

ACTIVIDAD INTEGRADORA

La Fritanga



La fritanga es una de las **principales comidas típicas de Cundinamarca** y se caracteriza por un mix de sabores y texturas, es una comida pesada y para compartir. Es fácil de encontrar una Fritanga en cualquier carretera del departamento y cada lugar tiene su receta propia. Estas recetas suelen ser secreto familiar y responden a una tradición. Así que puedes probarla en varios sitios y verás que el sabor será totalmente diferente.

Ingredientes:

- 1 porción de Rellena o Morcilla
- 1 porción de Carne de cerdo y Tocino
- 1 porción de Chorizos
- 1 porción de carne de res

- 1 porción de asaduras de cerdo y res
- 1 porción de yuca
- 1 porción de papas saladas
- 1 porción de papa criolla
- 1 porción de plátano

La Fritanga es una combinación de carnes y de diversos acompañantes. Por lo general lleva gallina asada, morcilla, chorizo, chicharrón, chunchullo (intestinos de la res), carne de res y carne de cerdo. En algunas ocasiones va acompañada de vísceras como corazón, hígado o ubre de res. Todas estas carnes van picadas y se sirven en una canasta para compartir, también se le conoce como picada. Este plato se suele servir con acompañantes como papa criolla, papa sabanera, plátano maduro, arepa y yuca.

No puede haber Fritanga que se respete sin un buen ají. Si toleras el picante no dejes de probarlo. Para acompañar este plato y saciar tu sed, lo mejor es el refajo, una mezcla de cerveza con gaseosa llamada colombiana.

THE FRITANGA



**AUD-20190405-WA0
014.mp3**

Fritanga is one of the main typical foods of Cundinamarca and is characterized by a mix of flavors and textures, it is a heavy meal and to share. It is easy to find a Fritanga on any road in the department and each place has its own recipe. These recipe are usually family secret and respond to a tradition. So you can try it in several places and you will see that the taste will be totally different.

Ingredients:

- 1 serving of stuffed or black pudding
- 1 serving of Pork and Bacon
- 1 serving of Chorizos
- 1 serving of beef
- 1 serving of pork and beef grills
- 1 serving of yucca
- 1 serving of salted potatoes
- 1 serving of creole potato
- 1 banana serving

La Fritanga is a combination of meats and different companions. It usually has roast hen, blood sausage, chorizo, pork rinds, chunchullo (beef intestines), beef and pork. Sometimes it is accompanied by viscera such as heart, liver or beef udder. All these meats are chopped and served in a basket to share, also known as chopped. This dish is usually served with companions such as Creole potato, sabanera potato, ripe banana, arepa and yucca.

There can be no Fritanga that is respected without a good chili. If you tolerate the spicy do not stop trying it. To accompany this dish and quench your thirst, the best thing is the refajo, a mixture of beer and soda called Colombian.

DESAYUNO TÍPICO DE SU REGIÓN

Un destino se conoce no solo por los monumentos y lugares que se visiten, sino que también por la gastronomía típica del lugar, esto nos permite tener una experiencia completa, y si eso es lo que quieres tener cuando estés de visita en esta región del país, te contamos cuáles son los platos típicos de Cundinamarca que debes probar. Como lo es el desayuno pachano que costa de un caldo de costillas, huevos pericos , un pedacito de queso de naranja o café, chocolate o sino mejor acompañarlo con un vaso de jugo de naranja natural de la región naranjera.



TYPICAL BREAKFAST OF YOUR REGION



**AUD-20190405-WAO
015.mp3**

A destination is known not only for the monuments and places visited, but also for the typical cuisine of the place, this allows us to have a complete experience, and if that is what you want to have when you are visiting this region of the country , we tell you what are the typical dishes of Cundinamarca that you must try. As is the pachano breakfast that costs a broth of ribs, eggs, parmesan, a piece of orange or coffee cheese, chocolate or better accompanied with a glass of orange juice from the orange region.

<https://www.blogger.com/blogger.g?blogID=8964666500331065319#allpages>