



♥ ENAMÓRATE DE ♥  
**VILLAVICENCIO**

ENAMÓRATE DE SU GASTRONOMÍA

**RECETARIO LLANERO**





### **CAPÓN:**

La supervivencia en las sabanas ha sido testigo de técnicas maravillosas en la cocina como el capón de ahuyama, la cual se usaba como recipiente de cocción de alimentos, directamente en el rescoldo del fogón, y relleno de múltiples opciones: pescados, carnes secas, sofritos, yuca, maíz, huevos de aves de la sabana, quesos, entre otros.



### **LIMONADA DE PANELA:**

Bienvenidos al territorio donde la hospitalidad viene servida en forma de limonada endulzada con panela...  
Una bebida energizante que reactiva la vitalidad para seguir en los trabajos de llano...



### **AMASIJOS:**

Aquí el amor viene en forma de amasijos de arroz molido y queso fresco, horneados con el fuego de la leña, o simplemente al vapor; pueden ser dulces o salados, solo de masas o rellenos...

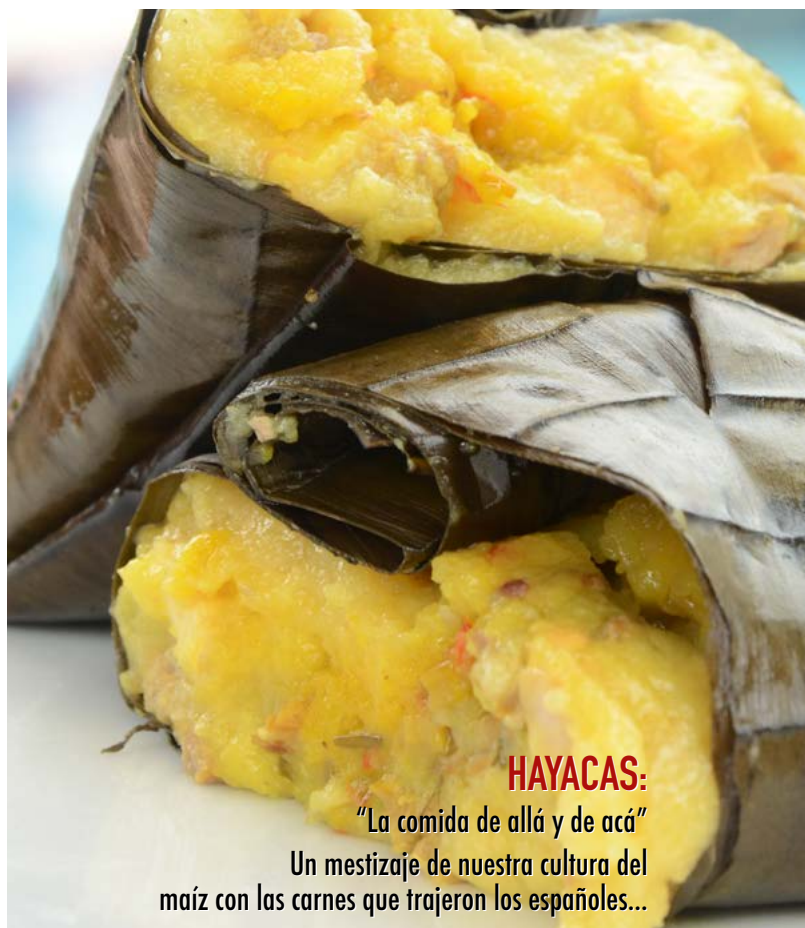
Un amasijo puede ser un regalo, un recuerdo, una verdadera muestra de cariño.





### **MIX DEL ARIARI**

Todos los sabores del Piedemonte Llanero en una sola bebida refrescante, preparada con cítricos sembrados por los campesinos del alto y bajo Ariari.



### **HAYACAS:**

*"La comida de allá y de acá"*

Un mestizaje de nuestra cultura del maíz con las carnes que trajeron los españoles...



### **BASTIMENTO:**

Abastecerse de alimentos en la sabana mientras se hace trabajo de llano es primordial para que los vaqueros puedan continuar con sus actividades. Una lonchera realizada en hojas de plátano, que contiene los alimentos cultivados y criados en sus conucos.





# RECETARIO LLANERO

Hayacas	PÁG. 6
Caldo	PÁG. 7
Arepas de mazorca y yuca	PÁG. 8
Huevos criollos	PÁG. 9
Capón de ahuyama	PÁG. 10
Crepas de arroz	PÁG. 11
Bastimento	PÁG. 12
Buñuelos de plátano	PÁG. 14
Torta gacho	PÁG. 15
Pincho entreverado	PÁG. 16
Canoa llanera	PÁG. 17
Enyucado mixto	PÁG. 18
Roll llanero	PÁG. 19
Tostones rellenos	PÁG. 20
Limonada de panela	PÁG. 20
Chicharrones de queso campesino	PÁG. 21
Crema helada de Aguardiente Llanero	PÁG. 22
Mix de frutas del Ariari	PÁG. 23



LAS RECETAS A CONTINUACIÓN,  
SE PREPARAN CON INGREDIENTES SENCILLOS, BASADOS EN CARNES Y  
PESCADOS, HUEVOS, LÁCTEOS, HARINAS, FRUTAS, Y LICORES DE FÁCIL  
ACCESO. EL INSTITUTO DE TURISMO DE VILLAVICENCIO INVITA  
A PREPARAR, DISFRUTAR Y ADOPTAR LAS RECETAS COMO  
PARTE DEL MENÚ CRIOLLO DE RESTAURANTES,  
HOTELES Y ESTABLECIMIENTOS EN GENERAL,  
PARA QUE SEAN DIFUNDIDOS,  
COMO UNA MUESTRA  
DE IDENTIDAD Y  
AMOR POR



La gastronomía llanera, tan rica como variada, es una muestra de distintas influencias que grabaron de forma imborrable nuestra cocina criolla. Basada en los productos locales como carnes, pescados, yuca, arroz, plátano, ahuyama, lácteos y frutas, entre otros, se mezclan con sabores y formas de preparación de España y Venezuela, y fuertemente influenciada por colonos provenientes de Tolima, Huila, Cundinamarca y Boyacá, principalmente, que se arraigan en los llanos.

El Instituto de Turismo de Villavicencio presenta una muestra de platos fáciles de elaborar, para que sean preparados y disfrutados por todos, y que sea un motivo más para enamorarse de Villavicencio a través de la gastronomía.



@Villavo Turismo



Instituto de Turismo Villavicencio



turismo villavo

**[www.turismovillavicencio.gov.co](http://www.turismovillavicencio.gov.co)**

**email: [turismo@turismovillavicencio.gov.co](mailto:turismo@turismovillavicencio.gov.co)**





# HAYACAS

PORCIONES: 20

INGREDIENTES	CANTIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne de res magra	600 gr.	Pimentón	250 gr.
Lomo de cerdo	600 gr.	Achiote en aceite	50 gr.
Pechuga de pollo deshuesada	600 gr.	Agua	3 litros
Harina de maíz	500 gr.	Hojas de plátano	5 un.
Ajo nacional	50 gr.	Sal	c/n
Cebolla larga	250 gr.	Grasa de cerdo	250 gr.

## PASO A PASO

1. Cortar la grasa de cerdo y derretir; separar los chicharrones, y en esa grasa hacer un sofrito con pimentón, cebolla larga y ajo finamente picados. Agregar el achiote en polvo, sofreír lentamente a fuego bajo, durante 25 minutos.

2. Aparte, cortar las carnes en julianas, agregar sal y pimienta, reservar.

3. Dividir el sofrito en dos partes, reservar una parte.

4. En una olla cocinar las carnes en 3 litros de agua y agregar una de las partes del sofrito, hervir durante 35 minutos.

5. Una vez cocinadas las carnes, separarlas del líquido y reservarlas.

6. En el líquido donde se agregaron las carnes, cocinar la harina de maíz sin dejar de mezclar, durante 25 minutos, dejar enfriar un poco.

7. Cortar las hojas de plátano previamente desinfectadas, en retazos de 30 cm x 30 cm aproximadamente disponer de dos retazos por cada hayaca.

8. Para cada hayaca se necesitan 100 gr. de masa y 60 gr. de carne aproximadamente.

9. Para armarlas se coloca la mitad de la masa en la mitad de las hojas, luego las carnes, una cucharadita de sofrito y la masa restante.

10. Se unen los dos extremos de las hojas, y se doblan hacia adentro, después de tener un rectángulo, se doblan los otros extremos hacia la parte de abajo. No requieren ser amarradas.

11. Se deben cocinar al vapor. En una olla hacer una cama con tapas, piedras u hojas agregar agua y, sobre ésta, organizar las hayacas.

12. Tapar la olla con papel film, dejar cocinar durante una hora y media. Para servir se deben dejar reposar mínimo una hora.



# CALDO

PORCIONES: 10

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Hueso de res	300 gr.
Lomo de res o carne magra blanda	800 gr.
Papa sabanera	400 gr.
Papa criolla	400 gr.
Cebolla larga	50 gr.
Ajo	20 gr.
Cilantro cimarrón	20 gr.
Plátano verde	1 unidad
Hogao	litros.
Sal	c/n
Pimienta	c/n
Agua	3 litros

## PASO A PASO

1. En una olla cocinar el hueso de res, junto al cilantro cimarrón, cebolla larga y ajo durante 40 minutos.
2. Retirar el hueso y agregar la papa cortada previamente en cubos de 1x1 cm
3. Aparte, cortar el lomo en cubos de 1x1 saltear a fuego alto, agregar sal y agregar al caldo. Dejar hervir 15 minutos.
4. Picar el cilantro finamente y agregar al caldo.
5. Servir en una taza y decorar con chips de plátano verde. Chips de cilantro cimarrón y hogao.





# AREPAS DE MAZORCA Y YUCA

PORCIONES: 20

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Mazorca desgranada	200 gr.
Yuca cocida	200 gr.
Cuajada fresca	200 gr.
Taza de leche	1 taza
Cucharadita de sal	0,25 gr.
Azúcar	0,25 gr.
Mantequilla derretida	0,50 gr.

## PASO A PASO

1. Licuar la mazorca junto a la leche.
2. Rallar la yuca y la cuajada.
3. Mezclar todos los ingredientes.
4. En un sartén caliente o plancha hacer las arepas a fuego bajo, con la medida de una cuchara sopera.
5. Servir de inmediato.





# HUEVOS CRIOLLOS

PORCIONES: 10

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Huevos	20 unidades
Carne desmechada	400 gr.
Plátano maduro	50 gr.
Cebolla larga	50 gr.
Cilantro cimarrón	60 gr.
Queso 7 cueros	100 gr.
Crepas de arroz	10 unidades
Hogao	1/4 de taza
Sal	Al gusto
Aceite vegetal	500 ml.

## PASO A PASO

1. Picar finamente la cebolla y el cilantro cimarrón.
2. Cortar el plátano maduro y freír.
3. Agregar sal y la carne desmechada.
4. En un sartén antiadherente hacer las 10 tortillas una por una y rellenarlas con queso 7 cueros previamente desmechado.  
Envolver el omelet con la crepa de arroz.
6. Decorar con hogao.





# CAPÓN DE AHUYAMA

No PORCIONES: 10

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Zapallos o ahuyamas de 400 gr. aprox.	10 unidades.
Pechuga de amarillo	2.000 gr.
Mantequilla	150 gr.
Sal	c/n
Pimentón	150 gr.
Cebolla cabezona	100 gr.
Cebolla larga	100 gr.
Ajo	30 gr.
Cilantro cimarrón	50 gr.
Bechamel (aromatizada con hierbas)	4 tazas

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Fumét o caldo de pescado (con vegetales)	3 tazas
Queso 7 cueros	400 gr.
Crema de leche	0,5 tazas

## PARA MARINAR EL AMARILLO

Pimienta	1 Cucharadita
Mostaza	1 Cucharadita
Vino blanco	100 ml.
Aguardiente Llanero	200 ml.
Zumo de limón thaithí	60 ml.
Sal	s/n

## PASO A PASO

1. Lavar muy bien los zapallos, cortar la parte superior (tapa) sacar todo el relleno que sea posible sin romper; la idea es que quede un contenedor para nuestra mezcla.

2. Después de retirar las semillas (reservarlas en agua con sal) y parte de la pulpa, adobar los zapallos con mantequilla, sal y pimienta, envolver en papel aluminio y hornear a 180 grados durante 25 minutos.

3. Hacer un sofrito en mantequilla con la cebolla cabezona, cebolla larga, ajo y pimentón.

4. Cortar el amarillo en trozos de 2x2; marinar con sal, pimienta, zumo de limón, mostaza y vino. Saltear a fuego alto y flambear con aguardiente Llanero.

5. Adicionar el fumét y las hojas de cimarrón. En cuanto hierva agregar la bechamel y la crema de leche, dejar reducir 5 minutos.

6. Con esa mezcla rellenar los zapallos y tapar con queso 7 cueros, previamente desmechado. Gratinar.

7. Escurrir las semillas y mezclar con el arroz previamente cocido de la manera tradicional.

9. Servir el capón con una porción de arroz, el aguacate cortado en abanico y bañado en aceite de oliva, sal y perejil; decorar con dos chips de plátano verde.

## PARA SERVIR

Aceite de oliva	50 ml.
Chips de platano verde	20 unidades
Arroz cocido	500 gr.
Aguacate	3 unidades
Perejil seco	2 cucharadas





# CREPAS DE ARROZ

PORCIONES: 5

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Arroz	500 gr.
Cuajada	500 gr.
Agua	500 ml.
Sal	1 cucharadita
Mantequilla	2 cucharadas

## PASO A PASO

1. Dejar el arroz en remojo con el agua potable desde la noche anterior.
2. Al otro día licuar muy bien todos los ingredientes, incluido el agua, la sal y la mantequilla previamente derretida.
3. Debe quedar la masa con una textura semilíquida, como masa para crepas.
4. Con una servilleta mojada con aceite, untar un sartén anti adherente y llevar al fuego bajo.
5. Con la ayuda de una cucharona estándar, agregar la masa al sartén y, con la misma, extender la masa o ayudarse moviendo el sartén.
6. Subir la llama a fuego medio y dejar dorar para voltear, (aprox. 3 minutos por cada lado).





# BASTIMENTO

No PORCIONES 10

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Mazorca desgranada	400 gr.
Carne desmechada	600 gr.
Plátano topocho maduro	500 gr.
Arroz cocido tradicional.	4 Tazas
Yuca pelada	1 cucharada
Aguacate	1 cucharadita
Cebolla larga	300 gr
Ajo	50 gr.

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Cilantro cimarrón	100 gr.
Aguardiente Llanero	200 ml.
Aceite achiotado	50 ml.
Plátano verde	400 gr.
Hogao	1 taza
Huevos cocidos	10 unidades
Hojas de plátano	5 unidades
Queso campesino	400 gr.







## PASO A PASO

1. Cortar la yuca en cubos y cocinar. Cortar el plátano maduro en cubos y cocinar; cortar el queso en cubos y reservar, saltear la mazorca y reservar.

2. Hacer un sofrito con el cilantro cimarrón, la cebolla larga y el ajo finamente picados, con el aceite achiotado y el aguardiente.

3. Mezclar la carne con la mitad del hogao y media taza de fondo.

4. Saltear el arroz con el sofrito hasta que tome color, agregar el fondo, el plátano maduro frito, la yuca frita, la mazorca y el queso campesino.

5. Para armar el bastimento, sobre las hojas de plátano agregar la porción de carne (120 gr) un huevo partido en rodajas y terminar con la mezcla del arroz.

6. Cerrar de la misma forma que las haya-cas, pero el dobléz final debe ir hacia el lado contrario de la carne.

7. Llevar al horno, al baño de maria durante 5 minutos. Hacer un corte en la parte superior (lado contrario del dobléz) y dos cortes perpendiculares a cada lado, esto, con el fin de enrollar las hojas hacia adentro (ver fotografía).

8. Para decorar: hacer chips de plátano verde con la madolina y luego cortar con el cuchillo en forma de cabellos de angel, sumergir en agua fría durante 10 minutos, escurrir, secar y freír, ayudándose con un palillo de madera para ir mezclando de manera circular para que no se peguen; cortar el aguacate en cubos y calentar el hogao restante.

9. Decorar según fotografía.







# BUÑUELOS DE PLÁTANO

No PORCIONES 10

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Plátano topocho maduro	1.400 gr.
Queso doble crema o mozzarella	500 gr.
Harina de maíz	100 gr.
Sal	c/n
Pandearroz crocante	200 gr.
Huevos	3 unidades
Queso de untar	300 gr.

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Ají líquido	1 cucharada
Brotos para decorar	c/n
Cebolla larga	100 gr.
Cilantro cimarrón	50 gr.
Carne desmechada	300gr.
Ajo	30 gr.

## PASO A PASO

1. Hornear el plátano con cáscara.
2. Hacer un puré con el plátano y agregar el queso rallado, la sal y la harina de maíz. Amasar bien y reservar.
3. Aparte hacer un sofrito con la cebolla, el cilantro cimarrón y el ajo.
4. Agregar la carne desmechada y picar todo finamente, hasta que tenga la apariencia de carne molida.
5. Hacer esferas de 50 gr y aplastar como una arepa, colocar en el centro 20 gr de la carne.
6. Cerrar y hacer los buñuelos, rebozar en harina de trigo, los huevos batidos y finalizar con la miga de pandearroz. Llevar a refrigeración mínimo 30 minutos.
7. Freir los buñuelos a fuego medio.
8. Servir con una cucharadita de queso de untar, una gota de ají líquido y decorar con brotes.





# TORTA GACHO

PORCIONES: 5

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Cuajada	250 gr.
Mantequilla	250 gr.
Azúcar blanca	250 gr.
Harina de arroz	250 gr.
Polvo de hornear	1 c/dita

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Ralladura de cáscara de naranja	1 c/dita
Bocadillo	150 gr.
Huevos	6 unidades
Harina de trigo	1 cucharada
Sal	1 Pizca

## PASO A PASO

1. Batir a mano la mantequilla y el azúcar hasta lograr una textura suave y blanca.

2. Agregar uno a uno los huevos.

3. Agregar la harina de arroz junto al polvo de hornear y la sal. Mezclar lentamente y de manera envolvente.

4. Continuar con la cuajada previamente rallada y la ralladura de cáscara de naranja.

5. Enharinar con mantequilla y harina de trigo un molde de media libra o una refractaria, agregar la mitad de la mezcla, el bocadillo cortado en cubos y la otra mitad de la mezcla.

6. Precalentar el horno a 180 grados centígrados y hornear durante 40 minutos.





# PINCHO

## ENTREVERADO

PORCIONES: 2

### PASO A PASO

1. Limpiar y cortar las vísceras en cubos de 2cm x 2 cm y reservar.
2. El chunchullo cocinarlo en olla a presión con agua y un poco de leche para que quede más suave por un tiempo de 20 a 30 minutos. Una vez cocinado escurrir y lavar para quitar el exceso de leche y reservar.
3. En un recipiente verter vinagre, limón, pimienta, sal, achiote, aceite vegetal, ajo picado finamente y comino. Mezclar bien los ingredientes e incorporar las vísceras para que maceren por unos 30 min antes de armar los pinchos entreverados.
4. Armar los pinchos entreverados corazón, chunchullo e hígado. Reservar el jugo del macerado.
5. Preparar mantequilla a punto pomada y verter perejil picado.
6. Asarlos en parrilla o plancha con esta mantequilla y pinceladas de la maceración para que conserve los jugos de las carnes.

#### INGREDIENTES CANTIDAD

Corazón de res	45 gr.
Chunchullo	20 gr.
Hígado de res	30 gr.
Comino	1 gr.
Aceite vegetal	5 gr.
Achiote en polvo	1 gr.

#### INGREDIENTES CANTIDAD

Ajo	3 gr.
Pimienta	2 gr.
Sal	5 gr.
Zumo de limon	10 gr.
Vinagre	5 gr.
Palitos de pincho	3 un.





# CANOA LLANERA

PORCIONES: 2

## PASO A PASO

1. Carne a la llanera desmecharla y quitar las partes quemadas de la carne..
2. El plátano verde pelarlo y cortar en láminas finas alargadas con ayuda de un laminador o cuchillo, cocinar en fritura profunda. Retirar del aceite y dejar escurrir en papel de cocina.
3. Salsa de aguacate: en la licuadora verter aguacate, aceite vegetal, sal, zumo de limón y leche entera, procesar hasta que de la consistencia de salsa cremoso. Rectificar sabor.
4. Hogao llanero: cortarla en brunoise finamente la cebolla larga, el ajo y el pimentón. En una sartén con aceite vegetal sofreír primero la cebolla bien y luego el ajo seguido del pimentón un poco de achiote para dar color y sabor, terminar con sal y cilantrón picado en chiffonade.
5. Emplatado: Chip de plátano como base, salsa de aguacate que cubra la superficie, trozos de carne a la llanera y terminar con hogao, decorar cilantro.

INGREDIENTES	CANTIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne a la llanera	80 gr.	Ajo picado	5 gr.
Platano verde	50 gr.	Achiote	1 gr.
Aguacate	120 gr.	Sal	gr.
Cebolla larga	80 gr.	Cilantrón	1 gr.
Pimentón rojo	130 gr.	Zumo de limón	10 gr.
Aceite de vegetal	30 gr.	Leche entera	20 ml.





## PASO A PASO

# ENYUCADO MIXTO

PORCIONES: 2

INGREDIENTES	CANTIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD
Yuca	150 gr.	Queso 7 cueros	50 gr.
Harina de trigo	40 gr.	Perejil	5 gr.
Cebolla larga	120 gr.	Aji dulce	50 gr.
Carne de cerdo	80 gr.	Cilantrón	5 gr.
Carne de res	80 gr.	Ajo	3 gr.
Aceite de vegetal	30 gr.	Mango biche	40 gr.
		Limón	10 gr.

1. Croqueta de yuca: Retirar la cáscara de la yuca y cocinar en abundante agua con sal hasta que esté a punto. Escurrir y pasar por un colador metálico o moler lo más rápido posible antes de que enfríe y la textura cambie.

2. Cuando esté la yuca pasada por el colador, se le agrega harina y se amasa hasta que tenga la consistencia deseada (que no se pegue en las manos). Reserva.

3. Relleno: cortar cebolla larga y ajo en brunoise sofreír en aceite vegetal por unos 8 min, agregar la carne de cerdo y de res cortada previamente en cubos de 0,5 cm x 0,5 cm. Cocinar por 15 min al final agregar el perejil en chiffonade. Reservar.

4. Armado: se harina la mesa de trabajo se pone un poco de la masa de yuca y se empieza a trabajar con la ayuda de un rodillo formando un cuadrado de 3 mm de diámetro, hacer dos iguales. En el primero se pone pequeñas porciones de relleno y un trozo de queso 7 cueros, estilo raviolos y se cubre con la otra tapa de masa, se unen los lados, se cortan en forma de cuadrado y se cocinan en fritura profunda.

5. Ají criollo: cortar en brunoise la cebolla larga, ajíes dulces, mango biche y cilantro en chiffonade. Sazonar con aceite de oliva, limón y sal.

6. Emplatado: colocar las croquetas de yuca acompañadas del ají criollo.





# ROLL LLANERO

PORCIONES: 2

## INGREDIENTES CANTIDAD

Arroz	200 gr.
Queso crema	40 gr.
Leche entera	60 ml.
Hojas de bijao	2 und.
Chorizo	100gr.
Panela	1 und.
Romero	1 und.
Naranja	1 und.
Mango biche	60 gr.
Plátano maduro	80 gr.
Aguacate	40 gr.
Lulo	15 gr.
Pimiento rojo	20 gr.
Sal	Cn
Aceite vegetal	10 gr.
Panela	40 gr.
Estera	1 und.
Papel toalla	

## PASO A PASO

1. Tungo base roll: cocinar el arroz hasta que esté suave, luego procesar para que el grano quede más pequeño, en un bowl verte el arroz, agregar la mezcla de leche con queso crema revolver bien hasta que quede una masa suave.

2. Sobre las hojas de bijao previamente arregladas y limpias, vertemos un poco de la mezcla y envolvemos en forma cilindro (solo para esta preparación), cerramos los bordes y cocinamos a baño de María por 30 min.

3. El chorizo cocinarlo con ½ pocillo de agua, el zumo de naranja, una rama de romero y panela a fuego medio revisando que no reduzca mucho el almíbar, cocinar por 15 min.

4. Pelar y cortar el plátano en tajadas cocinar en fritura profunda por 10 min, dejar enfriar y cortar en julianas de 0,5 cm.

5. Lavar el mango, pelarlo y cortarlo en julianas. Reservar.

6. Emplatado: Se coloca la estera sobre ella el papel toalla húmedo, poner un tungo a la mitad de la estera y con las manos mojadas empezar aplastar hasta formar un rectángulo uniforme de 3 mm de ancho. En la mitad de esta base agregar el relleno; láminas de chorizo con un poco de almíbar, julianas de mango y plátano maduro de lado a lado.

7. Empezar a enrollar haciendo presión para que el relleno quede compacto y presionando los lados. Al terminar el rollo darle forma con la estera.

8. Cortar láminas de aguacate y colocar encima del roll al terminar presionar con la esterilla para que pegue.

9. Cortar el roll en porciones de 2 cm y sobre cada uno colocar trozos de lulo para decorar, en el plato hacer una base con el almíbar y montar los rolls. Terminar con brotes de cilantro.





## PASO A PASO

# TOSTONES RELLENOS

PORCIONES 2

### INGREDIENTES CANTIDAD

Platano verde	90 gr.
Lomo de cerdo	120 gr.
Hojas de bijao	2 un.
Cebolla roja	180 gr.
Ajo	40 gr.
Aceite vegetal	1 cda
Canela en polvo	3 gr.

### INGREDIENTES CANTIDAD

Achiote	1 gr.
Zumo de naranja	2 un.
Cilantro	2 gr.
Zumo limón	
mandarino	2 un.
Piña golden	5 un.
Sal y pimienta	Cn

1. Tostones de plátano: retirar la cáscara del plátano y corta de ancho 3 cm, freír en aceite a temperatura media por 8 minutos aproximadamente hasta que estén dorados.

2. Escurrir los trozos de plátano y en seguida pasarlos por un exprimidor de limón para dar la forma de canasta. (poniendo un plástico en el exprimidor para evitar que se pegue el plátano)

3. Al momento de servir freír las canastas de plátano a fuego medio alto hasta que queden crocantes.

4. Preparación del cerdo: cortar el lomo en cubos de 2cm x 2cm poner en una refractaria y adobar con cebolla roja cortada en julianas, ajo picado finamente, hojas de cilantro. Al zumo de limón y de naranja agregar el achiote en polvo y disolver, un poco de aceite vegetal, canela en polvo, sal y pimienta al gusto y verter sobre el cerdo. Dejar marinando ideal toda la noche como mínimo 1 hora.

4. Para cocinar, preparar las hojas de bijao, encima el cerdo con el jugo de la maceración tapar con una hoja de bijao. cocinar a fuego medio por una hora, hasta que quede suave. Revisar constantemente que no se seque.

5. Emplatado: en las canastas de plátano rellenar con el cerdo en su jugo, decorar con trozos de piñas asadas.



# LIMONADA DE PANELA

PORCIONES: 10-15



## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Limón mandarino	1,5 docenas
Panela	400 gr.
Agua	3 litros
Limonaria	300 gr.

## PASO A PASO

1. Hacer infusión en agua con la limonaria, retirar las hojas y dejar enfriar.
2. Derretir la panela en el agua aromatizada con limonaria.
3. Sacar el zumo de los limones.
4. Mezclar y servir con hielo.

# CHICHARRONES DE QUESO CAMPESINO

No PORCIONES: 5

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Panela	300 gr.
Agua potable	1 litro
Ralladura de naranja	1 cucharadita
Queso campesino	500 gr.

## PASO A PASO

1. Hacer un melado con el agua, la panela y la ralladura de cáscara de naranja.
2. Cuando haya reducido lo suficiente, agregar el queso cortado en rectángulos de 3x6 cm x 1,5 cm de alto aproximadamente; hacer un corte tipo cuadrícula como a los chicharrones de cerdo.
3. Cocinar los chicharrones de queso, en el melado hasta que tengan un color más oscuro como el de la panela.
4. Guardar los chicharrones con el melado para que no se endurezcan.







# CREMA HELADA DE AGUARDIENTE LLANERO

PORCIONES: 20

## INGREDIENTES

Helado de vainilla  
Botella de aguardiente

## CANTIDAD

2 litros  
1/4 botella

## PASO A PASO

1. Ablandar el helado y batir junto al aguardiente, envasar de nuevo y congelar mínimo 24 horas.
2. No se sirve como un helado porque el alcohol no permite que se congele por completo, por esta razón se sirve en una jarra para bañar la torta gacho.





# MIX DE FRUTAS DEL ARIARI

PORCIONES: 20

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Naranja tangelo	1 docena
Mandarina arrayana	1 docena
Naranja valencia	1 docena
Piña mayanés	1 unidad

## INGREDIENTES

## CANTIDAD

Hielo	500 gramos
Agua	1/2 taza
Hierbabuena	80 gramos

## PASO A PASO

1. Exprimir las naranjas y mandarinas.
2. Pelar la piña y sacar el zumo en licuadora con el agua, colar.
3. Mezclar con la hierbabuena y el hielo. Servir.



♥ ENAMÓRATE DE ♥  
**VILLAVICENCIO**

ENAMÓRATE DE SU GASTRONOMÍA

**LAS  
PREPARACIONES  
ESPECIALES  
CONVIERTEN A  
VILLAVICENCIO  
EN UN PARAÍSO  
GASTRONÓMICO**



INSTITUTO DE TURISMO DE  
**VILLAVICENCIO**

**CALLE 34 # 37-33 BARRIO BARZAL  
VILLAVICENCIO-META**

