



DESTINOS Y
Sabores
DE PICHINCHA





PICHINCHA
GOBIERNO PROVINCIAL

DIRECCIÓN DE GESTIÓN DE TURISMO
2020







design

design

design

design



© **Gobierno de Pichincha 2020**

Guía Gastronómica
“Destinos y Sabores de Pichincha”.

Paola Pabón C.
PREFECTA DE PICHINCHA

Alexandro Tonello C.
VICEPREFECTO DE PICHINCHA

Recopilación de información
Dirección de Gestión de Turismo

Diseño, diagramación y fotografía
Dirección de Gestión de Comunicación

Imprenta del Gobierno de Pichincha
Impresión

Gobierno de Pichincha
Manuel Larrea N13-45 y Antonio Ante
Quito - Ecuador

www.pichincha.gob.ec



Índice

Presentación	10
Introducción	11
Rumiñahui	12
Mejía	24
San Miguel de los Bancos	30
Pedro Vicente Maldonado	36
Puerto Quito	42
Pedro Moncayo	48
Cayambe	54
Quito	66
Agradecimientos	100







PRESENTACIÓN



10

El turismo se ha convertido en los últimos años en una alternativa para alcanzar el crecimiento económico en Ecuador, y la provincia de Pichincha, la puerta de ingreso de ese camino, es uno de los puntos más productivos. Pichincha, cuenta con varios atractivos turísticos de enorme riqueza natural y cultural patrimonial. Nuestras fiestas, celebraciones, costumbres y tradiciones son patrimonio de todos y todas quienes nos sentimos pichinchanas y pichinchanos y están para el disfrute de todos quienes nos visitan. Nuestra historia es milenaria y la existencia de vestigios arqueológicos de pueblos y nacionalidades existentes en todas las latitudes del territorio resaltan, especialmente los que encontramos en el Parque Arqueológico de Cochasquí. Pichincha es tierra equinoccial y llena de volcanes, lagunas, ríos, cascadas y áreas importantes para la conservación y para el desarrollo sustentable como el Parque Recreacional y Bosque Protector de Jerusalem o la Reserva de Biosfera del Chocó Andino.

Desde el Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha estamos seguros del turismo como generador de importantes cambios socioeconómicos. Es por ello, que hemos dado importantes acciones para afianzar al turismo de la provincia, en el marco de la reactivación económica. Además de implementar una estructura institucional competente y una política sectorial de turismo consideramos que se debe visibilizar, promocionar y difundir la oferta de atractivos, de actividades y de servicios fortaleciendo las capacidades en cuanto a niveles de calidad y bioseguridad. Como parte de nuestra estrategia de promoción turística publicamos la Guía Provincial de Turismo, la Guía de Turismo Comunitario de Pichincha y la Guía Gastronómica “Destinos y Sabores de Pichincha”.

Pichincha tierra de contrastes y diversidad, de colores y sabores, de gente amable que te acoge, te da la bienvenida. Con mucho entusiasmo, les invito a disfrutar de nuestra Pichincha, una provincia de Pueblos vivos y de actividades al aire libre, una provincia que se reinventa hacia un turismo de diversidad, calidad y seguridad. Vive, siente y recorre Pichincha que te espera para sumergirte en este inolvidable viaje por lugares únicos, hermosos paisajes, exquisita gastronomía, diversidad cultural y gente amable.

Bienvenidos y bienvenidas a Pichincha

Paola Pabón C.

PREFECTA DE PICHINCHA







DESTINOS Y
Sabores
DE PICHINCHA



14

CANTÓN RUMIÑAHUI

Ubicado en el Valle de los Chillos, el cantón Rumiñahui, es conocido a escala nacional como “La Capital mundial del hornado”. Este plato típico, es considerado tradicional de la ciudad de Sangolquí y además de poder degustar de este platillo, también existe la opción de saborear otras maravillas de la cultura gastronómica local, como tripa mishque, fritada, ville, quimbolitos, humitas, entre otros.

El cantón Rumiñahui, tiene una extensión de 139 km², que lo convierte en uno de los cantones más pequeños del Ecuador. Cuenta con tres parroquias urbanas: Sangolquí, San Pedro de Taboada y San Rafael; y dos rurales: Cotogchoa y Rumipamba.





TRIPA MISHQUI

Este plato típico se prepara con el intestino delgado de la res, su cocción se realiza en carbón sobre parrillas con el fin de que tome ese exquisito sabor ahumado.



- Intestino de res
- Ajo
- Comino
- Sal
- Achiote



HORNADO

Un plato tradicional de más de 70 años de existencia. Se lo prepara en horno de leña y se sirve con mote, tortillas de papa, cebolla, lechuga, zanahoria, sal y especias, se sirve caliente con mote y se coloca sobre el hornado el agrijo picante.



INGREDIENTES

- Pierna entera de chanco
- Limón
- Ajo
- Comino molido
- Sal
- Pimienta molida
- Cerveza (o chicha)
- Mantequilla (o manteca)
- Achiote molido



FRITADA

La fritada de cerdo es otro delicioso plato típico del cantón Rumiñahui. En los años 70 al 90 se consumía casi a diario en todos los hogares del sector.

Se sirve acompañado de tortillas de papa, maduro frito, tostado, aguacate y arvejas.



- Carne de cerdo cortado en trozos medianos
- Comino molido
- Ajo
- Cebolla blanca
- Cebolla paiteña
- Sal y pimienta al gusto

Guarnición: maduro frito, mote, aguacate, encurtido de cebolla y tomate



VILLE HORNEADO

El ville, considerado un plato tradicional y curativo, es degustado por moradores y turistas de este Cantón, quienes aseguran de sus poderes curativos. El feto de la vaca es considerado un succulento bocadillo que por décadas se ha preparado en Sangolquí. Se sirve acompañado de mote, papas y aguacate



- Mote
- Papas
- Aguacate
- Ville



QUIMBOLITOS

El cantón Rumiñahui, más conocido como la tierra del maíz y del turismo, posee gran variedad de gastronomía, una de las tradiciones de sus pobladores es el quimbolito, que es una masa a base de maicena y harina de castilla, envuelta en hoja de achira y cocinada al vapor.



INGREDIENTES

- Harina de maíz
- Mantequilla
- Huevos
- Queso
- Uvas pasa
- Hojas de achira
- Escencia de vainilla



HUMITAS

Son pastelitos de choclo o maíz rellenos con queso y cocinados al vapor en hojas de maíz. Tal vez la manera más fácil de describirlas, es que son similares a los tamales.

En el cantón Rumiñahui las humitas son un plato típico y se sirven con cafecito para la tarde o para el desayuno.



INGREDIENTES

- Choclo tierno desgranado
- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Queso fresco desmenuzado
- Azúcar
- Polvo para hornear
- Huevos
- Sal
- Hojas de choclo





HELADO DE HUMITA CON CAFÉ

Convertimos a la tradicional humita con café en un delicioso y exquisito helado que aromatiza tu paladar



INGREDIENTES

- Choclo molido
- Queso
- Manteca
- Mantequilla
- Anís
- Café pasado puro

HELADO DE MOROCHO

El morocho es una deliciosa y nutritiva bebida que se prepara con morocho partido, leche y canela. Actualmente en el cantón Rumiñahui podemos disfrutar de esta delicia en una forma de presentación única como es el helado.



INGREDIENTES

- Morocho partido
- Canela
- Leche





HELADO DE CHAPO

Es una especie de papilla tradicional de la sierra ecuatoriana, consta de harina de cebada tostada con leche, chocolate o agua.

Para la elaboración de este delicioso helado usamos el chapo con chocolate



INGREDIENTES

- Harina de cebada
- Leche
- Chocolate o agua

HELADO DE COLADA MORADA

La colada morada se prepara con frutas, especias, hierbas y harina de maíz morada o maíz negro típicas del Ecuador. Esta tradicional bebida también ha sido convertida en un delicioso helado, que vale la pena degustar.



- Harina de maíz negro
- Ishpingo
- Especies dulces como: pimienta, clavo y canela
- Mora
- Mortiño
- Naranjilla
- Panela
- Hierbas dulces como: hierbaluisa, cedrón y hoja de naranja
- Frutas en almíbar, fresa, babaco y piña





DESTINOS Y
Sabores
DE PICHÍNCHA



26

CANTÓN MEJÍA

DESTINOS Y SABORES DE PICHINCHA

El cantón Mejía está ubicado al sur de la provincia de Pichincha, a 45 minutos de la ciudad de Quito. Se asienta majestuosamente en un valle de suelo fértil, envuelto de una infinidad de paisajes naturales entre montañas y nevados, que lo convierten en un maravilloso lugar visitado por turistas nacionales e internacionales.

Mejía es muy conocido por el famoso "Paseo del Chagra", su gente amable y sus aguas termales. Debido a la bonanza de productos de siembra y cosecha, su gastronomía es de gran variedad; sus pobladores han aprovechado la riqueza de su tierra con la preparación de variados platillos, entre los que se destacan el ají de librillo, caldo de patas y el famoso cocinado.





AJÍ DE LIBRILLO

En Machachi se puede degustar de varios platos típicos y uno de ellos es el aji de librillo. El librillo como se conoce a este plato tradicional, consta de una porción de papas con librillo (panza de res), el mismo que se sirve crudo. Es muy importante lavar y limpiar bien la panza de res. Este delicioso plato se acompaña con salsa de maní y aji.



INGREDIENTES

- Papas
- Leche
- Maní
- Panza de res
- Raspadura
- Clavos de olor
- Sal
- Cebolla blanca
- Especerías
- Aji



CALDO DE PATAS

El tradicional Caldo de Patas, es una preparación culinaria típica y conocida en todo el cantón Mejía. Su nombre se debe a uno de los ingredientes que se incluyen en la preparación de este plato.



INGREDIENTES

- Pata de res
- Cebolla blanca
- Perejil
- Aceite
- Maní tostado y molido
- Leche
- Mote cocido
- Achiote, sal y comino molido al gusto



COCINADO

El trabajo en las haciendas, los rodeos, curación, marcaje del ganado, el cultivo del campo, el trabajo artesanal, los concursos de lazo, los toros populares y la pelea de gallos, son algunas de las actividades típicas que sustentaron la vida del chagra en el cantón Mejía. En estas reuniones, el platillo principal a servir en la mesa o pambamesa, es el “cocinado” acompañado del infaltable ají hecho en piedra y una porción de queso.



INGREDIENTES

- Choclos
- Habas
- Mellocos
- Papas





DESTINOS Y
Sabores
DE PICHINCHA



32

CANTÓN SAN MIGUEL DE LOS BANCOS

San Miguel de Los Bancos se encuentra ubicado en el Noroccidente de la provincia de Pichincha y es considerado como una de las zonas más ricas y biodiversas del país, está rodeado de una exuberante vegetación que le ha proporcionado reconocimiento nacional e internacional.

El nombre de este Cantón proviene de una época en la que grandes árboles fueron talados, quedando sus troncos como bancos para el descanso de la gente; otros aseguran que fue Pedro Vicente Maldonado, el que en sus viajes de investigación científica hacia Esmeraldas denominó al sitio como Los Tucos, siendo el Padre Bernabé de Larraul quién bautizó finalmente al pueblo como San Miguel de Los Bancos.

La gastronomía de este sector está marcada por una gran influencia de productos agrícolas y agropecuarios, así como también por su situación geográfica la que se encuentra rodeada de ríos y afluentes naturales que permiten la producción de tilapias, que quizás sea la más marcada influencia gastronómica de este Cantón.

Entre los platos tradicionales tenemos el maito de tilapia, torta de maduro, tilapia frita y asada.





MAITO DE TILAPIA

Este plato se prepara desde que se introdujo la tilapia a la región de San Miguel de los Bancos, el Maito es una técnica que han utilizado las nacionalidades desde tiempo atrás y consiste en preparar los alimentos a vapor en hojas de plátano o platanillo. A este delicioso platillo, lo acompañan yucas cocidas y el infaltable encurtido de cebolla y tomate.



INGREDIENTES

- Tilapia
- Ajo picado
- Sal al gusto
- Mostaza al gusto
- Limón
- Cebolla blanca
- Aceite de color
- Palmito picado
- Hoja de plátano o platanillo



TILAPIA FRITA Y ASADA

La tilapia es un plato que poco a poco va ganando popularidad para cocinarse a la parrilla. Este pescado es fácil de asar, pues tiene la firmeza de su carne que evita no desmenuzarse ni desmoronarse durante la cocción. La tilapia es acompañada por lo general, de yucas cocidas y encurtido de cebolla y tomate.



- Limón
- Aceite de oliva
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Tilapia



TORTA DE MADURO

Debido a la gran cantidad de plantaciones de plátano existentes en el Noroccidente de Pichincha, la población ha sabido aprovechar al máximo las bondades de esta fruta, es así que su postre estrella es la Torta de Maduro, la misma que a más de ser muy deliciosa, es muy apetecida en las reuniones familiares que se realizan en el Cantón.



INGREDIENTES

- Harina
- Huevos
- Leche
- Plátanos o guineos maduros
- Queso
- Sal
- Aceite al gusto





DESTINOS Y
Sabores
DE PICHINCHA



38

CANTÓN PEDRO VICENTE MALDONADO

Pedro Vicente Maldonado es un cantón que se caracteriza por su diversidad de cascadas y vegetación exuberante. Es una localidad productiva que se destaca por las condiciones naturales de su suelo que favorecen la producción de café, arroz y gran variedad de frutas.

Dentro de lo que son platos típicos, en esta zona de la provincia y en general en todo el noroccidente, se destaca la elaboración de varios platos en base al palmito como el ceviche y pizza de palmito, maito y caldo de gallina criolla.





CEVICHE DE PALMITO

Elaborado con palmito, chonta o jebato es un producto alimenticio obtenido del cogollo de varias especies de palmeras en particular del cocotero, posee un sabor exquisito y se lo puede utilizar en varios platillos.



- Palmito
- Aceite de oliva
- Salsa de tomate
- Mostaza
- Cebolla roja, ají
- Cilantro picado
- Perejil picado
- Jugo de naranja
- Jugo de limón.
- Sal



MAITO DE CALDO DE GALLINA CRIOLLA

En Ecuador es considerado un plato típico de la región, sobre todo de las poblaciones que habitan en los recintos de Pedro Vicente Maldonado. Se elabora a base de gallina criolla y varias especies como cebolla paiteña, ajo, sal y hojas de cilantro.



- Gallina
- Papas
- Apio
- Huevos
- Cebolla china
- Sal
- Hojas de plátano



PIZZA DE PALMITO

En el cantón Pedro Vicente Maldonado, se prepara este novedoso platillo, el cual consiste en una base de masa de pizza con tomate, mozzarella, jamón cocido y el producto estrella los palmitos; sin lugar a duda una muy rica combinación, que poco a poco va ganando popularidad entre sus moradores.



INGREDIENTES

- Salsa de tomate
- Mozzarella
- Jamón cocido
- Morrones
- Palmitos
- Aceitunas negras
- Ananá en almíbar (opcional)

HELADO DE CAFÉ

Este postre es “bajo en colesterol” debido a que no se añade nata ni huevo. El truco está en añadir lecitina, que es un ingrediente utilizado para dar al helado una textura cremosa y muy deliciosa. El café proviene de las plantaciones del sector y son los pobladores los que han sabido aprovechar de este exquisito producto transformándolo en un exquisito helado.



- Leche
- Azúcar
- Café





DESTINOS Y
Sabores
DE PICHINCHA



CANTÓN PUERTO QUITO

DESTINOS Y SABORES DE PICHINCHA

Puerto Quito, conocido como “Paraíso de la Biodiversidad”, está ubicado dentro de la bioregión de mayor endemismo biológico del mundo, aquí se puede apreciar más de 300 especies de aves y mamíferos en su entorno natural, constituyéndose en el extremo tropical de la provincia de Pichincha.

La comida típica del cantón es muy variada, debido a que sus pobladores provienen de muchos lugares del país y a su cercanía con la costa ecuatoriana. Puerto Quito ofrece a todos los turistas deliciosos platillos como: encocado de guaña, manjar de fruta de pan, jugo de jackfruit y el refrito de palmito, entre otros.



ENCOCADO DE GUAÑA

La apariencia física de este pescado no es muy agradable a la vista de las personas, pero cuando se trata de preparar este delicioso encocado en el que se utiliza especias naturales, es un platillo que le otorga la belleza y exquisitez culinaria muy representativa del cantón Puerto Quito.



46



- Guaña
- Limón
- Naranja
- Ajo
- Comino
- Achiote
- Cilantro
- Aceite
- Cebolla blanca
- Pimiento
- Coco fresco
- Leche
- Sal







REFRITO DE PALMITO

Es otro plato típico realizado a base de palmito. Tradicionalmente se lo sirve en grande eventos familiares y encuentros culturales de la zona, se lo puede acompañar con una porción de arroz, patacones y aguacate.



- Pimiento
- Tomate riñón
- Cebolla paiteña
- Sal
- Achiote
- Ajo
- Comino
- Pimienta
- Palmito picado

JUGO DE JACKFRUIT

La jaca es la fruta más exótica del noroccidente de Pichincha, cada fruto puede llegar a pesar hasta 35 kilos. Se consume fresca y en platillos de cocina internacional. La fruta verde se hierva, se fríe o se asa. Las porciones del fruto se cocinan en agua ligeramente salada y después se sirven. La única desventaja al manipular esta fruta es el látex gomoso que deja en los utensilios y en las manos siempre y cuando no se frote a éstos con aceite de cocina. La madera del árbol se usa para fabricar muebles e instrumentos musicales.

La jaca es un fruto maravilloso por sus propiedades nutricionales y medicinales, ya que sirve como remedio para las picaduras de serpiente, fiebre, y otros.



- Agua o leche
- Azúcar
- Jaca





DESTINOS Y
Sabores
DE PICHINCHA



CANTÓN PEDRO MONCAYO

Su cabecera cantonal es la ciudad de Tabacundo. Dentro de este Cantón existen varias tendencias ancestrales gastronómicas como son el tradicional arroz de mishqui, asado de borrego y también podemos saborear helados preparados en base al tradicional guarango. Pedro Moncayo es un cantón netamente dedicado a la producción de rosas, cultivos de maíz y cebada, posee poca pero deliciosa cultura gastronómica.





ASADO DE BORREGO

La actividad del pastoreo de borrego en Guaraquí va disminuyendo día a día, es por eso que este delicioso plato gastronómico es difícil de encontrar en los diferentes restaurantes o sitios de alimentación de Pedro Moncayo. Los comensales que se han deleitado con este delicioso asado de borrego aseguran su sabor es incomparable.



- Carne de borrego
- Ramas de menta
- Papas medianas
- Mantequilla
- Pimienta
- Papas
- Choclos
- Aceite
- Sal

ARROZ DE MISHQUI

El arroz de mishqui se realiza con arroz de cebada y el aguamiel que se obtiene del penco negro, es un líquido dulce de sabor agradable. Esta preparación es comercializada en la feria de La Esperanza parroquia de Pedro Moncayo. El aguamiel y el arroz de mishqui es reconocido por muchas personas por sus propiedades curativas y de prevención de enfermedades.



- Arroz de cebada
- Mishqui



HELADO DE GUARANGO

Elaborado sobre la base de la muy deliciosa bebida ancestral del guarango, una semilla andina con propiedades curativas. El helado de guarango es un postre innovador que lo elaboran en el cantón Pedro Moncayo; un helado muy nutritivo para quienes lo consumen.



INGREDIENTES

- Crema de leche
- Azúcar
- Guarango







DESTINOS Y
Sabores
DE PICHINCHA



56

CANTÓN CAYAMBE

Cayambe está situado al norte de la provincia de Pichincha. Este cantón es ideal para la práctica del turismo científico, comunitario y de aventura. Cayambe posee el único nevado en el planeta que se encuentra ubicado justamente en la Mitad del Mundo.

Al borde de la Panamericana se encuentran ubicadas tiendas y panaderías en donde se expenden los clásicos bizcochos que son muy apetecidos por los viajeros. De igual manera, Cayambe se caracteriza por la preparación del Richu Jacú, una colada hecha con ocho granos diferentes, así como el cariucho que es una sopa de papas cocinadas con tajadas de queso, huevo y cuy asado. En este Cantón se elabora las deliciosas tortillas de tiesto, chicha de jora que acompaña a los platos fuertes y siendo el cuy la proteína que se destaca en la mayoría de los platos gastronómicos.





58

COLADA DE MATRIMONIO

Es un plato tradicional que se elabora con harina de Uchujaku que es la molienda de ocho granos: maíz, haba, arveja, cebada, chulpi, vicia, morocho y quinua. Este exquisito platillo se sirve en toda fiesta, en especial en la celebración de matrimonios y bautizos. Esta colada es muy contundente y es por eso que lo sirven en las fiestas para que no “vayan hablando” los invitados.



- Harina Uchujaku
- Carne de borrego
- Trozo de cuy
- Mote
- Huevo
- Queso



PAPAS CON CUY

Este es un platillo tradicional del cantón Cayambe, debido a la gran producción de cuyes que existe en el lugar. Es considerado muy importante en la alimentación andina por la presencia de Omega 3 en su carne. Este platillo se sirve en los días de fiesta o para homenajear a una persona especial.



INGREDIENTES

- Cuyes pelados y limpios
- Ajo
- Comino
- Achiote
- Sal al gusto



CALDO DE MONDONGO

Es preparado desde hace 40 años atrás y consiste en un caldo con la cabeza chamuscada de borrego.

Existe una forma peculiar de preparar este plato es cocinar la cabeza partida del borrego en la mitad, la cocción de la lengua debe ser en una cacerola distinta.



INGREDIENTES

- Cabeza de borrego chamuscada
- Patas de borrego chamuscadas
- Mote
- Ajo
- Cebolla larga
- Pimiento
- Apio
- Comino
- Ají



ENCOCADO DE CUY

Este plato es una innovación de la Asociación de Mujeres Productoras del Cuy APROCUY, de la ciudad de Cayambe. Es un platillo muy delicioso y nutritivo, ideal para compromisos sociales y familiares.



- Ajo
- Cebolla paiteña
- Leche de coco
- Limón
- Sal
- Pimienta
- Comino



TRUCHA EN SALSA DE UVILLA

Perfecto para servirlo como entrada, es una combinación de sabores andinos con productos de la zona se sirve acompañado de una ensalada de zanahorias y tomate cherry.



- Trucha
- Amaranto
- Cebolla larga
- Tomate cherry
- Salsa de uvillas
- Azúcar morena
- Vinagre
- rucha





TORTILLAS DE TIESTO

Las tortillas de maíz miden hasta cinco centímetros de diámetro y están rellenas de un refrito de queso y cebolla blanca. Por lo general estas tortillas pueden acompañarse de un café pasado o un chocolate de tableta.



INGREDIENTES

- Harina de flor de trigo
- Manteca vegetal
- Mantequilla
- Levadura
- Sal
- Agua
- Azúcar



BIZCOCHOS

El cantón Cayambe es conocido por su cultura, historia, folclor y por su particular gastronomía que está representada por los bizcochos, el queso de hoja y el manjar de leche. La combinación de harina, margarina, manteca vegetal y agua en la medida justa tiene como resultado al sabroso bizcocho cayambeño.



- Harina de flor de trigo
- Manteca vegetal
- Mantequilla
- Levadura
- Sal
- Agua
- Azúcar

HELADO DE QUINUA

Un producto nuevo e innovador del cantón Cayambe es el delicioso helado de quinua que al servirse se le coloca pizcas de linaza. Este delicioso postre nos brinda mucho valor alimenticio ya que se lo prepara con productos naturales del sector. La quinua es una planta ancestral cultivada durante miles de años por los pueblos indígenas de Los Andes.

66



- Crema de leche
- Quinua
- Agua
- Canela y clavo de olor
- Polvo de gelatina
- Azúcar
- Huevos







DESTINOS Y
Sabores
DE PICHINCHA



68

CANTÓN QUITO

Al pie del Guagua y el Rucu Pichincha se asienta la ciudad de Quito, una de las más hermosas ciudades del hemisferio occidental, se encuentra a una altura de 2 800 msnm. Debido a su belleza escénica y su historia en el año de 1878 Quito fue declarada como la primera ciudad Patrimonio Cultural de la Humanidad.

Las mingas entre vecinos, se anima con comidas y bebidas, en un ritual que nace del compromiso de retribución. Las fiestas en honor de los patronos de cada comunidad o de la fundación de las parroquias, se celebran con bailes, romerías, eventos sociales, ferias y toros de pueblo; manifestaciones culturales que sobresalen en las fiestas de Semana Santa, Corpus Christi, San Pedro y las festividades de Navidad y Reyes, con el tradicional pase del niño.





JARIUCHO

El Jariucho es un plato típico de la parroquia de Amaguaña, barrio Cuendina.

La tradición en la preparación de este plato se está perdiendo poco a poco, sin embargo los pobladores de la parroquia lo consumen en sus fiestas tradicionales.



- Fréjol seco
- Maíz amarillo seco
- Culantro
- Cebolla Blanca
- Ají en Piedra



YAHUARLOCRO

Su nombre proviene del quichua yahuar que significa sangre y locro guiso. El Yahuarlocro es un plato típico de la parroquia de Guayllabamba y consiste en una sopa hecha a base de papas contiene panza (estómago), librillo, hígado y pulmones de borrego que se acompaña con aguacate, cebollas y sangre de borrego.



- Leche
- Chola
- Sangre
- Tomate
- Panza de borrego con sus tripas
- Ajo, orégano
- Manteca de color
- Cebolla blanca
- Cebolla paiteña
- Culantro, aguacate





LOCRO DE CUERO

Uno de los platos emblemáticos de la parroquia de Guayllabamba es el locro de cuero, cuya tradición data desde hace 70 años.



- Papa Chola
- Ajo
- Cebolla blanca
- Achiote
- Manteca de chancho
- Mantequilla
- Cuero
- Sal
- Leche
- Orégano



LOCRO DE QUESO

Es uno de los exquisitos platos de la parroquia de Guayllabamba, que se lo prepara desde la época de los Incas, ya que con la llegada de los españoles se comenzó a sembrar papas, el mismo que es uno de los ingredientes principales utilizados para su preparación.



INGREDIENTES

- Papas
- Ajo
- Cebolla blanca
- Leche
- Queso rallado
- Sal y pimienta al gusto



PAPAS CON CUERO

Las papas con cuero es un platillo que se consume tradicionalmente en algunas localidades de la región Sierra del Ecuador especialmente en la parroquia de Guayllabamba, consiste en un caldo donde se agrega el cuero del cerdo cocinado, papas y especias.



- Cuero de chanco
- Cubito caldo de gallina
- Papas
- Cebolla blanca
- Ajo
- Leche
- Maní en pasta



CAUCA DE MAÍZ CON GALLINA PAISANA

La cauca es una harina hecha a base de maíz blanco semi cocido, molido y cernido varias veces, con la cual se elabora una sopa tipo colada, que lleva el mismo nombre y que puede contener carne de pollo o de res y se la consume especialmente en la parroquia de La Merced.



- Maíz
- Gallina paizana (criolla)
- Cebolla blanca
- Ajo
- Apio
- Zanahoria
- Arveja
- Papas
- Cilantro
- Sal



MASHCASANGO

Uno de los platillos emblemáticos y tradicionales de la parroquia La Merced es el mashcasango. Sus habitantes conservan sus costumbres y cultura gastronómica preparando esta delicia culinaria preparada con la tradicional Machica.



- Machica de morocho amarillo
- Cebolla blanca
- Agua
- Paico
- Quesillo
- Sal en grano



CHUCHUCA

Tradicionalmente este plato se lo realiza en las fiestas de la parroquia La Merced. La chuchuca es un caldo a base de maíz a medio madurar, es un platillo muy apreciado por los comensales en eventos masivos de la parroquia.



INGREDIENTES

- Choclo cao, (tostado, seco, remojado y molido)
- Cebolla blanca
- Ajo
- Arveja
- Zanahoria
- Col - cilantro
- Papas
- Carne o cuero de chancho
- Hierba buena - Sal



TRUCHA

En la parroquia de Píntag podemos encontrar criaderos de trucha, un pescado semi graso que contiene un alto nivel de proteínas así como vitaminas y minerales. La trucha se la puede preparar frita o asada.



INGREDIENTES

- Trucha
- Papa
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Harina
- Lechuga
- Tomate



PAN CARLITOS

En el parque central de la parroquia Píntag se encuentra el famoso Pan Carlitos. Este delicioso manjar es apetecido por turistas nacionales y extranjeros quienes visitan a esta hermosa parroquia no solo para admirar sus hermosos paisajes sino también para saborear este delicioso pan.



INGREDIENTES

- Leche
- Huevos de campo
- Mantequilla
- Manteca
- Queso
- Azúcar



GALLO MOTE

Esta sopa tradicional se prepara y sirve en las fiestas de la parroquia de Cumbayá, en la comuna de Lumbisí. Cada año cientos de personas se concentran para celebrar las fiestas de la comuna en honor a su patrono San Bartolomé de Lumbisí.



INGREDIENTES

- Gallina o gallo pelado
- Fréjol blanco
- Garbanzo tierno
- Mote
- Arveja
- Maíz
- Morocho
- Cebada
- Sal



HABAS CALPU CON PESCADO SECO

Es una comida tradicional de la parroquia de Guangopolo consiste en tostar las habas para luego cocinarlas. Se sirve con tostado, papas con cáscara, choclo tierno y pescado salado (lisa), ají de pepa de zambo. La bebida que acompaña esta ancestral comida es la chicha de jora.



- Habas secas
- Ají
- Sal - Maní
- Tomate riñón
- Cebolla paiteña
- Cilantro
- Agua
- Maíz seco
- Pepas de zambo
- Pescado seco (lisa)



GUAGRASINGA

Dentro de la gastronomía típica de la parroquia de Conocoto tenemos el Guagrasinga. Un caldo con mote que se acompaña con la cabeza o la quijada del toro muy nutritivo y con un alto nivel de proteína.



- Cabeza mediana de toro
- Guagua mama
- Mondongo
- Criadilla
- Tronquito
- Pata de res
- Refrito de cebolla blanca y ajo
- Sal, achiote
- Leche



TAJA DE DULCE DE ZAPALLO CON CAUSHCA

En la parroquia de Puenbo se cultiva gran variedad de legumbres y hortalizas, entre las cuales podemos encontrar el zapallo, que sirve para la preparación de algunas bebidas y postres como el dulce de zapallo y la tradicional cauishca. Gastronomía propia de la identidad de esta parroquia.



- Zapallo maduro
- Canela
- Panela
- Leche
- Clavo dulce
- Cauishca

COLADA DE CHUROS

Plato típico ancestral que se consume en la parroquia de San Antonio de Pichincha. Los especialistas lo recomiendan para quienes sufren de diabetes.

Posee un alto contenido vitamínico.



INGREDIENTES

- Churos
- Limón
- Sal
- Cilantro
- Cebolla blanca
- Harina de haba
- Limón
- Tostado





CORTADO ASADO

Un plato típico de la parroquia de San Antonio de Pichincha es el cortado asado, un platillo muy apetecido por los habitantes de la parroquia y de los turistas nacionales. La cocción se realiza en leña y parrilla obteniendo un sabor agradable para quienes lo consumen. Este plato es acompañado con porción de tostado y limón.



- Tripas de res
- Panza de res
- Cebolla blancas
- Cebolla paiteña
- Ajo
- Aceite
- Picadillo: culantro y cebolla finamente picada
- Sal al gusto

DULCE DE HIGO

El dulce de higos es una de los postres tradicionales de Semana Santa así como también representa la esencia de la gastronomía ecuatoriana, es decir, este postre se brinda para cerrar un delicioso almuerzo dándole un toque de exquisitez a la buena comida. Este postre se expende en la parroquia de San Antonio de Pichincha.



INGREDIENTES

- Higos maduros y desaguados
- Bicarbonato
- Panela o piloncillo
- Canela, clavo de olor y otras especias
- Agua





COLACIONES

Es el dulce más apetecido desde 1915 hasta la actualidad. Las colaciones son dulces rellenos con almendra o maní. Este postre se lo encuentra en el Centro Histórico de Quito y quienes lo elaboran han logrado mantener vivo este delicioso dulce.



- Azúcar
- Agua
- Limón
- Esencias



QUESADILLAS

Desde hace más de 40 años lo quiteños podemos saborear las exquisitas quesadillas, cuya tradición en la elaboración se mantiene día a día. Es el postre ideal para servirse en cualquier hora del día y con cualquier bebida sea ésta fría o caliente.



- Huevos
- Margarina
- Harina de trigo
- Queso Crema
- Almidón de papa
- Azúcar impalpable



CALDO DE VILLE

El caldo de ville es uno de los más tradicionales y exóticos platos de la ciudad de Quito, su ingrediente principal es el feto del ternero el cual tiene una carne tierna y por ende muy suave. Este platillo posee muchas proteínas y minerales. Se sirve con una porción de papas y una mínima porción de mote y se lo acompaña con aguacate.



INGREDIENTES

- Feto de ternero
- Papas
- Mote
- Ajo
- Comino
- Pimiento
- Achiote en polvo
- Sal



CALDO DE NERVIO

La cocción de este caldo se lo realiza en leña por un tiempo aproximado de cuatro horas. Su preparación se realiza con ajo, cebolla, y un buen refrito para darle sazón. Este caldo se sirve únicamente con mote y según el gusto se puede colocar gotitas de limón. El caldo de nervio es considerado como un plato exótico de la Capital.



- Tronquito (vena del toro)
- Mote
- Ajo
- Cebolla blanca



ROSERO

El rosero quiteño es una bebida elaborada a base de maíz y frutas como el babaco, la piña, frutillas y duraznos. Para el sabor de la bebida se puede agregar naranjilla o maracuyá y chamburo. Esta deliciosa bebida tiene su origen en el siglo XVIII, en los claustros y conventos de la ciudad.



INGREDIENTES

- Mote remojado
- Agua
- Azúcar
- Clavos de olor
- Piña
- Babaco
- Frutillas
- Durazno
- Esencia de vainilla
- Naranjilla
- Maracuyá
- Chamburo

CANELAZO

Es una bebida muy tradicional de la ciudad de Quito, se sirve bien caliente, pues se la consume al celebrar las fiestas de Fundación de la Carita de Dios que se festeja en diciembre de cada año. Como todos sabemos diciembre es un mes muy frío y es por eso que todos los turistas que visitan la Capital, esperan con muchas ganas beber este delicioso canelazo que se sirve con un toque de trago.



- Tazas de agua
- Palitos de canela
- Taza de azúcar o panela rallada
- Aguardiente al gusto
- Naranja





MOTE CON CHICHARRÓN

Uno de los platillos más apetecidos de los quiteños y turistas extranjeros es el mote con chicharrón, un exquisito plato que se puede consumir a cualquier hora del día.



INGREDIENTES

- Lonja de cerdo cruda
- Mote cocido
- Cilantro
- Sal y comino al gusto
- Cebolla paiteña
- Cebolla blanca
- Achiote
- Mantequilla o manteca de cerdo



CHUCHUCA CON HUMACARA

En San José de Minas aún mantienen la tradición de elaborar este delicioso plato cuando se celebrara un bautizo, matrimonio o minga. La chuchuca es el maíz a medio madurar que una vez desgranado se cocina hasta que esté suave y después se seca al sol para obtener un grano duro. Su cocción se realiza en una olla de barro sobre el fogón de leña.



- Chuchuca molida
- Coles
- Fréjol
- Papas
- Ajo
- 1 cebolla
- Sal al gusto
- Comino al gusto



SANCOCHO PERUCHANO

En la parroquia de San Miguel de Perucho, se puede deleitar con el famoso Sancocho Peruchano. Es una sopa que lleva ese “toque especial” del pueblo; una variedad de plátano chiquito que se cultiva únicamente en Perucho. Se sirve acompañado con tostado, ají y aguacate.



- Plátano verde
- Carne de choncho
- Choclo tierno
- Fréjol tierno
- Cebolla blanca
- Cilantro
- Leche, arroz
- Yuca o papa
- Zanahoria amarilla
- Achiote

FRITADA CON MOTE CASADO

Este plato típico lo podemos encontrar en la parroquia San José de Minas. Se lo prepara con mote pelado, fléjol y fritada. Por lo general y como la tradición manda se sirve en reuniones familiares y en jornadas de siembra y cosecha.



- Frejol
- Mote
- Carne de chanco
- Sal
- Ajo
- Cebolla





VINO DE MANDARINA

Es un producto elaborado en la parroquia de San Miguel de Perucho, pues al ser una zona rica en la producción de mandarinas los pobladores han ido más allá de la fruta convirtiéndola en un exquisito vino.

La producción de mandarina en esa zona data desde 1950 hasta la actualidad, posicionando a San Miguel de Perucho como una parroquia alta en producción de esta exquisita fruta.



INGREDIENTES

- Jugo de mandarina
- Azúcar



COLADA DE CAMOTE

En la parroquia de Chavezpamba se produce camote orgánico, un fruto que posee un sabor muy delicioso para los paladares más exigentes. Al camote se lo puede preparar en distintas recetas, siendo en esta parroquia lo más apetecido la Colada de Camote.



- Camote
- Azúcar
- Canela
- Clavo de olor
- Pimienta dulce
- Leche
- Hoja de naranja
- Cedrón
- Agua hervida

HELADO DE CHIRIMOYA

La chirimoya es una fruta típica de la parroquia de San Miguel de Perucho, la cual es aprovechada por los pobladores de la parroquia para la preparación de diversa variedad de postres entre los cuales tenemos el helado de chirimoya.

100



INGREDIENTES

- Pulpa de chirimoya
- Azúcar
- Leche pasteurizada
- Crema de leche
- Extracto de vainilla







Agradecimiento

CANTÓN

San Miguel de Los Bancos

Pedro Vicente Maldonado

Puerto Quito

Cayambe

Pedro Moncayo

Rumiñahui



CONTACTO

Asociación Comunitario Cascada del Amor

Tucano's Club-Café-Pizza-Cine

Asociación de Emprendedores del Río Caoní

El Rincón de los Mariscos

Comedor Sarita

Asociación de Mujeres Productoras del Cuy

Masitas Tradicionales

Restaurant Dos Hemisferios

Dulce Glacial

Feria Agroecológica La Esperanza

Helados Suyana

Hornado Dieguito

Tripas de Selva Alegre

Gisela Ramírez

Heladería Dulce Placer

Los Auténticos Quimbolitos del Valle



CANTÓN

CONTACTO



Mejía

La Posada del Chagra-Machachi

Parroquia Amaguaña
Parroquia Guayllabamba
Parroquia La Merced

Sra. Jenny Loya 0992764219
La Riobambeñita
Sr. Javier Fernández
Sra. Delia Reyes (La Isla del Amor)

Parroquia Píntag
Parroquia San José de Minas
Parroquia Cumbayá
Parroquia Conocoto
Parroquia Guangopolo

Sra. Magdalena Almeida
Sr. Jaime Valle
Sra. Rosa Puga
Sra. Teresa Quimbaila
Sr. Guido Paucar
Sra. Lorena Arizaga
Sra. Alicia Pavón

Parroquia San Miguel de Perucho

Parroquia Pumbo

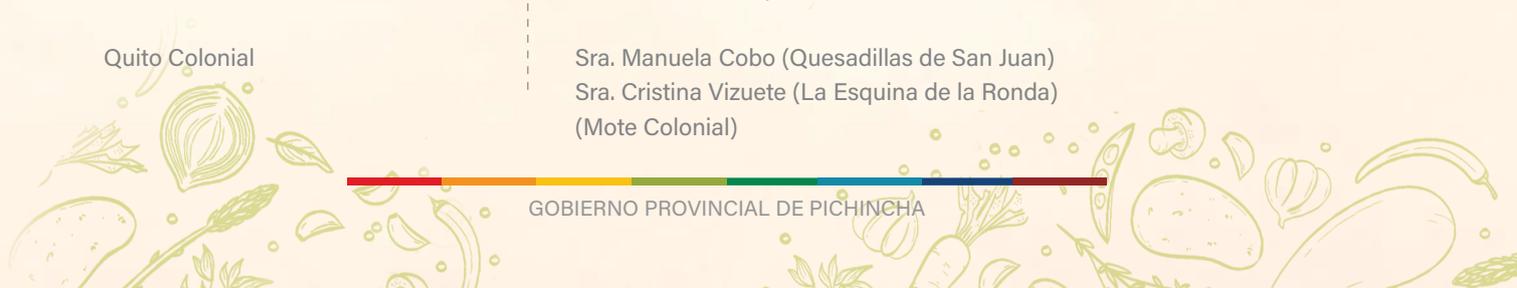
Sra. Enma Padilla
Sra. Sonia Jerez

Parroquia San Antonio de Pichincha

Sra. Carmen Sotaminga
Sra. Olga Rodríguez
Sr. Luis Banda (Colaciones Cruz Verde)
Sra. Graciela Campaña

Quito Colonial

Sra. Manuela Cobo (Quesadillas de San Juan)
Sra. Cristina Vizuete (La Esquina de la Ronda)
(Mote Colonial)









PICHINCHA
GOBIERNO PROVINCIAL



TURISMO
PICHINCHA



 GobiernoPichincha  @GobiernoPichincha  @PichinchaGob

 GobiernoPichincha  www.pichincha.gob.ec

