falcon wearing a brown hat with the word 'UNIANDÉS' on the band. The falcon is perched on a dark blue suitcase. To the left of the suitcase are a blue sleeping bag, a red backpack, an orange helmet, and a blue rope. To the right is a camera with a lens. The background shows a misty mountain range under a blue sky with a small airplane flying in the distance.

UNIVERSIDAD  
**UNIANDÉS**

CARRERA  
DE TURISMO

PROYECTAMOS  
**LO MEJOR  
DE TI**

A 3D-rendered falcon wearing a white chef's hat with the word 'UNIANDÉS' on the band. The falcon is standing on a kitchen counter. In the background, there is a kitchen with a stove, a sink, and various kitchen items like a pot, a bowl, and some fruit. The lighting is warm and focused on the falcon.

UNIVERSIDAD  
**UNIANDÉS**

ESCUELA DE  
GASTRONOMÍA

PROYECTAMOS  
**LO MEJOR  
DE TI**



# Huevos Divorciados

## INGREDIENTES

HUEVOS FRITOS  
HUEVOS  
ACEITE DE GIRASOL  
SAL

## CANTIDAD

4 UNIDADES  
1/2 TAZA  
1 PIZCA

SALSA ROJA  
TOMATE RIÑÓN  
CEBOLLA PAITEÑA  
AJO PELADO  
AJÍ  
PIMIENTO ROJO  
ACEITE DE ACHIOTE  
ORÉGANO  
PAICO  
SAL

2 UNIDADES  
1/2 UNIDAD  
2 DIENTES  
1/2 UNIDAD  
1 UNIDAD  
1/2 TAZA  
1 PIZCA  
2 HOJAS  
1 PIZCA

SALSA VERDE  
TOMATE VERDE  
CEBOLLA PERLA  
AJO PELADO  
PIMIENTO VERDE  
AGUACATE  
ACEITE DE GIRASOL  
CULANTRO  
SAL

2 UNIDADES  
1/2 UNIDAD  
2 DIENTES  
1 UNIDAD  
2 UNIDADES  
1/2 TAZA  
3 RAMITAS  
1 PIZCA

## PREPARACIÓN

1. HUEVOS FRITOS  
CALENTAR EL SARTÉN A FUEGO MEDIO. ROMPER LOS HUEVOS Y FREÍR HASTA QUE LA CLARA SE COCINE Y LA YEMA QUEDE LÍQUIDA. SAZONAR CON SAL.

2. SALSA ROJA  
HACER UN REFRITO CON EL AJO, CEBOLLA, PIMIENTO, Y AJÍ. SAZONAR CON SAL Y ORÉGANO. AÑADIR EL TOMATE RALLADO JUNTO CON UNA TAZA DE AGUA Y COCINAR DURANTE 8 MINUTOS. RETIRAR DEL FUEGO Y AÑADIR EL PAICO PICADO.

3. SALSA VERDE  
HACER UN REFRITO CON EL AJO, CEBOLLA Y PIMIENTO. SAZONAR CON SAL. AÑADIR EL TOMATE RALLADO JUNTO CON EL AGUACATE LICUADO Y COCINAR DURANTE 8 MINUTOS. RETIRAR DEL FUEGO Y AÑADIR EL CULANTRO PICADO.

4. SERVICIO Y DECORACIÓN  
EN LA MITAD DEL PLATO COLOCAR LA SALSA ROJA Y EN LA OTRA MITAD LA SALSA VERDE. COLOCAR UN HUEVO FRITO ENCIMA DE CADA SALSA. DECORAR CON HOJITAS DE CILANTRO Y TORTILLAS DE MAÍZ.







# LOS HUEVOS

fuelle de Proteína de alto  
valor biológico que  
aportan energía.

## Papas

# Rellenas de Huevos

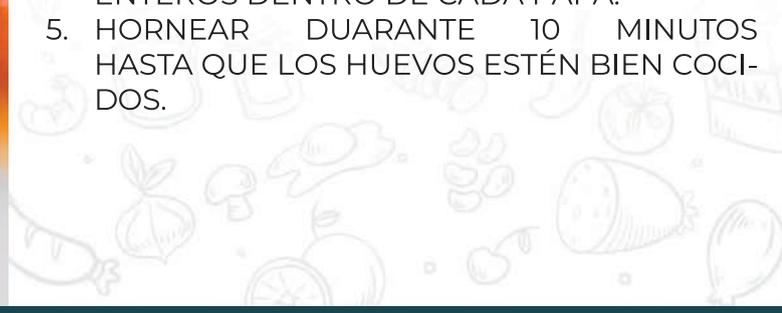
### INGREDIENTES

### CANTIDAD

PAPA CHOLA	6	UNIDADES
TOMATE RIÑÓN	4	UNIDADES
CEBOLLA LARGA	2	UNIDADES
AJO PELADO	4	UNIDADES
ACEITE DE GIRASOL	1/2	TAZA
COMINO	1/2	CUCHARADITA
ORÉGANO	1	CUCHARADITA
CULANTRO	1	CUCHARADITA
PEREJIL	1/2	CUCHARADITA
SAL	1/2	CUCHARADITA
HUEVOS	6	UNIDADES

### PREPARACIÓN

1. COCINAR LAS PAPAS ENTERAS CON CÁSCARA EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL. RETIRAR CUANDO ESTÉN SUAVES Y RESERVAR.
2. HACER UN REFrito CON LA CEBOLLA, AJO Y TOMATE. SAZONAR CON ORÉGANO, COMINO, CULANTRO Y PEREJIL.
3. CORTAR LAS PAPAS POR LA MITAD Y CON UNA CUCHARA RETIRAR LA PULPA DE LA PAPA PARA OBTENER DOS CANASTITAS.
4. COLOCAR DOS CUCHARADAS DE LA SALSA EN EL INTERIOR. ROMPER LOS HUEVOS ENTEROS DENTRO DE CADA PAPA.
5. HORNEAR DURANTE 10 MINUTOS HASTA QUE LOS HUEVOS ESTÉN BIEN COCIDOS.



# LOS HUEVOS

contienen vitamina D que favorece la absorción del Calcio para mantener dientes y huesos sanos.

## Taxada con Merengue

### INGREDIENTES

### CANTIDAD

#### TAXADA

TAXO FRESCO	6	UNIDADES
LECHE EVAPORADA	2	LATAS
LECHE CONDENSADA	1	LATA

#### MERENGUE

CLARAS DE HUEVO	2	UNIDADES
AZÚCAR	11/2	TAZAS
LIMÓN	5	GOTAS
SAL	1	PIZCA
CANELA EN POLVO	1	PIZCA

### PREPARACIÓN

1. CORTAR EL TAXO Y EXTRAER LA PULPA. LICUAR JUNTO CON LA LECHE EVAPORADA Y LA LECHE CONDENSADA. CERNIR Y COLOCAR EN UN PLATO DE SOPA.
2. BATIR LAS CLARAS DE HUEVO CON UNA PIZCA PEQUEÑA DE SAL. CUANDO HAYA CRECIDO SU VOLUMEN, AÑADIR POCO A POCO EL AZÚCAR EN FORMA DE LLUVIA.
3. BATIR HASTA LOGRAR UNA TEXTURA FIRME Y UN COLOR BRILLANTE.
4. PARA SERVIR, COLOCAR EL JUGO DE TAXO EN UNA COPA SOBRE ESTA, UNA CUCHARADA GRANDE DE ESPUMILLA ESPOLVOREAR CON CANELA.





# Tortilla de Huevo y papa

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

HUEVOS	8	UNIDADES
ACEITE DE GIRASOL	1/2	TAZA
SAL	1/2	CUCHARADITA
PAPA CHOLA	6	UNIDADES
CEBOLLA PERLA	1	UNIDAD
AJO PELADO	4	UNIDADES
MAYONESA	1/2	TAZA
PEREJIL	1	CUCHARADA
ESPINACA	1/2	TAZA

## PREPARACIÓN

1. BATIR LOS HUEVOS Y SAZONAR CON SAL.
2. COCINAR LAS PAPAS CORTADAS EN RODAJAS FINAS JUNTO CON LA CEBOLLA Y UN DIENTE DE AJO EN UNA OLLA CON BASTANTE ACEITE A FUEGO MEDIO.
3. CUANDO ESTÉN LISTAS, CENIR Y RESERVAR. AGREGAR ESTA PREPARACIÓN DE LAS PAPAS Y CEBOLLAS DENTRO DEL RECIPIENTE DE LOS HUEVOS. MEZCLAR BIEN.
4. EN UNA SARTÉN (DE PREFERENCIA DE TEFLÓN), AGREGAR UN POCO DE ACEITE Y CALENTAR A FUEGO MEDIO. AÑADIR LA MEZCLA DE LAS PAPAS Y LOS HUEVOS HASTA LLEGAR AL BORDE DEL SARTÉN.
5. GIRAR LA TORTILLA Y COLOCARLA EN UN PLATO. VOLVER A PONER EN EL SARTÉN PARA QUE SE COCINE POR EL OTRO LADO. COCINAR DURANTE 4 A 6 MINUTOS MÁS A FUEGO BAJO.
6. PARA LA MAYONESA, PASAR LAS HOJAS DE ESPINACA Y EL PEREJIL POR AGUA HIRVIENDO UNOS SEGUNDOS. COLOCAR EN LA LICUADORA JUNTO CON UN DIENTE DE AJO Y LA MAYONESA.
7. LICUAR UNOS DOS MINUTOS HASTA OBTENER UNA MAYONESA COLOR VERDE INTENSO.
8. PARA LA DECORACIÓN, COLOCAR LA TORTILLA EN UN PLATO Y DECORAR CON LA MAYONESA VERDE Y UNAS TIRAS DE PIMIENTO ROJO.



UNIVERSIDAD  
**UNIANDES**

**HOMOLOGACIÓN POR  
VALIDACIÓN DE EJERCICIO  
PROFESIONAL**



*estudia*  
**TURISMO**

Si cuentas con **4 AÑOS** de experiencia  
en el área **PUEDES POSTULARTE**

MODALIDAD **ON-LINE**  
A nivel nacional.

**INFORMATE:**  
**0 98 945 2318**

**PROYECTAMOS**  
**LO MEJOR  
DE TI**

[www.uniandes.edu.ec](http://www.uniandes.edu.ec) /    

# LOS HUEVOS<sup>!</sup>

contribuyen con Calcio que previene la generación de osteoporosis en el futuro.

## Leche de Tigre

### INGREDIENTES

PURO DE CAÑA  
HUEVO  
AZÚCAR  
LECHE

### CANTIDAD

1/2 TAZAS  
5 UNIDADES  
4 CUCHARADA  
1 LITRO

### PREPARACIÓN

1. COLOCAR EN EL VASO DE LICUADORA LA LECHE, EL AZÚCAR Y LOS HUEVOS; LICUAR HASTA QUE TODO ESTÉ INTEGRADO.
2. COLOCAR EN UNA CACEROLA Y COCINAR A FUEGO MEDIO HASTA QUE ESTÉ TIBIA LA PREPARACIÓN, RETIRAR DEL FUEGO.
3. AÑADIR EL PURO DE CAÑA Y MECER HASTA QUE ESTÉ COMPLETAMENTE INTEGRADO Y SERVIR TIBIO.





# LOS HUEVOS<sup>!</sup>

aportan con nutrientes importantes para combatir la desnutrición infantil.

## Espuma de Huevo y coco

### INGREDIENTES

HUEVO  
AZÚCAR  
JUGO DE MORA SIN  
AZÚCAR  
GALLETA MARÍA

### CANTIDAD

10 UNIDADES  
2 TAZAS  
1/2 TAZA  
200 GRAMOS

### PREPARACIÓN

1. BATIR LAS CLARAS A PUNTO DE NIEVE JUNTO CON EL AZÚCAR.
2. AÑADIR DE A POCO EL JUGO DE MORA HASTA QUE SE HAGA COMO UNA ESPUMILLA, COLOCAR DE UNA EN UNA LAS YEMAS HASTA QUE DESAPAREZCAN EN EL BATIDO.
3. SERVIREN EN UN POZUELO CON LA GALLETA MARÍA TRITURADA.



# LOS HUEVOS

suministran Hierro que previenen la anemia.

## Mote

# Pillo

### INGREDIENTES

MOTE	2	LIBRAS
CEBOLLA BLANCA	2	RAMAS
ACEITE DE ACHIOTE	2	CUCHARADAS
MANTECA DE CHANCHO	2	CUCHARADAS
HUEVOS	10	UNIDADES
QUESO	1/2	LIBRAS
SAL		CANTIDAS NECESARIA
CILANTRO	2	CUCHARADAS
LECHE	1/2	TAZA

### PREPARACIÓN

1. PICAR LA CEBOLLA BLANCA Y HACER UN REFRI-TO CON LA MITAD, LA OTRA MITAD RESERVAR.
2. AÑADIR EL MOTE Y MEZCLAR HASTA QUE ESTÉ ENVUELTO CON LA GRASA Y LA CEBOLLA, AÑADIR EL HUEVO, EL QUESO Y LA SAL AL GUSTO, CONTINUAR MEZCLANDO, HIDRATAR CON LA LECHE AL GUSTO, AÑADIR EL CILANTRO Y LA CEBOLLA BLANCA.
3. SERVIR CALIENTE.



# LOS HUEVOS

contienen 9 aminoácidos esenciales que reparan los tejidos (piel, huesos y órganos).

## Torta de Naranja

### INGREDIENTES

HUEVOS	5	UNIDADES
AZÚCAR	1	TAZA
HARINA	1	TAZA
POLVO DE HORNEAR	1	CUCHARADA
JUGO DE NARANJA	1	TAZA
RALLADURA DE NARANJA	1	UNIDAD

### CANTIDAD

### PREPARACIÓN

1. SEPARAR LAS CLARAS DE LAS YEMAS.
2. BATIR LAS CLARAS CON UN POCO DEL AZÚCAR HASTA QUE LLEGUE A PUNTO DE NIEVE.
3. EN UN TAZÓN APARTE BATIR LAS YEMAS MEZCLADAS CON AZÚCAR Y EL JUGO DE NARANJA HASTA QUE SE CREMEN O CAMBIEN DE COLOR.
4. AÑADIR LA HARINA MEZCLADA CON EL POLVO DE HORNEAR Y BATIR EN FORMA ENVOLVENTE.
5. AÑADIR LAS CLARAS BATIDAS A PUNTO DE NIEVE Y BATIR EN FORMA ENVOLVENTE HASTA QUE DESAPAREZCAN LOS GRUMOS DE CLARA.
6. HORNEAR EN HORNO PRE CALENTADO A 175°C POR 35 MIN. CLAVAR UN PALILLO DE DIENTES, SI SALE LIMPIO YA ESTARÁ COCINADO.



UNIVERSIDAD  
**UNIANDES**



*estudia*  
**TECNOLOGÍA SUPERIOR  
EN GASTRONOMÍA**

MODALIDAD **SEMIPRESENCIAL**  
Ambato.

[www.uniandes.edu.ec](http://www.uniandes.edu.ec) / f t i

INFORMATE:  
0 98 945 2318

**PROYECTAMOS**  
**LO MEJOR  
DE TI**

UNIVERSIDAD  
**UNIANDES**

**HOMOLOGACIÓN POR  
VALIDACIÓN DE EJERCICIO  
PROFESIONAL**



*estudia*  
**GASTRONOMÍA**

Si cuentas con **4 AÑOS** de experiencia  
en el área **PUEDES POSTULARTE**

MODALIDAD **HIBRIDA**

[www.uniandes.edu.ec](http://www.uniandes.edu.ec) / f t i

INFORMATE:  
0 98 945 2318

**PROYECTAMOS**  
**LO MEJOR  
DE TI**

# Miloja de papa

## INGREDIENTES

PAPAS  
LECHE  
QUESO RALLADO  
HUEVOS  
MANTECA  
SAL  
PIMIENTA

## CANTIDAD

2 UNIDADES  
1/2 TAZA  
1 TAZA  
3 UNIDADES  
2 CUCHARADAS  
1/2 CUCHARADA  
1/4 CUCHARADA

## PREPARACIÓN

1. PELAY CORTA LAS PAPAS BIEN FINITAS. COLÓCALAS EN UNA FUENTE PARA HORNO ENGRASADA, UNA AL LADO DE LA OTRA.
2. EN UN RECIPIENTE COLOCA LA CREMA DE LECHE Y LOS TRES HUEVOS. BATE LIGERAMENTE Y CONDIMENTA CON SAL, PIMIENTA.
3. AGREGA SOBRE LAS PAPAS UN POCO DE LA PREPARACIÓN ANTERIOR. AÑADE UNOS TROCITOS DE MANTECA Y ESPOLVOREA POR ARRIBA EL QUESO RALLADO PARA HACER UNA MILHOJAS DE PAPAS GRATINADAS.
4. VUELVE A COLOCAR ENCIMA OTRA CAPA DE PAPAS Y REPITE EL PROCESO HASTA TERMINAR CON UNA CAPA DE PAPAS. CUBRE BIEN CON EL PREPARADO DE CREMA Y HUEVOS.
5. ESPOLVOREA CON QUESO RALLADO Y LLEVA A HORNO A TEMPERATURA MODERADA (180 °C) HASTA QUE SE COCINE LA PATATA. EL TIEMPO DE COCCIÓN DEPENDERÁ DE LA ALTURA DEL MILHOJAS, PERO SERÁ APROXIMADAMENTE UNOS 50 MINUTOS. PARA ASEGURARTE QUE ESTÉN COCIDAS PÍNCHALAS CON UN PALITO DE BROCHETTE.



# Locro de papa con huevos

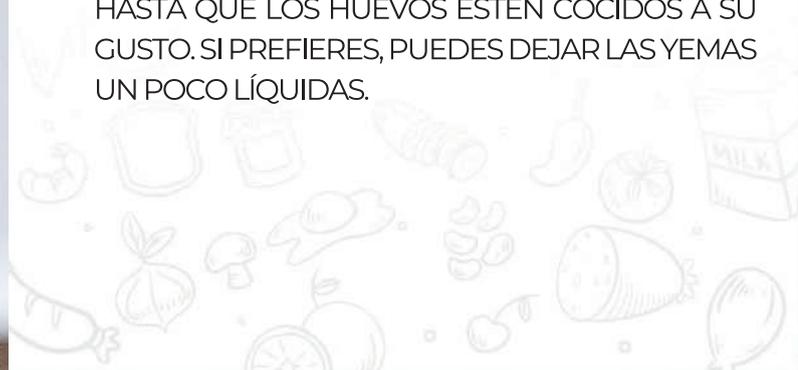
## INGREDIENTES

## CANTIDAD

HUEVOS	6	UNIDADES
PAPA CHOLA	5	UNIDADES
PAPAS CHAUCHAS	1	UNIDADES
CEBOLLAS BLANCAS	2	RAMAS
CEBOLLAS PAITEÑAS	2	UNIDADES
SAL	1/2	CUCHARADA
PIMIENTA	1/4	CUCHARADA
CILANTRO	1	CUCHARADA
ACEITE DE ACHIOTE	1	CUCHARADA

## PREPARACIÓN

1. PELAR Y CORTAR LAS PAPAS CHOLAS Y LAS PAPAS CHAUCHAS EN DADOS MEDIANOS DE APROXIMADAMENTE 1 CM. PICAR FINAMENTE LAS CEBOLLAS BLANCAS Y LAS CEBOLLAS PAITEÑAS. PICAR EL CILANTRO.
2. COCINAR LAS PAPAS: EN UNA OLLA GRANDE, CALENTAR EL ACEITE DE ACHIOTE A FUEGO MEDIO. AGREGAR LAS CEBOLLAS BLANCAS Y PAITEÑAS PICADAS Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN TRANSPARENTES. AÑADIR LAS PAPAS CHOLAS Y CHAUCHAS CORTADAS EN DADOS A LA OLLA. CUBRIR LOS INGREDIENTES CON AGUA Y LLEVAR A EBULLICIÓN. COCINAR A FUEGO MEDIO-BAJO DURANTE UNOS 20-25 MINUTOS, O HASTA QUE LAS PAPAS ESTÉN TIERNAS.
3. AGREGAR LOS HUEVOS: UNA VEZ QUE LAS PAPAS ESTÉN TIERNAS, CASCAR LOS HUEVOS UNO POR UNO SOBRE EL GUIISO, DISTRIBUYÉNDOLOS UNIFORMEMENTE POR LA SUPERFICIE. ESPOLVOREAR CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
4. TERMINAR LA COCCIÓN:
5. COCINAR DURANTE UNOS 5-7 MINUTOS MÁS, O HASTA QUE LOS HUEVOS ESTÉN COCIDOS A SU GUSTO. SI PREFIERES, PUEDES DEJAR LAS YEMAS UN POCO LÍQUIDAS.



# LOS HUEVOS

proporcionan Zinc que alivia la inflamación y estimula el sistema inmunológico.

## Huevos Rellenos

### INGREDIENTES

HUEVOS  
MAYONESA  
SAL  
PIMIENTA NEGRA  
AJÍ CRIOLLO  
PIMIENTO ROJO  
MOSTAZA  
PEREJIL

### CANTIDAD

10 UNIDADES  
1 CUCHARADA  
1 PIZCA  
1 PIZCA  
1/2 UNIDAD  
1/2 UNIDAD  
1 CUCHARADA  
2 RAMITAS

### PREPARACIÓN

1. PREPARAR UNOS HUEVOS DUROS. PELAR Y CORTAR A LO LARGO POR LA MITAD. RETIRAR LA YEMA COCIDA Y RESERVAR LA CLARA.
2. COLOCAR LA YEMA COCIDA EN UN RECIPIENTE Y AÑADIR EL AJÍ PICADO MUY FINO, UN POCO DE MAYONESA, UN POCO DE MOSTAZA, EL PIMIENTO ROJO Y EL PEREJIL PICADO. SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA. MEZCLAR BIEN PARA QUE QUEDE UNA PASTA.
3. RELLENAR LAS CLARAS DE HUEVO COCIDAS CON ESTA MEZCLA Y DECORAR CON PEREJIL





## Tostada de huevo

jamón y  
espinaca

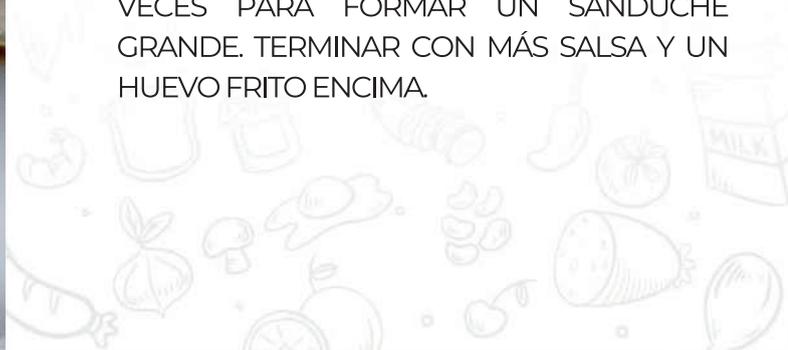
## INGREDIENTES

## CANTIDAD

HUEVOS	6	UNIDADES
PAN PARA SANDUCHE	12	RODAJAS
SAL	1	PIZCA
PIMIENTA NEGRA	1	PIZCA
AJO PELADO	3	UNIDADES
CEBOLLA PERLA	1/2	UNIDAD
ESPINACA	1/2	LIBRA
LECHE	1	LITRO
PEREJIL	2	RAMITAS
HARINA	2	CUCHARADAS
JAMÓN DE PIERNA	12	RODAJAS
ACEITE	2	CUCHARADAS

## PREPARACIÓN

1. EN UNA SARTÉN, AÑADIR EL ACEITE JUNTO CON EL AJO Y CEBOLLA. HACER UN SOFRITO Y AÑADIR 2 CUCHARADAS DE HARINA Y REMOVER PARA FORMAR UNA PASTA.
2. AÑADIR LA LECHE Y REMOVER CONSTANTEMENTE HASTA QUE COMIENZE A ESPESAR. SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA.
3. PASAR LA ESPINACA POR AGUA CALIENTE APENAS 10 SEGUNDOS Y LICUAR JUNTO CON LA SALSA PREPARADA ANTERIORMENTE.
4. TOSTAR LAS RODAJAS DE PAN POR AMBOS LADOS.
5. FREIR LOS HUEVOS EN ACEITE.
6. COLOCAR POR CAPAS, UNA RODAJA DE PAN, UNA RODAJA DE JAMÓN, UN HUEVO FRITO Y LA SALSA DE ESPINACA. REPETIR ESTO DOS VECES PARA FORMAR UN SANDUCHE GRANDE. TERMINAR CON MÁS SALSA Y UN HUEVO FRITO ENCIMA.



# Nidos de caucara y huevos

## INGREDIENTES

HUEVOS  
CAUCARA DE RES  
ZANAHORIA  
APIO  
CEBOLLA PERLA  
AGUA  
SAL  
PIMIENTA NEGRA  
AJO PELADO  
CEBOLLA PAITEÑA  
TOMATE  
CULANTRO  
PEREJIL  
PIMIENTO ROJO  
COMINO  
MANTECA DE CERDO

## CANTIDAD

6 UNIDADES  
1 LIBRA  
1 UNIDAD  
1 RAMA  
1/2 UNIDAD  
3 LITROS  
1 PIZCA  
1 PIZCA  
3 UNIDADES  
1/2 UNIDAD  
4 UNIDADES  
4 RAMITAS  
4 RAMITAS  
1 UNIDAD  
1 PIZCA  
2 CUCHARADAS

## PREPARACIÓN

1. COCINAR LA CAUCARA DE RES EN UN CALDO CON AGUA, SAL, PIMIENTA, ZANAHORIA, APIO Y CEBOLLA EN UNA OLLA DE PRESIÓN DURANTE 30 MINUTOS.
2. RETIRAR LA CAUCARA Y DESMECHAR PARA SACAR HILOS BIEN FINOS.
3. EN UNA SARTÉN, HACER UN SOFRITO CON LA MANTECA, AJO Y CEBOLLA PAITEÑA PICADA BIEN FINITA. SAZONAR CON SAL, PIMIENTA Y COMINO.
4. AÑADIR LA CARNE MECHADA Y COCINAR HASTA QUE DORE Y SE HAGA CROCANTE.
5. AÑADIR EL PIMIENTO ROJO Y EL TOMATE LICUADO Y COCINAR DURANTE 10 MINUTOS. AÑADIR CULANTRO Y PEREJIL PICADO.
6. COLOCAR LA CARNE CON LA SALSA EN POZUELOS DE METAL O DE VIDRIO PARA HORNO. ROMPER UN HUEVO EN CADA UNO DE LOS POZUELOS ENCIMA DE LA CARNE.
7. HORNEAR EN UN HORNO BIEN CALIENTE UNOS 6 MINUTOS HASTA QUE ESE COCINE EL HUEVO.



# POR SALUD Y SABOR COMER HUEVOS ES MEJOR!



SELENIO



HIERRO



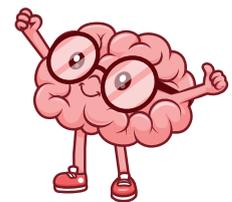
PROTEÍNA



ENERGÍA



ZINC



COLINA

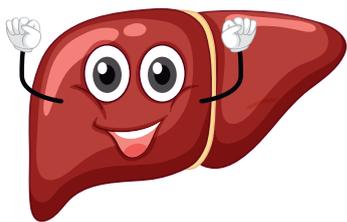


FÓSFORO



VITAMINA E

VITAMINA D



VITAMINA B2, B5 Y B12



VITAMINA A  
LUTEINA Y  
ZEAXANTINA



Síguenos en todas nuestras redes sociales:



@infohuevosec



@infohuevosec



@infohuevosec



@infohuevosec

# Recetario Andino

LOS HUEVOS PRINCIPAL INGREDIENTE  
EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA

UNIVERSIDAD  
UNIANDES