

R E C E T A R I O
D E U N

20 DE JULIO #LENO DE
SABROSURA

El pasado 20 de julio celebramos la independencia de Colombia como nunca antes se había hecho, preparando con orgullo 24 platos colombianos durante 8 horas, transmitiendo en vivo a 6 países.



MIGAS DE AREPA

REGIÓN ANDINA

CARLOS GAVIRIA

INGREDIENTES (4 Personas)

- 2 arepas de maíz.
- 4 cucharadas de cebolla larga picada.
- 1 tomate maduro rallado.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 2 huevos.
- Sal al gusto.

- 1 Cortar las arepas en pequeños trozos.
- 2 Sofreír en la mantequilla junto con la cebolla.
- 3 Agregar el tomate y sofreír por 1 minuto.
- 4 Agregar los huevos directamente, revolver por unos minutos sin dejar secar y mantener cremoso el huevo.
- 5 Servir con café con leche, chocolate o aguapanela.





Yoshi Yeppez De Quespia 22:05 Desde Bolivia muchos saludos a la sabosura colombiana 🤗🤗

Maria Juliana Lora 22:22 Qué delicia!! 👍 1

ChefMariakata Velez 25:37 Muy bien hay que mantener y transmitir nuestras tradiciones y recetas

Derly Gallego Hernandez 28:24 Y esto con patacones de plátano verde, ummm pura delicia!

Oicatá Camacho Nelson 33:29 Excelente técnica chef para el desayuno.

Yoshi Yeppez De Quespia 33:42 AREPAS!!!!!! 😊😊😊

Lina Maria Martinez Lozano 33:57 Ay qué rico, un saludo desde España. Nada como la comida colombiana



CALDO

REGIÓN ANDINA

OSCAR R. GONZALEZ

TEÑIDO

CON PAPAS NATIVAS

INGREDIENTES: (6 Personas)

- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 2 tallos de cebolla larga picados.
- Sal al gusto.
- 1 litro de agua.
- 2 papas nativas peladas.
- 4 huevos.
- ¼ de taza de leche.
- 2 cucharadas de hojas de cilantro picadas.
- 2 calados o tostados.
- 2 arepas de maíz pelao.

PREPARACIÓN:

- 1 En una olla mediana a fuego medio incorporar el aceite, la cebolla y un poco de sal al gusto. Saltear durante un minuto.
- 2 Agregar el agua y dejar hervir dos minutos más, sin cambiar la intensidad del fuego.
- 3 Añadir la papa y cocinar hasta que estén blandas. Bajar el fuego y comprobar el nivel del caldo, si se redujo, agregar más agua.
- 4 Con el caldo caliente agregar los huevos uno a uno, con cuidado para que no se rompan.
- 5 Finalmente teñir el caldo con la leche y calentar sin dejar hervir.
- 6 En una taza servir un huevo y el caldo. Acompañar con arepa de maíz pelado y calados.



Nicolas Murillo 34:12 Ya vengo, voy a preparar esa receta para el desayuno!

Maria Elsa Hernandez 40:24 Qué rico. Esta noche me haré este caldo aquí en Roma. 🇨🇴 Viva Colombia 🇨🇴

Elsa María Sierra Martinez 45:52 Viva Colombia y su gastronomía 🇨🇴💙💚

Cindy Jhoana 49:51 Me encanta, gracias por compartir su conocimiento.

José Pablo Arango Calle 56:25 Buen caldo.

Juan Hernández 33:57 Qué rico comenzar el día con esta receta



CARIMANÑOLAS

SALUDABLES



REGIÓN CARIBE **DANIELLA HERNÁNDEZ**

INGREDIENTES: (3 Personas)

- 1 astilla de yuca mediana cocida.
 - 2 cucharadas de huevo batido.
 - 1 cucharada de harina de avena.
 - 1 cucharada de agua.
 - 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
Pollo, carne, vegetales o queso, según preferencia, para el relleno.

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el horno a 180°C/350°F.
- 2 Pon a cocinar la astilla de yuca en agua hirviendo hasta que esté muy suave, 5 minutos si la yuca es precocida.
- 3 Retira y escurre la yuca. Procede a triturar hasta obtener un puré.
- 4 Añade los ingredientes restantes, menos el relleno, amasa bien hasta obtener una masa homogénea.
- 5 Forma bolitas o tubitos, haz un hueco en el medio de cada uno y rellena al gusto. Cierra el orificio.
- 6 Coloca en una bandeja engrasada y hornea por 20-25 minutos, hasta que doren.
- 7 Transcurrido este tiempo, retira y deja reposar.



Juliana Rodriguez 59:11 Feliz 20 de Julio... 🇨🇴 extraño los sabores de mi tierra.

Felipe Gomez 1:01:11 Excelente 👍 1

Ana Maria Rivas 1:02:26 Qué deliiii todo esto 🤤🤤🤤 👍 1

Natalia Trillos Londoño 1:02:51 Qué delicia rellenas con queso!

Libia sanchez Calderon 1:07:31 Deliciosa

Carlos Meléndez 33:42 Lo mejor de nuestra tierra!!!!!!!t



ENYUUCADO

REGIÓN CARIBE **MANUEL MARTÍNEZ**

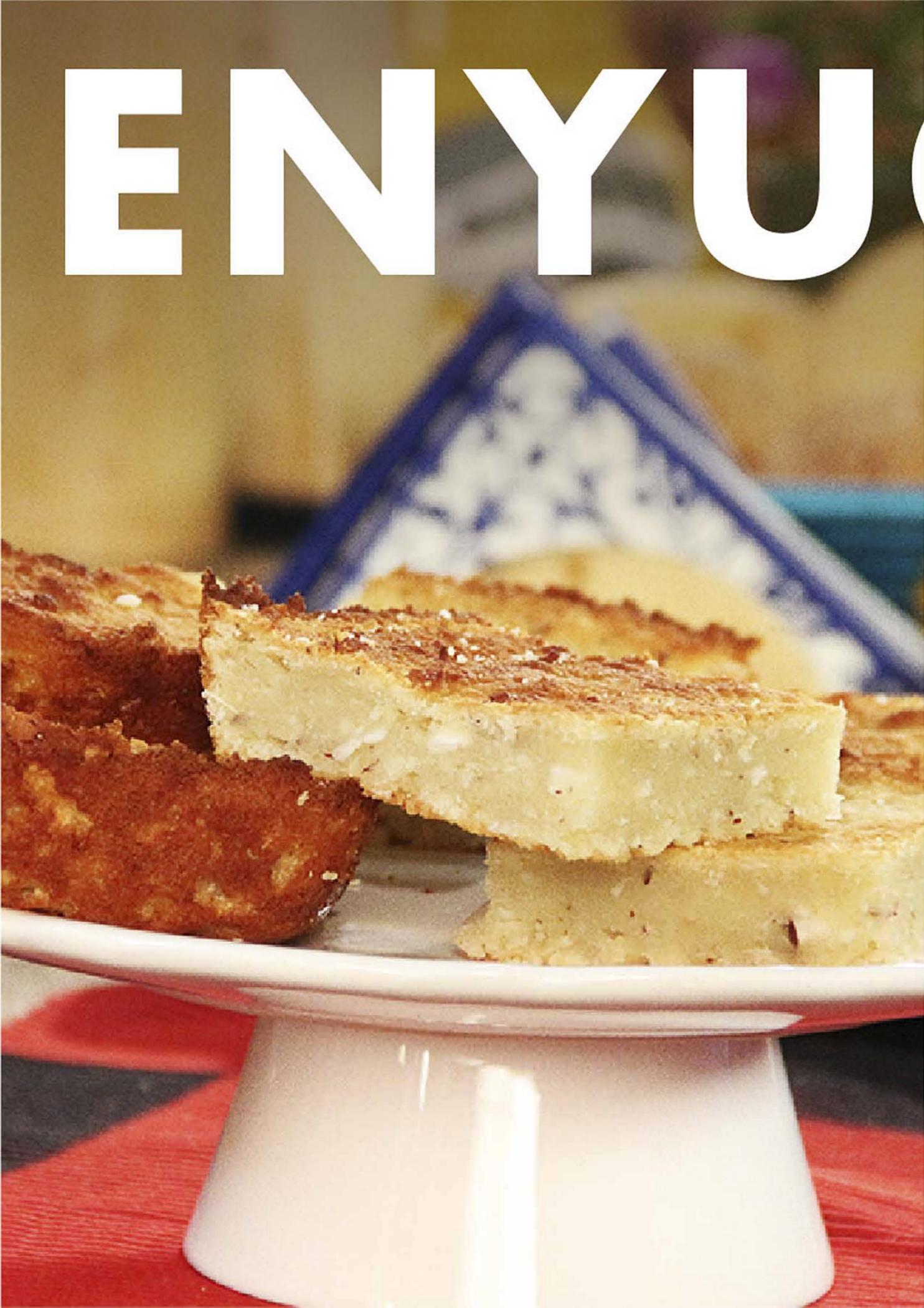
INGREDIENTES: (10 Personas)

- 2 libras de yuca.
- ½ libra de queso costeño.
- 1 ½ cucharadita de anís.
- ½ coco.
- ¾ tazas de azúcar.
- ⅛ cucharadita de bicarbonato.
- Mantequilla para engrasar el molde.

PREPARACIÓN:

- 1 Pela la yuca y corta en palitos largos.
- 2 Ralla la yuca cruda, ralla el queso y ralla el coco. Mezcla y amasa los tres ingredientes.
- 3 Pon la masa en una refractaria o molde engrasado con mantequilla y hornea a 300° por 40 minutos.

Receta del Libro Recetario de San Sebastián de Tenerife a finales del Siglo XIX. Isabel Toro De Núñez. Edición, Introducción y Notas de Manuel Infante.





Luz Stella Cano 1:15:49 Yo siempre las he hecho con quesito pero estas están espectaculares. Muchísimas gracias y mil **felicitaciones** por esta receta.

Luis Albeiro Madrigal Arango Gastronomía 1:16:03 Enyucado una de las delicias del Caribe colombiano

Paola Ramirez Cruz 1:16:40 Enyucado... Lo mejor ❤️ !!!

Sara Infante 1:19:10 Es el mejor enyucado de la vida. Qué delicia Mane

Paola Ramirez Cruz 1:19:14 Qué lindooo dejar esas recetas para la familia, para que sigan con la tradición... La yuca es muy rica 😊



EMPANADAS DE PIPIÁN

PACÍFICO

RODRIGO PAZOS

INGREDIENTES: (5 Personas)

- 500g** de masa de maíz añejo.
- 5** kilo papa colorada pelada y picada en cuartos.
- 250g** de maní tostado y molido.
- 250g** de cebolla larga finamente picada.
- 5** dientes de ajo machacados.
- 250g** de tomate chonto maduro.
- 1** cucharada de comino molido
- 1** cucharada pimienta molida.
- 2** cucharadas de achiote diluido.
- Agua (cantidad necesaria)
- Aceite vegetal (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN:

EMPANADAS:

- 1** Hacer bolitas de 2.5 a 3 cm de diámetro y ponerlas sobre una lámina de plástico o un trozo de hoja de plátano, previamente engrasada. Aplanar
- 2** con el fin de obtener discos de masa de aproximadamente 8 a 10 cm de diámetro.
- 3** En el centro poner la cantidad de pipián necesaria.
- 4** Doblar el disco a la mitad para obtener la forma tradicional de la empanada.



EL PIPIÁN:

- 1 En una olla agregar la cebolla, el tomate, el achiote diluido y el ajo. Sofreír con el aceite durante 5 min hasta dorar todos los ingredientes.
- 2 Agregar la papa, dejar el fuego al mínimo y comenzar a poner de a poco el agua.
- 3 Revolver constantemente con cuchara de palo para evitar que se pegue al fondo de la olla.
- 4 Una vez cocida la papa se retira una taza del líquido de cocción y en él se diluye el maní tostado.
- 5 Agregar a la mezcla y cocinar hasta obtener una textura homogénea y lisa.



Juliana Rodriguez 1:35:46 Que viva Popayán!!! 🍷 1

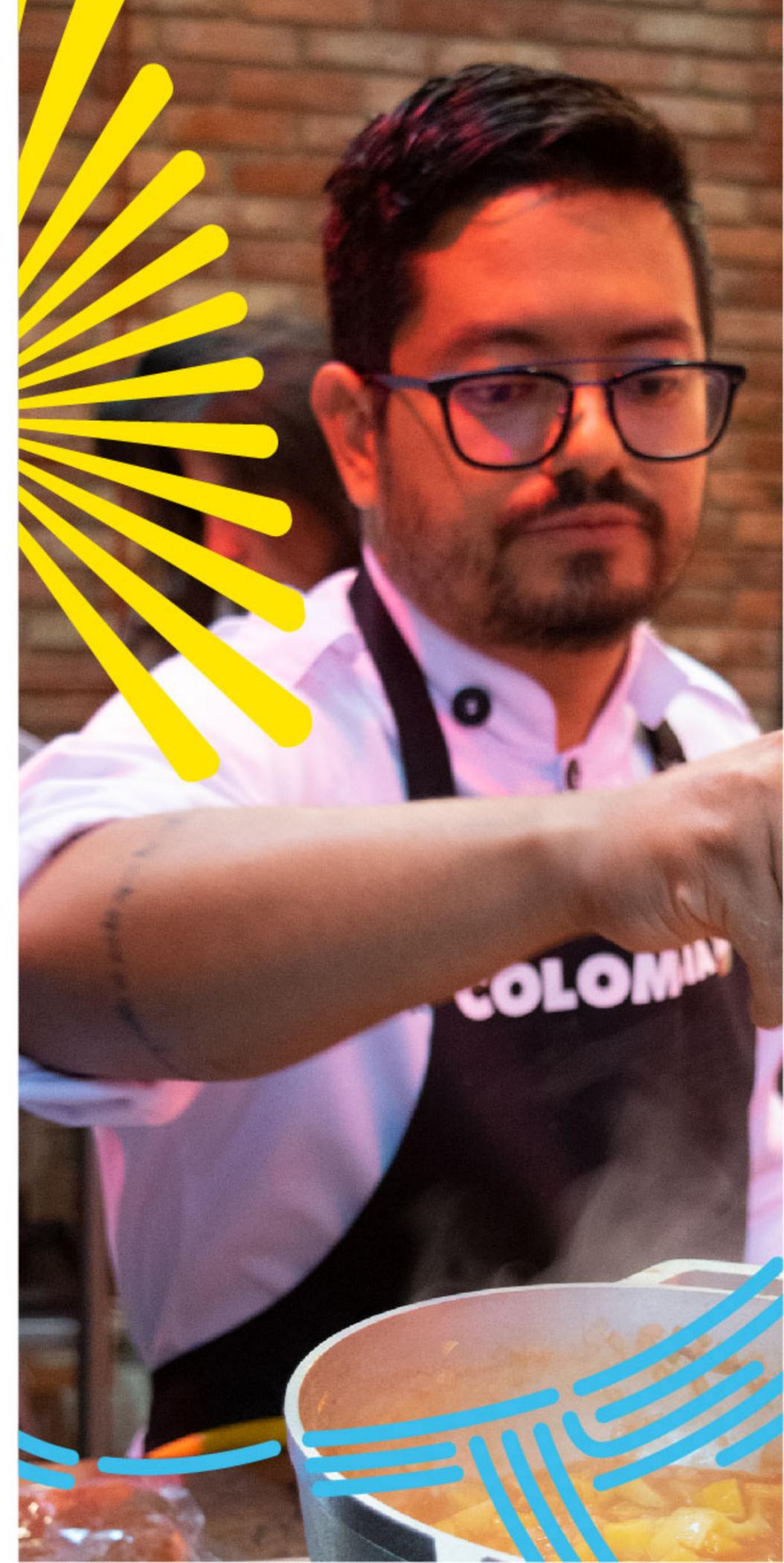
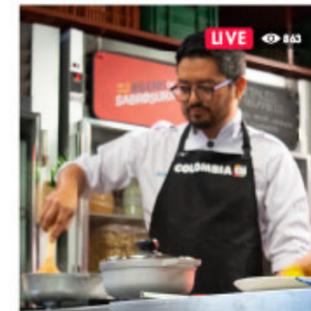
olga Rodriguez 1:35:48 Viva Colombia!!! 🍷❤️ 2

Maripili Aya 1:38:21 Hola!!! Yo vivo en México, estoy feliz que den esa receta, hace tiempo quiero empanaditas, las voy a hacer 🙌🙌 Viva mi tierra 🇨🇴

Víctor Rodriguez 1:44:55 Saludos cordiales desde Xalapa Veracruz México

Angela Marcela Páez Parra 1:45:11 Hola, acá viéndolos desde Sabaneta, seme hizo agua la boca.

Agenis Camilo Camilo 1:53:00 Me encanta!! Yo soy de ahí cerca de Bolívar Cauca, qué rico.



JUAN VALERIOS

REGIÓN ANDINA **DIEGO MARCIALES M.**

CON TRILOGÍA DE SALSAS DE DENOMINACIÓN DE ORIGEN HUILENSE (CHOLUPA, CAFÉ Y BIZCOCHO DE ACHIRA).

LOS JUAN VALERIOS son unas deliciosas bolitas de plátano aliñado y chicharrón. Es una preparación emblemática del Huila y del Tolima Grande.

INGREDIENTES: (6 Personas)

- 4 Plátanos Asados o Fritos.
- 1000g de Tocino para hacer Chicharrón.
- 1 Tallo de Cebolla larga.
- 2 Dientes de Ajo.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

- 1 Preparar los chicharrones al gusto, cortar en trozos pequeños y reservar.
- 2 Preparar patacones con plátano frito o asado. Tratar de hacerlos delgados para facilitar el siguiente proceso.
- 3 Macerar el tallo de la cebolla larga, el ajo y patacón delgado caliente.
- 4 Rectificar sazón.
- 5 Mezclar la anterior preparación con los chicharrones y en una bolsa o trozo de plástico, apretar y compactar la mezcla en forma circular para hacer bolas medianas.
- 6 Retirar las bolas del plástico.

SALSA DE CAFÉ:

INGREDIENTES:

2 Shots de café expreso del Huila.
125g de panela de Isnos molida.
Canela al gusto.

PREPARACIÓN:

- 1 En una sartén derretir a fuego lento la panela molida.
- 2 Agregar un shot de café y dejar caramelizar la preparación.
- 3 Incorporar una ramita de canela.
- 4 Cuando esté en ebullición incorporar el segundo shot de café, retirar del fuego y reservar.
- 5 Rectificar sabor.

SALSA CREMOSA DE BIZCOCHO DE ACHIRA:

INGREDIENTES:

125g de bizcocho de achira.
75g de quesito.
50ml de aceite de Girasol.
50ml de leche.
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

- 1 Triturar o moler el bizcocho de achira.
- 2 En la licuadora colocar el bizcocho de achira triturado e incorporar el aceite en hilo.
- 3 Incorporar a la mezcla el quesito en trozos.
- 4 Agregar la leche y rectificar sazón.
- 5 Cuando la textura de la preparación sea homogénea reservar y mantener refrigerada.

AJÍ DE CHOLUPA:

INGREDIENTES:

10g Ají dulce.
125g de pulpa de cholupa.
125ml de azúcar.
5g pimienta guayabita.

PREPARACIÓN:

- 1 Retirar la semillas de la cholupa y dejar solo el extracto.
- 2 Cocinar a fuego medio la pulpa de cholupa y el azúcar.
- 3 Macerar la pimienta guayabita e incorporar a la mezcla.
- 4 Picar finamente el ají e incorporar a la preparación cuando esté a punto de ebullición.
- 5 Reservar, dejar enfriar y colar. Decorar con pulpa con semillas.



Juliana Rodriguez 2:04:12 Café del Huila y Panela de los Isnos! Nostalgia...

Victor Rodriguez 2:05:17 Nuestra GRAN PANELA qué lindos nuestros alimentos y tradiciones 

olga Rodriguez 2:05:59 Deliciosas las achiras 

Juliana Rodriguez 2:09:13 La del Huila, una de las mejores comidas del mundo...



PASTELES DE ARRACA^{CH}A

REGIÓN ANDINA

JUANITA UMAÑA

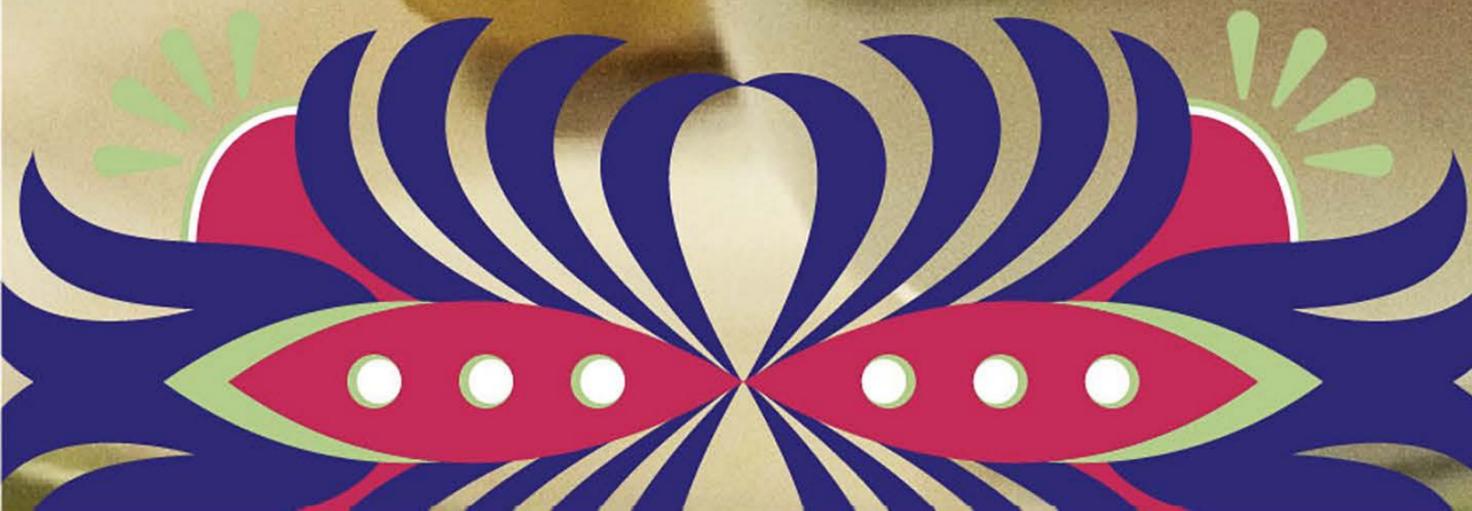
INGREDIENTES: (1 Personas)

RELLENO:

- 2 cucharadas de aceite.
 - 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada.
 - 3 cucharadas de tomate picado sin piel ni semillas.
 - ½ lb de carne de res molida.
 - ½ cucharadita de tomillo fresco finamente picado.
 - ½ cucharadita de orégano fresco finamente picado.
 - 1 huevo duro picado.
 - 4 cucharadas de arroz cocinado.
- Sal, pimienta, color y comino al gusto.

MASA:

- ¾ de lb de yuca pelada.
 - 1 lb de arracacha pelada.
 - 1 tallo de cebolla larga.
 - ½ taza de fécula de maíz.
- Aceite para freír.
Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

- 1 En una sartén amplia, calienta el aceite y sofríe la cebolla por 2 minutos.
- 2 Añade el tomate, la carne, las hierbas y las especias.
- 3 Cocina a fuego medio y con un tenedor separa la carne.
- 4 Tapa la sartén y cocina por 15 minutos.
- 5 La preparación debe quedar húmeda. Rectifica la sazón y retira del fuego.
- 6 Deja enfriar.
- 7 Añade el huevo y el arroz, mezcla bien y reserva.
- 8 Aparte, cocina la yuca y la arracacha en agua junto con el tallo de cebolla y sal al gusto, hasta que estén tiernas.
- 9 Escúrrelas y pásalas por el molino mientras están calientes para obtener un puré.
- 10 Elabora bolitas de 8 centímetros de diámetro y aplánalas entre las palmas de las manos.
- 11 Pon en el centro una a dos cucharaditas del relleno y cierra juntando muy bien los bordes.
- 12 Forma pastelitos alargados.
- 13 Espolvoréalos con fécula de maíz o maicena y fríelos por tandas en una olla profunda con abundante aceite hasta que tomen un color dorado.
- 14 Retíralos y escúrrelos sobre papel absorbente.
- 15 Sírvelos acompañados de ají.



Ajanet Bustamante Bonil 2:21:44 Qué delicia, en Chile no se encuentran algunos productos colombianos 😊

Guillermo Andres Uribe Plata 2:22:31 Nada más espectacular que un puré de arracacha!!!

Sonia Rivera Vallejo 2:35:57 Se ve deli

Diego Hurtado 2:37:34 Qué delicia!!!! 👍 1

Pilar Vargas 2:37:31 Me encanta que los platos típicos los pongamos en las mesas de todos los colombianos. Que los chefs se reocupen por volver a poner de moda lo nuestro!! 👍❤️ 2

Andrea Lozada 2:37:36 Dios mío qué delicia!!

Jonathan Ramos 2:38:09 Espectacular 😊 👍 1



CEVICHE DEL PACÍFICO

PACÍFICO

CATALINA VÉLEZ

INGREDIENTES: (2 Personas)

- 1 ¼ lb de camarón tigre limpio.
 - 1 ramillete de hierbas del Pacífico: cilantro cimarrón, albahaca barqueña morada y cebolla larga.
 - 1 tallo de cebolla larga picada (parte verde y blanca).
 - 2 ajíes dulces finamente picados.
 - ½ taza de jugo de limón.
 - ¾ de taza de crema de coco.
 - 1 cucharada de cilantro cimarrón picado.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

- 1 En una olla con abundante agua hirviendo agrega los camarones y el ramillete de hierbas.
- 2 Cocina durante 2 o 3 minutos hasta que los camarones adquieran un color rosado coral.
- 3 Retíralos y pásalos por agua helada para cortar la cocción.
- 4 Escúrrelos y reservalos en refrigeración.
- 5 Mezcla los camarones con la cebolla, el ají dulce, el jugo de limón, la crema de coco y la sal.
- 6 Revuelve bien y finaliza con el cilantro.
- 7 Acompáñalo con una ensalada de papaya verde previamente cortada en tiras y blanqueada, condimentada con jugo de limón, ají dulce, sal y cilantro cimarrón picado.



Sergio Lotero 2:46:53 Maestra de cocina colombiana

Blanca Venegas 2:46:54 Desde México feliz 🇲🇪 viendo la expresión gastronómica de Colombia 🇨🇴

Rosa Ramos Castillo 2:50:45 Viva Buenaventura 🍻🍻

Caludia Villalobos 2:51:02 Qué delicioso 👍

Blanca Jimenez 2:53:33 Gracias, muy bueno, los felicito.

Sandra Mosquera Lozano 2:56:09 Saludos desde españa 👍 1



CAYEYE CON HUEVOS POCHÉ

REGIÓN CARIBE

GUILLERMO VIVES

INGREDIENTES: (2 Personas)

Guineo verde.	Tomate.
Mantequilla.	Huevos.
Sal.	Puerro.
Pimienta.	Germinados de cilantro.
Queso costeño.	Azúcar.

PREPARACIÓN:

- 1 Cortar los extremos de los guineos y hacer un corte a la cascara de extremo a extremo, meterlos a una olla con agua hirviendo con el fin de que ablanden y sea más fácil quitar la cascara. Es importante no añadir sal, ni ningún condimento al agua para que no se endurezca.
- 2 Retirar los guineos del agua, pelarlos y hacer un puré, agregar mantequilla, sal y pimienta al gusto. Mezclar hasta lograr consistencia.
- 3 Cubrir un recipiente cóncavo pequeño con plástico de cocina y un poco de aceite, quebrar un huevo dentro del recipiente y encerrarlo en el plástico. Una vez sellado el plástico con el huevo adentro, llevarlo a una olla con agua hirviendo para cocinarlo. Es importante que la yema del huevo quede blanda para que al romper se mezcle con el cayeye.
- 4 Cortar el puerro en rodajas muy finas y deshilar, sazonar marinando con una pizca de azúcar, sal, pimienta y aceite. Una vez marinado sofreír en un sartén con un poco de aceite de oliva.
- 5 Para servir poner cayeye en el plato y cubrir con queso costeño. Poner dos huevos poché sobre el queso y rematar con el puerro sofrido y germinados de cilantro.
- 6 Para decorar sofreír una rodaja de tomate en un poco de aceite y acompañar el cayeye.



Angie Benjumea Twiran 2:57:54 Cayeyeeeeeeee..... 6

Cesar Ovalle 2:57:58 Un gran saludo para todos desde Cartagena 1

Giovana Granados 3:05:01 Rico

Angela Molina 3:05:20 1

Andrea Gómez Hurtado 3:36:17 ¡qué rico cayeyel! 1

Norela Mejía 3:06:58 Gracias. Un saludo desde España



TUBÉRCULOS ANDINOS

CON CHUPE DE CUAJADA Y CON AJÍ DE TOMATE DE ÁRBOL



REGIÓN ANDINA

ANTONUCLA ARIZA
EDUARDO MARTÍNEZ

INGREDIENTES: (4 Personas)

- 100g de chugwas/ullucos rosados cocidos.
- 100g de chugwas/ullucos cardenillos o verdes cocidos.
- 100g de chugwas/ullucos amarillos cocidos.
- 100g de cubio amarillo cocido.
- 100g de cubio blanco cocido.
- 100g de ibias cocidas.
- 100g de papitas nativas o criollas cocidas.

CHUPE:

- 350g de cuajada fresca.
- 300g de cebolla larga con las hojas verdes.
- Sal y pimienta al gusto.

- 1 litro de leche.
- Aceite vegetal.

AJI:

- 6 tomates de árbol pelados, cocidos y picados.
- 2 ramitas de cilantro.
- 2 o 3 huevos duros.
- 1 tallos de cebolla larga.
- Ají fresco al gusto.
- Sal.

- 1 Para hacer el ají, Poner a cocinar el tomate de árbol 5 minutos en agua, pelar y colar, picar finamente la cebolla, el ají, el cilantro y el huevo, mezclar todo y adicionar una pizca de sal.
- 2 Para el chupe, cortar la cebolla larga en julianas y poner en un sartén con aceite a fuego lento con una pizca de sal. Antes de que dore, y esté blanda, adicionar la leche.
- 3 Cocinar cada especie de tubérculos de forma separada en agua con sal al gusto.
- 4 Para emplatar, hacer una cama de ají sobre el plato para poner los tubérculos de diferentes variedades sobre el plato. Cuando se tenga una buena cantidad de tubérculos en el plato, bañar con el chupe generosamente.



Lina Cardenas 3:22:41 Te quiero mi Colombia 🇨🇴
feliz día 🍷🍷 1

Dolly Ramirez 3:24:12 Los adoro mi bella Colombia 2

Santiago Caicedo 3:24:42 La mejor comida del mundo

Paulina Tamayo Quiceno 3:25:22 Un beso desde España 1

Daiana Marcela Orozco Lenis 3:32:09 Un saludo desde León
España

Laura Palomino 3:33:34 Las mejores papas

Felipe Hurtado 3:33:47 Qué alegría poder celebrar un
20 de julio así



SOMBRETERITOS CUCUTEÑOS



REGIÓN ANDINA

**MARCELA ARANGO
CAMILO RAMÍREZ**

PICHAQUE

INGREDIENTES: (2 Personas)

- 1 aguacate.
- ½ taza cebolla larga.
- 2 cucharadas cilantro picado.
- 1 huevo.
- 1 limón.

PREPARACIÓN:

Picar fino la cebolla larga y cilantro, machacar el aguacate y mezclar, agregar limón, sal y un huevo duro picado.

*PASTELITOS DE HARINA DE TRIGO
RELLENOS DE MASA DE GARBANZOS,
ACOMPAÑADOS POR GUACAMOLE
Y AJÍ OCAÑERO.*

RELLENO DE GARBANZO

INGREDIENTES:

- 500g de garbanzos.
- ½ taza cebolla larga picada.
- ¼ taza apio picado.
- 1 dientes de ajo.
- ¼ cucharadita achiote.
- ¼ cucharadita comino.
- ¼ de taza aceite vegetal.
- Sal.

PREPARACIÓN RELLENO:

- 1 Remojar los garbanzos 12 horas antes de utilizar, pitarlos pero esperar a que el agua rompa hervor para introducirlos y empezar la cocción durante 20 minutos.
- 2 Sacar, colarlos para que no quede con nada de agua y pasar una vez por molino o procesador (sin sal y al terminar, secar muy bien).
- 3 Cortar la cebolla, apio y ajo en brunoises y sofreír en el aceite.
- 4 Al final ir agregando el comino y el achiote, rectificar sabores a medida del proceso para que los ingredientes suelten mediante la cocción sus sabores y aromas.
- 5 Caramelizar al final y revolver con el garbanzo cocido.
- 6 Separar en bolitas con la cuchara de 20 g para cada pastel.

AJÍ OCAÑERO

INGREDIENTES:

- 1 taza cebolla ocañera.
- 4 limones.
- ¼ cucharada comino.
- Sal.

PREPARACIÓN

- 1 Picar la cebolla roja muy fino, agregar sal, limón y comino.
- 2 Refrigerar.

MASA

INGREDIENTES:

- 250g harina de trigo.
- 2 cucharadas aceite de girasol.
- 1/4 de taza agua.
- 1/4 de cucharada sal.
- 1 cucharada azúcar.

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar los ingredientes secos y luego de a poco incorporar el aceite y el agua.
- 2 Amasar hasta obtener una masa suave.
- 3 Armar bolitas pequeñas del mismo tamaño y adelgazar en la pataconera o con un rodillo.
- 4 Sobre cada masa poner 1 cucharada de relleno aproximadamente y pincelar con huevo los bordes.
- 5 Tapar con la otra masa y pisar con un tenedor y afinar la forma con un cortador circular.
- 6 Sacar directo del congelador a la freidora a 180° C y fritar por 7 minutos o hasta que doren por fuera y el relleno esté caliente.
- 7 Escurrir y servir junto con el pichaque y ají ocañero.



Laura Ramirez Restrepo 2:03 Los mejores  1

Laura Camila Angarita 3:18   

Maria Mercedes Murcia Segura 8:21 Típicos y deliciosos !!!

Yiya Durán Novoa 3:25:22 Qué delicia!!!!!!!  1

Carlos Torres 12:19 Nuestra comida típica, un ejemplo en todo el mundo

Jair Abril Rojas 12:39 Saludos desde Brasil  1



PESCOA DE LA TIERRA

TILAPIA SELLADA

INGREDIENTES: (2 Personas.)

PARA LA "TRUCHA SELLADA"

400g de trucha sin piel (cortada en 4 porciones de 100 g).

1 chorrito de aceite vegetal (canola o girasol).

Sal y Pimienta al gusto.

PARA LAS "PAPAS AL RESCOLD"

1 libra de papa criolla baby.

1 litro de aceite vegetal.

1 ramo de tomillo.

1 ramo de romero.

Sal al gusto.

2 l de agua.

PARA EL "PURÉ DE ÑAME"

½ lb de ñame blanco pelado.

¼ de litro de Leche.

Sal al gusto.

PARA EL "AIOLI DE CILANTRO"

100 ml aceite vegetal.

25g de leche de coco.

30g de cilantro.

3 dientes de ajo.

30g suero costeño.

30g zumo de limón.

Azúcar al gusto.

Sal al gusto.

1 huevo.

PARA EL "PURÉ DE CILANTRO"

30g de hojas de cilantro (solo las hojas).

80g de yemas de huevo (4 yemas aprox.).

50ml de agua.

2lt de agua.

Sal al gusto.

PARA LA CENIZA DE ROMERO Y

TOMILLO

½ lb de tomillo y romero.

REGIÓN CARIBE **JUAN M. BARRIENTOS**

PREPARACIÓN:

CENIZA DE ROMERO Y TOMILLO

- 1** Quemar el romero y el tomillo en el horno hasta que queden bien negros.
- 2** Dejar enfriar y procesar en una licuadora seca hasta obtener un polvo negro.

"PURÉ DE ÑAME"

- 1** En una olla a fuego muy bajo colocar el ñame pelado y cortado en trozos, con sal, cubierto apenas de leche y tapado, a fuego muy bajo.
- 2** Cocinar a esta temperatura por 1 hora hasta el ñame esté muy blando y se haya deshecho en la leche.
- 3** Retirar del fuego y procesar en una licuadora sin agregar más líquido hasta obtener un puré liso y terso.
- 4** Rectificar sal y reservar tapado con papel film para evitar que se oxide.

"PAPAS AL RESCOLD"

- 1** Cocinar las papas criollas en agua con sal hasta que estén cocidas y blanditas.
- 2** Escurrir y reservar.

"PURÉ DE CILANTRO"

- 1** En una olla con abundante agua hirviendo cocinar las yemas de huevo hasta que estas se pongan duras y queden completamente cocidas (3-5 min). Escurrir y reservar.

- 2 En una licuadora añadir el agua tibia de la receta y las hojas de cilantro.
- 3 Procesar hasta obtener un puré suave.
- 4 Sazonar con sal y reservar.

“AIOLI DE CILANTRO”

- 1 Colocar todos los ingredientes en una licuadora exceptuando el aceite vegetal.
- 2 Encender la licuadora a velocidad media y comenzar a agregar el aceite muy lentamente en forma de hilo hasta que se cree una salsa espesa y lisa.

Emplatado:

- 1 Calentar una olla con aceite vegetal para freír.
- 2 Calentar una sartén antiadherente a fuego medio para sellar el pescado.
- 3 En una olla calentar a fuego muy bajo el puré de ñame.
- 4 Comenzar a sellar la trucha, previamente sazonada con sal y pimienta 5-8 minutos por cada lado hasta que estén bien cocidas.
- 5 Mientras tanto freír las papas criollas hasta que estén doradas. Escurrir y con la ayuda de un soplete pequeño quemar las papas hasta que queden negras en el exterior.
- 6 Sazonar con sal.
- 7 Servir una cama de puré de ñame y encima la trucha ya sellada. Disponer un punto grande de alioli de cilantro como cama para las papas quemadas y finalmente terminar con puntos de puré de cilantro.
- 8 Terminar el plato cubriendo un poco la pesca con la ceniza de romero y tomillo.



Mela Herrera Martinez 8:20 Saludos desde Aguascalientes, México 🇺🇸 1

Alicia Martinez 8:20 Que rico, saludos desde Queens New York 🙌

Ana Estella Conde 18:36 Un saludo desde Orlando Florida !!!

Julyeth Quevedo Tovar 18:54 Se ve delicioso 😊😊😊😊😊 🇺🇸 1

Ines Pupiales 7:54 Felicidades para mi hermoso país Colombia en su independencia

Maria Mercedes Murcia Segura 19:10 Bién Juan !...gracias !!! 🇺🇸 1



TACAACHO



REGIÓN AMAZÓNICA **ALEJANDRO CUELLAR**

Esta preparación se caracteriza por su versatilidad. Se utiliza como guarnición de animales de caza o, en su defecto, como un plato principal para la cena. No requiere mucho tiempo de elaboración.

INGREDIENTES: (4 Personas)

- 2 plátanos verdes.
- 500g de panza de cerdo o tocino crudo.
- 2 tallos de cebolla larga.
- 4 hojas de cilantro cimarrón o 4 ramas de cilantro.

PREPARACIÓN:

- 1 Cocinar el plátano verde en agua.
- 2 Quitar la cáscara y rallarlo.
- 3 Añadir sal y pimienta tocino.
- 4 Picar la cebolla finamente.
- 5 Picar el cilantro finamente.
- 6 Cocinar el cerdo en el horno a 160 grados durante una hora, retirar del horno y dejar reposar por 10 minutos.
- 7 Usar la grasa que quedó en la bandeja para hidratar las migas de plátano, añadir el cilantro picado y la cebolla larga y mezclar bien.
- 8 Cortar el cerdo en láminas de ½ cm y servir.



Susana Garcia 26:37 Desde Carolina del Norte

Luisa De La Vega 31:34 Bravooooooooo mi chef preferido!!!!!!

Andrea Gordillo 32:55 Rico  1

Maria Crucita Aguilar Chavez 33:11 Woow

Jaime Calderón 33:28 Qué rico se ve esto  1

Amparo Gutierrez G 34:33 Se ve delicioso



FILETE DE MOJARRA

REGIÓN CARIBE

MARK RAUSCH

INGREDIENTES: (2 Personas)

Ñame.
Ñame morado.
Polvo de remolacha.
Pimentón amarillo.
Filete de mojarra negra de río.
Sal.

Pimienta.
Leche.
Nuez moscada.

PREPARACIÓN:

- 1 Saltear el pimentón amarillo con un poco de cebolla en una pizca de aceite, una vez listo, agregar un poco de agua y licuar. Ya licuado, pasar por un colador para que la salsa quede lo menos espesa posible.
- 2 Para la crema de ñame, pelarlo y cortar en trozos pequeños, ponerlo en agua caliente hasta que ablande. Una vez esté blando, reservar un poco del agua en la que se cocinó y amasar hasta lograr un puré de ñame. Agregar un poco de leche, crema de leche, sal, pimienta y una de nuez moscada.
- 3 Para la boronía (puré de plátano maduro con berenjenas, propio de la costa caribe), poner los plátanos maduros en el horno con la cáscara hasta que suelte y se ponga blando. Retirar del horno y hacer puré, añadir una pizca de azúcar y sal.

- 4 Poner el filete de mojarra con un poco de sal en aceite en un sartén plano. Es importante ponerlo inicialmente por el lado que tiene la piel del pescado para que quede crocante. Voltar hasta sellar el filete, una vez sellado, poner un poco de limón, una pizca más de sal y retirar.
- 5 Cocinar el ñame morado para hacer un puré, extenderlo sobre un tapete siliconado en una capa delgada. Una vez extendido, llevar al horno para dejar deshidratar.
- 6 Para servir, poner la crema de ñame en la mitad del plato, acompañar con la boronía. Poner la mojarra sobre la crema de ñame, poner la salsa de pimentón amarillo y el crocante de ñame. Para decorar, poner hojas de remolacha y polvo de remolacha.





Yessica Maria Padilla 40:04 Ufff qué rico

Amparo Gutierrez G 40:05 Uff mojarra rico rico  1

Martha Moreno Roldan 47:18 Qué rico  1

Genoveva Pombo 50:44 Uyy qué delicia para el almuerzo de hoy 20 de julio #llenodesabrosura!!  1

Grace García 1:00:20 Saludos desde Guadalajara México   1

Eli Hernandez 1:00:39 Saludos desde Monterrey Nuevo León México



CAPÓN DE

RELLENO DE DE AMARILLO A LA MONSEÑOR

AHUYAMA

REGIÓN ORINOQUÍA

YULLIAN TÉLLEZ

INGREDIENTES: (2 Personas)

250g Bagre de río (amarillo)

60g de queso 7 cueros.

1 cucharada de mantequilla.

4 hojas de cilantro cimarrón.

2 dientes de ajo.

1 taza de caldo de pescado (fumet).

1 limón Tahití.

1 Ahuyama mediana

1 paquete de pan de arroz.

½ taza de leche líquida

1 cucharada de crema de leche.

2 onzas de aguardiente.

1 pimentón.

1 cebolla cabezona.

200g de yuca.

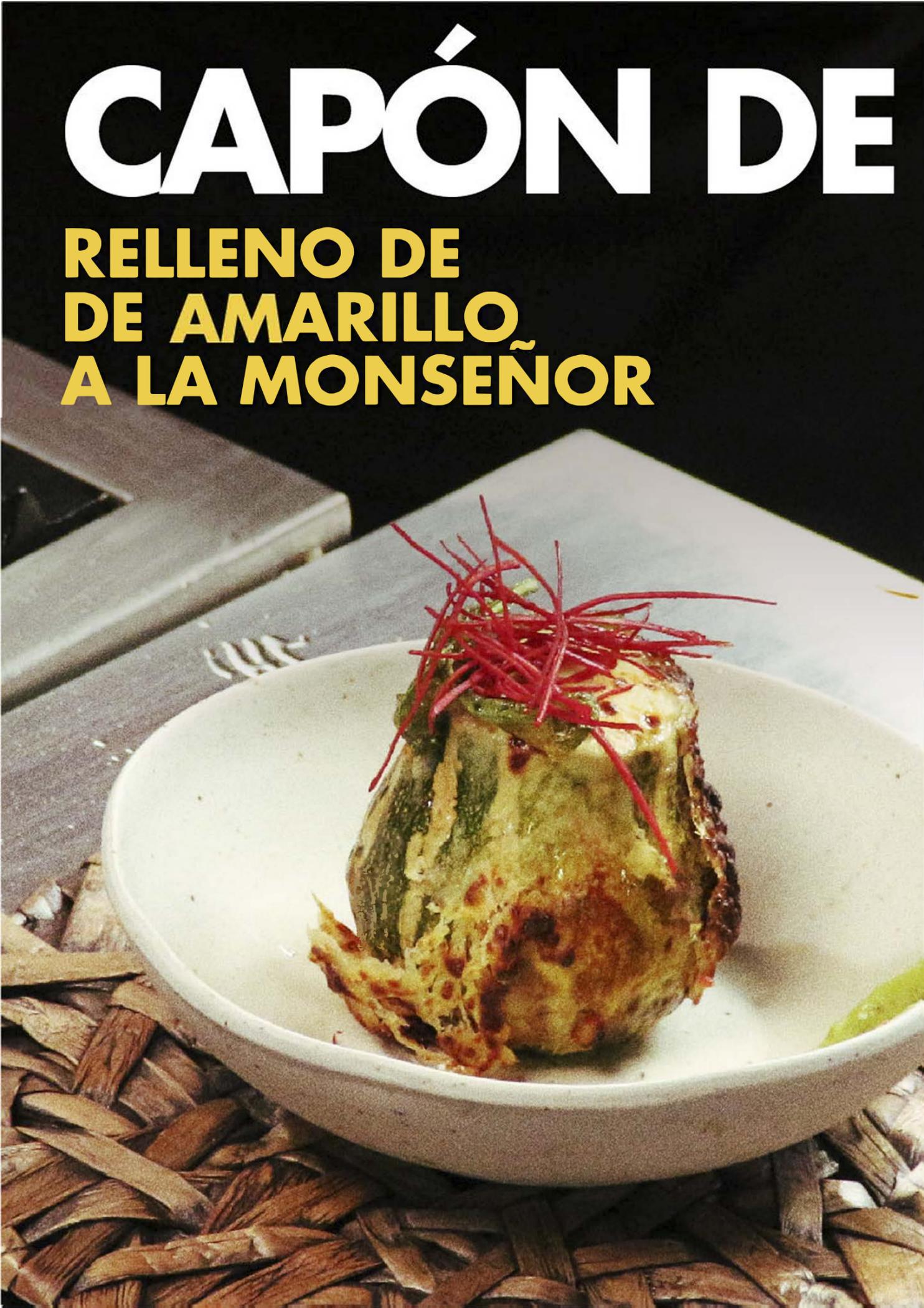
100g de remolacha.

30g de achiote.

200g de espinaca.

1 onza de vino blanco.

- 1** Agregar mantequilla en un sartén a fuego lento, sofreir pimentón, ajo y cebolla cabezona picados. Agregar cilantro cimarrón picado muy finamente.
- 2** Cortar el bagre en cubitos y adobar con vino blanco, aguardiente, ajo, sal y pimienta, mezclar muy bien hasta que todo el bagre tome el adobo. Echar al sartén con el sofrito de verduras y mezclar muy bien mientras se cocina y dora.
- 3** Poner al fuego el fumet y agregar crema de leche, leche y pan de arroz, mezclar permanentemente hasta que el pan de arroz se disuelva por completo y espese. Adicionar al sartén con el bagre, mezclar con un poco más de aguardiente y zumo de limón. Dejar cocinar un poco más.
- 4** Para emplatar, cortar la ahuyama horizontalmente a la mitad y sacar las semillas al interior de la misma. Servir el bagre con su salsa en el interior de la ahuyama, cubrir con el queso 7 cueros y llevar al horno para gratinar. Retirar y servir sobre el plato, preferiblemente un plato hondo.
- 5** Para decorar, sacar hiloches de yuca y empapar de zumo de espinaca y remolacha. Cuando tomen el color magenta, freir en aceite caliente hasta lograr crocancia. Retirar y adornar sobre el queso gratinado.





Juan Pablo Luna Isaza 1:02:49 Yul es lo máximo!!!!

Felipe Herran 1:02:55 Duro !!! Cocinero llanero 🤘👍 1

Narceda Valdes 1:07:23 Saludos desde COAHUILA 👍 1

Ana Fraustro 1:07:25 Saludos desde Monterrey N L México

Flora Ortiz 1:07:43 Interesante conocer comida típica de Colombia, saludos desde México.

Mauricio Londoño Chef 1:03:25 Llegó el sabor llanero 👍❤️ 2



NALGA

CON QUESO
Y BANANO



EVIEJA

REGIÓN AMAZÓNICA **ALEX SALGADO**

TIPO DE RECETA: POSTRE.

INGREDIENTES: (2 Personas)

- 250g de almidón de yuca.
- 1 unidad yuca rayada.
- 1 taza de chocolate semiamargo picado.
- 3 bananos bien maduros.
- ½ taza queso costeño.
- 3 hojas de bijao.
- 5 cucharadas mantequilla.
- 1 pizca de sal.
- 1 taza azúcar morena.

PREPARACIÓN:

- 1 Hacer un puré rústico con el banano maduro y reservar.
- 2 Rallar la yuca, mezclar con el almidón de yuca, el puré de banano, el azúcar, el chocolate y el queso previamente rallado.
- 3 Calentar primero una sartén y poner la hoja de bijao.
- 4 Enmantequillar, poner la preparación y terminar en el horno a 180 grados hasta que la preparación esté compacta.
- 5 Decorar con chocolate.



Norma Vazquez 1:24:45 Todo lo colombiano es excelente, Saludos desde Saltillo, Coahuila, México!! ❤️ 👍 2

Isban De Rojas 1:29:59 Qué profesional de la cocina ❤️ 👍 1

Leslie Espitia 1:30:10 Yo quiero ir a conocer Colombia y degustar de sus famosas arepas! 👍 🗣️ 2

Maria O. Martinez 1:36:29 Qué explosión de sabores ese postre... cierran los ojos e imaginen en sus bocas un buen bocado 😊 😊 👍 🗣️ 2

Marcela Guevara Toro 1:39:00 Deliii

Alba Acosta 1:39:05 Se ve rico

Cesar Ovalle 1:39:05 Delicioso

Luisa Arévalo 1:42:33 Amo todas las recetas!



SUDADO DE CHORIZO

REGIÓN ANDINA

ALEJANDRO GUTIÉRREZ

DE CERDO AHUMADO

INGREDIENTES: (8 Personas)

- 8 chorizos frescos de cerdo ahumados de 100 a 120 grs.
- 1kg de tomate muy maduro.
- 500g de cebolla larga.
- 3 dientes de ajo.
- 1cda de color (se puede reemplazar por media cda. de paprika y una pizca de cúrcuma en polvo).
- 500g de papa.
- 1kg de yuca.
- 100g de cilantro fresco.
- 3 cucharadas de aceite neutro o manteca de cerdo.
- 2 lts de caldo de pollo o agua.

PREPARACIÓN:

- 1 Picar la cebolla y el ajo finamente. Reservar. Rallar el tomate y eliminar la cáscara. Reservar.
- 2 Pelar la papa y la yuca. Cortar la papa en rodajas gruesas y la yuca en bastones anchos. Reservar en agua.
- 3 Deshojar el cilantro y lavar los tallos y la raíz.
- 4 En un caldero amplio con tapa, dorar los chorizos usando un poco de aceite o manteca de cerdo. Una vez dorados, retirar y reservar.
- 5 En el mismo caldero a fuego bajo, agregar el resto del aceite o manteca, la cebolla y el ajo, sofreír por unos minutos, agregar el color y el tomate. dejar cocinar por 15 minutos o hasta que el sofrito se reduzca y adquiera consistencia.
- 6 Agregar los chorizos de nuevo al caldero y cubrir con caldo. Tapar y cocinar a fuego bajo por 20 min.
- 7 Agregar los tallos de cilantro, la papa y la yuca y cocinar por otros 30 minutos.
- 8 Retirar los tallos, comprobar que el sudado tenga una consistencia agradable y bien salsa.
- 9 Servir en un plato amplio y terminar con hojas de cilantro frescas.





Alejandra Niño 1:44:27 Me encanta el sudado ❤️😋👍👍 2

Maria O. Martinez 1:45:38 Uff otra cosa deliciosa ese chorizo santarrosano

Lilliam Massola 1:46:07 Felicidades Colombia.

Bernardo Gomez Cortazar 1:47:28 Este programa sí es un verdadero desfile patriótico! Que viva nuestra gastronomía 👍👍 4

Deya Ceron 1:57:18 Qué es esta delicia! Muero a plazos con estas delicias ❤️👏👏

Sebastián Camacho 1:58:03 El sudado colombiano, lo mejor!!!!



ARROZ DE SECO GUAJIRO

CAMARÓN

REGIÓN CARIBE

DAVID RODRÍGUEZ

El arroz de camarón seco al sol de la Guajira es una de estas recetas de pocos ingredientes pero de un sabor único y potente que podría liderar la lista de recetas tradicionales del país. Esta receta pertenece a los indígenas wayúu y su principal ingrediente es el camarón que ellos mismos deshidratan al sol como método conservación.

INGREDIENTES: (6 Personas)

- 1 taza Arroz blanco
- 1 taza Camarón seco al sol (carne)
- 1 taza Camarón seco al sol (cáscara)
- 30g Aji dulce finamente picado
- 50g Cebolla blanca finamente picada
- 10g Ajo finamente picado
- 10g Semillas de achiote
- 100 cc Aceite

PREPARACIÓN:

- 1 Calentar el agua y agregarle la cascara del camarón seco, dejar hervir luego licuar muy bien, tamizar, desechar el ripio sobrante y reservar el agua.
- 2 En una sartén calentar el achiote y agregarle el aceite dejarlo a fuego bajo sin que hierva hasta que el aceite quede completamente teñido, tamizar, desechar las semillas y reservar el aceite.
- 3 Picar la cebolla, el ajo y el aji dulce finamente luego saltear todo lentamente en el aceite achiotado.
- 4 Agregar la carne de camarón y el arroz, saltear un poco más. luego agregar el agua (en el momento de sazonar con sal se debe tener cuidado ya que el camarón seco suele venir muy concentrado en sal).
- 5 Dejar hervir hasta que evapore el agua y luego tapar y bajar el fuego para terminar la cocción.



Rosahelena Macía Mejía 2:08:12 Gran persona, gran receta, gran proyecto...



Antonio Andraca 2:11:56 Buena cocina tradicional. Salludos desde Chilapa Guerrero México



Amparo Gutierrez G 2:13:12 Super delicioso

Bernardo Gomez Cortazar 2:17:25 Muy bien Jaime. Un abrazo



Maria Del Pilar Otero 2:18:26 Super chef



Amparo Gutierrez G 2:18:42 Gracias Chef



ABORRAJADOS

PACÍFICO

JUAN GUILLERMO RUANO

TUMAQUEÑOS

INGREDIENTES: (6 Personas)

- 5 plátanos maduros.
- 250g camarones.
- 1 cebolla larga picada finamente.
- ½ cebolla cabezona blanca picada finamente.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ zanahoria rallada.
- ½ pimentón rojo picado finamente.
- 2 tomates chontos rallados.
- 5 hojas de chillangua (conocido también como cimarrón, cilantro de monte o recaó).
- 4 hojas de chirarán (conocido también como albahaca morada).
- 200 ml de leche de coco.
- 2 huevos.
- 100g harina.
- 150g panko o ralladura de pan tostado para apanar.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

- 1 Pelar y desvenar los camarones, cortar en pedazos de 1cm apróx.
- 2 Reservar las cabezas y las cáscaras.
- 3 Preparar un hogao con las cebollas, ajo, zanahoria, pimentón, tomate, chillangua y chirarán. Agregar las cabezas de camarón y las cáscaras, revolver.
- 4 Una vez lista la anterior mezcla se incorpora la leche de coco y se deja a fuego bajo hasta que se reduzca para posteriormente retirar las cáscaras y las cabezas de camarón.
- 5 Agregar los camarones y cocinarlos en su punto.
- 6 Salpimentar y condimentar al gusto.
- 7 Cortar en dos cada plátano y freírlo. (proceso similar a la elaboración de patacones).
- 8 Aplanarlos y mientras están calientes poner el relleno en el centro.
- 9 Con la ayuda de una bolsa plástica aceitada o vinipel formar bolitas o aborrajados.
- 10 Rebosar en harina, huevo y panko o miga de pan.
- 11 Sofreír en aceite a 180° por 5-8 min.
- 12 Servir y acompañar con ají.



Jorge Chaves 2:22:42 Saludos desde Ipiales. Tierra del maíz y de la papa

Monica Liliana Caicedo Mora 2:23:42 Excelente  1

BlancaNelly Morán 2:27:35 Nuestro terruno nariñense. Es una rica en gastronomía que mezcla las tres culturas, la indigena, mestiza y negra, cada una aporta gran riqueza gastronómica.

  4

Mariana Cardenas 2:28:48 Nariño presente

Sam Buzby 2:35:10 Se ve deliciosa! Ven a hacer Estonia en mi casa!

  4

Mauricio Aguilar 2:35:47 Así se celebra mi tierra!!!



MOTE DE QUESO

REGIÓN CARIBE

LUZ DARY COGOLLO
"MAMA LUZ"

INGREDIENTES: (6 Personas)

- 4 libras de Ñame Espino.
- 300 g de ají dulce.
- 500 g de cebolla roja.
- 3 dientes de ajo.
- 1 kilo de queso costeño.
- 1 taza de suero costeño.
- 4 litros de agua.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

- 1 Primero se hace un sofrito de cebollas rojas, ajo y ají dulce. Este lo agregamos a una cocción de ñame en agua caliente.
- 2 Se deja hervir y diluir hasta que se vuelva cremoso.
- 3 Al final agregamos el queso costeño en trozos pequeños quedando como su nombre lo dice mote de queso.
- 4 Hay quienes le agregan berenjenas, bledo o suero costeño.





Alvear Leon Nereida 2:42:34 Viendo desde ECUADOR

Melissa Ospina 2:42:37 Vraísimo Mama Luz 🙌🙌🙌

Mauricio Londoño Chef 2:42:40 Qué grato ver a LUZ y buena cocina. Saludos.

Laura Ortega Palencia 2:42:41 Amo el mote de queso

Paola Hernandez 2:46:57 Hermosa, así es 🍷👍 1

Ketys Ortiz 2:52:02 Extraño ese queso colombiano 👍 1

maria Paula Cubillos 2:58:49 Lindo ❤️ felicidades



CALENTAO **ANDINO**

REGIÓN ANDINA

YAIR DÍAZ URIBE

INGREDIENTES: (6 Personas)

- 5g** mantequilla.
- 15g** cebolla larga preparada.
- 20g** maíz tierno.
- 25g** maduro en cubos dorados.
- 30g** hogao.
- 40g** papa dorada preparada.
- 80g** pechuga dorada.
- 60g** carne desmechada preparada.
- 170g** arroz blanco preparado.
- 5cc** salsa negra.
- 2** arepa pequeña sin sal.
- 1g** color.
- 100cc** fondo
- 1** huevo
- 20g** frijol cocido
- 5g** cilantro 5 g.
crema de aguacate .
- 100g** aguacate.
- 50cc** leche.



PREPARACIÓN:

- 1 En un sartén caliente, dorar los cubos de maduro y papa.
- 2 Luego adicionar la mantequilla y el maíz tierno.
- 3 Al finalizar el proceso adicionar los cubos de pechuga con la sobre barriga preparada, recuerda que en el calentado se utiliza el producto que quedó del día anterior.
- 4 Adicionar el hogao con un poco de color, mezclar, adicionando un chorro de salsa negra y agregar el fondo, dejando reservar.
- 5 Adicionar el arroz revuelto y dejar cocinar por 1 minuto.
- 6 Antes de servir sofreír el huevo y calentar los frijoles.



Esteman Corredor V. 3:05:43 Qué delicia 🤤 👍 1

Angela Maria Vivas 3:06:02 Ya me antojé !!!! 👍 2

Pao Mejia 3:13:10 El mejor, excelente chef!!!!

Mireyita Valdivieso 3:13:34 Qué rico

Pilar Acosta Tellez 3:13:35 La comida colombiana es una delicia.

Luz Dary Cogollo Bedoya 3:16:57 Divino 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟



MERENGÓN DE FEIJOA

REGIÓN ANDINA

CHARLIE OTERO

INGREDIENTES: (8 Personas)

- 4 huevos grandes.
- ¼ cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de limón.
- ¾ taza de azúcar (150 Gramos).
- 1 cucharada sopera de mantequilla.
- 1 taza de crema de leche (200 g).
- 250g de feijoa madura.
- 4 cucharadas de azúcar blanca.
- fresas, uchuvas y frambuesa.

PREPARACIÓN:

- 1 Deja los huevos a temperatura ambiente por lo menos una hora antes.
- 2 Sepáralos, bate las claras con la sal hasta que se formen picos suaves.
- 3 Adiciona el jugo de limón, bate un poco más.
- 4 Luego, adiciona el azúcar por cucharadas, 2 cada vez, batiendo constantemente hasta que formen picos bien firmes y el merengue se vea con brillo.
- 5 Engrasa 2 latas de 22 cm de diámetro y precalienta el horno a 250 grados.
- 6 Vierte el merengue en las latas y hornea durante 45 minutos.
- 7 Corta las feijoas en rodajas y cúbreelas con azúcar en una olla.
- 8 Ponlas a cocinar sin moverlas durante 45 minutos. Deja enfriar y reserva el almíbar.
- 9 Retira del horno y deja enfriar. Bate la crema de leche con el almíbar de feijoa reservado y la vainilla hasta que formen picos firmes.





Maria O. Martinez 3:24:28 Cómo hacer dieta 😊😊 👍 1

Marcela Alvarez Betancur 3:26:06 Saludos desde Guadalajara México!!!

Angie Lorena Hernández 3:26:49 Profe! Saludos ❤️👍 3

Ingrid Mercedes 3:31:48 Marca Colombia, gracias por enseñarnos las recetas colombianas. 👍❤️ 2

Miriam Galvis 3:32:19 El postre que más me gusta! Saludos desde Ecuador! 👍❤️ 3

Carlos Castillo 3:35:35 Desde Miami antojado de calentado y merengón de feijoa



**UN 20 DE
JULIO LLENO
DE SABROSORA
PARA TODOS**





Paula Silva Cochef
Me gusta esta página · 20 de julio a través de Instagram · 40

Y finalmente que plato #LlenoDeSabrosura cocinaron hoy para celebrar el #20deJulio ?? 🇨🇴

Yo musro por comerme unos pandebonos... con tintico! 🥰🥰
@marcapaiscolombia

#pandebono #colombia #paulasivacochef #alimentaciónconsciente

Un Hombre Asociat @hombre.asociat · 21 jul.
Por donde se lo mire, esto está #LlenoDeSabrosura



TAPIZ DE RETAZOS @tapizderetazos · 20 jul.
#LlenoDeSabrosura desde Tumaco, el delicioso pusandao, para seguir avistando ballenas.



penelopicasagastrono... · Seguir

penelopicasagastronomica Desde Bucaramanga con @penelopicasagastronomica también nos unimos a la campaña por un país #llenodesabrosura de @marcapaiscolombia con nuestra arepa "El libertador" (arepa de maíz pelao, pollo en cremoso de queso paipa, hogao, queso sabana y aguacate) que estará disponible en nuestro menú hasta el 20 de julio!! @xcacaren #colombia #cocinacolombiana #food #foodie #restaurante #restaurant #llenodesabrosura

72 Me gusta

Añade un comentario...

Cristina Duffy @colombianaenCA · 20 jul.
Frijoles con tocino, #receta de la abuela-> goo.gl/9ap647
#LlenoDeSabrosura

#20DeJulio 🇨🇴



1 8 14



rubiecita21 · Seguir

Colombia.
Tres años después, el recuerdo como el primer sabor que me conquistó de este país.
¡Feliz día Colombia!
#llenodesabrosura #colombiaessabrosura #20deJulio #colombia

cocineroetradicional Esa es la mejor arepa de choclo del mundo !!! Andrés carne de res

rubiecita21 @cocineroetradicional sí señor!

76 Me gusta

20 DE JULIO

Añade un comentario...





julietalora • Seguir

julietalora #ArepaSantandereana. Un desayuno #LlenoDeSabrosura
margaritalibrerros Viva la independencia de Colombia!! Nos permite una vez más levantarnos a celebrar con arepa Santandereana, la dicha !!
camilopardos Que delicia
pablovalencianyc Jajajajajajaajjjajaja



22 Me gusta

20 DE JULIO



domingovereda • Seguir

domingovereda Este es ceviche del pacífico y es como un arrullo suave, dulce, tranquilo...como un abrazo. Pfdelo hoy para celebrar un 20 de julio #llenodesabrosura



85 Me gusta

20 DE JULIO

Añade un comentario...



mycolombianrecipes • Seguir

mycolombianrecipes Arroz con Pollo is one of my favorite Colombian dishes and it's my contribution for the campaign by @marcapaiscolombia to celebrate el #20dejulio 🇨🇴 #llenodesabrosura #colombiaessabrosura #colombianrecipes #mycolombianrecipes #colombianfood #comidacolombiana

beachbum146 Best recipe!!! Esta receta tuya es la mejor 🥰

glehman4 @rosieposiedosey

iwilltravel I pretty much love all Colombian food. Keep'em coming!

cruiseluv Delicioso!! 🥰

lacocinadevero Ahora me antojé! ❤️

verosocablog 🍴🍴🍴🍴🍴

romeromontanoalvares @larissa.alvares



247 Me gusta



Rafael Rodríguez Pérez
Seguir 3 de julio

Aprovechando que hoy estamos con el espíritu patriótico al 100, aquí uno de los platos más deliciosos que ha emergido de la tradición colombiana. La bandeja paisa, que cosa maravillosa, creo que sólo le falta la morcilla y un güiso. Para que vea que yo sí le hago caso Alejandro Cuellar Suarez y después no me la monte jejejeje #LlenoDeSabrosura

Me gusta Comentar Compartir

👍👍👍 22



mycolombianrecipes • Seguir

mycolombianrecipes Arepa con Hogao y Chorizo/Arepa with Creole Sauce and Chorizo #mycolombianrecipes #colombianfood #comidacolombiana #llenodesabrosura #colombianrecipes #colombia

schoenfrance Necesita queso!

ana.maria.levonian Tienes recetas de arepas fit?



DE
LIO
#LLENOS
SABROSOS