



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES  
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

Pon la mesa: Recetas de Tía Suzana y Nonna Cecilia

Trabajo Fin de Grado

Grado en Diseño y Tecnologías Creativas

AUTOR/A: Farjasa Adamane, Valeria

Tutor/a: Mir Sánchez, Elena

Cotutor/a: Berenguer Wieden, María Desamparados

CURSO ACADÉMICO: 2023/2024

## **RESUMEN**

Elaboración de un recetario basado e inspirado en las recetas de Tía Suzana y Nonna Cecilia. Es un proyecto de carácter personal que se desarrolla en base a la coexistencia de recuerdos y experiencias creadas en familia en torno a la hora de la comida. Con este proyecto se busca crear un ejemplar de carácter editorial que sirva como medio físico para preservar y compartir estas recetas y los recuerdos adheridos a ellas, así como compartir un poco de la gastronomía de nuestra familia.

El trabajo se llevará a cabo mediante la implementación de la técnica de grabado a punta seca, con la creación de una serie de ilustraciones para representar cada sección del libro. Concluyendo con la maquetación de estas imágenes junto con los textos explicativos correspondientes de cada receta, aprovechando así, las posibilidades que nos ofrece el diseño gráfico para darle un acabado llamativo y a la vez contemporáneo a nuestro recetario.

## **PALABRAS CLAVE**

Recetario, Ilustración, Estampación, Editorial

## **ABSTRACT**

Development of a recipe book based on and inspired by the recipes of Aunt Suzana and Nonna Cecilia. This is a personal project developed around the coexistence of family memories and experiences created during mealtime. The goal of this project is to create a published piece that serves as a physical medium to preserve and share these recipes and the memories attached to them, as well as to share a bit of our family's gastronomy.

The work will be carried out through the implementation of the drypoint engraving technique, creating a series of illustrations to represent each section of the book. It will conclude with the layout of these images along with the corresponding explanatory texts for each recipe, taking advantage of the possibilities offered by graphic design to give our recipe book an appealing and contemporary finish.

## **KEY WORDS**

Recipe book, Illustration, Printmaking, Publishing

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia, especialmente a mi tía Suzana y a la nonna Cecilia, quienes me han facilitado el principal recurso para darle vida a este proyecto.

A mi tutora Elena, por involucrarse conmigo en este proceso, brindándome su comprensión y consejos, siempre de buena manera y motivándome con sus palabras para dar lo mejor de mí en todo momento.

A mi cotutora Amparo, porque ha sido una excelente profesora que me ha introducido al mundo del grabado y ha despertado en mí el interés por seguir explorando sus técnicas e incorporarlas en este proyecto.

A mi familia y amigos, quienes han estado conmigo desde el inicio y me han brindado su apoyo, ayuda y comprensión en todo momento, para hacerlo más llevadero.

Gracias.

# ÍNDICE

<b>1</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS Y METODOLOGÍA</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1</b>	<b>Objetivos</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2</b>	<b>Metodología</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL</b> .....	<b>7</b>
<b>3.1</b>	<b>La cocina y el recetario</b> .....	<b>7</b>
3.1.1	Orígenes de la cocina .....	7
3.1.2	Identidad, cocina y familia .....	7
3.1.3	La receta y el recetario .....	8
<b>3.2</b>	<b>La Ilustración como recurso visual</b> .....	<b>11</b>
3.2.1	La ilustración en los recetarios .....	11
3.2.2	El grabado en la ilustración de libros.....	12
<b>4</b>	<b>DESARROLLO PRÁCTICO</b> .....	<b>13</b>
<b>4.1</b>	<b>Referentes</b> .....	<b>13</b>
4.1.1	Ilustración .....	13
4.1.2	Diseño editorial.....	14
<b>4.2</b>	<b>Planificación y cronograma</b> .....	<b>15</b>
<b>4.3</b>	<b>Briefing</b> .....	<b>16</b>
<b>4.4</b>	<b>Ilustraciones</b> .....	<b>17</b>
	.....	17
4.4.1	Elaboración de matrices .....	18
4.4.2	Proceso de estampación.....	19
<b>4.5</b>	<b>Diseño editorial</b> .....	<b>22</b>
4.5.1	Formato .....	22
4.5.2	Nombre .....	22
4.5.3	Tipografías .....	23
4.5.4	Paleta de color .....	24
4.5.5	Retícula y composición .....	25
<b>4.6</b>	<b>Impresión y encuadernación</b> .....	<b>30</b>
4.6.1	Exploración de métodos de encuadernación .....	30
<b>4.7</b>	<b>Resultado</b> .....	<b>31</b>

5	PRESUPUESTO .....	33
6	CONCLUSIONES .....	34
7	BIBLIOGRAFÍA .....	35
8	ÍNDICE DE FIGURAS .....	37
9	ANEXOS .....	39
	9.1 Anexo I – Relación del trabajo con los objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030 .....	39
	9.2 Anexo II – pliegos finales del libro .....	41

# 1 INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado abarca la conceptualización y elaboración de un recetario. Está enfocado en la creación de un ejemplar editorial que sirva de medio físico para preservar y compartir las recetas culinarias pertenecientes a la gastronomía de nuestra familia. Es un proyecto de carácter profundamente personal, que nace del deseo de conservar los recuerdos creados y vividos en torno a la cocina, y de capturar la esencia de nuestra familia y los momentos compartidos alrededor de la mesa.

La idea consiste en realizar un recetario ilustrado, explorando el campo de la ilustración a través de la técnica de grabado a punta seca, y el campo del diseño gráfico, específicamente el diseño editorial, buscando aprovechar las cualidades que nos ofrecen ambas disciplinas, para crear un ejemplar físico que sea visualmente atractivo, gracias a sus ilustraciones, e instructivo, gracias a su contenido, que son las recetas familiares.

Es así, como se empieza a construir este proyecto. En primer lugar, se han definido los objetivos generales y específicos, así como la metodología utilizada para llevar a cabo el proyecto.

En segundo lugar, se ha iniciado la etapa de investigación y documentación que serviría de base para conceptualizar nuestro proyecto, entendiendo el trasfondo que conlleva la familia, la cultura, la gastronomía, y, el valor de las tradiciones familiares. En esta etapa se hablará de los conceptos de cocina y recetario, además de la técnica del grabado punta seca, explorando así, conceptos desde los orígenes de la cocina y la identidad que esta aporta a las personas, como los orígenes de las recetas escritas hasta el recetario que conocemos hoy en día, y, terminando con la utilidad de las técnicas de grabado en la ilustración de libros.

En tercer lugar, se navegará a través de la praxis que da vida al proyecto, viendo cómo se lleva a cabo la técnica de la punta seca para la creación de las ilustraciones y, cómo converge lo manual y lo digital a través del proceso de maquetación, en donde se unen ambos nichos para crear el contenido del recetario. Finalizando, se envía el ejemplar a imprenta donde se realiza la encuadernación y acabados finales del ejemplar, viendo así el resultado en su totalidad.

Cabe aclarar que este trabajo se centra en aquellos conceptos más próximos relacionados con la familia, la cocina, los recetarios y la ilustración, y, que serían relevantes para plantear las bases y llevar a cabo la conceptualización y desarrollo del proyecto. Así como también, limita su ejecución a un ejemplar físico para su impresión y encuadernación. Sin adentrarse en la promoción de este como producto para la venta, y que, de momento, no contempla la realización de próximas ediciones.

## 2 OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

### 2.1 OBJETIVOS

El objetivo general de este proyecto consiste en la creación de un recetario de cocina ilustrado, que haga uso de la técnica del grabado con punta seca y el diseño editorial, para realizar un ejemplar que será impreso.

En cuanto a los objetivos específicos, tenemos los siguientes:

- Estudiar los conceptos claves y referentes que nos ayudarán a entender y definir el hilo conductor del proyecto.
- Determinar los materiales a utilizar tanto en el proceso de estampación como en el proceso de impresión del ejemplar, y su encuadernación, procurando que sean ambientalmente sostenibles.
- Fusionar las artes gráficas tradicionales con el diseño editorial para crear un recetario que sirva como formato físico para preservar y compartir la gastronomía de la familia.
- Producir una serie de ilustraciones mediante la técnica del grabado a punta seca.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en diseño editorial para realizar la maquetación del contenido.
- Entender la relación entre texto e imagen y efectuar una composición de páginas que sea funcional.
- Aprender a efectuar un correcto arte final para la impresión.
- Estudiar métodos de encuadernación para el acabado final.

### 2.2 METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este proyecto se han seguido varios métodos de trabajo. Empezamos por una fase conceptual que comprende los procesos de documentación, análisis, interpretación y búsqueda de referentes, y, a través de la cual, se han construido las bases conceptuales de nuestro proyecto. También se ha empleado una metodología de observación que nos ha permitido comparar otros proyectos, libros y ejemplares que han servido de referentes tanto en el sentido conceptual como en términos de diseño.

Se ha hecho uso de fuentes primarias, provenientes de las recetas y procedimientos que han sido facilitados por mi familia, así como las fotografías que se han utilizado para la posterior elaboración de las ilustraciones. Y en cuanto a las fuentes secundarias, tenemos los artículos y ensayos consultados, trabajos de investigación, libros, entrevistas, videos, entre otras, tanto físicas como digitales.

## 3 MARCO CONCEPTUAL

### 3.1 LA COCINA Y EL RECETARIO

#### 3.1.1 *Orígenes de la cocina*

El descubrimiento del fuego es considerado uno de los más grandes avances en la historia de la civilización, y desde tiempos inmemoriales ha sido un acto crucial para el desarrollo de la cocina y la gastronomía. En su texto sobre *La invención de la cocina*, Montanari (2004) destaca que la capacidad única de encender y utilizar el fuego sitúa al ser humano en una posición singular para realizar el acto culinario (p. 31). Esta habilidad, combinada con otras tecnologías a lo largo del tiempo, ha permitido que la cocina evolucione desde sus humildes orígenes hasta la expresión compleja y variada que conocemos hoy en día.

Cocinar, como describe Montanari (2004), es más que una actividad necesaria; es un gesto que transforma los productos naturales en creaciones culinarias profundamente distintas (p. 31). Este acto ancestral no solo cumple con la necesidad básica de alimentarse, sino que también representa una expresión fundamental de nuestra identidad cultural.

#### 3.1.2 *Identidad, cocina y familia*

La identidad cultural se refiere a una serie de prácticas, valores, creencias y costumbres que los individuos van interiorizando a lo largo de su vida, que los define como un grupo y, además, les proporciona un sentido de pertenencia.

En relación con el ámbito culinario, Casas (s.f.) hace la siguiente observación:

Los platillos tradicionales generalmente tienen una historia larga y que puede remontarse incluso a tiempos ancestrales, es decir, a la dieta de nuestros antepasados. Por todo esto, comer supera la esfera de lo cotidiano y se convierte en una expresión de identidad cultural, con su complicada red de valores y connotaciones. (Casas, s.f., párr. 7).

Es interesante comprender la importancia y el impacto social y cultural que hay detrás de un acto tan cotidiano como lo es cocinar, y cómo un platillo puede tener un significado mucho más profundo que nos conecta con nuestras raíces y nuestra historia.

Es aquí donde la familia cumple un rol de suma importancia, pues, como dice Hueck (2022): “gran parte de nuestra identidad cultural gira en torno a la mesa”. Es

en el hogar, especialmente al momento de preparar los alimentos y de ingerirlos, donde se da una oportunidad perfecta para que las personas puedan crear y reforzar lazos, transmitir valores y emociones, crear recuerdos y experiencias gratas. Como consecuencia de estos actos cotidianos, se transmiten los saberes y costumbres que vienen trascendiendo por generaciones y nos ayudan a reforzar nuestras raíces que tanto nos identifican.

### **La cocina en mi familia**

Uno de los puntos importantes de este proyecto es aclarar la fuente de proveniencia de las recetas, ya que serán la fuente principal de contenido para elaborar este recetario. Estas recetas han sido facilitadas por dos personas importantes en mi vida: mi Tía Suzana (hermana de mi madre) y la Nonna Cecilia (madre de mi tío político, esposo de mi tía Suzana). Mi hermana y yo pasamos todas, o casi todas, nuestras vacaciones desde que éramos pequeñas. Durante esos días, la rutina de los fines de semana consistía en ir a comer a casa de la Nonna, donde nos reuníamos las dos familias (la nuestra y la de mi tío).

Fue en esos momentos que compartí con ellos, donde descubrí una gran variedad de platillos nuevos que no había probado nunca, y con los cuales me fasciné. Por ello he decidido realizar este proyecto a modo de homenaje y agradecimiento por todos los recuerdos vividos durante tantos años y por las manos de estas dos mujeres que lo hicieron posible con tanto amor.

Cabe aclarar que estos platillos en su mayoría pertenecen a la gastronomía venezolana e italiana, sin embargo, en este recopilatorio de recetas no se busca plasmar los platillos más emblemáticos o representativos de estas gastronomías sino, más bien, es un recopilatorio visto desde mi perspectiva y experiencia vivida en torno a mi familia, por lo que la elección de las recetas tiene una índole personal.

### **3.1.3 La receta y el recetario**

#### **La receta**

La palabra "receta" encuentra su origen en el latín "recepta," derivada del verbo "receptare," que significa "recibir muchas veces." En este contexto, interpretamos este término como el acto de recibir instrucciones. Según la Real Academia Española, una receta se define como una "nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo." Es así como, en el ámbito culinario, consideramos la receta como una guía que nos orienta acerca de los elementos necesarios para la preparación de un platillo, así como los pasos a seguir para replicar dicho platillo y obtener resultados similares.

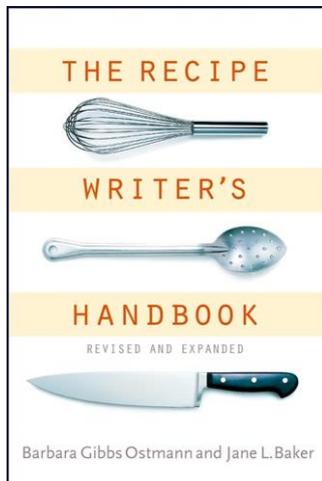


Fig 1. Barbara Gibbs Ostmann; Jane L: *The recipe writer's handbook*, 2001.

La estructura de una receta se compone de tres elementos principales. En primer lugar, el título, que cumple la función de indicar de manera concisa y sugerente el contenido de la receta, utilizando la menor cantidad de palabras posible. Seguido de esto, encontramos la lista de ingredientes, donde se detalla qué ingredientes y en qué cantidad se necesitan para llevar a cabo la elaboración del platillo. Y, por último, la sección de preparación, que consta de uno o varios párrafos explicativos cuya longitud puede variar según la complejidad de la receta, y donde se detalla el procedimiento paso a paso que debemos seguir para recrear el platillo. Algunas personas optan por incorporar información adicional en la redacción de sus recetas, como, por ejemplo, indicaciones sobre utensilios específicos, consejos culinarios, secretos de cocina, entre otros. Estos detalles complementarios tienden a variar de acuerdo con la preferencia del autor del libro, la editorial y el estilo de redacción seleccionado.

La redacción de recetas de cocina es una mezcla de precisión y creatividad. Como se introduce en *The Recipe Writer's Handbook* (Fig. 1): “Una receta es un proyecto creativo de principio a fin. Está el proceso innovador de desarrollar la receta de tal manera que pueda ser reproducida con éxito por otros” (Ostmann & Baker, 2001, pp. 13-15). En este libro se explora la importancia de la claridad y la brevedad en la comunicación culinaria, destacando cómo un lenguaje preciso es esencial para garantizar que los lectores comprendan y reproduzcan con éxito los procesos culinarios.

### De la receta oral a la escrita

“Sin escritura, no hay recetas. Pero la ausencia de recetas no excluye la posibilidad de preocupaciones gastronómicas y de un arte culinario refinado”. (Flandrin & Montanari, 2004). Antiguamente las sociedades difundían sus conocimientos de generación a generación utilizando principalmente la comunicación verbal, y es con el desarrollo de la escritura, que los saberes pasan a transmitirse también de manera escrita y/o textual. Uno de los ejemplos más reconocidos que sirven como evidencia de esto, es el libro de cocina llamado *De Re \*Coquinaria* (Fig. 2), es un recetario en latín del imperio romano y se atribuye a un autor llamado Apicio, que vivió durante el siglo I, sin embargo, se dice que la obra es del siglo IV o V. Este ejemplar contiene cerca de quinientas recetas y recoge los saberes alimentarios de la época y de tiempos anteriores.



Fig 2. Página del título de una edición holandesa del siglo XVIII de Apicio, incluyendo también el título alternativo Arte Coquinaria.

Esta evolución ha dejado una huella significativa en la historia de la gastronomía, en el sentido de que, la cocina escrita ha servido como fuente de evidencia para codificar y reconocer las prácticas y técnicas elaboradas en una determinada sociedad, mientras que la cocina oral está destinada, a largo plazo, a no dejar huella. (Montanari, 2004, p. 36).

Es más adelante, especialmente con la imprenta, donde las recetas adquirieron una forma más tangible y duradera. Este tránsito de lo oral a lo escrito no solo ha facilitado el acceso a los conocimientos culinarios, sino que también ha desempeñado un papel clave en la difusión global de la gastronomía. Este cambio representa una parte esencial para entender cómo concebimos y compartimos nuestras vivencias culinarias en la actualidad.

### El recetario

El recetario o libro de cocina es un ejemplar que contiene una recopilación de recetas de cocina, las cuales suelen incluir una lista de ingredientes e instrucciones para que cualquier persona pueda recrearlas.

Los recetarios pueden estar orientados a una gran variedad de temas y categorías. Por ejemplo, el libro *Cocina Vegana* de Virginia García y Lucía Martínez (Fig. 3) como bien se entiende por su nombre, es un libro que recoge una serie de recetas que excluyen cualquier tipo de alimento de origen animal, ofreciendo una manera accesible de preparar los alimentos sin renunciar al sabor de la alta cocina. Otro tipo de libros de cocina es *Recetas sencillas para novatos y cocinillas* de Xabier Gutiérrez (Fig. 4), el cual contiene más de mil recetas muy sencillas y explicadas a detalle, y que está orientado a personas con poca experiencia que quiera iniciarse en el mundo de la cocina o para el que quiera adentrarse un poco más y aprender cosas nuevas.

Así como estos ejemplos, hay miles de opciones de recetarios en el mercado de los cuales elegir, cada uno de ellos con su propia personalidad y carácter, influenciados por factores como el autor, el editor, y el estilo de cocina y redacción, asegurando que siempre haya un recetario adecuado para cada gusto y necesidad.

En este punto cabe resaltar la estrecha relación que existe entre los recetarios y nuestra identidad, pues como dice Hueck (2022):

Los libros de receta son auténticos pozos de conocimiento, a través de ellos descubrimos la cultura, las costumbres y el estilo de vida de un país, porque la gastronomía forma parte de nuestra manera de ser y de vivir. Las personas no solo somos lo que comemos, también comemos lo que hemos aprendido a comer, y todo esto depende de la familia, de la sociedad, de las creencias, las costumbres y por supuesto, de lo que nos brinda la tierra. (Hueck, 2022, 00:20)

En definitiva, un recetario es una herramienta que puede ser utilizada con fines tanto recreativos, como educativos, y que son gran fuente de inspiración para esas personas que buscan nuevas ideas para implementar en su cocina, y para cualquier individuo que busque aprender sobre la gastronomía y cultura de un país.

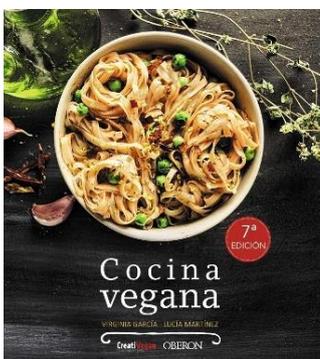


Fig 3. Virginia García y Lucía Martínez: *Cocina vegana*, 2015.

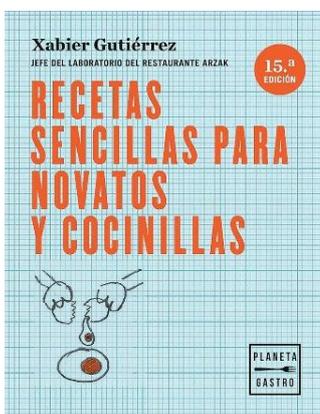


Fig 4. Xabier Gutiérrez: *Recetas sencillas para novatos y cocinillas*, 2017.

### 3.2 LA ILUSTRACIÓN COMO RECURSO VISUAL

“La ilustración es un dibujo o expresión artística que tiene un fin informativo, cuyo objetivo principal es la comunicación visual. La ilustración se encarga de clarificar, iluminar, decorar o representar visualmente un texto escrito, sin importar su género”. (Menza Vados, Sierra Ballén, & Sánchez Rodríguez, 2015).

Este medio visual ha experimentado grandes cambios desde entonces, se puede decir que con la invención de la imprenta ha tenido uno de los cambios más significativos, al poder realizar reproducciones en masa, lo que permitió una mayor difusión en medios impresos y por ende una mayor comercialización. En la actualidad, la ilustración es utilizada en diversos medios y contextos, como por ejemplo en libros, revistas, publicidad, diseño, medios digitales, y mucho más.

En cuanto a las características visuales de una ilustración, esta puede estar representada mediante infinitos lenguajes, técnicas artísticas y estilos gráficos. También puede estar realizada por medios analógicos, como digitales, la elección y aplicación de este método se realizará teniendo en cuenta las posibilidades gráficas y técnicas que nos ofrece cada uno, así como las necesidades de la ilustración a realizar y el público al que va dirigido, o también puede variar según el estilo propio del artista.

En última instancia, el objetivo principal de la ilustración es garantizar una efectiva transmisión de mensajes, conceptos e ideas, de una forma clara y atractiva que logre satisfacer las necesidades de un público.

#### 3.2.1 La ilustración en los recetarios

La ilustración en un recetario contribuye a concebir el estilo general del ejemplar, enriqueciéndolo y dándole una perspectiva más personal y única al conjunto. Según el tipo de ilustración y técnica empleada, el recetario tomará un carácter único con el cual transmitirá su esencia, así como la intención detrás del proyecto y de lo que se quiera contar mediante él.

“Aunque desde hace algún tiempo, la fotografía es el lenguaje por excelencia para representar platillos, recetas y comida en general, las ilustraciones han sido usadas en los recetarios desde el siglo XVII y actualmente vuelven a estar en auge.” (De Cabañas, 2023). En el mundo actual contamos con una infinidad de ejemplares que son una excelente representación del uso aplicado de la ilustración, uno de ellos es *La cocina coreana ilustrada* (Fig. 5), de la autora Luna Kyung y cuenta con ilustraciones de AhnJi. Este es un libro completamente ilustrado que guía al lector por la gastronomía coreana a través de una colección de recetas, anécdotas y tradiciones del país, cuenta con siete capítulos en donde las recetas están explicadas de manera sencilla y detallada. En este ejemplar, se utiliza la ilustración



Fig 5. Luna Kyung y AhnJi: Página del libro *La cocina coreana ilustrada*, 2022.

para mostrar un aspecto próximo de lo que podrían ser los platillos en la vida real, así como mostrar de un golpe de vista la gastronomía de un país, permitiendo que el lector esté en contexto y se sitúe con mayor facilidad.

Podríamos decir que mostrar un platillo mediante una ilustración, además de su carácter decorativo, nos ayuda a darle un valor extra que enriquece la lectura, gracias a su capacidad narrativa y humana que despierta el sentido imaginativo de las personas, permitiendo evocar sensaciones y ofrece un espacio para que fluya la creatividad e invita a las personas a conectar con las recetas y sus procesos.

### 3.2.2 El grabado en la ilustración de libros

El grabado es una forma de arte que consiste en transferir imágenes de una matriz o plantilla, a otra superficie, comúnmente papel o tela. El grabador crea la matriz que puede ser en madera, metal, plástico, u otro material, mediante la utilización de herramientas o productos químicos. Posteriormente, la matriz se entinta y la imagen es transferida a otra superficie. (Anthony, 2024)

En cuanto a su uso aplicado a la ilustración de libros, el grabado ha desempeñado un papel importante a lo largo del tiempo, ya que ha sido una herramienta que permitió crear imágenes detalladas y reproducibles cuando la tecnología de impresión aún era limitada. Por ejemplo, durante la Edad Media, era muy común utilizar la técnica del grabado en madera para ilustrar manuscritos religiosos y libros de devoción. Uno de los ejemplos más conocidos es *La Biblia de Koberger (1483)* (Fig. 6), un libro que contiene numerosas ilustraciones que fueron realizadas con la técnica de la xilografía. En la actualidad, se siguen utilizando estas técnicas, además de otras más modernas como lo es la serigrafía, una a técnica través de la cual se pueden realizar impresiones a varias tintas y materiales con ayuda de una malla.

Se puede decir que el grabado sigue manteniendo su relevancia en la actualidad, ya que, gracias a sus cualidades, logra enriquecer la obra aportándole un gran valor artístico y artesanal. El grabado es característico por su textura, detalle y acabados, que hacen que las ilustraciones ganen un mayor interés para el espectador, pues le aportan exclusividad y un estilo distintivo a la obra. Actualmente, es una técnica que se suele utilizar para ediciones especiales, libros de artista, publicaciones artesanales, entre otras.



Fig 6. Anton Koberger: Página del libro *La Biblia de Koberger*, 1483.

## 4 DESARROLLO PRÁCTICO

### 4.1 REFERENTES

A continuación, se presentan los referentes utilizados a nivel ilustrativo y de diseño que han ayudado a sentar las bases gráficas del proyecto. Hemos analizado las obras de seis autores, extrayendo las características más relevantes que han nutrido el desarrollo y elaboración de nuestro trabajo.

#### 4.1.1 Ilustración

##### Wayne Thiebaud



Fig 7. Wayne Thiebaud: *Club Sandwich*, 1964.

Wayne Thiebaud fue un pintor estadounidense, reconocido por sus obras coloridas y su búsqueda de la esencia y representación de objetos cotidianos, personas, paisajes y comidas, especialmente tartas y dulces. (Sánchez, 2022)

Para el desarrollo de nuestro trabajo, hemos tomado como referencia su serie de grabados, en los cuales podemos observar cómo Thiebaud captura la esencia de los objetos mediante el uso de contrastes fuertes entre luces y sombras, lo que dota a la obra de una mayor tridimensionalidad. Además, ha sido de particular interés su trazo limpio y preciso en forma de trama, que, junto con la ausencia del color, crea una obra rica en detalle que captura fácilmente la atención del espectador.

##### Helen Murgatroyd



Fig 8. Helen Murgatroyd: *Whisk Together Salad Dressing*, 2017.

Helen Murgatroyd es una grabadora que vive en el norte de Cornualles. Estudió diseño gráfico en Manchester y se especializó en grabado en el Royal College of Art. Hace ediciones centradas en el tema de la comida, naturaleza muerta y el día a día doméstico. Con sus linograbados busca captar la humildad de los rituales cotidianos de la vida diaria. (Murgatroyd, n.d.)

De su obra, hemos estudiado el uso del color, donde nos encontramos con una paleta bastante reducida. Esta economía de recursos y sencillez ayuda a centrar la atención en la propia situación retratada, sin dejar de lado el detalle y cuidado de los demás aspectos de la composición. Ha sido interesante observar cómo utiliza los elementos justos para retratar una situación. Además, en su obra se puede notar la presencia de la figura humana interactuando con los demás elementos de la composición, lo que ayuda a representar el valor humano y la cotidianidad que también se ha buscado integrar en nuestro propio trabajo.

### Silvia Tack



Fig 9. Silvia Tack: *La magia*.

Silvia Tack es una ilustradora de origen valenciano que trabaja como *freelance* y se encuentra afincada en Madrid, España. Una de las principales temáticas que trata en sus ilustraciones es la comida, donde suele destacar una perspectiva cotidiana, fascinada por la tradicionalidad y el *storytelling* detrás de cada escena.

En sus ilustraciones podemos resaltar la economía de los recursos utilizados, dentro de los cuales destacan el uso de un trazo orgánico, fluido y desenfadado, y una paleta de colores reducida. De su obra nos interesa la composición de la pieza y la historia que puede contar a través de ella. Suele retratar escenas en donde destaca pequeños detalles cotidianos y situaciones que giran en torno a la mesa, la intención detrás de su trabajo es la de siempre contar algo, reivindicando el lujo de los pequeños detalles y apreciando la belleza y el valor de lo cotidiano. (MÓVIL, 2020)

#### 4.1.2 Diseño editorial

### Ibán Ramón



Fig 10. Ibán Ramón: *Sense permís*. Falla Mossén Sorell - Corona, 2017.

Ibán Ramón es un diseñador gráfico valenciano conocido por su trabajo en el campo del diseño editorial, la identidad visual y la dirección de arte. Desarrolla gran parte de su trabajo en el ámbito de la cultura y la imagen institucional, y también colabora habitualmente con empresas de mobiliario contemporáneo, arquitectura y editoriales. (Ramón, n.d.)

Para el desarrollo de nuestro trabajo, hemos tomado como referentes sus proyectos editoriales, en los cuales observamos cómo Ibán utiliza el texto e imagen para componer de una manera armoniosa y efectiva. Ha sido de gran ayuda estudiar cómo se logra el equilibrio entre todos los elementos de la página, consiguiendo un resultado estéticamente llamativo y funcional. También observamos una meticulosa atención al detalle, cuidando desde la tipografía, hasta la elección del papel, lo que nos ha inspirado a ser más meticulosos en el acabado de nuestro ejemplar.

### Massimo Vignelli



Fig 11. Massimo Vignelli y Bod Noorda: *New York City Transit Authority Graphics Standards Manual*, 1970.

Massimo Vignelli fue un diseñador gráfico italiano que vivió la mayor parte de su vida en Nueva York. Trabajó en el mundo del diseño gráfico, objetos de decoración, diseño de interiores, entre otros. Diseñaba priorizando la coherencia, la funcionalidad y sobre todo, que los diseños perduraran en el tiempo. (Esposito, 2020)

Ha sido un gran referente en cuando a simplicidad se refiere. A través de la observación de su obra, nos ha ayudado a priorizar los elementos esenciales para nuestra composición, eliminando cualquier decoración o elemento innecesario para obtener un diseño más limpio. En su trabajo también resalta el orden, ya que Vignelli hacía uso de una retícula estricta que le proporcionaba estructura y coherencia. Además, destaca el uso de la tipografía y el color: utilizaba tipografías claras para lograr una comunicación más efectiva, y una paleta de color reducida y neutra que ayudaba a mantener el enfoque en la funcionalidad y claridad de sus diseños.

### Daily Dialogue



Fig 12. Daily Dialogue: *Art direction and design for Correlations (on 11 pianos)*.

Daily Dialogue es un estudio de diseño con sede en Múnich, es conocido por su enfoque minimalista y su atención al detalle. Es característico por centrarse en crear declaraciones fuertes e impactantes. Sus trabajos abarcan una amplia gama de servicios, incluyendo catálogos, folletos, diseño de exposiciones, branding, revistas y obras de arte. (Fulleylove, 2016)

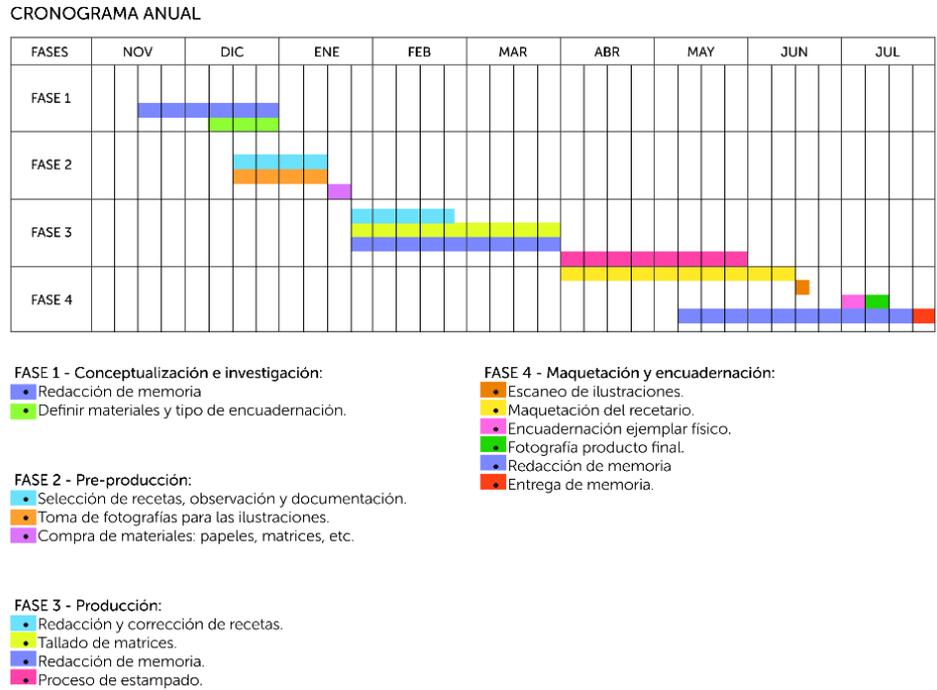
El trabajo de este estudio nos ha ayudado a adoptar un enfoque más contemporáneo, minimalista y limpio en nuestro proyecto. Sus diseños muestran un gran cuidado al detalle y énfasis en la colocación meticulosa de la tipografía y otros elementos gráficos, asegurando que cada parte de sus composiciones esté despejada, refinada y cuidadosamente considerada.

## 4.2 PLANIFICACIÓN Y CRONOGRAMA

Se ha elaborado un cronograma, como herramienta para organizar y visualizar las actividades necesarias para llevar a cabo el proyecto durante todo el período de realización, el cual se comprende entre los meses de noviembre a julio.

En este gráfico se muestra un desglose y la duración de las tareas a realizar tanto para el apartado conceptual como el práctico del proyecto, con la finalidad de mantenernos orientados y facilitar el flujo de trabajo durante el periodo comprendido.

Fig 13. Cronograma anual de planificación de tareas del proyecto.



### 4.3 BRIEFING

#### Idea y objetivo

Este proyecto personal se basa en la coexistencia de recuerdos y experiencias familiares en torno a la comida, y consiste en la elaboración de un recetario con recetas proporcionadas por Tía Suzana y Nonna Cecilia. Estas recetas forman parte de recopilaciones personales de ambas, ofreciendo una selección variada, principalmente de gastronomía venezolana e italiana. El objetivo es crear un libro de cocina ilustrado con grabados a punta seca, para preservar y compartir tanto las recetas como los recuerdos asociados, además de difundir la cultura y gastronomía familiar a través de una experiencia visual única y atractiva para los lectores.

#### Público y necesidades creativas

El recetario está dirigido a personas jóvenes y adultas interesadas en la cocina, amantes de la gastronomía, creativos y aquellos deseosos de explorar nuevas culturas y tradiciones culinarias. El estilo visual del recetario será fresco, moderno y atractivo, con ilustraciones que reflejen la autenticidad y cotidianidad familiar en torno a la comida. El tono de comunicación será cercano y accesible. Técnicamente, el recetario se maquetará e imprimirá en un formato cuadrado de 20x20 cm, con ilustraciones elaboradas a partir de la técnica de la punta seca, y escaneadas en alta resolución para garantizar una impresión de calidad. Finalizar con una encuadernación visualmente atractiva, además de funcional y práctica para su uso.

#### 4.4 ILUSTRACIONES

La parte ilustrativa de este proyecto se ha utilizado como un recurso para transmitir la idea principal del mismo, que consiste en trasladar recuerdos y experiencias ligadas a la hora de la comida, específicamente, a través de la representación de diversos platillos y procesos que ocurren antes, durante o después de dicho momento.

Para trasladar esta idea a un formato gráfico, se han tenido en cuenta distintos métodos como el dibujo y la fotografía, o técnicas de grabado como el linogrado, monotipia y grabado a punta seca. Finalmente, después de varias pruebas se ha decidido realizar las ilustraciones a partir de fotografías junto con la técnica punta seca, debido al acabado rico en detalle que nos ofrece la unión de ambos recursos, además de ser una manera más directa y vivida de representar la realidad de esos recuerdos capturados.

Para llevar a cabo esto, se han utilizado como referentes fotografías realizadas durante mi último viaje, en el cual tuve la oportunidad de compartir varios días junto a mi Tía Suzana y la Nonna Cecilia. En esta estadía he aprovechado la oportunidad de ir documentando diversos momentos que han surgido durante la preparación de distintos platillos, realizando así, fotografías de productos alimenticios, procesos de elaboración, o el platillo ya servido en la mesa. Es así, como se han obtenido una serie de capturas de las cuales se ha hecho una selección, quedándonos con un total de seis imágenes que mejor representan cada sección del recetario.



Fig 14. Fotografía para ilustrar la sección: *Pastas y arroces*.



Fig 15. Fotografía para ilustrar la sección: *Carnes*.



Fig 16. Fotografía para ilustrar la sección: *Caldos, sopas y cremas*.



Fig 17. Fotografía para ilustrar la sección: *Ensaladas y verduras.*



Fig 18. Fotografía para ilustrar la sección: *Salsas.*

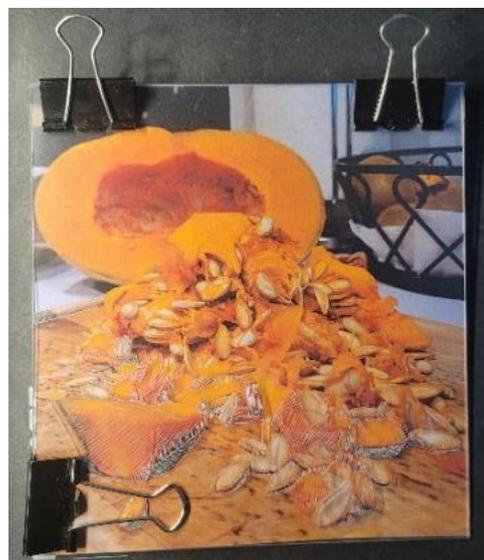


Fig 19. Fotografía para ilustrar la sección: *Postres y panes.*

#### 4.4.1 *Elaboración de matrices*

Para realizar el tallado, primero se han impreso las fotografías de referencia, volteándolas previamente para evitar el efecto espejo una vez estampado, se han colocado al tamaño real en el que se verían una vez escaneadas y puestas en el recetario, para mantener la mayor cantidad de detalle y acabado de la línea sin deformaciones. Sobre esta imagen impresa se coloca una lámina de acetato para calco que usualmente es más gruesa que un acetato normal, esta lámina se corta con ayuda de un *cutter* al tamaño exacto de la fotografía y se asegura con *clips* bien ajustados para evitar que se mueva durante el proceso de tallado.

Fig 20. Proceso de tallado del acetato.



Se procede a tallar sobre el acetato con ayuda de una herramienta llamada “punzón” o “punta seca”; este proceso consiste en rasgar la lámina de acetato como si se estuviese dibujando sobre ella, creando surcos por donde pasa la punta. Dependiendo de la presión que se aplique en las líneas, obtendremos una intensidad mayor o menor en el acabado de nuestro grabado.

Fig 21. Resultado del acetato ya tallado.



#### 4.4.2 Proceso de estampación

Una vez tallada la matriz, se procede a entintar, para ello se utiliza una tinta especial para grabado que se esparce sobre la lámina con ayuda de otro trozo pequeño de acetato, una tarjeta de plástico o una espátula. Se esparce la tinta uniformemente, aplicando un poco de presión para que pueda penetrar todos los surcos que conforman el diseño. Una vez esparcida se retira el exceso de tinta con ayuda de un material llamado “tarlatana”, el cual se frota de manera circular sobre la lámina hasta retirar toda la tinta que no se necesita, cuando ya no se puede retirar más, se procede a realizar el mismo procedimiento utilizando un trozo de papel periódico, este debe ser liso y se debe frotar realizando movimientos circulares con la mano plana y ejerciendo poca presión para retirar solamente el exceso y no quitar demasiada tinta. Con ayuda de un papel de cocina o toalla húmeda se limpian muy bien los bordes sin tocar la parte del diseño de nuestra plancha, si se requiere, se puede utilizar este mismo papel para retirar tinta en los sitios que queramos más limpios o blancos en nuestro grabado.

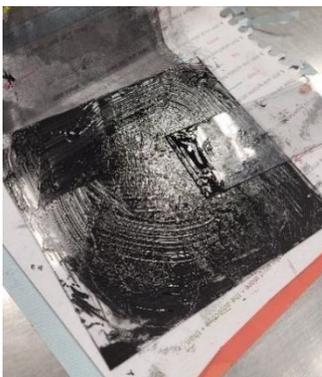


Fig 22. Proceso de entintado del acetato.



Fig 23. Proceso de limpieza de la tinta del acetato.



Fig 24. Prensado del acetato con el tórculo.

Una vez se tiene la plancha entintada y limpia, se prepara el papel. Se ha utilizado papel para grabado Rosaspina Fabriano que contiene un 60% de algodón y tiene un gramaje de entre 210 a 315g/m<sup>2</sup>. El papel se prepara colocándolo en remojo en agua durante 10 minutos aproximadamente, luego se retira y se coloca sobre una toalla para que se absorba el exceso de agua, dependiendo de qué tan húmedo esté el papel la tinta de la matriz se expandirá y absorberá con mayor o menor intensidad.

Una vez preparado el papel, se coloca sobre el tórculo. Para ello colocamos primero un acetato delgado como base para que nuestro papel no se pegue directamente al tórculo y si se necesita se colocan marcas guías sobre este acetato para ajustar nuestro diseño, en este caso no han sido necesarias. Una vez colocado el acetato base, se coloca encima nuestro papel aún húmedo y sobre este se coloca nuestra matriz previamente entintada y limpia, se coloca con mucho cuidado en la posición deseada, sobre la matriz se coloca una lámina de papel (preferiblemente de seda) o cualquier folio o cartulina, y sobre este la manta del tórculo que suelen ser de algodón prensado (parecido a una alfombra) y sosteniendo nuestro papel en todo momento para evitar que se mueva y se estropee el grabado.

Ahora se procede a girar los rodillos o volantes del tórculo, se hace con cuidado y a un ritmo lento y uniforme para permitir que la tinta se impregne bien en el papel. En este caso se le ha dado una pasada y se hace una revisión del papel para confirmar que se ha estampado correctamente, en caso de haberlo necesitado se ha realizado una segunda pasada manteniendo la posición de la matriz para que no salga movida. Y se ha realizado una segunda estampación con los restantes de tinta de la misma matriz y un papel más húmedo y dos pasadas para absorber la mayor cantidad de tinta posibles.



Fig 25. Resultado de grabado para sección: *Pastas y arroces.*



Fig 26. Resultado de grabado para sección: *Postres y panes.*



Fig 27. Resultado de todos los grabados realizados.

Aquí podemos ver los primeros grabados realizados, estos se han hecho a partir de una ilustración a mano alzada, finalmente han sido descartados para realizarlos con el método de la fotografía de referencia, ya que de esta manera se consiguió un acabado más rico en detalle.



Fig 28. Grabado descartado 1.

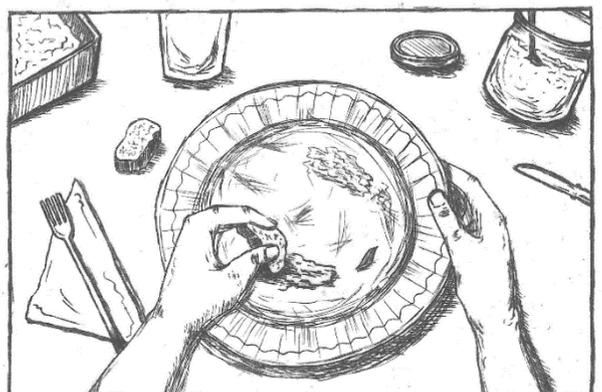


Fig 29. Grabado descartado 2.

## 4.5 DISEÑO EDITORIAL

### 4.5.1 *Formato*

El formato del libro hace referencia a las dimensiones de este, y dependiendo de él, se aportarán unas ventajas estéticas y funcionales específicas al ejemplar.

En este libro, se ha optado por usar un formato cuadrado de 20x20 cm. Esta decisión se ha basado en la funcionalidad y la portabilidad del libro, ya que los formatos cuadrados suelen ser más compactos y manejables. Esto resulta especialmente beneficioso al cocinar, ya que su fácil manejo minimiza las interrupciones durante el proceso.

Por otro lado, este formato también juega un papel fundamental en la estética. Suele ser menos común que los formatos rectangulares tradicionales, lo que puede ayudar a nuestro libro a destacar visualmente del resto captando la atención de los lectores con mayor facilidad. Además, gracias a su simetría, ofrece un equilibrio natural en términos de diseño, pues facilita la composición y disposición de los elementos tanto textuales como gráficos, además de tener un mayor atractivo a la hora de presentar imágenes como es el caso de nuestras ilustraciones, haciendo que ganen un mayor protagonismo en la página.

### 4.5.2 *Nombre*

La elección del nombre del recetario se ha hecho principalmente bajo la premisa de transmitir la idea principal que impulsa el proyecto, así como su contenido. Se contemplaron varias opciones, en su mayoría relacionadas con el tema de la familia, los recuerdos, la mesa, y la hora de comer. Dentro de estas opciones, se ha elegido “Pon la mesa” con el subtítulo “Recetas de Tía Suzana y Nonna Cecilia”. El propósito de este nombre consiste en transmitir ese aspecto familiar y casero de las recetas, así como mantener un tono sugerente para el público, de manera que fuese fácil retener su atención y les ayude a identificar fácilmente la temática del libro.

“Pon la mesa”, hablando en términos más personales, es una frase que suele decir mi tía Suzana cuando ya casi está lista la comida para servir, es una frase que me recordaba mucho a este momento de la mesa, a los olores de la comida y el estar alrededor de la familia, por lo que existe una conexión emocional, y es por ello que me pareció relevante que este fuese el nombre que identificara el recetario, acompañado de su subtítulo “Recetas de Tía Suzana y Nonna Cecilia” para que fuese lo suficientemente descriptivo para los lectores.

### 4.5.3 Tipografías

La tipografía juega un papel fundamental en la maquetación de un libro, pues hay que tener en cuenta el carácter que se puede transmitir según qué tipografía y combinaciones tipográficas utilizamos. En este caso se hace uso de 3 tipografías distintas, cada una cumpliendo una función específica.

Por un lado, tenemos la tipografía para el cuerpo de texto que sería la Roboto Mono Light, es una tipografía monoespaciada, es decir, que mantiene la misma distancia o espaciado entre caracteres horizontales. Se le ha dado un tamaño de 9pt, con un interlineado de 10pt, reduciendo el espacio entre líneas para compensar el aire del cuerpo de texto que se genera por su espaciado entre caracteres, favoreciendo así la legibilidad. Se han hecho pruebas de impresión para comprobar que este tamaño fuese legible y funcional en el formato que se ha impreso. Además de los aspectos técnicos, esta tipografía nos ayuda a aportar una estética distintiva a nuestro libro, pues transmite una sensación de nostalgia y autenticidad, que, junto con los demás elementos, consigue darle un estilo general moderno, limpio y minimalista a nuestro libro.

Fig 30. Tipografía Roboto Mono Light

# Roboto Mono Light

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ñõpqrstuvwxyz  
1234567890

Como tipografía complementaria, tenemos la Neue Haas Grotesk Display Pro. Se ha utilizado en su modalidad 55 Roman y en caja alta para pequeños elementos informativos, situados en las proximidades del borde tanto superior como inferior de cada sección del libro, como, por ejemplo, el número y nombre de la sección, nombre del recetario, datos técnicos de las ilustraciones, etc. Así como para los titulares de ingredientes y preparación, y la enumeración de pasos de las preparaciones. También se ha utilizado esta misma tipografía, pero en su modalidad 45 Light y en caja alta, para los títulos de las recetas, considerando que al tener un mayor tamaño y con un menor peso, se conseguía una mayor ligereza y armonía en conjunto con los demás elementos de la página.

Fig 31. Tipografía Neue Haas Grotesk Display Pro, Roman 55.

## Neue Haas Grotesk Display Pro Roman 55

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ñopqrstuvwxyz  
1234567890

Por último, tenemos la tipografía de los titulares grandes, como es el nombre del libro y de sus respectivas secciones. Esta tipografía se llama Larken y es una tipografía *display*, que, gracias a la modulación de sus trazos, brinda una mayor personalidad y carácter a nuestro conjunto. Ha sido utilizada un tamaño de 48pt y en caja alta para destacar aún más debido a su contraste con los demás elementos.

Fig 32. Tipografía Larken Regular.

## Larken Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ñopqrstuvwxyz  
1234567890

### 4.5.4 Paleta de color

En cuanto a la paleta de color, se ha elegido un total de siete tonalidades, cada una representando una sección distinta del recetario. Esta elección permite una diferenciación clara y práctica de cada sección y sus elementos, además de aportar un atractivo visual llamativo al conjunto. Los colores se utilizan en las páginas iniciales de cada sección y en partes importantes del texto, como ingredientes, preparación y enumeración de pasos, de modo que sea más fácil identificar estos elementos por parte de los lectores.

Además, las secciones están identificadas en índice del libro mediante una pequeña barra lateral del color que representa cada sección. Esta barra se mantiene en la misma posición en las demás páginas del libro, haciendo coincidir estas páginas con el índice, lo que facilita la ubicación de cada sección y crea una experiencia visual más rica y fluida. (Fig. 49 y 55).

Fig 33. Paleta de color y su asignación a cada sección del libro.

ARROCES Y PASTAS	SALSAS
CARNES	POSTRES Y PANES
CALDOS, SOPAS Y CREMAS	TUS RECETAS
VERDURAS Y VEGETALES	

#### 4.5.5 *Retícula y composición*

La retícula, o *grid*, es una herramienta que se utiliza en el proceso de maquetación para organizar y estructurar el contenido de una manera coherente y visualmente atractiva.

El uso de la retícula aporta equilibrio al diseño, pues ayuda a gestionar más eficazmente el área que disponemos para componer, distribuyendo el espacio en blanco de manera armoniosa, consiguiendo las proporciones más adecuadas para nuestro proyecto. Además, las retículas son herramientas muy flexibles, por lo que permiten crear una infinidad de composiciones, y nos ayudan a ahorrar tiempo durante la maquetación y conseguir un acabado atractivo, limpio y profesional.

Para este proyecto, se han ido probando una serie de retículas, cada una con diferentes versiones de márgenes, columnas y filas, dentro de las cuales se ha ido organizando el contenido hasta encontrar las versiones que mejor se adaptasen a nuestras necesidades de diseño y funcionalidad. Finalmente, nos hemos quedado con 2 versiones de retículas, la A y la B. (Fig.31 y Fig.32).

La retícula A se ha utilizado para la maquetación de la portada, índice y prólogo, esta consiste en una estructura de 5 columnas por 5 filas, con unos márgenes de 0.5cm para el superior y el externo, y de 1cm para el inferior y el interno, con un medianil de 0.5 cm entre columnas. El tener un número de 5 columnas, nos ha permitido organizar una mayor cantidad de elementos, que han sido distribuidos y alineados para mantener una mejor armonía en los ejes verticales y horizontales de la página, como es el caso del índice, en donde se ha trabajado con una gran cantidad de cajas de texto y diversos tamaños.

TABLA DE CONTENIDOS		SECCIÓN	PLATILLO	PÁG
		(01)	PASTAS Y ARROCES (8-15)	Arroz con pollo ..... 10
			Pasta con brocoli ..... 11	
			Risotto con champiñones ..... 12	
			Masa base para pasta / Ravioles ..... 13	
			Rellenos para raviolis ..... 14	
		Pasta al horno ..... 15		
		(02)	CARNES (16-23)	Chuletas de cerdo ..... 18
			Envollos ..... 19	
			Caracón base ..... 20	
			Escalope (filete) ..... 21	
			Hígado emcabollado ..... 22	
			Filete de tilapia ..... 23	
		(03)	CALDOS, SOPAS Y CREMAS (24-31)	Caldo base ..... 26
			Sopa (cruzado) ..... 27	
			Sopa de renolacho ..... 28	
Crema de calabazo ..... 29				
Crema de arracacha ..... 30				
Crema de champiñón ..... 31				
(04)	VERDURAS Y VEGETALES (32-39)	Ensalada de puerro ..... 34		
	Peperonijas ..... 35			
	Pimiento relleno ..... 36			
	Zanahorias en salsa ..... 37			
	Champiñones al ajillo ..... 38			
	Bruselas al horno ..... 39			
(05)	SALSAS (40-47)	Salsa roja base ..... 42		
	Salsa bechamel ..... 43			
	Salsa bolonesa ..... 44			
	Salsa vodka ..... 45			
	Salsa blanca ravigoli ..... 46			
	Salsa con camarón ..... 47			
(06)	POSTRES Y PANES (48-55)	Dulce de lecheosa (dopeys) ..... 50		
	Tortitas sencillas ..... 51			
	Torta de piña ..... 52			
	Pancakejamon ..... 53			
	Cochinos ..... 54			
	Galletitas ..... 55			
(00)	Prólogo ..... 7	(07)	TUS RECETAS (56-62)	

Fig 34. Uso de la retícula A para la maquetación del índice del libro.

Por otro lado, tenemos la retícula B, que nos ha permitido maquetar los divisores o secciones del libro, así como las páginas internas que contienen las recetas. Esta retícula mantiene los mismos márgenes y medianil que la retícula A, con la diferencia de que posee 3 columnas y 3 filas, en lugar de 5. Además, de que cambia la posición y tamaño del número de página, para que se adaptase mejor al diseño general del pliego. Las 3 columnas han sido de gran ayuda para distribuir cajas de texto de mayor anchura, pues se consigue un acabado visualmente más armonioso en relación con los márgenes y espacio general de la página.

52					53
	<b>TORTA DE PIÑA</b>			<b>PAN DE JAMÓN</b> <i>(MENCION ESPECIAL A MI PRIMA SUZANA POR ESTA RECETA)</i>	
	INGREDIENTES:	PREPARACIÓN:	INGREDIENTES:	PREPARACIÓN:	
	<p><b>CARAMELO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de azúcar</li> <li>1 cucharada de mantecquilla</li> <li>2 cucharadas de agua</li> </ul> <p><b>TORTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 lata de piña en rodajas (mediana o pequeña)</li> <li>250gr de harina leudante</li> <li>3 huevos</li> <li>150 gr de mantecquilla sin sal</li> <li>¼ taza de jugo de piña (de la lata)</li> <li>¼ taza de leche</li> <li>200 gr de azúcar</li> <li>1 cucharada de polvo para hornear</li> </ul>	<p>01 Para el caramelo, se coloca en una olla pequeña, la taza de azúcar, 1 cucharada de mantecquilla y 2 de agua, se cocina a fuego bajo y se mueve constantemente con una paleta hasta que se torne de color marrón.</p> <p>02 Apenas se apaga el fuego, vamos a colocar el caramelo rápidamente en una tortera antes de que se enfríe y endurezca. Una vez esparcido, reservamos mientras preparamos la mezcla de la torta.</p> <p>03 Para la torta, colocamos en un recipiente la mantecquilla y batimos hasta que quede blanda, se le agrega el azúcar poco a poco hasta incorporar y luego se van agregando una a una las yemas de los huevos. Batimos bien en cada colocación.</p> <p>04 Ahora con una paleta de plástico y movimientos envolventes se le va agregando la harina mezclada junto con el polvo de hornear, la leche, el jugo de piña y removemos bien en cada colocación hasta que se terrine la mezcla.</p> <p>05 En otro recipiente se baten las claras de los huevos a punto de nieve y se incorporan a la mezcla anterior con una paleta de plástico y movimientos envolventes.</p> <p>06 Se vacía la mezcla en la tortera que tenemos previamente caramelizada y se cocina a 350°F durante 1 hora aproximadamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>380 gr de harina de fuerza</li> <li>7 gr de levadura seca</li> <li>15 gr de mantecquilla</li> <li>¼ taza de agua</li> <li>¼ taza de leche</li> <li>1 huevo</li> <li>20 gr de azúcar</li> <li>3 gr de sal</li> <li>75 gr de bacon en tiras</li> <li>150 gr de jamón cocido</li> <li>20 olivos dorados</li> <li>30 pasas aprox</li> </ul>	<p>01 Se calienta la media de taza de agua a una temperatura de 35-40°C aproximadamente, se le coloca la levadura para dejarla fermentar y se reposa por unos 20 minutos.</p> <p>02 Una vez pasado el tiempo, se integran los sólidos con los líquidos y se amasa hasta obtener una masa homogénea. Dejamos reposar por 30 minutos, volvemos a amasar y dejamos reposar por 30 minutos más.</p> <p>03 Una vez pasado el tiempo procedemos a extender la masa sobre una superficie lisa, y le damos forma de rectángulo con un grosor de medio centímetro aproximadamente.</p> <p>04 Ahora colocamos una capa de jamón sobre la masa, las tiras de bacon y esparcimos las olivas y las pasas.</p> <p>05 Ahora procedemos a enrollar la masa como si fuese un burrito, dándole forma de pan.</p> <p>06 Una vez enrollado lo pinchamos con un tenedor y lo dejamos reposar por 2 horas aproximadamente.</p> <p>07 Una vez reposado lo metemos al horno precalentado y lo ponemos a una temperatura de 200°C y dejamos hornear por unos 20 a 25 minutos aprox.</p>	
PON LA MESA	SECCIÓN (06)	POSTRES Y PANES	PON LA MESA	SECCIÓN (06)	POSTRES Y PANES

Fig 35. Uso de la retícula B para la maquetación de las recetas del libro.

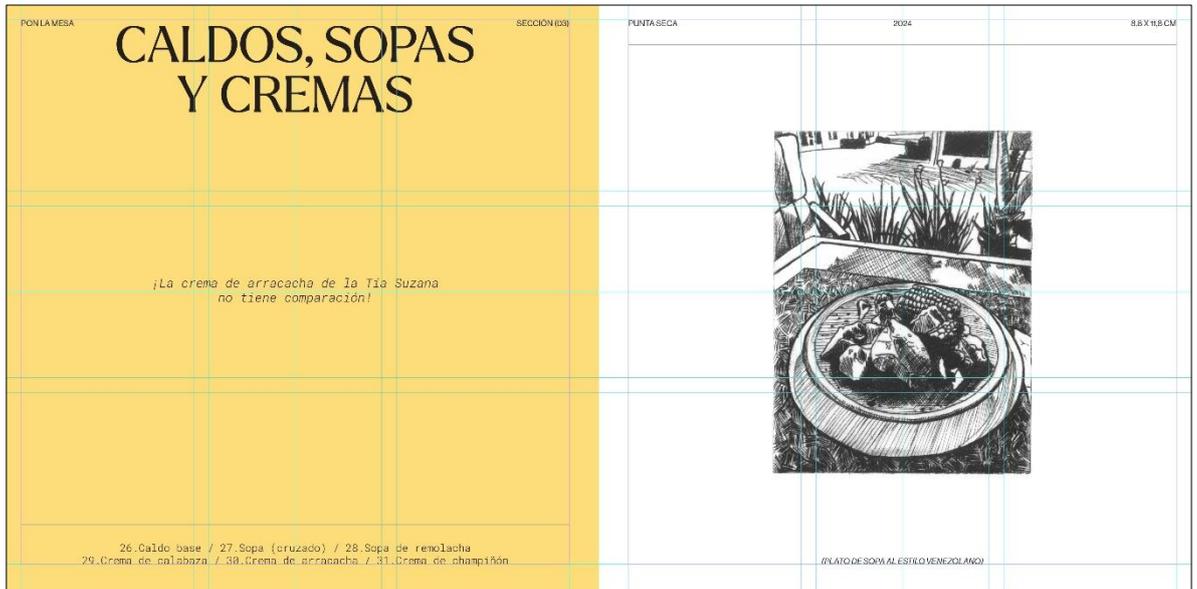


Fig 36. Uso de la retícula B para la maquetación de las secciones del libro.

Para la portada y contraportada se ha optado por realizar una maquetación tipográfica simple y clara de carácter informativo. Esta incluye datos esenciales sobre el libro, de manera que pueda ser identificado fácilmente.



Fig 37. Diseño de la portada del libro.

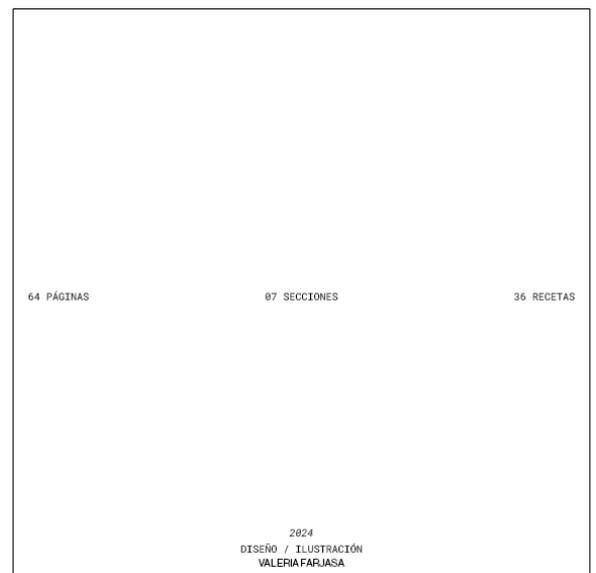


Fig 38. Diseño de la contraportada del libro.

En la siguiente imagen observamos distintos bocetos y pruebas de maquetación que se han ido descartando durante el proceso de diseño (Fig. 36), y cómo a partir de estas se ha evolucionado hasta llegar al diseño final (Fig. 37).



Fig 39. Bocetos y pruebas de maquetación descartadas.



## 4.6 IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

### 4.6.1 Exploración de métodos de encuadernación

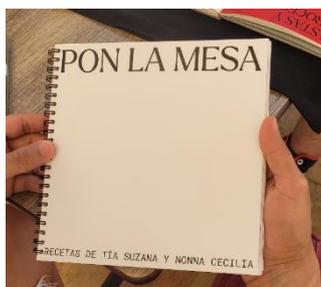


Fig 41. Prueba de encuadernado *wire-o*.

Antes de elegir el método de encuadernación, se estudiaron distintos tipos con la finalidad de encontrar el que mejor se adaptase a nuestro proyecto, considerando tanto la estética como la practicidad necesaria para su uso, además de lograr un mejor acercamiento al resultado final del ejemplar.

Se han probado encuadernaciones como la *wire-o*, pues esta opción nos ofrecía una gran practicidad, gracias a su apertura y manejabilidad, pero al final ha sido descartada, puesto que su estética no terminaba de congeniar con el valor visual que se buscaba añadir al proyecto. (Fig. 41).



Fig 42. Primera prueba de encuadernación cosida.

Luego de esto hemos realizado varias pruebas de encuadernación cosida a mano (Fig. 42), una opción que nos ayudó a enfatizar en la idea de tradicionalidad y lo hecho en casa. Este proceso de encuadernación incluye: la preparación de las páginas por cuadernillos, la perforación de cada cuadernillo para pasar el hilo, la costura con hilo de algodón 100% y de 10g para unir los cuadernillos, y finalmente, la fijación de las cubiertas con cartoncillo, así como las guardas de cartulina. Finalmente nos hemos decantado por este método, que se ha realizado en imprenta para obtener un resultado final profesional.

La encuadernación final abarca; el interior del libro, para el que se han impreso un total de 64 páginas de láminas a dos caras, en un formato de 20x20cm, sobre Papel Munken Print White 1.5 de 150 g/m<sup>2</sup>, que cuenta con una textura sutil para una buena adherencia de la tinta, aportando además un carácter de cercanía y tradicionalidad al ejemplar. Para el exterior, se han realizado dos impresiones sobre el mismo papel utilizado en el interior; estas hojas se pegarán posteriormente a dos cartoncillos de 2 mm de grosor para formar la cubierta del libro. Finalmente, se ha realizado un cosido con hilo vegetal con encolado, dejando el lomo descubierto.

Este método se ha elegido por varias razones:

- Garantiza la durabilidad del recetario, gracias a la resistencia de los materiales que soportan el uso frecuente.
- Al tener el lomo descubierto, contamos con una apertura de 180° que facilita la consulta de recetas mientras se cocina, sin que el libro se cierre solo.
- La elección de materiales y el acabado le añade un valor visual y táctil más rico. Además de transmitir la sensación de calidad.
- El libro adquiere un mayor valor sentimental gracias a su detalle y acabado, que reflejan el aprecio y el mimo por su contenido: las recetas familiares.

#### 4.7 RESULTADO



Fig 43. Portada del libro.



Fig 44. Contraportada del libro.



Fig 45. Detalle del título principal del libro.

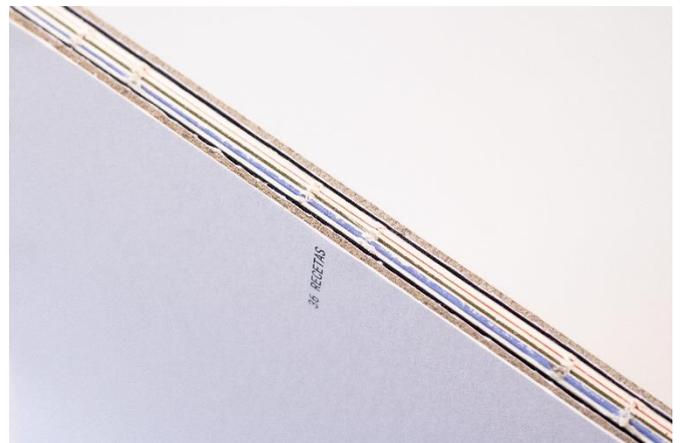


Fig 46. Detalle del lomo del libro.



Fig 47. Detalle del subtítulo del libro.



Fig 48. Libros en conjunto.



Fig 49. Detalle de las secciones del índice.

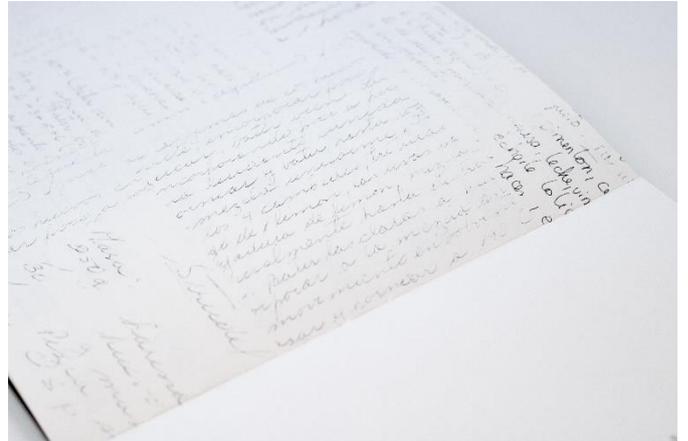


Fig 50. Página interior - Imagen del prólogo.



Fig 51. Detalle del libro abierto a 180°.



Fig 52. Página interior - Maquetación de receta.

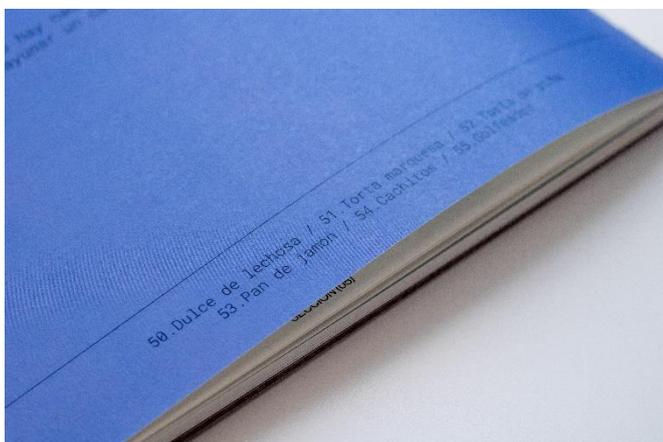


Fig 53. Índice de contenido de una sección.



Fig 54. Ilustración de una sección.



Fig 55. Vista de los marcadores de las secciones.



Fig 56. Vista de las secciones identificadas por color.

## 5 PRESUPUESTO

El presupuesto se ha planteado considerando, por un lado, el coste del desarrollo conceptual y creativo, así como la mano de obra y el gasto en materiales correspondientes a los diferentes procesos realizados. Estos incluyen la documentación y fotografías de las recetas, la elaboración de las ilustraciones, la redacción de los textos, la maquetación de los contenidos y, finalmente, la encuadernación cosida a mano.

Fig 57. Planteamiento del presupuesto para el proyecto.

DESCRIPCIÓN	PRECIO	SUBTOTAL
Conceptualización	500	500
Documentación y fotografías	400	400
Redacción de textos	500	500
Ilustraciones	460	550
Diseño y maquetación	1.200	1.200
Encuadernación artesanal	130	130

BASE IMPONIBLE	3.190€
IVA 21%	669,90€
IRPF 7%	-223,30€
<b>TOTAL</b>	<b>3.636,60€</b>

## 6 CONCLUSIONES

Podemos concluir que se ha cumplido con el objetivo inicial establecido, que consistía en crear un recetario que recogiera y preservara las recetas de la gastronomía familiar, combinando la ilustración tradicional mediante el grabado a punta seca y el diseño editorial para su maquetación, finalizando con su impresión.

Este trabajo ha permitido ampliar conocimientos tanto a nivel personal como profesional, ya que, a través de su desarrollo, se han explorado conceptos que nos ayudaron a entender mejor el trasfondo y la importancia de la gastronomía en la familia, lo cual ha sido fundamental para la conceptualización de la idea. Además, nos ha adentrado en el mundo de la edición editorial, explorando diversas herramientas y procesos digitales para la maquetación del contenido. También hemos trabajado procesos manuales para la elaboración de las ilustraciones con la técnica de punta seca, y la encuadernación artesanal del ejemplar. Todo esto nos ha permitido desarrollar una amplia gama de habilidades y apreciar la dedicación y el detalle que implica cada fase de la producción de un libro.

Entre los aspectos positivos, destaca la gratificación de haber realizado por primera vez un proyecto de estas características, ya que no se había abordado antes durante el curso. Su elaboración ha exigido un gran compromiso y dedicación personal, además de presentar un desafío al generar todos los recursos desde cero y explorar técnicas nuevas como la encuadernación cosida a mano.

Por otro lado, se han presentado adversidades en distintas fases del proceso, para las cuales se han encontrado diversas soluciones. Entre estas dificultades se encuentra la dificultad para seguir la planificación inicial, lo que ha llevado a un reajuste constante del tiempo para la realización de las diferentes tareas y procesos. También hubo dificultades al imprimir el ejemplar y encontrar los materiales para la encuadernación. Por lo tanto, para futuros proyectos, se plantea definir y buscar materiales con mayor antelación, contemplando la elección de imprenta, papeles y métodos de encuadernación, entre otros factores, para evitar apuros de último momento.

Finalmente, aunque no se planteó al inicio del proceso, se contempla la idea de ampliar el proyecto, realizando una segunda versión del ejemplar que incluya más recetas en cada sección del libro, ya que existen muchas más preparaciones dentro de la gastronomía familiar que no se pudieron incluir en esta ocasión. Además, se considera la creación de un recetario personal con páginas vacías, diseñadas para ser rellenas por las personas, de modo que también puedan compartir y preservar su gastronomía. Además, se contempla la posible puesta a la venta del ejemplar, tras realizar la segunda versión ampliada, con el fin de que nuestra gastronomía pueda ser compartida con el mayor número de personas posible.

## 7 BIBLIOGRAFÍA

Anthony. (07 de 2024). *Tribeca Printworks*. Obtenido de Tribeca Printworks: <https://www.tribecaprintworks.com/history-of-printmaking/#:~:text=The%20history%20of%20printmaking%20began,ma de%20during%20the%20seventh%20century.>

Casas, M. (s.f.). *Comida e identidad*. Recuperado el 13 de 02 de 2024, de LibreTexts Humanities: [https://human.libretexts.org/Bookshelves/Languages/Spanish/Spanish\\_for\\_Heritage\\_Speakers\\_\(Casas\)/03%3A\\_Parte\\_C/3.01%3A\\_Tema-\\_Comida\\_e\\_identidad](https://human.libretexts.org/Bookshelves/Languages/Spanish/Spanish_for_Heritage_Speakers_(Casas)/03%3A_Parte_C/3.01%3A_Tema-_Comida_e_identidad)

De Cabañas, M. R. (29 de 09 de 2023). *¿Por qué usar ilustración gastronómica en tu recetario?* Obtenido de MARINIE: <https://mariniestudio.com/por-que-usar-ilustracion-gastronomica-en-tu-recetario/>

Esposito, C. (17 de 02 de 2020). *Los maestros del diseño gráfico: Massimo Vignelli*. Obtenido de Blog by Pixartprinting: <https://www.pixartprinting.es/blog/massimo-vignelli/>

Flandrin, J.-L., & Montanari, M. (2004). *Historia de la alimentación*. Ediciones Trea, S. L.

Fulleylove, R. (26 de 05 de 2016). *Daily Dialogue's minimal designs for its eclectic mix of clients*. Obtenido de It's Nice That: <https://www.itsnicethat.com/articles/daily-dialogue-260516>

Hueck, S. (01 de 12 de 2022). *Con sabor y saber - Cultura culinaria e identidad*. Obtenido de DW: <https://www.dw.com/es/con-sabor-y-saber-cultura-culinaria-e-identidad/video-63949594>

Menza Vados, A. E., Sierra Ballén, E. L., & Sánchez Rodríguez, I. W. (2015). *La ilustración: dilucidación y proceso creativo*. (U. d. Caldas, Ed.) Obtenido de <https://repositorio.ucaldas.edu.co/handle/ucaldas/15686>

Montanari, M. (2004). *La comida como cultura*. Ediciones Trea, S. L.

MÓVIL, P. (29 de 10 de 2020). *Ni nitrógeno ni esferificaciones: preferimos la ilustración (gastronómica)*. Obtenido de Traveler: <https://www.traveler.es/gastronomia/articulos/silvia-tack-ilustradora-gastronomica-ilustracion-de-platos/19439>

Murgatroyd, H. (s.f.). Obtenido de PRINTMAKER HELEN MURGATROYD:  
<https://www.helenmurgatroyd.co.uk/about>

Ostmann, B. G., & Baker, J. L. (2001). *The Recipe Writer's Handbook*. John Wiley & Sons.

*Perfil*. (s.f.). Obtenido de Ibán Ramón: <https://www.ibanramon.com/perfil/>

RAE. (s.f.). *Receta*. Recuperado el 23 de 01 de 2024, de REAL ACADEMIA ESPAÑOLA:  
<https://dle.rae.es/receta>

Ramón, I. (s.f.). *Perfil*. Obtenido de Ibán Ramón:  
<https://www.ibanramon.com/perfil/>

Sánchez, M. (31 de 03 de 2022). *Wayne Thiebaud: biografía, obras y exposiciones*. Obtenido de Alejandra de Argos:  
<https://www.alejandradeargos.com/index.php/es/completas/32-artistas/41926-wayne-thiebaud-biografia-obras-y-exposiciones>

SIGNIFICADOS. (s.f.). *Qué es una Receta de Cocina*. Recuperado el 23 de 01 de 2024, de ENCICLOPEDIA SIGNIFICADOS: <https://www.significados.com/receta-de-cocina/>

## 8 ÍNDICE DE FIGURAS

Fig 1. Barbara Gibbs Ostmann; Jane L: <i>The recipe writer's handbook</i> , 2001.....	9
Fig 2. Página del título de una edición holandesa del siglo XVIII de Apicio, incluyendo también el título alternativo Arte Coquinaria.....	9
Fig 3. Virginia García y Lucía Martínez: <i>Cocina vegana</i> , 2015. ....	10
Fig 4. Xabier Gutiérrez: <i>Recetas sencillas para novatos y cocinillas</i> , 2017.....	10
Fig 5. Luna Kyung y AhnJi: Página del libro <i>La cocina coreana ilustrada</i> , 2022. ...	11
Fig 6. Anton Koberger: Página del libro <i>La Biblia de Koberger</i> , 1483. ....	12
Fig 7. Wayne Thiebaud: <i>Club Sandwich</i> , 1964. ....	13
Fig 8. Helen Murgatroyd: <i>Whisk Together Salad Dressing</i> , 2017. ....	13
Fig 9. Silvia Tack: <i>La magia</i> .....	14
Fig 10. Ibán Ramón: <i>Sense permís. Falla Mossén Sorell - Corona</i> , 2017. ....	14
Fig 11. Massimo Vignelli y Bod Noorda: <i>New York City Transit Authority Graphics Standards Manual</i> , 1970. ....	15
Fig 12. Daily Dialogue: Art direction and design for Correlations (on 11 pianos).	15
Fig 13. Cronograma anual de planificación de tareas del proyecto.....	16
Fig 14. Fotografía para ilustrar la sección: <i>Pastas y arroces</i> . ....	17
Fig 15. Fotografía para ilustrar la sección: <i>Carnes</i> .....	17
Fig 16. Fotografía para ilustrar la sección: <i>Caldos, sopas y cremas</i> . ....	17
Fig 17. Fotografía para ilustrar la sección: <i>Ensaladas y verduras</i> . ....	18
Fig 18. Fotografía para ilustrar la sección: <i>Salsas</i> .....	18
Fig 19. Fotografía para ilustrar la sección: <i>Postres y panes</i> . ....	18
Fig 20. Proceso de tallado del acetato. ....	18
Fig 21. Resultado del acetato ya tallado. ....	19
Fig 22. Proceso de entintado del acetato. ....	19
Fig 23. Proceso de limpieza de la tinta del acetato. ....	20
Fig 24. Prensado del acetato con el tórculo.....	20
Fig 26. Resultado de grabado para sección: <i>Postres y panes</i> . ....	20
Fig 25. Resultado de grabado para sección: <i>Pastas y arroces</i> . ....	20
Fig 27. Resultado de todos los grabados realizados.....	21
Fig 28. Grabado descartado 1.....	21
Fig 29. Grabado descartado 2.....	21
Fig 30. Tipografía Roboto Mono Light.....	23

Fig 31. Tipografía Neue Haas Grotesk Display Pro, Roman 55. ....	24
Fig 32. Tipografía Larken Regular.....	24
Fig 33. Paleta de color y su asignación a cada sección del libro. ....	25
Fig 34. Uso de la retícula A para la maquetación del índice del libro. ....	26
Fig 35. Uso de la retícula B para la maquetación de las recetas del libro. ....	26
Fig 36. Uso de la retícula B para la maquetación de las secciones del libro.....	27
Fig 38. Diseño de la contraportada del libro.....	27
Fig 37. Diseño de la portada del libro. ....	27
Fig 39. Bocetos y pruebas de maquetación descartadas. ....	28
Fig 40. Vista general de pliegos finales del libro. ....	29
Fig 41. Prueba de encuadernado <i>wire-o</i> .....	30
Fig 42. Primera prueba de encuadernación cosida. ....	30
Fig 44. Contraportada del libro.....	31
Fig 43. Portada del libro. ....	31
Fig 45. Detalle del título principal del libro. ....	31
Fig 46. Detalle del lomo del libro. ....	31
Fig 48. Libros en conjunto. ....	31
Fig 47. Detalle del subtítulo del libro. ....	31
Fig 50. Página interior - Imagen del prólogo.....	32
Fig 49. Detalle de las secciones del índice. ....	32
Fig 52. Página interior - Maquetación de receta. ....	32
Fig 51. Detalle del libro abierto a 180º.....	32
Fig 53. Índice de contenido de una sección. ....	32
Fig 54. Ilustración de una sección. ....	32
Fig 56. Vista de las secciones identificadas por color.....	33
Fig 55. Vista de los marcadores de las secciones. ....	33
Fig 57. Planteamiento del presupuesto para el proyecto.....	33

## 9 ANEXOS

### 9.1 ANEXO I – RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030



**ANEXO I.  
RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE  
DE LA AGENDA 2030**

Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster: Relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.

Grado de relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Objetivos de Desarrollo Sostenible	Alto	Medio	Bajo	No procede
ODS 1. Fin de la pobreza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 2. Hambre cero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 3. Salud y bienestar.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 4. Educación de calidad.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 5. Igualdad de género.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 6. Agua limpia y saneamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 7. Energía asequible y no contaminante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 9. Industria, innovación e infraestructuras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 10. Reducción de las desigualdades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 12. Producción y consumo responsables.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 13. Acción por el clima.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 14. Vida submarina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 17. Alianzas para lograr objetivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Descripción de la alineación del TFG/TFM con los ODS con un grado de relación más alto.



**Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster:**

**Relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.**

**3. Salud y bienestar**

En este TFG se han incluido recetas saludables y equilibradas para promover una alimentación más saludable mediante la preparación de comidas caseras. Al evitar el consumo de alimentos procesados y comida chatarra, se contribuye a mejorar la salud de las personas.

**4. Educación de calidad**

Este TFG contribuye a la preservación de las tradiciones y la gastronomía familiar, actuando como una herramienta educativa que transmite conocimientos culinarios. Fomenta la preservación de las tradiciones familiares, enriquece el patrimonio cultural y facilita la transmisión de conocimientos de generación en generación.

**12. Producción y consumo responsables**

Este proyecto fomenta la elección de productos naturales para la preparación de las comidas, evitando el desperdicio de alimentos y reduciendo el consumo de alimentos procesados que incrementan el uso de materiales como el plástico para su empaquetado y distribución.

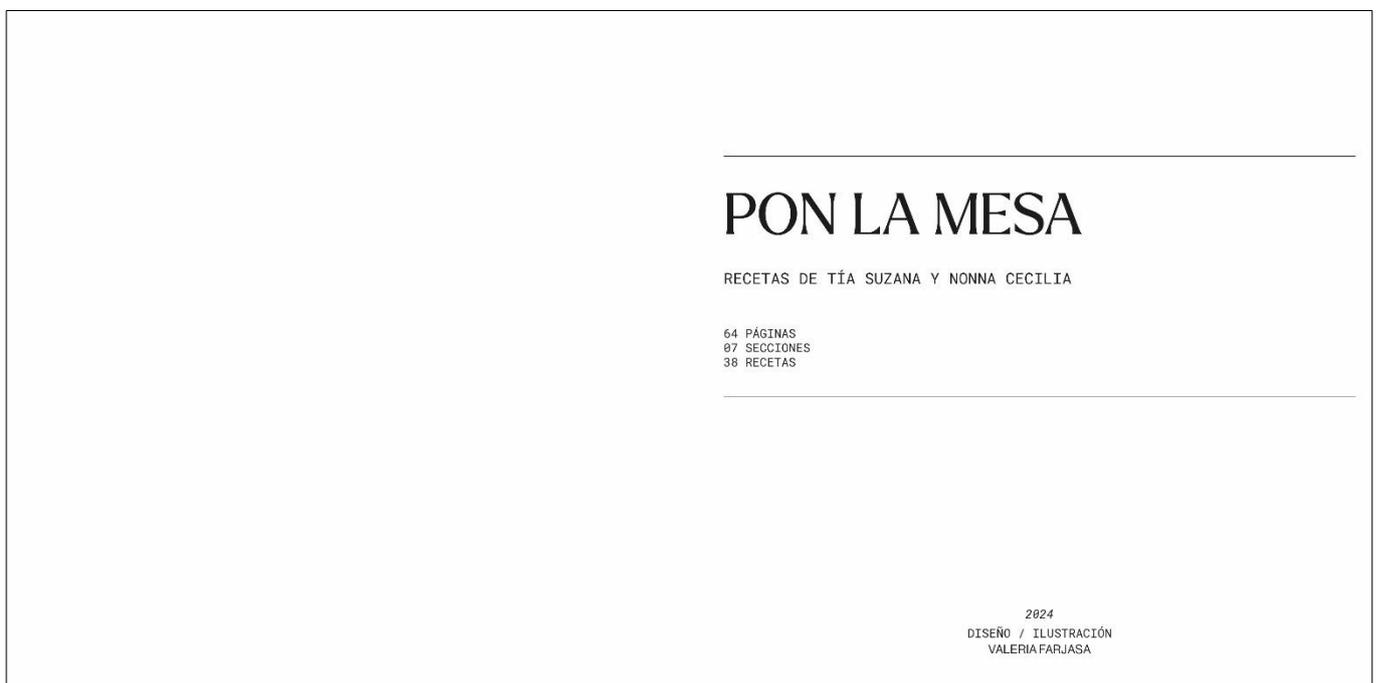
**13. Acción por el clima**

Para la producción de este proyecto, se ha optado por el uso de materiales reciclados, evitando la compra y el gasto innecesario en recursos nuevos. Además, se han implementado procesos manuales, como la encuadernación del recetario, para reducir el impacto ambiental asociado a la producción en masa.

## 9.2 ANEXO II – PLIEGOS FINALES DEL LIBRO

En el siguiente enlace encontramos las imágenes del resultado final impreso y la maquetación de los pliegos del libro:

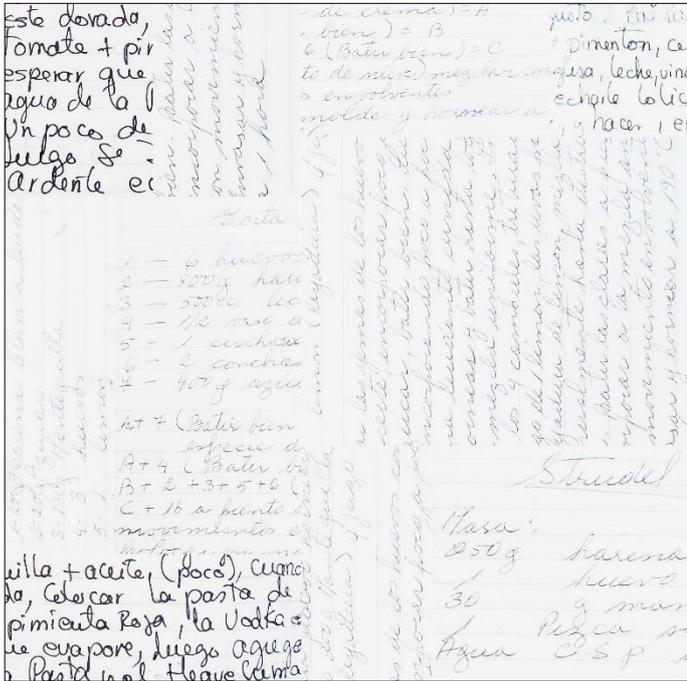
[https://drive.google.com/drive/folders/1EU28bqg-V9i3pbb9dNXWOqyHzB9CEDXf?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1EU28bqg-V9i3pbb9dNXWOqyHzB9CEDXf?usp=drive_link)



SECCION	PLATILLO	PÁG		
(01)	PASTAS Y ARROCES (8-15)	Arroz con pollo ..... 10		
		Pasta con brócoli ..... 11		
		Risotto con champiñones ..... 12		
		Masa base para pasta / Raviolis ..... 13		
		Rellenos para raviolis ..... 14		
		Pasta al horno ..... 15		
		(02)	CARNES (16-23)	Chuletas de cerdo ..... 18
Envolтинis ..... 19				
Cordon bleu ..... 20				
Escalope (bisteck) ..... 21				
Higado enoebollado ..... 22				
Filete de tilapia ..... 23				
(03)	CALDOS, SOPAS Y CREMAS (24-31)	Caldo base ..... 26		
		Sopa (cruzado) ..... 27		
		Sopa de remolacha ..... 28		
		Crema de calabaza ..... 29		
		Crema de arracacha ..... 30		
Crema de champiñón ..... 31				
(04)	VERDURAS Y VEGETALES (32-39)	Ensalada de puerro ..... 34		
		Peperonis ..... 35		
		Penicón relleno ..... 36		
		Zanahorias en salsa ..... 37		
		Champiñones al ajillo ..... 38		
		Bruselas al horno ..... 39		
		(05)	SALSAS (40-47)	Salsa roja base ..... 42
Salsa bechamel ..... 43				
Salsa boloñesa ..... 44				
Salsa vodka ..... 45				
Salsa blanca raviolis ..... 46				
Salsa con camarón ..... 47				
(06)	POSTRES Y PANES (48-55)	Dulce de lechosa (papaya) ..... 50		
		Torta marquesa ..... 51		
		Torta de piña ..... 52		
		Pan de jeringón ..... 53		
		Cachitos ..... 54		
		Golfeados ..... 55		
(00)	Prólogo ..... 7	(07)	TUS RECETAS (56-62)	

# PRÓLOGO

PON LA MESA es un libro que se desarrolla en torno a la coexistencia de recuerdos y experiencias compartidas en familia durante la hora de la comida. El objetivo de este proyecto es servir como un medio físico para preservar y compartir las recetas que conforman la gastronomía de nuestra familia. En él hemos recopilado recetas de Tía Suzana y Nonna Cecilia, una mezcla de platillos, en su mayoría de origen venezolano e italiano.



PON LA MESA

# PASTAS Y ARROCES

¡No hay nada como la pasta casera de la nonna!

10. Arroz con pollo / 11. Pasta con brócoli / 12. Risotto con champiñones  
13. Masa base para pasta / Raviolis / 14. Rellenos para raviolis / 15. Pasta al horno

PUNTA SECA

2024

12.5 X 10.2 CM

(NONNA CECILIA HACIENDO RAVIOLIS)

10

## ARROZ CON POLLO

### INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo
- (a la parte de nuestra preferencia)
- 1 taza de arroz vaporizado
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- ½ taza de guisantes
- ½ taza de puerro
- ½ cebolla
- Cilantro
- Ajo
- 2 hojas de laurel
- Cubito de caldo de pollo
- Adobo (sazonador)
- Aceite
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** Se corta el pollo y se sazona con la sal, pimienta y adobo, también se cortan todos los vegetales en cubitos pequeños y reservamos.
- 02** En una olla a fuego medio colocamos un chorrito de aceite de girasol y una vez caliente, vamos a integrar todos los vegetales, menos los guisantes y la hoja de laurel, se sofríe todo hasta que empiece a cambiar de color.
- 03** Luego se incorpora el pollo y lo sofreímos por un par de minutos para sellar todos sus lados, añadimos media taza de agua y se cocina a fuego lento por 28 min.
- 04** Cuando el pollo esté casi cocido se le coloca una taza de arroz, los guisantes, y una taza de agua caliente, se agrega el cubito y las hojas de laurel. Se tapa y se cocina a fuego lento hasta que el agua se seque por completo y el grano del arroz esté cocido.

11

## PASTA CON BRÓCOLI

### INGREDIENTES:

- Pasta corta de tu elección
- 1 brócoli grande
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Queso parmesano
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** Se hierve el brócoli o se cocina al vapor manteniendo una consistencia al dente, se retira y se deja reposar a un lado.
- 02** Ahora ponemos a cocinar la pasta en una olla con agua y sal, mientras tanto, picamos el ajo en trozos muy pequeños y el brócoli en trozos medianos.
- 03** En una sartén a fuego medio bajo colocamos suficiente aceite de oliva y añadimos el ajo para sofreír, una vez suelto su sabor es opcional retirarlo o dejarlo en el aceite. Aquí se agrega el brócoli, la sal y la pimienta al gusto, integramos todo muy bien y se sofríe por un minuto.
- 04** En este punto incorporamos la pasta cocida al dente y el queso parmesano al gusto, integrar todo y servir.

12

## RISOTTO CON CHAMPIÑONES

### INGREDIENTES:

- 250 gr de champiñones
- Arroz blanco de grano largo
- Salsa roja base (ver receta)
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 lata pequeña de guisantes
- 100 gr de queso parmesano
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** En una olla a fuego medio colocamos dos tazas de agua, una taza de salsa roja base y una cucharada de pasta de tomate, removemos muy bien hasta que se integre todo.
- 02** Ahora incorporamos los champiñones cortados en rodajas, los guisantes y la pimienta, se ajusta de sal y dejamos hervir hasta que el champiñón se reduzca.
- 03** Luego se le añade la taza de arroz previamente lavado y se cocina a fuego lento sin dejar secar, cuando el grano ya esté cocido se le agrega el queso parmesano, se integra todo muy bien hasta que el queso se derrita y se sirve.

13

## MASA BASE PARA PASTA

### INGREDIENTES:

- 300 gr de harina todo uso
- 3 huevos medianos
- 1 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN:

- 01** Tamizar la harina en una superficie plana y formar una corona. Con un tenedor batimos los huevos y los colocamos en el centro de la corona junto con la sal.
- 02** Incorporamos la harina de afuera hacia adentro para formar una masa. Una vez esté integrado vamos a empezar a amasar con las manos hasta conseguir una textura uniforme y suave.
- 03** Luego debemos envolver la masa en papel film y la dejamos reposar por 1 hora antes de usar.
- 04** Después de reposar sacamos nuestra masa del papel y la dividimos en trozos más pequeños para pasarlos por la máquina de pasta, comenzando con el número 6 y la pasamos varias veces hasta llegar al número 7.

## PARA LOS RAVIOLIS

- 01** Extendemos la masa previamente pasada por la máquina y la colocamos en una superficie plana, cortamos el exceso formando una tira rectangular larga que mida aproximadamente 8cm de alto.
- 02** Con una cuchara, colocamos varias porciones a lo largo de la tira, dejando medio dedo de espaciado entre porciones.
- 03** Colocamos otra tira arriba y cerramos los espacios que quedan entre porciones usando el lateral de nuestras manos ejerciendo un poco de presión para retirar el aire, y ejercemos esta misma presión en todos los bordes para que el relleno no se salga.
- 04** Luego cortamos entre porciones para separar nuestros raviolis y los vamos colocando en una bandeja previamente enharinada para que no se peguen y dejamos reposar antes de cocinar.

14

## RELLENOS PARA RAVIOLIS (CALABAZA)

**INGREDIENTES:**

- 1 calabaza grande
- 150 gr de par rallado
- 150 gr de queso parmesano
- 50 gr de queso pecorino
- Nuez moscada (al gusto)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal

**PREPARACIÓN:**

- 01 En una olla con agua se coloca la ayuama con la cáscara y se cocina hasta que esté completamente suave, una vez cocida se retira del agua y se le quita la cáscara.
- 02 Se coloca la calabaza sin cáscara en un procesador, y se le integran el resto de los ingredientes poco a poco hasta que obtenamos una masa moldeable.

## RELLENOS PARA RAVIOLIS (ESPINACA)

**INGREDIENTES:**

- 150 gr de espinaca (1 bolsa)
- 1 kg de ricotta
- 2 huevos
- Pimienta
- Sal

**PREPARACIÓN:**

- 01 Se cocina la espinaca en una olla con agua y un poco de sal, cocinamos hasta que reduzca su tamaño.
- 02 Luego, en una licuadora colocamos la espinaca cocida junto con los huevos y se le agrega un poquito de la misma agua en donde se cocina y licuamos todo.
- 03 En un recipiente colocamos la crema obtenida e incorporamos la ricotta y el resto de los ingredientes, se integra todo muy bien hasta obtener una mezcla de textura blanca.

PON LA MESA

SECCIÓN (01)

PASTAS Y ARROCES

15

## PASTA AL HORNO

**INGREDIENTES:**

- 500 gr de pasta corta
- Salsa roja base (ver receta)
- Salsa bechamel (ver receta)
- Queso parmesano

**PREPARACIÓN:**

- 01 En una olla con agua hirviendo se cocina la pasta a punto al dente, se cuele y se coloca en una refractaria.
- 02 En esta misma refractaria agregamos una capa de salsa roja hasta cubrir bien la pasta y agregamos la mitad de esta cantidad de salsa bechamel. Se mezcla todo hasta integrar completamente y que quede toda la pasta cubierta de salsa.
- 03 Luego colocamos una capa de queso parmesano al gusto y se tapa la refractaria con papel de aluminio.
- 04 Ahora se mete al horno precalentado a 200 °C y cocinamos durante media hora aproximadamente.
- 05 Pasada la media hora se retira el papel de aluminio y se vuelve a meter al horno durante 5min aproximadamente para gratinar el queso, y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (01)

PASTAS Y ARROCES

PON LA MESA

# CARNES

SECCIÓN (02)

*¡Y que nunca falten las tajadas y el aguacate para acompañar!*

18. Chuletas de cerdo / 19. Envoltinis / 20. Cordon bleu  
21. Escalopa (bistec) / 22. Hígado ercebollado / 23. Filete de tilapia

PUNTA SECA

2024

97 X 118 CM



(CHULETAS DE CERDO EN LA SARTEN)

18

## CHULETAS DE CERDO

### INGREDIENTES:

- Chuleta de cochino con hueso (4 o 5 chuletas)
- ½ taza de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza
- Adobo (sazonador)
- Aceite
- Ajo
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Se adoban las chuletas con sal, pimienta, adobo y mostaza, si se prefiere se pueden dejar reposar para marinar o también podemos cocinar directamente.
- 02 En una sartén a fuego bajo colocamos un chorrito de aceite y dejamos calentar para incorporar las chuletas.
- 03 Una vez colocadas las chuletas, añadimos la ½ taza de vino blanco y cocinamos hasta que se evapore el alcohol, lo tapamos y dejamos a fuego bajo durante unos 5 min.
- 04 Pasado el tiempo lo destapamos y lo colocamos a fuego alto para dorar, dándole vuelta a los filetes hasta que todos sus lados estén completamente dorados.

PON LA MESA

SECCIÓN (02)

CARNES

19

## ENVOLTINIS

### INGREDIENTES:

- 6 bistecs de res
- Mortadela tipo lapera
- Queso amarillo
- Queso mozzarella
- Jamón
- Cecoilla
- Pimiento rojo
- 1 taza de vino rojo
- 1 taza de salsa roja base (ver receta)
- Salsa inglesa
- Hojas de laurel
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Se adoban los bistecs con sal, pimienta, salsa inglesa y dejamos reposar.
- 02 Mientras tanto, se cortan en tiras delgadas los vegetales, el jamón, el queso, la mortadela y reservamos.
- 03 Ahora se expanden los bistecs y les colocamos en el centro unas tiras de vegetales, mortadela, jamón y queso, luego los cerramos dándoles forma de bola y anarramos con ayuda de un hilo tipo pabilo para asegurarlos.
- 04 Colocamos aceite en una sartén a fuego medio y una vez caliente incorporamos los bistecs para sellarlos. Seguido de esto, se le coloca la taza de vino, la salsa roja, el laurel y medio vaso de agua y cocinamos a fuego bajo por 3 horas aproximadamente.
- 05 Pasado el tiempo se retiran del fuego y se van quitando uno a uno los hilos con ayuda de una tijera y con mucho cuidado para no romper la estructura de los envoltinis. Se sirven con un poco de la salsa donde se han cocido y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (02)

CARNES

PON LA MESA

SECCIÓN (02)

CARNES

20

## CORDON BLEU

### INGREDIENTES:

- Pechugas de pollo enteras
- Queso cheddar
- Jamón
- Huevo
- Harina de trigo
- Pan rallado
- Adobo
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Se abren las pechugas por la mitad haciendo un corte tipo mariposa, se pisan con ayuda de un mazo o martillo de cocina hasta quedar delgadas, y se sazonan con adobo, sal y pimienta.
- 02 Luego se le coloca jamón y queso en el centro, puede ser en tiras o en lonchas. Una vez colocado el relleno, se enrollan en forma de burrito y se ajustan con palillos largos de madera para que no se abran.
- 03 Se pasan por harina, luego por huevo y de último por pan rallado.
- 04 En una sartén se coloca suficiente aceite y se deja calentar muy bien, se incorporan las pechugas con la temperatura alta y enseguida se coloca a fuego bajo para que se cocinen por dentro. Se retirará del fuego, quitamos los palillos y está listo para servir.

PON LA MESA

SECCIÓN (02)

CARNES

21

## ESCALOPA (BISTEC)

### INGREDIENTES:

- 4 bistecs de res (corte fino)
- Harina de trigo
- ½ taza de vino rojo
- ½ limón
- Aceite de girasol
- Mantequilla
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Se adoban los bistecs con sal y pimienta y reservamos.
- 02 En un plato colocamos suficiente harina y pasamos los bistecs uno a uno, cancelo una pasada por cada lado.
- 03 En un sartén a fuego bajo colocamos un poco de aceite y una cucharada de mantequilla y dejamos calentar.
- 04 Una vez caliente, se colocan los bistecs y dejamos dorar, damos la vuelta para dorar ambos lados y una vez dorados vamos agregando el vino rojo poco a poco.
- 05 De último agregamos media cucharada de jugo de limón y enseguida se voltean para cubrir ambos lados con el limón y ya están listos para servir.

PON LA MESA

SECCIÓN (02)

CARNES

PON LA MESA

SECCIÓN (02)

CARNES

22

## HÍGADO ENCEBOLLADO

### INGREDIENTES:

- 1 kg de hígado de res
- 4 cebollas grandes
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Retiramos el cuero que trae el hígado alrededor y lo cortamos en filete, tiras o cubos, sazonamos con sal, pimienta, ajo y reservamos.
- 02 Cortamos la cebolla en rodajas de mediano grosor y reservamos también.
- 03 En una sartén a fuego medio, colocamos un poco de aceite y dejamos que caliente. Ahora colocamos el hígado y le vamos dando vueltas para sellar todos sus lados.
- 04 Añadimos las cebollas y dejamos que se cocinen para que suelten su jugo, vamos removiendo con regularidad hasta que estén caramelizadas y la carne esté cocida.
- 05 Cuando esté todo cocido, es opcional agregar más cebolla si queremos que mantenga una textura más crujiente. Cocinándolas muy poco y retirando del fuego antes de caramelizar, y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (02)

CARNES

23

## FILETE DE TILAPIA

### INGREDIENTES:

- 3 o 4 filetes de tilapia
- 1 taza pequeña de vino blanco
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de ajoporro
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Paprika
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Se cortan los pimientos, la zanahoria y la cebolla en tiras de mediano grosor y también cortamos el ajo, el cilantro y el ajoporro en trozos muy pequeños y reservamos.
- 02 En una sartén grande a fuego bajo colocamos suficiente aceite de oliva y dejamos calentar. Aquí se incorporan todos los vegetales, se le agrega un poco de paprika, sal y pimienta y se sofríen hasta que se ablanden y cambien de color para retirar de la sartén.
- 03 En ese mismo sartén sin lavar y a fuego bajo, se colocan los filetes de tilapia sazonados con sal y pimienta y se cocinan por 1 o 2 minutos por cada lado, canchales vuelta 2 o 3 veces.
- 04 Luego se incorporan todos los vegetales encima de la tilapia y una taza pequeña de vino blanco, se mezcla todo muy bien y se cocina hasta que se evapore el alcohol.
- 05 Se prueba el pescado para ajustar de sal y pimienta, se tapa y se deja cocinar por 5 min más aproximadamente y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (02)

CARNES

PON LA MESA

# CALDOS, SOPAS Y CREAMAS

SECCIÓN (03)

*¡La crema de arracacha de la Tía Suzana no tiene comparación!*

26.Caldo base / 27.Sopa (cruzado) / 28.Sopa de remolacha  
29.Crema de calabaza / 30.Crema de arracacha / 31.Crema de champiñón

PUNTA SECA

2024

8,8 X 11,8 CM



(PLATO DE SOPA AL ESTILO VENEZOLANO)

26

## CALDO BASE

### INGREDIENTES:

- 1 kg de carne para mechalar
- 1 pechuga de pollo con su hueso
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- Apio
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** Picamos la carne y el pollo en trozos grandes y reservamos.
- 02** Lavamos muy bien los vegetales, retiramos semillas y los cortamos también en trozos grandes o a la mitad.
- 03** En una olla grande colocamos todo y añadimos agua hasta cubrir completamente, añadimos la sal al gusto y tapamos.
- 04** Dejamos hervir a fuego bajo durante 5 horas aproximadamente.
- 05** Una vez pasado el tiempo retiramos del fuego y lo pasamos por un colador para separar el caldo de los demás ingredientes. Se puede consumir así o congelar para utilizar luego en otras preparaciones.

PON LA MESA

SECCIÓN (03)

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

27

## SOPA (CRUZADO)

### INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo grande
- (o la parte de nuestra preferencia)
- 1 kg de costillas de res
- 2 kg de verduras variadas
- 3 raíces enteros
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- Cilantro al gusto
- Apio al gusto
- 3 dientes de ajo
- 2 cubitos de caldo de pollo
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** En una olla grande colocamos la costilla, la pechuga, la cebolla y el pimiento, todo cortado en trozos grandes.
- 02** También añadimos el ajo, el cilantro, el apio, la sal y los dos cubitos de caldo de pollo, cubrimos todo con suficiente agua y dejamos cocinar a fuego bajo por 1 hora.
- 03** Luego de que haya pasado la hora, se le agrega el maíz cortado en trozos medianos y se deja cocinar por 30 minutos más.
- 04** Ahora se agregan las verduras ya peladas y cortadas en trozos medianos y se le añade más agua si hace falta. Cocinamos hasta que las verduras se ablanden, ajustamos la sal y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (03)

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

28

## SOPA DE REMOLACHA

### INGREDIENTES:

- Caldo base (ver receta)
- 2 kg de remolacha
- 2 kg de zanahorias
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de maicena
- 1 cucharada de orégano
- 2 hojas de laurel
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** Pelamos y lavamos las remolachas y las zanahorias, se rallan por el lado grueso del rallador y reservamos.
- 02** En una olla colocamos nuestro caldo base e incorporamos la zanahoria y la remolacha. Probamos y ajustamos de sal si es necesario.
- 03** Una vez empieza a hervir el caldo, se incorpora la pasta de tomate, la maicena, el orégano y el laurel y mezclamos todo muy bien hasta que se disuelva la pasta de tomate.
- 04** Se deja cocinar hasta que los vegetales tengan una consistencia blanda y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (03)

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

29

## CREMA DE CALABAZA

### INGREDIENTES:

- Caldo base (ver receta)
- 1 calabaza grande
- 2 papas grandes
- ½ cebolla
- Apio
- ¼ cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** Se lavan y se pelan la calabaza y las papatas, cortamos en trozos medianos y lo colocamos en una olla.
- 02** Ahora agregamos el caldo junto con la cebolla y el apio cortados en trozos grandes o a la mitad, ajustamos la sal al gusto y dejamos cocinar hasta que las verduras se ablanden.
- 03** Una vez cocidas las verduras, retiramos el apio y la cebolla y lo demás se coloca en la licuadora.
- 04** Agregamos una cucharada de azúcar y media cucharada de mantequilla, licuamos y vamos agregando el caldo de la misma cocción hasta obtener la consistencia de crema deseada.

PON LA MESA

SECCIÓN (03)

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

30

## CREMA DE ARRACACHA

### INGREDIENTES:

- Caldo base (ver receta)
- 1 kg de arracacha
- 2 patatas grandes
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** Se lavan y se pelan la arracacha y las patatas, se cortan en trozos grandes y se colocan en una olla junto con el caldo.
- 02** Una vez hierva, probamos y ajustamos de sal si es necesario y dejamos cocinar hasta que las verduras se ablanden.
- 03** Una vez cocidas las verduras, las colocamos en la licuadora junto con el caldo de la misma cocción, licuamos y vamos agregando más caldo si hace falta hasta obtener la consistencia de crema deseada.

PON LA MESA

SECCIÓN (03)

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

31

## CREMA DE CHAMPIÑÓN

### INGREDIENTES:

- 200 gr de champiñones
- Queso parmesano en cuadritos
- Queso crema
- Caldo base
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01** Cortamos todos los champiñones en rodajas medianas y reservamos.
- 02** Ahora en una olla a fuego medio se coloca una pequeña cantidad de caldo base, agregamos los champiñones y cocinamos por 5min, se coloca poco caldo porque los champiñones sueltan agua.
- 03** Cuando los champiñones estén cocidos se coloca todo en una licuadora junto con el queso crema y se licua muy bien hasta que tengamos una consistencia cremosa.
- 04** Ahora lo colocamos en una olla y se cocina durante 5 minutos más para que se integre bien el queso crema.
- 05** Probamos y ajustamos de sal y pimienta si es necesario, servimos y colocamos unos cuadritos de queso parmesano por encima y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (03)

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

PON LA MESA

# ENSALADAS Y VERDURAS

SECCIÓN (04)

*¡A toda comida le viene bien una buena peperonata!*

34. Ensalada de puerro / 35. Peperonata / 36. Pimiento relleno  
37. Zanahorias en salsa / 38. Champiñones al ajillo / 39. Bruselas al horno

PUNTA SECA

2024

119 X 12,9 CM



(LIMPIANDO LA ALUYAMA)

34

## ENSALADA DE PUERRO

### INGREDIENTES:

- 2 manojos de puerro
- 1 lata de maíz
- 250 gr de panceta
- Aceite de oliva
- Mayonesa
- Mostaza
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Cortamos la panceta en trozos pequeños, sofreímos en una sartén y reservamos.
- 02 Se lava muy bien el puerro para retirar cualquier suciedad que pueda tener entre sus hojas, lo cortamos en rodajas de mediano grosor y lo colocamos en un recipiente.
- 03 En ese mismo recipiente incorporamos la panceta previamente cocida, mayonesa al gusto, mostaza, sal, pimienta, el maíz y el aceite de oliva.
- 04 Removemos para integrar muy bien todos los ingredientes, rectificamos sabores al gusto y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (04)

ENSALDAS Y VERDURAS

35

## PEPERONATA

### INGREDIENTES:

- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos naranjas
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos amarillos
- 2 cebollas grandes
- 1 tomate grande
- 2 dientes de ajo
- 6 hojas de albahaca
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ½ vaso de salsa roja base (ver receta)
- ½ taza de vino blanco
- ½ vaso de agua
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite

### PREPARACIÓN:

- 01 Se cortan los pimientos, el tomate y la cebolla en tiras con un grosor de medio centímetro aproximadamente y reservamos.
- 02 En una sartén a fuego medio colocamos un poco de aceite y una vez caliente incorporamos los vegetales para sofreírlos.
- 03 Luego cortamos el ajo en trozos muy pequeños y lo incorporamos a la sartén junto con la albahaca, la pasta de tomate, la salsa roja, el azúcar, el agua y el vino blanco. Incorporamos todo muy bien.
- 04 Dejamos que se evapore el vino blanco y tapamos. Se deja cocinar a fuego bajo durante hora y media aproximadamente y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (04)

ENSALDAS Y VERDURAS

36

## PIMIENTO RELLENO

### INGREDIENTES:

- 1 kg de carne picada
- ½ taza de queso parmesano
- 1 taza de pan rallado
- 6 pimientos rojos medianos
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 huevo
- ½ taza de leche
- ½ taza vino rojo
- 1 taza de salsa roja base (ver receta)
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharada de orégano
- 3 hojas de albahaca
- Perejil
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Colocamos en la licuadora el perejil, el ajo, la leche, la sal, la pimienta, el vino, el huevo y la salsa inglesa. Licuamos todo y colocamos la mezcla obtenida en un recipiente.
- 02 En ese mismo recipiente colocamos la carne picada, el pan rallado y el queso. Incorporamos todo muy bien hasta obtener una masa homogénea y reservamos.
- 03 Ahora se lavan los pimientos, se cortan por arriba y se vacían por dentro dejándolos en forma de cono. Luego se rellenan con la masa de carne que hemos preparado previamente y se colocan en una bandeja alta.
- 04 Una vez en la bandeja agregamos la salsa roja con ½ vaso de agua, la cebolla y la albahaca cortada en forma de juliana.
- 05 Se tapan con papel de aluminio, se meten al horno precalentado a 180 °C y dejamos cocinar durante 2 horas.
- 06 Pasado el tiempo se destapan y dejamos cocinar hasta que se reduzca el líquido y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (04)

ENSALDAS Y VERDURAS

37

## ZANAHORIAS EN SALSA

### INGREDIENTES:

- 4 zanahorias grandes
- 1 taza de salsa roja base (ver receta)
- ½ vaso de agua
- 3 cucharadas de vinagre blanco de cocina
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de azúcar
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Lavamos, pelamos y cortamos las zanahorias en rodajas manteniendo un grosor de medio centímetro aproximadamente.
- 02 En 1 olla a fuego bajo se colocan las zanahorias ya cortadas, se incorporan el resto de los ingredientes y mezclamos con una paleta para integrar todo muy bien.
- 03 Dejamos cocinar a fuego bajo durante 2 horas, removiendo a ratos para cuidar que no se pegue.
- 04 Cocinamos hasta que la salsa se reduzca y espese. La consistencia no debe ser ni muy líquida ni muy espesa.

PON LA MESA

SECCIÓN (04)

ENSALDAS Y VERDURAS

38

## CHAMPIÑONES AL AJILLO

**INGREDIENTES:**

- 200 gr de champiñones frescos
- 3 ramitas de perejil
- 1 o 2 dientes de ajo
- ¼ taza vino blanco
- Aceite de Oliva
- Pimienta
- Sal

**PREPARACIÓN:**

- 01 Cortamos los champiñones en rodajas de 5mm de grosor y el ajo y el perejil en trozos muy pequeñitos.
- 02 Ahora en una sartén alta y a fuego bajo, añadimos un poco de aceite de oliva e incorporamos el ajo y el perejil para sofreír. Cuando el color cambia a marrón agregamos los champiñones, la sal y la pimienta y cocinamos durante 5 minutos aproximadamente.
- 03 Luego se le agrega el vino blanco y cocinamos hasta que el alcohol se evapore.
- 04 Se tapa y cocinamos durante 10 minutos hasta que se reduzca el líquido del champiñón. Apagar y servir.

PON LA MESA

SECCIÓN (04)

ENSALDAS Y VERDURAS

39

## BRUSELAS AL HORNO

**INGREDIENTES:**

- 1 bolsa de coles de bruselas
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- Guisantes
- Ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

**PREPARACIÓN:**

- 01 Se lavan las coles de bruselas retirando la primera capa de hoja que lienen y reservamos.
- 02 Se lava y se pela la zanahoria, el pimiento y la cebolla y se cortan en tiras de mediano grosor.
- 03 En una refractaria colocamos una lámina de papel aluminio y encima de ésta colocamos suficiente aceite de oliva. Ahora incorporamos todos los vegetales, incluyendo el ajo y los guisantes y se integra todo muy bien junto con el aceite, añadimos sal y pimienta al gusto.
- 04 Esparcimos unas gotas de agua sobre los vegetales para que haya un poco de humedad y se tapa con otra capa de papel aluminio.
- 05 Se mete al horno precalentado a 200 °C y se cocinan revisando con frecuencia hasta ver que los vegetales tengan una textura blanda.
- 06 Una vez blancos, se retira el papel aluminio y se cocinan durante 5 minutos más para que los vegetales se doren y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (04)

ENSALDAS Y VERDURAS

PON LA MESA

# SALSAS

SECCIÓN (05)

*¡Y que rico huele la casa cuando es día de salsa!*

- 42.Salsa roja base / 43.Salsa bechamel / 44.Salsa boloñesa  
45.Salsa vodka / 46.Salsa blanca raviolis / 47.Salsa con camarón

PUNTA SECA

2024

91X16,3CM



(INGREDIENTES PARA SALSA VODKA)

42

## SALSA ROJA BASE

### INGREDIENTES:

- 1 lata de tomates enteros
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 4 ramas de apio
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes
- 3 cucharadas de azúcar
- Aceite
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Cortamos las cebollas en trozos grandes o a la mitad y reservamos.
- 02 En una olla grande a fuego medio-bajo colocamos un poco de aceite y dejamos que caliente para incorporar la cebolla, el ajo y el apio y se sofríe todo por un par de minutos.
- 03 Luego se le agregan los tomates enteros, la pasta de tomate, la sal, la pimienta, el azúcar y la media taza de agua. Incorporamos todos los ingredientes muy bien y se cocina a fuego bajo durante 2 horas.
- 04 Pasado el tiempo se apaga el fuego y se deja reposar para luego retirar las ramas de apio y pasar el resto del contenido por la licuadora hasta que obtenemos una textura homogénea y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (05)

SALSAS

43

## SALSA BECHAMEL

### INGREDIENTES:

- 200 gr de harina de trigo todo uso
- ½ barra de mantequilla
- ½ litro de leche completa
- 1 cucharada de nuez moscada
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 En una olla y a fuego medio colocamos la mantequilla y la harina, removemos con una paleta hasta incorporar ambas.
- 02 Ahora añadimos la leche poco a poco y seguimos removiendo constantemente con un batidor para incorporar todo muy bien y nos quede una consistencia homogénea.
- 03 Ahora empezamos a incorporar el resto de los ingredientes y cocinamos a fuego bajo hasta que la mezcla gane un poco de espesor.
- 04 Si vemos que necesita más leche se le agrega hasta quedar la consistencia deseada que no debe ser muy líquida ni muy espesa.

PON LA MESA

SECCIÓN (05)

SALSAS

44

## SALSA BOLOÑESA

### INGREDIENTES:

- 1 kg de carne picada
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 latas de tomates pelados
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de albahaca
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de azúcar
- Aceite
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 En una licuadora colocamos las cebollas, el ajo y un poco de aceite, y licuamos hasta que esté todo bien integrado.
- 02 Colocamos la mezcla obtenida en una olla y sofreímos hasta que tome un tono marrón claro.
- 03 En esta misma olla incorporamos la carne picada, la sal, la pimienta y cocinamos durante 10 minutos.
- 04 Luego se incorporan los tomates previamente licuados, la albahaca, la pasta de tomate, la nuez moscada y el azúcar. Incorporamos todo y dejamos cocinar a fuego bajo durante 2 horas aproximadamente.
- 05 Si notamos que la salsa está muy espesa, podemos agregar medio vaso de agua y dejamos cocinar hasta obtener la consistencia deseada.

PON LA MESA

SECCIÓN (05)

SALSAS

45

## SALSA VODKA

### INGREDIENTES:

- 30 ml de vodka
- ¼ de litro de crema de leche
- 1 lata pequeña de pasta de tomate
- Parmesano reggiano
- 2 cebollas chalota
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- Pimienta de cayena
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Se corta la cebolla y el ajo en trozos muy pequeñitos y reservamos.
- 02 En una sartén a fuego medio, colocamos la mantequilla y el aceite, y una vez caliente agregamos la cebolla y el ajo para sofreír hasta dorar.
- 03 Ahora se coloca la pasta de tomate, la pimienta de cayena, el gusto, la sal y el vodka, integramos bien y cocinamos hasta que el alcohol se evapore.
- 04 Luego agregamos un poco de agua de cocción de la pasta, la crema de leche y un puño de queso parmesano e integramos todo muy bien.
- 05 Cocinamos a fuego bajo por 10 minutos para luego integrar la pasta ya cocida a punto al dente, mezclamos y servimos.

PON LA MESA

SECCIÓN (05)

SALSAS

46

## SALSA BLANCA RAVIOLIS

### INGREDIENTES:

- 1 taza de leche completa
- 3 cucharadas de queso crema
- 2 lonchas de jamón
- ½ cebolla picueña
- 3 hojas de albahaca
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de nuez moscada
- Aceite
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Se corta la cebolla, el jamón y la albahaca en trozos muy pequeños y reservamos.
- 02 En una olla colocamos el aceite junto con la mantequilla y una vez caliente incorporamos la cebolla, el jamón y la albahaca para sofreír.
- 03 Luego se le agrega la leche, el queso crema, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Se cocina a fuego lento hasta que espese un poco, pero siga manteniendo una consistencia líquida.
- 04 Ahora solo hay que servirla con nuestros raviolis previamente cocidos y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (05)

SALSAS

47

## SALSA CON CAMARÓN

### INGREDIENTES:

- 500 gr de camarón
- 1 taza de leche
- Queso crema
- Aceite de oliva
- Perejil
- Ajo
- Pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN:

- 01 Se limpian muy bien los camarones en caso de que no lo estén y reservamos. Se pica el ajo y el perejil en trozos muy pequeños y reservamos también.
- 02 Ahora en una sartén alta y a fuego bajo añadimos un poco de aceite de oliva e incorporamos el ajo y el perejil para sofreír, cuando el color cambie a marrón agregamos los camarones, la sal y la pimienta y cocinamos durante 5 minutos. Retiramos el exceso de perejil y ajo de la sartén y dejamos los camarones.
- 03 Ahora se agrega la taza de leche y 3 o 4 cucharadas grandes de queso crema, se cocina a fuego lento hasta que espese y se ajusta de sal y pimienta si es necesario.
- 04 Ahora solo queda agregar nuestra salsa en la pasta de nuestra preferencia y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (05)

SALSAS

PON LA MESA

SECCIÓN (06)

# POSTRES Y PANES

*¡No hay nada más venezolano que desayunar un cachito con una malta!*

50. Dulce de lechosa / 51. Torta marquesa / 52. Torta de piña  
53. Pan de jamón / 54. Cachitos / 55. Golfeados

PUNTA SECA

2024

10 X 12,7 CM



(INGREDIENTES PARA TORTA DE PIÑA)

50

## DULCE DE LECHOSA (PAPAYA)

### INGREDIENTES:

- 2 kg de lechosa verde
- 500 gr de azúcar
- 500 gr de papelón
- 1 cucharada de bicarbonato
- 20 clavos de especia y guayaquita
- Cáscara de naranja
- Hojas de higuera (opcional)

### PREPARACIÓN:

- 01 Se lava y pela la lechosa, se corta en tiras delgadas y las colocamos en un recipiente con suficiente agua hasta cubrir completamente. Le agregamos la cucharada de bicarbonato y dejamos reposar toda la noche.
- 02 Una vez transcurrido el tiempo, se lleva a hervir durante 2 o 3 minutos. Luego se cuele, se lava con agua fría y se deja escurrir.
- 03 En una olla grande se coloca el papelón y el azúcar con 15 tazas de agua, se lleva a punto de hervor y se cocina durante 15 minutos aproximadamente.
- 04 Luego se cuele con un colador de tela y se reserva el líquido para luego agregarle la lechosa, los clavos de especia y la hoja de higuera (opcional), se lleva a hervir y se cocina destapado por media hora hasta que el almibar se ponga espeso formando un hilo.
- 05 Retirar los clavos, la guayaquita, las hojas, la cáscara y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (08)

POSTRES Y PANES

51

## TORTA MARQUESA

### INGREDIENTES:

- 1 sobre de budín instantáneo de chocolate
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de café
- 2 paquetes de galletas María.
- 2 cucharadas de licor amaretto (o cualquier licor)

### PREPARACIÓN:

- 01 En un recipiente se coloca el budín junto con la leche, se disuelve hasta que espese y reservamos.
- 02 En otro recipiente ponemos nuestras dos tazas de café junto con el licor, mezclamos y también reservamos.
- 03 Ahora hay que humedecer las galletas pasándolas por la mezcla de café y licor, y armamos una capa de galleta en una refractaria o bandeja profunda.
- 04 Seguindo de la capa de galletas, colocamos una capa de budín, para esto nos ayudamos de una cuchara o paleta y esparcimos uniformemente.
- 05 Vamos haciendo capas de galleta y budín hasta que acabar los materiales o dependiendo de la altura que deseemos darle a nuestra tarta, eso sí, la última capa debe ser de budín o también puede ser de chocolate.
- 06 Se guarda en la nevera durante 4 a 6 horas antes de servir y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (08)

POSTRES Y PANES

52

## TORTA DE PIÑA

### INGREDIENTES:

#### CARAMELO

- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de agua

#### TORTA

- 1 lata de piña en rodajas (mediana o pequeña)
- 250gr de harina leudante
- 5 huevos
- 150 gr de mantequilla sin sal
- ½ taza de jugo de piña (de la lata)
- ¾ taza de leche
- 200 gr de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear

### PREPARACIÓN:

- 01 Para el caramelo, se coloca en una olla pequeña, la taza de azúcar, 1 cucharada de mantequilla y 2 de agua, se cocina a fuego bajo y se mueve constantemente con una paleta hasta que se torne de color marrón.
- 02 Apenas se apaga el fuego, vamos a colocar el caramelo rápidamente en una tortera antes de que se enfríe y endurezca. Una vez esparcido, reservamos mientras preparamos la mezcla de la torta.
- 03 Para la torta, colocamos en un recipiente la mantequilla y batimos hasta que quede blanca, se le agrega el azúcar poco a poco hasta incorporar y luego se van agregando una a una las yemas de los huevos. Batimos bien en cada colocación.
- 04 Ahora con una paleta de plástico y movimientos envolventes se le va agregando la harina tamizada junto con el polvo de hornear, la leche, el jugo de piña y removemos bien en cada colocación hasta que se termine la harina.
- 05 En otro recipiente se baten las claras de los huevos a punto de nieve y se incorporan a la mezcla anterior con una paleta de plástico y movimientos envolventes.
- 06 Se vacía la mezcla en la tortera que tenemos previamente caramelizada y se cocina a 350°F durante 1 hora aproximadamente.

PON LA MESA

SECCIÓN (08)

POSTRES Y PANES

53

## PAN DE JAMÓN

(MENCION ESPECIAL A MI PRIMA SUZANA POR ESTA RECETA)

### INGREDIENTES:

- 300 gr de harina de fuerza
- 7 gr de levadura seca
- 15 gr de mantequilla
- ¾ taza de agua
- ¾ taza de leche
- 1 huevo
- 20 gr de azúcar
- 3 gr de sal
- 75 gr de bacon en tiras
- 150 gr de jamón cocido
- 20 olivas aprox
- 30 pasas aprox

### PREPARACIÓN:

- 01 Se calienta la media de taza de agua a una temperatura de 35-40°C aproximadamente, se le coloca la levadura para cejarla fermentar y se reposa por unos 20 minutos.
- 02 Una vez pasado el tiempo, se integran los sólidos con los líquidos y se amasa hasta obtener una masa homogénea. Dejamos reposar por 30 minutos, volvemos a amasar y dejamos reposar por 30 minutos más.
- 03 Una vez pasado el tiempo procedemos a extender la masa sobre una superficie lisa, y le damos forma de rectángulo con un grosor de medio centímetro aproximadamente.
- 04 Ahora colocamos una capa de jamón sobre la masa, las tiras de bacon y esparcimos las olivas y las pasas.
- 05 Ahora procedemos a enrollar la masa como si fuese un burrito, dándole forma de pan.
- 06 Una vez enrollado lo pinchamos con un tenedor y lo dejamos reposar por 2 horas aproximadamente.
- 07 Una vez reposado lo metemos al horno precalentado y lo ponemos a una temperatura de 200°C y dejamos hornear por unos 20 a 25 minutos aprox.

PON LA MESA

SECCIÓN (08)

POSTRES Y PANES

## CACHITOS

**INGREDIENTES:**

- 1/2 kg de harina de trigo todo uso
- 200 g de jamón cocido
- 1/2 taza de leche tibia
- ¼ taza de agua tibia
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 4 cucharadas de manteca
- 2 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de sal

**PREPARACIÓN:**

- 01 Se mezcla la levadura con un poco de agua tibia y una cucharadita de azúcar, y dejamos reposar durante unos minutos para que crezca y forme espuma.
- 02 Colocamos la harina tamizada sobre una superficie lisa, formamos una corona y agregamos la levadura activada con leche, la manteca derretida, un huevo, sal y azúcar. Amasamos hasta obtener una textura suave.
- 03 Ahora se deja reposar la masa durante media hora en un lugar tibio o a temperatura ambiente y tapamos con un pañuelo para dejarla crecer. Mientras, cortamos el jamón en cubitos pequeños y reservamos, si se gusta también se puede añadir bacon.
- 04 Dividimos la masa en dos partes y formamos un bollo con cada una, aplastamos y estiramos con un rodillo de dentro hacia afuera hasta que quede un círculo de delgado grosor y lo cortamos como si fuera una pizza para obtener ocho triángulos.
- 05 Ahora agregamos el jamón en la parte más ancha del triángulo y enrollamos presionando levemente hasta llegar al otro extremo, evitando que se salga el relleno. Repetimos este procedimiento con todas las tiras.
- 06 Ahora enmantecamos una fuente para horno y colocamos nuestros cachitos uno al lado del otro dejando un espacio entre sí, batimos un huevo y pintamos por encima para que queden bien dorados y brillantes.
- 07 Se meten al horno y se cocina durante 10 minutos a 200 °C corroborando el punto de cocción y que queden dorados por fuera. Retiramos del calor, dejamos reposar y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (06)

POSTRES Y PANES

## GOLFEADOS

**INGREDIENTES:**

**MASA**

- 350 gr de harina
- 50 gr de mantequilla derretida
- ¼ de litro de leche tibia
- 20 gr de levadura fresca
- 1 cucharadita de sal
- ¼ taza de azúcar
- 2 huevos

**RELLENO**

- 50 gr de mantequilla
- 300 gr de papelón rallado
- 250 gr de queso blanco duro
- Anís dulce al gusto

**PREPARACIÓN:**

- 01 En un recipiente colocamos la levadura, la sal y el azúcar. Agregamos la leche tibia y la mantequilla previamente derretida y removemos muy bien.
- 02 Incorporamos poco a poco la harina y amasamos hasta ir formando la masa. Añadimos los huevos para seguir amasando, y si fuese necesario se le agrega más harina hasta obtener una textura suave.
- 03 Luego enharinamos una superficie lisa para que la masa no se pegue y le extendemos con ayuda de un rodillo hasta que tenga más o menos medio centímetro de grosor.
- 04 Untamos la masa con mantequilla y se esparce el papelón, el anís y el queso rallado por encima. Enrollamos la masa horizontalmente, apretando un poco para que no se abra y cortamos círculos de 4 cm aproximadamente.
- 05 Ahora colocamos nuestras rebanadas en una bandeja previamente enmantecada, las tapamos con un pañuelo húmedo y los dejamos reposar durante una hora aproximadamente.
- 06 Pasado el tiempo los llevamos al horno precalentado a 175°C y cocinamos por 15 minutos o hasta que se doren.
- 07 Mientras se hornean, vamos a derretir un poco de papelón y queso en una olla con agua, calentamos y removemos hasta que esté completamente diluido. Una vez dorados los golfeados, retiramos del horno, los bañamos con el papelón derretido y listo.

PON LA MESA

SECCIÓN (06)

POSTRES Y PANES

PON LA MESA

SECCIÓN (07)

# ¿Y QUÉ HAY DE TI?

Aquí te dejo esta sección para que escribas tus recetas preferidas y completes nuestro recetario

55 - 62  
Tus recetas

**INGREDIENTES:**

**PREPARACIÓN:**

PON LA MESA

SECCIÓN (07)

TUS RECETAS

58		59			
INGREDIENTES:	PREPARACIÓN:	INGREDIENTES:	PREPARACIÓN:		
PON LA MESA	SECCIÓN (07)	TUS RECETAS	PON LA MESA	SECCIÓN (07)	TUS RECETAS

60		61			
INGREDIENTES:	PREPARACIÓN:	INGREDIENTES:	PREPARACIÓN:		
PON LA MESA	SECCIÓN (07)	TUS RECETAS	PON LA MESA	SECCIÓN (07)	TUS RECETAS

62

INGREDIENTES:

PREPARACIÓN:

PON LA MESA

SECCIÓN (07)

TUS RECETAS