Gastronomía colombiana



Platos característicos de las regiones Amazonía, Caribe y Pacífica

CC BY NC SA



Tabla de contenido

Introducción 1

1. Región de la Amazonía 2
- **Platos típicos** 2
  - **Gamitana** 3
  - **Gamitana rellena** 3
  - **Yuca frita** 4
  - **Bagre en salsa** 5
  - **Gamitana a la parrilla** 6
  - **Sopa de caracol** 7
- **Bebidas** 8
  - **Huito** 8
  - **Chapo de aguaje** 8
  - **Mañoco** 9
  - **Jugo de carambolo** 9
- **Postres** 9
  - **Dulce pomarrosa** 9
  - **Marañon de amazonas** 10
  - **Copoazú** 10

2. Región Caribe 11
- **Platos típicos** 12
  - **Arroz con coco** 12
  - **Cazuelas de mariscos** 13
- **Postres** 14
  - **Caballito de papaya biche** 14
  - **Cocadas** 14
  - **Árbol de pan** 15

3. Región Pacífica 16
- **Platos Típicos** 17
  - **Sancocho de pescado** 17
  - **El cuy frito con picante de papas** 18
  - **Arroz clavado** 19
  - **Pescado con lulo chocoano** 20
  - **Aborrajados** 21
- **Postres** 22
  - **Arroz de leche con coco** 22



Bebidas **23**
Sorbete de borojó **23**
Fresco de aguacate **23**
Jugo de guineo **24**
Champús **24**

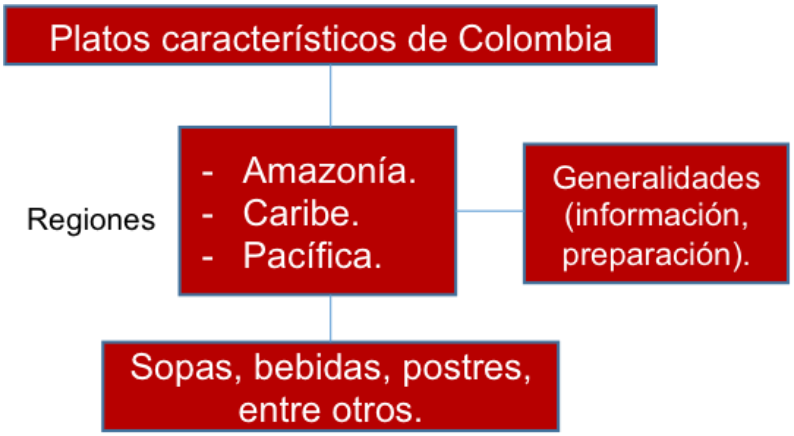
Referencias **26**

Introducción

En este material de formación se continúa con el recorrido por la gastronomía de las regiones de Colombia, en esta ocasión se verán algunas de las recetas más representativas de la Amazonía, el Caribe y el Pacífico; en las que predomina la utilización de frutos del mar de los océanos Atlántico y Pacifico, y frutos exóticos de la rica vegetación selvática y abundantes ríos que recorren las selvas amazónicas.

Mapa conceptual

En el mapa conceptual que se comparte a continuación, se evidencia la interrelación temática del contenido que se plantea en este material de formación:



1. Región de la Amazonía



Fuente: SENA

La Amazonía colombiana pese a ser uno de los principales pulmones del país y reserva ecológica, es desconocida como región y sólo se conoce de ella lo agreste que puede llegar a ser en sus selvas tropicales llenas de peligros. Reserva y hogar de múltiples comunidades indígenas, algunas de las cuales son todavía desconocidas para el hombre blanco, la Amazonía se une al llano y conforman así casi la mitad del país. Sin embargo, es una de las regiones más abandonadas y pobres de todo el territorio nacional. No posee cultivos característicos que ayuden a la economía nacional, pero si hay algunos que aportan al mantenimiento de la región, como la yuca (mandioca), la cual sirve de sustento a la población indígena y a la mestiza.

Platos típicos

Ensalada de mandioca

Ingredientes:

- 1 kilo de mandioca cocinada, blanda.
- 2 cebollas grandes.
- Un buen chorro de leche (de soya).
- Vinagre al gusto.



Fuente: Fotolia (s.f.)

- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Mayonesa.

Preparación:

Pelar y cocinar la mandioca con sal hasta que esté blanda. Dejar enfriar. Sacarle el pabilo del centro y cortar en finas rodajas.

Cortar la cebolla también en rodajas y agregar a la mandioca. Incorporar el chorro de leche, vinagre, sal y pimienta. Revolver. Luego agregar la mayonesa en buena cantidad y servir.

Gamitana



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 1 gamitana de 5 a 6 kg.
- Sal.
- Aceite.

Preparación:

Para una gamitana de 5 a 6 kilos aproximadamente, se retiran las escamas, las agallas, tripas y la hiel. Luego se corta en pedazos pequeños, se le agrega sal al gusto y se procede a freír en aceite muy caliente hasta que adquiera un color dorado y la textura deseada.

Se acompaña con patacones, fariña (preparación en polvo elaborada con yuca) y caldo de cabeza de gamitana.

Gamitana rellena



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 1 gamitana de 8 kilos.
- 1 kilo de habichuela.
- 1 kilo de zanahoria.
- 1 kilo de cebolla cabezona.
- 1 kilo de pimentón.
- 1 kilo de arroz.

- 1 frasco de aceite.
- 2 manojos de cilantro cimarrón.
- 1 manojo de cilantro de castilla.
- 1 frasco de aceitunas verdes.
- 1 kilo de carne.
- 1 pollo.
- 1 frasco de salsa negra.
- ½ libra de mantequilla.
- 1 lata de atún.
- Tomillo y laurel.
- Ajo.
- Color y sal.

Preparación:

El pescado se adoba al gusto con sal y condimentos. Aparte se debe hacer un guiso con cebolla, pimentón, ajo, color, tomillo, laurel, mantequilla y salsa negra al gusto.

Luego se mezcla esto con el arroz, las verduras, las aceitunas, el pollo, la carne, el atún y el cilantro.

Se procede a rellenar la gamitana. Cuando esté bien compacta se cose y se lleva al horno a 350 grados por dos horas.

Se acompaña con patacones, yuca y ají.

(Preparación para 20 personas).

Yuca frita

Ingredientes:

- ½ kilo de yuca.
- 3 tazas de agua.
- Sal.
- Aceite abundante para freír.



Fuente: Fotolia (s.f.)

Preparación:

Colocar la yuca en agua y sal en un recipiente. Tapar y pasar al microondas durante 20 minutos aproximadamente a temperatura alta. Cortar la yuca en piezas pequeñas y freír hasta que se doren.

Bagre en salsa

Ingredientes:

- 1 bagre de 3 a 8 kilos. (Para 10 personas).
- 4 frascos de leche de coco.
- 1 libra de harina de trigo.
- 1 frasco de crema de leche.
- 1 libra de mantequilla.
- 2 cubos de caldo.
- 3 kilos de papa.
- Perejil.
- Sal y pimienta.

Preparación:

Se limpia el pescado, se corta en lonjas y se adoba con los condimentos al gusto. Luego se asa a la plancha.

Aparte se dora la harina de trigo, se tamiza y se le agrega la mantequilla, poniéndola al fuego con la leche de coco hasta lograr el punto deseado. A esta mezcla se adiciona el pescado y se deja conservar por 5 minutos. Se agrega la crema de leche al momento de servir. Se acompaña con arroz blanco y papa al vapor.

Gamitana a la parrilla



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 1 gamitana de 10 kilos.
- 4 plátanos bien verdes.
- 1 frasco de aceite.
- 4 kilos de papa.
- 2 kilos de cebolla.
- 1 lechuga.
- 1 kilo de tomate milano.
- 1 kilo de limón.
- Sal y pimienta.
- Perejil.

Preparación

Se deshuesa el pescado abriéndolo en lonjas y se adoba con sal y pimienta por 10 minutos aproximadamente. Se precalienta la plancha y en ésta se acomodan las lonjas hasta dorarlas por ambos lados.

Se acompaña con la ensalada, patacones y papa al vapor. La ensalada se prepara con lechuga, tomate y cebolla. Se decora con lechuga y perejil.

Sopa de caracol



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 1 libra de caracol.
- 2 cocos rallados o 2 latas de leche de coco.
- 3 bananos verdes.
- 3 zanahorias.
- 2 libras de yuca.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cebollas grandes amarillas o blancas.
- 2 chiles verdes.
- 2 cubitos de consomé de pollo o 2 cucharaditas de consomé en polvo.
- ½ taza de cilantro fino.
- ½ taza de cilantro del ancho.
- ½ barra de margarina.
- 1 taza de leche.
- 1 taza de agua.

Preparación:

Picar la cebollas, el ajo, los chiles, pelar las verduras y sofreírlas en margarina, agregar los cubitos, el cilantro fino y el ancho, aparte licue el coco con la leche y agregue agua para colarla, la mezcla le hará 3/4 litros de leche de coco, agréguela ya colada a las verduras sofritas, deje cocinar a fuego mediano por 15 a 20 minutos, agregue entonces el banano verde, deje estar por 7 minutos hasta que el banano verde se ablande, el caracol pelado ya picado en trozos pequeños se agrega y se deja por 5 minutos más.

Bebidas

Huito



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 1 kilo de huito o jagua.
- 2 botellas de aguardiente de caña.
- ½ kilo de azúcar.

Preparación:

Con el azúcar preparar el almíbar y dejarlo enfriar. Lavar y picar el huito, quitarle las semillas, ponerlo en una botella de boca ancha, luego el almíbar, el aguardiente, dejar macerar de 20 a 30 días.

Chapo de aguaje



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 50 aguajes.
- 5 litros de agua.
- 600 gramos de azúcar.

Preparación:

Pelar el aguaje levantándole las cáscaras. Ayúdese con una cucharita raspando la parte carnosa de la fruta y depositarla en un recipiente. Finalmente, disolver en agua la masa y añadir el azúcar. Si es necesario licuar la parte de la masa con agua. Servir con hielo picado o en cubitos.

Mañoco

Ingredientes:

- 1 taza de mañoco (harina de yuca brava).
- 4 litros de agua.
- ½ panela en melado.
- 1 taza de miel de abejas.

Preparación:

Se pone el mañoco y el melado con el agua en un recipiente, se tapa bien, dejándolo durante 2 días, luego se cuela y se le agrega la miel de abejas, se revuelve y se sirve.

Jugo de carambolo

Ingredientes:

- 12 carambolos.
- Azúcar al gusto.
- 1 litro de agua.



Fuente: Fotolia (s.f.)

Preparación:

Se pica la pulpa de los carambolos, se licua con el azúcar y el agua. Se sirve frío.

Postres

Dulce pomarrosa

Ingredientes:

- 16 pomarrosas.
- ½ de libra de azúcar.
- ¾ de litros de agua.



Fuente: Fotolia (s.f.)

Preparación:

Se parten las pomarrosas en cascos, se botan las pepas y se ponen a calar en un almíbar liviano hecho con azúcar y agua, hasta que esté a su gusto.

Marañon de amazonas

Ingredientes:

- ½ kg de pulpa de marañones.
- ½ kg de panela raspada.
- 1 litro de agua.
- Canela en polvo.
- Vino tinto.

Preparación

Quitar las pepas a los marañones y aplastar las pulpas con un tenedor. Exprimir la pulpa y cocinarla en agua. Luego, sacarla y ponerla a calar con panela raspada. Agregar un poquito de vino tinto y canela. Cocinar hasta obtener el almíbar.

Copoazú

Esta es una fruta amazónica carnosa y de sabor agridulce agradable.

Ingredientes:

- 1 libra copoazú.
- 1 frasco pequeño de leche condensada.
- ½ libra de crema de leche.

Preparación:

Se licua la pulpa con leche condensada y crema de leche.

2. Región Caribe



Fuente: Fotolia (s.f.)

En general es una región llana, atravesada por los ríos Magdalena, Cauca, San Jorge, Sinú, Ranchería y Ariguaní, los cuales forman cerca de la costa amplias ciénagas y lagunas de gran riqueza piscícola. Su relieve se contrarresta con la Sierra Nevada de Santa Marta, una extensa zona montañosa con gran diversidad climática, así como de fauna y flora, en donde se encuentran los picos más altos del país.

Platos típicos

Arroz con coco



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco.
- 4 tazas de leche de coco.
- 1 taza de uvas pasas.
- 5 cucharadas de azúcar.
- ¼ kg de mantequilla.
- Sal al gusto.

Preparación:

Poner la mitad de la leche de coco a fritar, hasta que forme una costra. Agregar las pasas y el azúcar con un poco de mantequilla. Luego añadir la leche de coco que quedó, dejar hervir unos minutos y agregar el arroz.

Cuando se seque, ponerle un poco de mantequilla, tapar, bajar a fuego lento y dejar que acabe de reventar y se seque completamente. Si desea puede agregar camarones.

Cazuelas de mariscos



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- ½ libra de calamares.
- ½ libra de camarones.
- ½ libra de almejas sin concha.
- ½ libra de filetes o postas de pescado.
- 5 cucharadas de aceite.
- 1 cebolla cabezona finamente picada.
- 3 dientes de ajo finamente picados.
- 1 pimentón verde finamente picado.
- 1 tallo de apio finamente picado.
- 1 sobre de sopa marinera.
- ½ taza de vino blanco.
- 2 cucharadas de crema de leche.
- ½ cucharadita de pimienta.
- ½ cucharadita de sal.

Preparación:

Limpiar muy bien todos los mariscos. Cocinar los calamares en la olla a presión y contar 40 minutos desde que empieza a pitar. Escurrir y guardar el líquido en que se cocinó.

Calentar el aceite en una olla grande, sofreír la cebolla y el ajo hasta que empiecen a dorar, añadir el pimentón y el apio hasta que ablanden.

Añadir la sal, la pimienta, los calamares picados, las almejas y el pescado. Sofreír 3 minutos. Agregar la sopa disuelta en tres tazas de agua y dos tazas del líquido de la cocción de los calamares.

Revolver bien, reducir el fuego y cocinar por 20 minutos. Adicionar los camarones sin la concha. Cocinar 10 minutos más. Verificar la sazón, añadir el vino y la crema, dejar soltar el hervor y servir caliente.

Postres

Caballito de papaya biche



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 1 unidad de papaya biche grande.
- 1 litro de agua.
- 1 libra de azúcar.

Preparación:

Se corta la piel de la papaya y se deja deslechar por un día. Se pela, se corta la pulpa en trozos y luego en palitos lo más delgados posibles.

Se ponen a calar en el agua y azúcar hasta obtener el almíbar.

Cocadas



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 500 gramos de azúcar.
- 250 gramos de coco rallado o molido.
- 30 gramos de maicena.
- 15 gramos de mantequilla.
- ½ taza de leche.
- 30 gramos de canela en polvo.

Preparación:

Se revuelven muy bien todos los ingredientes y se colocan al fuego, disminuyendo la magnitud según la consistencia de la cocada para que no queden muy duras o blanditas, hasta que hagan punto de bola. Se sacan por cucharadas sobre el papel aluminio. Si se quieren morenas se agrega caramelo.

Árbol de pan

Ingredientes:

- 3 macetas del árbol de pan.
- ½ libra de queso rallado.
- 4 huevos batidos.
- Sal al gusto.
- Hojas de plátano.



Fuente: Fotolia (s.f.)

Preparación:

Se lavan bien las pepas del árbol de pan y se ponen a cocinar durante 30 minutos y se sacan.

Se dejan enfríar, se quita la cáscara y se muele.

Esta masa se mezcla con el queso, los huevos y la sal, se amasa bien en una batea, se arman las arepas, se envuelven en las hojas de plátano engrasadas y se ponen a azar en una parrilla y se voltean hasta que estén doraditas.

3. Región Pacífica



Fuente: SENA

Esta región se encuentra ubicada en el occidente del país, la conforman los departamentos de Chocó, Valle del Cauca, Cauca y Nariño. Tiene una inmensa riqueza ecológica, hidrográfica, minera y forestal en la cual se encuentran parques nacionales naturales, además de contar con una extensa costa sobre el mar Pacífico que enriquece aún más su despensa aportando gran variedad a su gastronomía.

Platos Típicos

Sancocho de pescado



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

Para 10 personas.

6 libras de pargo rojo, partido en postas (rebanadas al través), para su receta, puede reemplazar el pargo rojo por cualquier otro tipo de pescado de su predilección pero con las mismas características de textura y sabor.

- 1 taza cebolla larga picada.
- 1 cucharada de ajo.
- 1 tomate mediano picado.
- 1 cebolla cabezona morada grande rallada.
- 1 tomate “chonto” (pequeño) rallado.
- 6 hojas de culantro cimarrón.
- Pimienta, color y comino.
- 4 a 5 plátanos verdes “jechos” (en su punto) en pedacitos.
- 1 plátano verde licuado.
- 2 libras de yuca en trozos.
- 2 paquetes de leche de coco (una taza).

Limpie el pescado y parta en pedazos, como de a uno por persona (más la repetición), pero no le quite el hueso.

Preparación:

Ponga a hervir una olla grande de agua con la cabeza y la cola del pescado; luego cuele y bote los huesos.

Añada el culantro y el plátano partido, y cocine un rato. Añada la yuca y el plátano licuado (para que espese la sopa).

Añada la cebolla y el tomate rallado; añada la leche de coco. Deje hervir una vez.

Coloque el pescado encima del caldo, tape la olla y deje hervir suavemente 20 a 30 minutos, para que el vapor del caldo cocine el pescado.

Prepare un “guiso” o refrito con la cebolla larga y el tomate “chonto” picado, con aceite, sal, pimienta, comino y color, y cilantro picado.

Vierta sobre la sopa en el momento de servir

Para servir: ponga un pedazo de pescado y dos trozos de yuca en cada plato, complete con caldo y plátano. Pase aguacate y ají.

El cuy frito con picante de papas

Ingredientes:

- 1 kg de papa negra o andina con piel.
- 1 cuy entero eviscerado.
- 3 tazas de aceite.
- ¼ kg de ají panca molido.
- ¼ kg de ají mirasol molido.
- 1 ajo molido.
- Sal.

Preparación:

Coloque las papas en una olla, cúbralas con agua y cocínelas a fuego medio por 20 minutos. Cuele y reserve ½ taza del agua de cocción. Pele las papas y córtelas en trozos. Reserve. Sazone el cuy con sal. En una paila o en una olla, caliente el aceite a fuego bajo y frite el cuy, con la paila tapada, por 8 minutos. Destape y fría a fuego alto por 8 minutos más, hasta que el cuy esté dorado y crocante. Escúrralo y reserve.

Aparte, en una sartén a fuego medio caliente en 2 cucharadas del aceite en el que se fritó el cuy y dore los ajíes. Agregue el ajo y fría por 5 minutos. Incorpore el agua de cocción que reservó y la papa. Sazone con sal. Sirva el cuy frito con el picante de papas.

Arroz clavado



Fuente: My colombian cocina (s.f.)

Ingredientes:

- 6 tazas de agua.
- 3 tazas de arroz lavado.
- 2 cebollas de huevo, peladas y picadas.
- 4 tallos de cebolla larga, picados.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 1 tomate maduro, pelado y picado.
- 1 libra (500 gr) de longanizas partidas en 8 pedazos.
- ½ libra (250 gr) de queso blanco, cortado en 8 pedazos.
- 2 cucharadas de aceite.
- ½ cucharadita de bija.

Preparación:

En la olla en que se va a preparar el arroz, se calienta el aceite y se pone a freír la longaniza. Se añaden las cebollas, el tomate, el ajo, la bija (achiote), sal, pimienta y luego, el arroz. Se deja sofreír todo por 2 minutos, revolviendo. Se incorpora el agua y se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos, se añade el queso, se revuelve, se tapa y se deja conservar por 10 minutos. Debe quedar un poco húmedo.

Pescado con lulo chocoano



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 8 pescados de río medianos.
- 8 lulos chocoanos, pelados y cortados en rodajas.
- 4 cucharadas de aceite (mantequilla).
- 4 cucharadas de jugo de limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Se limpian muy bien los pescados y se frotan con aceite o mantequilla, limón, sal y pimienta. Se abren por el vientre, se rellenan con las tajadas de lulo chocoano (variedad de lulo grande como una naranja, poco jugosos y de sabor más suave que el lulo corriente); se asan a la brasa por ambos lados y se sirven acompañados con arroz, plátano y yuca.

Aborrajados



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 1 plátano bien maduro.
- 300 gr de queso campesino.
- 60 gr de harina de trigo.
- 1 huevo.
- 3 gotas de esencia de vainilla.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 pizca de sal.
- 80 cc de leche.
- 1 pizca de color.
- Aceite para freír.
- 1 chontaduro.

Preparación:

Sofreír el plátano maduro, al retirar aplastar o machacar un poco con la ayuda de algo plano. Sobre un trozo de plátano envolver el queso.

Insertar el plátano en la mezcla elaborada con harina, huevo, leche, azúcar, sal y esencia de vainilla; por último freír en abundante aceite hasta que dore por 2 ó 3 minutos.

Postres

Arroz de leche con coco



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz.
- 6 tazas de agua-leche de coco.
- 1 taza de crema de leche de coco.
- 1 tarro de leche condensada (grande).
- 2 yemas de huevo.
- ½ taza de uvas pasas, remojadas en vino.
- 1 pizca de sal de mar o normal.
- Azúcar o melao de panela al gusto.

Preparación:

Ponga el arroz a cocinar en el agua leche de coco, en olla pitadora por 20 minutos, contando después del primer pitazo.

Destape, agregue el resto de los ingredientes, revuelva bien y deje cocinar a fuego lento, revolviendo hasta que cale.

Bebidas

Sorbete de borojó

Ingredientes:



- 1 borojó o almirajó grande.
- 8 tazas de agua.
- 1 taza de leche en polvo.
- ½ libra de azúcar.
- 2 huevos batidos.
- ½ cucharadita de vainilla.
- ½ cucharada de nuez moscada.
- Hielo picado (opcional).

Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación:

Se corta la fruta en dos y con una cuchara se le extrae la pulpa, que se pone en un poco de agua y se bate con molinillo hasta disolverla o se licuan. Se disuelve la leche en polvo en agua, se incorpora la vainilla, la nuez moscada, los huevos, el azúcar, se bate o se licua y se agrega la fruta. Se puede incorporar el hielo picado y servirlo frío.

Fresco de aguacate

Ingredientes:



- 1 aguacate.
- 1 litro de leche.
- 250 gramos de azúcar.

Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación:

Se abre el aguacate y se extrae la pulpa con una cuchara, se bate o licua con la leche y el azúcar. Se sirve frío.

Jugo de guineo

Ingredientes:

- 6 guineos bien maduros, pelados y picados.
- 1 litro ½ de leche (se pueden utilizar 2 tazas de leche en polvo y agua).
- ½ libra (250 gramos) de azúcar.
- ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- ¼ cucharadita de nuez moscada.
- Canela en astillas.

Preparación:

Se pone la leche a hervir con la canela, apenas dé el primer hervor, se baja y se deja enfriar. Se le añaden los guineos, se baten bien con molinillo (o se licúan) con el azúcar, la esencia de vainilla y la nuez moscada. Se le agrega hielo y se sirve.

Champús



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 1 piña pelada y picada fina.
- 6 hojas de naranjo agrio.
- 6 clavos de olor.
- 5 astillas de canela.
- 3 litros de agua.
- 1 libra de maíz quebrado.
- 10 lulos cortados en dos, a los que se extrae la pulpa con una cuchara.

Preparación:

Se cocina el maíz en el agua por una hora aproximadamente. Cuando esté tierno, se saca una taza de maíz y se muele; esta masa se regresa al agua y se disuelve en ella. Se prepara un melado con la panela, las hojas de naranjo, los clavos y la canela.

Este melado se disuelve en el agua que se había preparado y se le agregan trozos de las pulpas de los lulos y la piña finamente picada. Se revuelve todo muy bien, finalmente, se le agrega un poco de hielo y se sirve frío.

Referencias

- Colombia.com. (s.f.). *Aborrajados.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/amasijos/sdi140/16098/aborrajados

- Colombia.com. (s.f.). *Arroz con coco y camarón fresco.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16301/arroz-con-coco-y-camaron-fresco

- Colombia.com. (s.f.). *Arroz de leche con coco.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/postres/sdi140/16866/arroz-de-leche

- Colombia.com. (s.f.). *Champús, una delicia valluna.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/bebidas/sdi140/44377/champus-una-delicia-valluna

- Colombia.com. (s.f.). *Dulce de papayuela.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16864/dulce-de-papayuela

- Colombia.com. (s.f.). *Fresco de aguacate.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/bebidas/sdi140/16723/fresco-de-aguacate

- Colombia.com. (s.f.). *Pescado con lulo chocoano.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/plato-fuerte/sdi140/80563/pescado-con-lulo-chocoano-choco

- Colombia.com. (s.f.). *Sancocho de pescado.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sopas/sdi140/16171/sancocho-de-pescado

- Colombia.com. (s.f.). *Sorbete de borojó.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en https://www.colombia.com/gastronomia/autonoticias/DetalleNoticia913.asp

- Estrada, J. (2005). Buscando un plato nacional. *Revista Semana.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.semana.com/especiales/articulo/buscando-plato-nacional/73394-3

- Fotolia. (2004). *Alcohol cocktail with carambola fruits.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/55288778
- Fotolia. (2004). *Branzino alla griglia con verdure.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/57597980
- Fotolia. (2004). *Cocada (coconut sweet).* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/55118260
- Fotolia. (2004). *Filetti di pesce con verdure.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/43905083
- Fotolia. (2004). *Gegrillte Forelle.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/57093520
- Fotolia. (2004). *Guava shake.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/57000316
- Fotolia. (2004). *Juice on Wood.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/56758896
- Fotolia. (2004). *Spanish Paella cooking in a pan on hot.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/51655525
- Fotolia. (2004). *Porção de mandioca frita.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/24375296
- Fotolia. (2004). *Potato pancake with sausage.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/57710652
- Fotolia. (2004). *River snail curry Thai food.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/55750371
- Fotolia. (2004). *Staple latino sides, rice, plantains, and.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/35843854
- Fotolia. (2004). *Sweet caramel sauce*. Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/53410773

- My Colombia cocina. (s.f.). *Arroz clavado.* Consultado el 16 de diciembre de 2015, en http://www.mycolombiancocina.com/recipes/main-dishes/92-arroz-clavado

Control del documento

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Revisión	Ana María Mora Jaramillo	Guionista - Línea de producción	Centro Agroindustrial Regional Quindío	Diciembre de 2013
Adaptación	Luz Clarena Arias González	Guionista - Línea de producción	Centro Agroindustrial Regional Quindío	Diciembre de 2015