



## BIBLIOTECA DE INSUMOS GASTRONÓMICOS

Convenio TECNAS – LCI



**INSUMO TECNAS:** BURGER LOW FAT

### DATOS DEL PROPONENTE.

Nombre: Valeria Giha Gutierrez

**NOMBRE DE LA RECETA:** “Slider Mini Hamburguesas”

### DESCRIPCIÓN DEL INSUMO TECNAS

El Burger Low Fat es un producto que fue diseñado para reducir hasta un 50% de la grasa de una carne de hamburguesa. Debido a que las hamburguesas están estereotipadas como un alimento grasoso y poco saludable, este producto nos permite realizar hamburguesas reduciendo sus grasas saturadas de origen animal.

| CARACTERÍSTICAS                | UNIDAD | ESPECIFICACION           | METODO   |
|--------------------------------|--------|--------------------------|----------|
| CLORURO DE SODIO               | %      | 2.0 ± 0.2                | EO-CC-17 |
| CAPACIDAD DE RETENCIÓN DE AGUA | CRA    | Mínimo 3.6 veces su peso | EO-CC-31 |
| PROTEÍNAS                      | %      | 30.0 ± 1.5               | ND       |
| CARBOHIDRATOS                  | %      | 37.50 ± 2.0              | ND       |

| CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS (microbiológicas y otras) |        |                |          |
|--|--------|----------------|----------|
| CARACTERÍSTICAS                                      | UNIDAD | ESPECIFICACION | METODO   |
| RTO DE HONGOS Y LEVADURAS.                           | ufc/g  | Máximo 3000    | EO-CC-04 |
| COLIFORMES FECALES.                                  | nmp/g  | < 3.0          | EO-CC-05 |
| RTO BACILLUS CEREUS.                                 | ufc/g  | Máximo 100     | EO-CC-06 |
| RTO DE ESPORAS CLOSTRIDIUM SULF RED.                 | ufc/g  | Máximo 100     | EO-CC-08 |

#### PRINCIPALES USOS DEL PRODUCTO

El principal uso del "Burger Low Fat", es destinado a carnes de hamburguesa, como su nombre lo indica. A su vez este puede ser utilizado para preparaciones cárnicas compuestas, como albóndigas o torticas de cangrejo.

#### BREVE DESCRIPCIÓN DE LA RECETA PROPUESTA.

##### **Público objetivo:**

- Individuos que sufren de problemas de colesterol y triglicéridos, que buscan una vida saludable, sin restringir su alimentación.
- Mujeres u hombres que cuidan su figura.

**Inspirado en gastronomía :** Culinaria Estadounidense

#### Información general de le receta

**Receta para:** 1 personas.  
**Porción de :** 200 grs.

### Ingredientes requeridos x porción (Kg, g, mL, L)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Panes mini</li><li>• Lechuga romana</li><li>• Tomate larga vida</li><li>• Carne de res</li><li>• Tocineta</li><li>• Ajo</li><li>• Cebolla puerro</li><li>• Cebolla Cabezona</li><li>• Huevo</li><li>• Salmón</li><li>• Cangrejo</li><li>• Mantequilla</li><li>• Limón</li><li>• Cordero</li><li>• Vinagre</li><li>• Menta Fresca</li><li>• Azúcar</li><li>• Papa</li><li>• Mayonesa</li><li>• Sal</li><li>• Pimienta</li><li>• Burger Low Fat</li><li>• Miga de Pan</li><li>• Queso Cheddar</li><li>• Espinaca</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 unidades</li><li>• 6 hojas</li><li>• 2 unidades</li><li>• 40 gramos</li><li>• 40 gramos</li><li>• 1 unidad</li><li>• 60 gramos</li><li>• 50 gramos</li><li>• 3 unidades</li><li>• 40 gramos</li><li>• 40 gramos</li><li>• 125 gramos</li><li>• 1 Unidad</li><li>• 80 gramos</li><li>• 30 gramos</li><li>• 2 ramitas</li><li>• ½ cucharada</li><li>• 4 unidadesç</li><li>• 8 gramos</li><br/><li>• 30% de la Grasa</li><li>• 30 gramos</li><li>• 2 lonjas</li><li>• 1 manojo</li></ul> |
|--|---|

### Equipos – material de cocina requerido

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Molino</li><li>• Cuchillo para pan</li><li>• Bowl Mediano</li><li>• Bowl Pequeño</li><li>• Tabla para picar</li><li>• Exprimidor de Limón</li><li>• Cacerola</li><li>• Sartén Anti-adherente</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1</li><li>• 1</li><li>• 5</li><li>• 10</li><li>• 1</li><li>• 1</li><li>• 1</li></ul> |
|--|--|

## Descripción detallada de la elaboración de la receta

**PASO 1** Desinfectar con citosan, los equipos o materiales que serán utilizados, y los vegetales.

**PASO 2** Hidratar el producto Burger Low Fat en un bowl y reservar.

**PASO 3** Para realizar la primera carne de hamburguesa tomamos la carne de res, la tocineta y la llevamos al molino. Luego adicionamos el huevo, cebolla puerro finamente picada y mezclamos bien. Reservar

**PASO 4** Para la segunda, empezamos por realizar una salsa holandesa. Se clarifica la mantequilla, luego a baño maría y controlando la temperatura (sin que el agua hierva) se empieza a batir la yema con jugo de limón y sal hasta que este a punto letra, luego se va agregando la mantequilla y emulsiona. Por último conservar a temperatura adecuada. Tomamos el salmón y lo molem para luego mezclarlo con el cangrejo, sal pimienta, una clara de huevo y 1 cucharada de miga de pan.

**PASO 5** Para la tercera moler la carne de cordero, condimentar, mezclar con un huevo y 1 cucharada de miga de pan. Realizar la salsa de menta, mezclando el azúcar con el vinagre, y agregando las ramas de menta. Y reservar.

**PASO 6** Ahora agregaremos el producto BURGER LOW FAT, a cada mezcla individual. Se le agrega un 30% del total de la carne. Incorporar completamente, y formar con las manos las carnes para hamburguesas.

**PASO 7** Para acompañar las hamburguesas, preparamos unas papas soufflé. Primero se lavan, pelan y tornean las papas. Se preparan dos sartenes, una con aceite medio, y la otra con aceite hirviendo. Cocinar las papas en el aceite de temperatura media por 5 minutos, y sacar antes de que se doren. De inmediato se ponen en el aceite hirviendo hasta que doren.

**PASO 8** Para cocinar las carnes de hamburguesa, colocar la sartén anti-adherente, o una parrilla a calentar, y sin agregar aceite cocinar las individualmente.

**PASO 9** Deben quedar jugosas por dentro y doradas por fuera. Para el montaje, se cortan los mini panes de hamburguesa a la mitad. Se cortan los tomates y cebolla en rodajas. La lechuga se corta de forma que su tamaño sea adecuado para el pan.

**PASO 10** Para las hamburguesas de res y tocino, agregamos mayonesa a uno de los panes y salsa de tomate al otro. Antes de terminar la cocción de la carne agregamos queso cheddar para fundirlo, y con cuidado la ponemos sobre el pan, luego encima tomate lechuga y cebolla, y la tapa de pan.

**PASO 11** Para la segunda de cangrejo y salmón, preparar cebolla y chifonade de espinaca. Cocinar bien la carne asegurándose de dorarla. Poner sobre el pan una cama de chifonade de espinaca, luego la carne, cebolla y bañarla en salsa holandesa. Por último el otro pan.

**PASO 12** Para la tercera y última la de cordero, se pone a cocinar la carne de hamburguesa, buscando que quede jugosa. Se prepara tomate, cebolla, y lechuga. Se agrega algo de mayonesa a los panes, y luego de poner la carne sobre el pan, se agrega la salsa de menta. Por último los vegetales y el pan.

**PASO 13** Montar el plato de forma armoniosa, con las papas soufflé.

**DESCRIPCIÓN FOTOGRAFICA DE LA ELABORACIÓN DE LA RECETA**

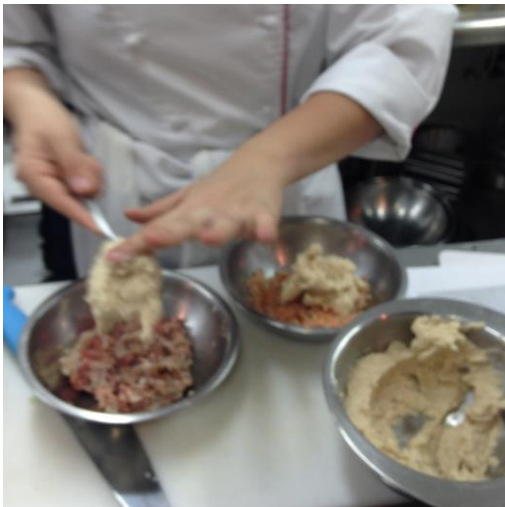
**PASO 1**

**Hidratación del producto.**



**PASO 2**

**Mezclar las carnes con la cantidad de replazante que se va a adicionar.**



**PASO 3**  
**Resultado con 40% de Burger Low Fat**



**PASO 4**

FOTO



**PASO 5**





#### Ventajas del uso del producto TECNAS

**El burger low fat es ideal para aquellas personas que necesitan una dieta baja en grasa.**

**Es muy práctico y fácil de usar.**

**Le da volúmen a la hamburguesa.**

**Es una alternativa para individuos con enfermedades crónicas no transmisibles.**

#### FOTOGRAFIA FINAL DE LA RECETA TERMINADA



