



Tarde de Chicas

Guía práctica para crear tablas hermosas, fáciles y deliciosas

Patricia Figueroa & Marbella Figueroa

APRENDE • CREA • CONECTA • EMPRENDE

Septiembre 13, 2026.

AGRADECIMIENTO

A **Dios**, porque sin Él nada de esto tendría sentido. Gracias, Señor, por abrir caminos, poner personas maravillosas en mi vida y demostrarme que, de Tu mano, los sueños pueden hacerse realidad.

A **todas las mujeres que creyeron en nosotras**, gracias por su apoyo, sus palabras de ánimo y la confianza con la que formaron parte de este proyecto. Cada gesto fue esencial para llegar hasta aquí.

A mi **familia**, gracias por sostenerme, creer en mí e impulsarme siempre. A mi **esposo y a mi hermana**, gracias por acompañar cada idea, cada locura y cada nuevo comienzo. A mi **hija**, mi inspiración y mi mayor, gracias por ser parte de todo lo que hago. Espero que algún día veas en este camino el ejemplo de una mujer que eligió creer, trabajar y perseverar de la mano de Dios.

A **Tatiana**, gracias por tu confianza, apoyo y por compartir conmigo este proyecto. Con Dios y una comunidad que cree en nosotras, los desafíos se enfrentan con esperanza.

A mi guía espiritual, **Padre Henry Pinto**, gracias por sus consejos, oraciones y acompañamiento, y por recordarnos que nuestros talentos también pueden servir a Dios y a los demás.

A mi querida **comunidad de Emaús**, gracias por ser familia, refugio y compañía, y por enseñarme que la fe también se vive caminando juntos y compartiendo nuestros dones.

Finalmente, gracias a **cada persona que hizo posible esta tarde** con su tiempo, talento, trabajo, ideas y corazón. Esto es fruto de muchas manos y de quienes decidieron creer.

Que Dios bendiga a cada una de esas personas y multiplique todo el amor que aquí hemos sembrado.

Con profundo agradecimiento,

Patricia Figueroa

Bienvenida

Una habilidad práctica puede convertirse en una nueva puerta.

Esta guía te acompaña desde la selección de ingredientes hasta el montaje final. No necesitas experiencia previa: aprenderás una estructura sencilla para crear una tabla equilibrada, visualmente atractiva y deliciosa.

- Identificar los componentes esenciales de una tabla.
- Combinar sabores, colores y texturas.
- Aprender técnicas sencillas para carnes y distribución.
- Comprar y costear de forma más inteligente.
- Explorar cómo convertir la habilidad en una oportunidad.



Idea central

Una tabla bonita no necesita veinte ingredientes. Necesita intención, variedad y equilibrio.

**EN LATINAS CONNECT
NO ESTÁS SOLA.**

Índice

Una ruta clara para aprender, practicar y crecer.

1. La fórmula de una tabla

2. Quesos: cómo elegirlos

3. Carnes y técnicas

4. Frutas, crocantes y complementos

5. Montaje paso a paso

6. Color, textura y equilibrio

7. Errores comunes

8. Lista de compras

9. Costeo básico

10. Del hobby al negocio

11. Suplidores en New Jersey

12. Seguridad alimentaria

13. Mi primera tabla

14. Notas y próximos pasos

15. Conclusión

1. La fórmula de una tabla

Piensa en tu tabla como una composición.

- 2-3 quesos
- 2 carnes
- 2 frutas
- 1-2 crocantes
- 2-4 complementos



Regla de oro: comienza con los elementos grandes y usa los pequeños para rellenar espacios.

2. Quesos: cómo elegirlos

Combina intensidades y texturas.



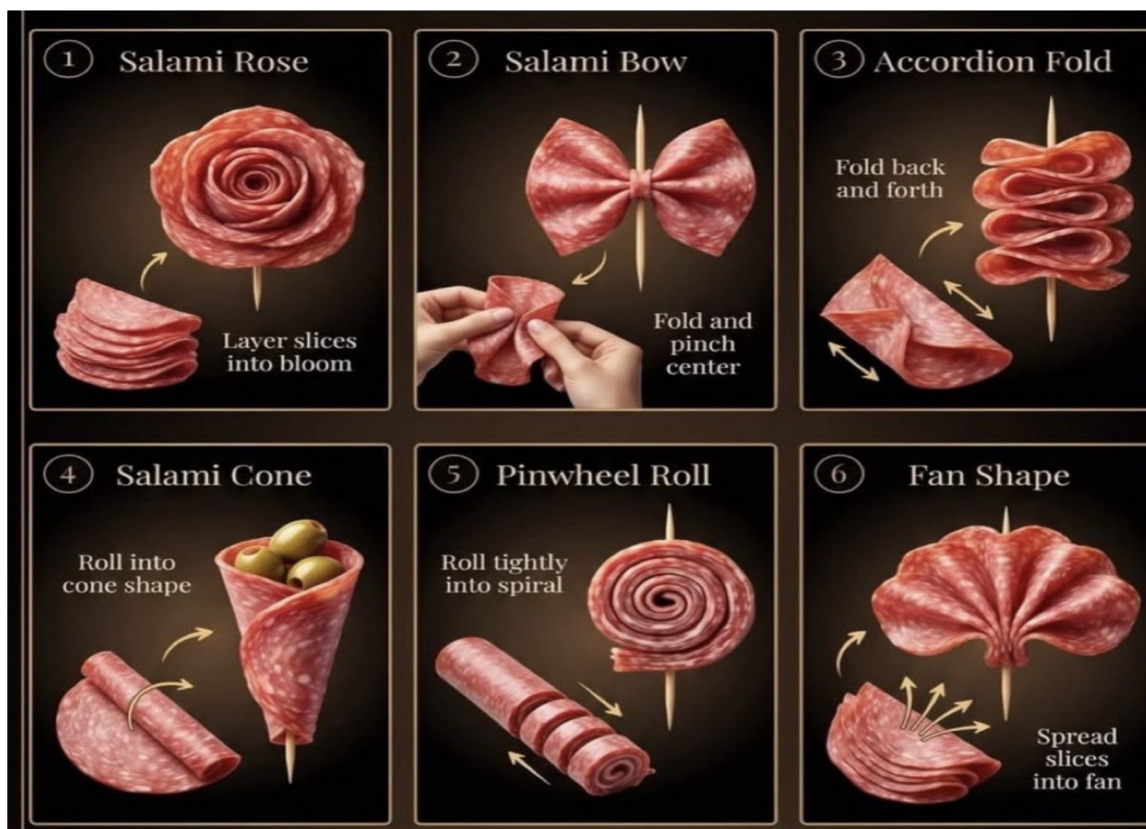
- Suave y cremoso: Brie, Camembert, goat cheese.
- Semiduro: Gouda, Havarti, cheddar.
- Curado o duro: Manchego, Parmesan.
- Intenso: blue cheese para crear contraste.

Para principiantes: 1 suave + 1 semiduro + 1 curado.

3. Carnes y técnicas

El movimiento visual también se come.

- Abanico: superpone piezas dobladas.
- Flor: enrolla y construye pétalos.
- Rollito: añade altura.
- Ondas: crea pliegues suaves y volumen.



Distribuye las carnes en 2-3 zonas; no concentres todo en un solo lugar.

4. Frutas, crocantes y complementos

Aquí la tabla cobra vida.

- Frutas: uvas, fresas, berries, manzana, pera o mandarina.
- Crocantes: crackers, breadsticks, pretzels y frutos secos.
- Dulces: miel, mermeladas, membrillo o chocolate.
- Salados: aceitunas y cornichons.



**Busca contraste: cremoso + crujiente + fresco
+ dulce + salado.**

Crocantes y complementos

Pequeños detalles que completan la experiencia.



CROCANTES



COMPLEMENTOS

Los crocantes aportan textura. Los complementos aportan contraste y personalidad.

No llenes por llenar. Cada ingrediente debe aportar sabor, color, textura o altura.

5. Montaje paso a paso

Sigue el orden. La estructura hace que el proceso sea más fácil.

Primero crea la base. Después construye volumen, color y detalle. Estas ocho imágenes visuales muestran la progresión del montaje.

Pasos para crear una *Tabla de Charcutería* ♥ FÁCIL • BONITA • DELICIOSA



Elige una tabla limpia y del tamaño que desees para tu ocasión.



Ubica primero los recipientes con salsas, miel, aceitunas o untables. Serán el centro de tu tabla.



Varía texturas y sabores: quesos suaves, semi duros y duros. Corta en cubos, láminas y triángulos.



Incluye jamón serrano, salami, peroni u otras de tu preferencia. Enrolla para dar volumen.



Las frutas aportan color, frescura y un toque dulce. Uvas, fresas, arándanos o las que más te gusten.



Completa con galletas, panecillos, frutos secos, chocolate o lo que combine con tu estilo.



Deja espacios, juega con colores y texturas. La clave está en la armonía visual.



Un detalle como hierbas frescas, flores comestibles o frutas en forma especial hace la diferencia.



Lista para compartir, sorprender y disfrutar en buena compañía.

Pequeños detalles, grandes momentos ♥

Una tabla de charcutería no es solo comida... ¡es una experiencia!

Paso a paso — continuación

Del relleno a la revisión final.

Pasos para hacer tu *tabla de charcutería*

CREA, DISFRUTA Y COMPARTE

1 ELIGE TU TABLA

Usa una tabla grande o bandeja como base. Lo ideal es que haya variedad de tamaños y texturas.



2 COLOCA LOS ELEMENTOS PRINCIPALES

Empieza por los recipientes y los alimentos más grandes (quesos, dips, frutas grandes).



3 AGREGA LAS CARNES

Dobla o enrolla las carnes para dar volumen y colócalas en diferentes áreas de la tabla.



4 INCORPORA FRUTAS Y VEGETALES

Añade frutas frescas, vegetales, frutos secos y aceitunas para color y frescura.



5 AÑADE LOS COMPLEMENTOS

Incluye galletas, panes, chocolates o pretzels para aportar textura y sabor.



6 JUEGA CON LA DISTRIBUCIÓN

Rellena los espacios vacíos y asegúrate de que haya equilibrio en colores, formas y texturas.



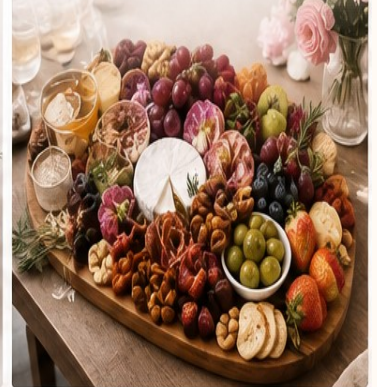
7 TOQUES FINALES

Agrega detalles como hierbas frescas (romero, tomillo), flores comestibles o un chorrito de miel.



8 DISFRUTA Y COMPARTE

¡Tu tabla está lista! Disfruta el momento, comparte y crea recuerdos inolvidables.



♥ No hay reglas, solo inspiración. Hazla única, como tú.

6. Color, textura y equilibrio

El lujo está en la composición, no necesariamente en el precio.

Si falta color	Fresas, berries, uvas, fruta de temporada
Si falta altura	Breadsticks, rollitos, bowls
Si falta textura	Crackers, nueces, frutas secas
Si falta dulzor	Miel, mermelada, chocolate
Si falta contraste	Aceitunas, encurtidos o queso intenso

La regla 3-2-1

3 zonas de color • 2-3 alturas • 1 elemento protagonista

7. Errores comunes

Aprender qué evitar también mejora el resultado.

- ✦ **Llenar demasiado** Deja espacio visual; siempre puedes agregar.
- ✦ **Todo del mismo tamaño** Combina cubos, triángulos, rollitos y grupos.
- ✦ **Todo en el centro** Reparte protagonistas en diferentes puntos.
- ✦ **Solo alimentos beige** Introduce fruta y contraste de color.
- ✦ **No pensar en sabores** Cada queso necesita un acompañante que lo favorezca.
- ✦ **Olvidar la temperatura** Los alimentos refrigerados requieren manejo seguro.

8. Lista de compras

Compra con intención: tamaño, personas y presupuesto primero.

QUESOS

Brie • Gouda •
Manchego/Parmesan • Goat
cheese

CARNES

Prosciutto • Salami •
Soppressata

FRUTAS

Uvas • Fresas • Berries •
Manzana/Pera

CROCANTES

Crackers • Breadsticks •
Pretzels

FRUTOS SECOS

Almendras • Pistachos • Nueces

COMPLEMENTOS

Miel • Mermelada • Chocolate •
Aceitunas

Consejo: compara costo por onza o unidad, no solo el precio del paquete.

9. Costeo básico

Si quieres vender, primero conoce tu costo.

**Costo de ingredientes + empaque +
decoración/insumos + delivery + mano de
obra + gastos indirectos = COSTO TOTAL**

Ingrediente	Costo	Cantidad usada	Costo usado
Quesos			
Carnes			
Frutas			
Crackers			
Complementos			
Empaque			
TOTAL			

**No pongas tu precio solo mirando a la competencia.
Un negocio sostenible conoce sus números.**

10. Del hobby al negocio

No necesitas empezar grande. Necesitas empezar organizado.

- Define qué vas a ofrecer y para quién.
- Calcula cuánto cuesta producir cada producto.
- Establece cómo se conserva y cómo se entrega.
- Crea 3-5 opciones claras.
- Fotografía con buena luz y pide autorización para usar testimonios.
- Lleva registro de costos y ventas.



Ideas de productos

- Tabla individual para regalo.
- Tabla para 2-4 personas.
- Tablas para reuniones.
- Cajas de charcutería.
- Mini tablas corporativas.
- Talleres privados.



11. Suplidores y compras en New Jersey

Opciones para distintos presupuestos y necesidades.

ALDI

Compra económica para frutas, crackers, frutos secos y complementos. Usa el localizador oficial de NJ para encontrar tiendas.

Costco

Compras de volumen para quesos, deli, frutas, snacks y reuniones. Cuenta con múltiples warehouses en NJ.

Restaurant Depot

Enfoque foodservice: deli, carnes, lácteos, secos y produce. Tiene varias ubicaciones en NJ.

ShopRite

Compra flexible y local; útil para reposición rápida y ofertas semanales.

Wegmans

Buena variedad de quesos, deli, produce y productos especializados; varias tiendas en NJ.

Verifica siempre disponibilidad, membresías, precios y condiciones antes de comprar.

12. Seguridad alimentaria

La presentación es importante, pero la seguridad es primero.

- Lávate las manos y limpia/desinfecta superficies y utensilios.
- Evita contaminación cruzada.
- Mantén refrigerados los alimentos que requieren control de tiempo/temperatura.
- Transporta alimentos perecederos en condiciones seguras.
- No dejes una tabla perecedera a temperatura ambiente durante periodos prolongados.
- Revisa etiquetas e instrucciones de conservación.

IMPORTANTE PARA NEW JERSEY

Antes de vender, confirma los requisitos vigentes con las autoridades locales y estatales. Una tabla tradicional con carnes y quesos refrigerados no debe asumirse automáticamente como una operación permitida bajo Cottage Food.

13. Mi primera tabla

Espacio para diseñar tu propia creación.

Nombre de mi tabla:

Quesos:

Carnes:

Frutas y color:

Complementos:

Mi combinación protagonista:

Mi presupuesto:

Para ____ personas

Lo que quiero mejorar la próxima vez:

14. Notas y próximos pasos

Porque aprender también significa reflexionar y decidir qué harás después.

¿Qué aprendí hoy?

¿Qué combinación quiero repetir?

¿Podría convertir esta habilidad en una idea de negocio?

RECUERDA: Tu primera tabla no tiene que ser perfecta. Tiene que ser tuya.

CONCLUSIÓN

Crear en tus sueños también es darles un lugar donde puedan crecer.

Quizás hoy aprendiste a crear una tabla. Pero esperamos que también hayas recordado algo más importante: tú eres capaz de aprender, comenzar y construir algo nuevo.

No todos los sueños se cumplen de inmediato. Algunos comienzan con una pequeña idea, una habilidad nueva, una conversación o una puerta que decides tocar.

Cree en tus sueños. Trabaja por ellos. Rodéate de las personas correctas. Y, sobre todo, colócalos en las manos correctas: las de Dios.

**EN LATINAS CONNECT CLUB
NO ESTÁS SOLA.**

Patricia Figueroa • Marbella Figueroa

