Platos típicos de Quito: sabores, historia y dónde probarlos

Una identidad que se saborea y se aprende



Una cocina nacida del mestizaje

- La cocina quiteña mezcla papa, maíz, mote, yuca y tomate con aportes españoles como el cerdo.
- La Sierra aporta maíz, papa, mote y hierbas aromáticas a los sabores locales.
- Las recetas familiares se heredan: un hornado con agrio ha pasado por cinco generaciones.
- La comida conserva memoria colectiva y expresa identidad.



Sopas emblemáticas



Locro de papa

Papa, queso, leche y especias; se sirve con queso y aguacate.



Yahuarlocro

“Sopa de sangre” en quichua, con papa, vísceras y sangre de borrego.



Caldo de patas

Patas de res cocidas lentamente, con mote y cilantro; ideal para días fríos.

Platos fuertes

La fritada se cocina lentamente en su grasa con ajo, comino
y cebolla; figura entre los 25 mejores platos de cerdo del mundo según TasteAtlas.

El hornado es pierna de cerdo marinada y horneada, con piel crujiente, mote pelado y tortillas de papa.



Los llapingachos son tortillas de papa rellenas de queso, servidas con chorizo, huevo frito
y salsa de maní.

Dulces y postres



Pristiños:
de origen colonial, fritos y servidos con miel.



Higos con queso:
cocidos con panela y acompañados de queso fresco, herencia de los conventos quiteños.



Espumilla:
merengue ligero de pulpa de guayaba.



Quesadillas quiteñas:
pastelillos horneados con relleno de queso.

Bebidas tradicionales

- El canelazo combina canela, azúcar y aguardiente de caña; se sirve caliente en noches frías.

- La colada morada lleva harina de maíz morado y frutas; se toma el Día de los Difuntos, el 2 de noviembre, con guaguas de pan.

- El morocho se prepara con maíz morocho, leche y canela, y se acompaña con empanadas de viento.



¿Dónde probarlos?



Mercados

Central, Santa Clara e Iñaquito.



Restaurantes

Huecas tradicionales y propuestas de autor como Quitu y Neuma.



Centro Histórico

Dulcerías y puestos con décadas de tradición.



Cerías y festivales

Parque Bicentenario: 10 de Agosto, con 150 huecas; también la Fiesta de los Dulces en el Museo de la Ciudad.



Convierte tu pasión en profesión: Gastronomía ITSQMET

- La Tecnología Superior en Gastronomía dura dos años, comprende cuatro niveles y se estudia en modalidad presencial.
- El título obtenido es Tecnólogo/a Superior en Gastronomía.
- Entre las materias están Cocina Ecuatoriana, Elaboración de menús, Higiene e inocuidad, Costos y presupuestos y Cocina de Autor.
- La formación ofrece docentes especializados, laboratorios equipados y prácticas preprofesionales.



La gastronomía quiteña es patrimonio cultural y oportunidad de desarrollo profesional.

- Preservar las recetas mantiene viva la identidad; innovar las renueva.
- El turismo gastronómico impulsa restaurantes, cafeterías y catering.

Estudia Gastronomía en el ITSQMET y construye tu futuro profesional.

