



RUMBO A PALOQUEMAO

QUÉ ES ESTO

Es un recorrido especialmente diseñado y desarrollado para los turistas y las personas que no están familiarizadas con la Plaza de Mercado de Paloquemao. Este lugar es uno de los mercados más importantes de Bogotá en cuanto a frutas, verduras, carnes, pescados, lácteos, flores y mucho más. Por esta razón, es un lugar que no debe perderse, ya que es la representación de Colombia y su cultura.

Este folleto, será su pequeño diario y su compañía mientras usted recorra la plaza y le servirá para anotar las recetas que usted cocine. ¿Qué? cocinar? si, usted va a cocinar también.

Primero que todo, usted debe escoger uno de los menús que se encuentran dentro de este folleto. Después de esto, usted recorrerá la Plaza, tratando de conseguir todos los ingredientes necesarios para cocinar sus recetas, mientras camina podrá degustar, oler, oír y sentir todo lo que sucede alrededor de la Plaza.

Cuando usted y su grupo hayan encontrado todos los ingredientes ... es hora de cocinar!

WHAT IS THIS

It is a tour specially designed and developed for tourists and people who are unfamiliar with Plaza de Mercado de Paloquemao. This place is one of Bogota's most important markets for fruits, vegetables, meat, fish, dairy, flowers, and much more. For this reason it is a spot you shouldn't miss, it is the representation of Colombia and its culture.

This little journal will be your company when you walk around the plaza and will be useful to write down the recipes you'll cook. What? cook? yes, you will cook too.

First of all, you have to pick up one of the menus that are inside this booklet. After this, you'll walk around the Plaza, trying to get all the ingredients you need to cook your recipes. So, while you walk you will be able to taste, to smell, to hear and feel everything that happens around the Plaza.

When you finish buying all of the ingredients...it's time to cook!

MENÚ 1

PARA PROBAR LA VERDADERA COLOMBIA

→ TO TRY THE REAL COLOMBIA

LULADA

AREPAS

LENTEJAS CON CHORIZO

FRESAS CON CREMA



LULADA





LIMÓN
(LEMON)



AGUA
(WATER)

LULO
(LULO)



AZÚCAR
(SUGAR)

INGREDIENTES (INGREDIENTS)

2 lb LULO (LULO)

2 LIMÓN (LEMON)

250 g AZÚCAR (SUGAR)

2 lt AGUA (WATER)

RECETA (RECIPE):

PREPARACIÓN (DIRECTIONS):

CALIFICACIÓN (RATING):



AREPAS





LECHE
(MILK)



QUESO
(CHEESE)



HUEVOS
(EGGS)



SAL
(SALT)



HARINA
(FLOUR)

INGREDIENTES (INGREDIENTS)

2 lb HARINA DE MAIZ (CORN FLOUR)

1 lt LECHE (MILK)

2 HUEVOS (EGGS)

1 lb QUESO (CHEESE)

SAL (SALT)

RECETA (RECIPE):

PREPARACIÓN (DIRECTIONS):

CALIFICACIÓN (RATING):



LENTEJAS CON CHORIZO



LENTEJAS
(LENTILS)

AJO
(GARLIC)

AGUA
(WATER)

ROMERO
(ROSEMARY)

CEBOLLA
(ONION)

PIMENTON
(BELL PEPPER)

TOMATE
(TOMATO)

SAL + PIMIENTA
(SALT + PEPPER)

CHORIZO
(CHORIZO)



INGREDIENTES (INGREDIENTS)

- 500 g LENTEJAS (LENTILS)
- 4 CHORIZO (CHORIZO)
- 1 PIMENTÓN (RED BELL PEPPER)
- 2 CEBOLLA (ONION)
- 1 AJO (GARLIC)
- 2 TOMATE (TOMATO)
- 2 lt AGUA (WATER)
- ROMERO (ROSEMARY)
- SAL (SALT)
- PIMIENTA (PEPPER)

RECETA (RECIPE):

PREPARACIÓN (DIRECTIONS):

CALIFICACIÓN (RATING):



FRESAS

CON

CREMA



CANELA
(CINNAMON)



AZÚCAR
(SUGAR)



CREMA DE LECHE
(CREAM)



FRESAS
(STRAWBERRIES)

INGREDIENTES (INGREDIENTS)

500 g CREMA DE LECHE (CREAM)

500 g FRESAS (STRAWBERRIES)

100 g AZÚCAR (SUGAR)

CANELA (CINNAMON)

RECETA (RECIPE):

PREPARACIÓN (DIRECTIONS):

CALIFICACIÓN (RATING):



MENÚ 2

PARA LOS QUE LES GUSTA EL DULCE



FOR THOSE WHO HAVE A SWEET TOOTH

GUARAPO COSTEÑO

SALPICÓN

MOTE DE QUESO

ARROZ CON LECHA



GUARAPO
COSTEÑO



LIMÓN
(LEMON)



AGUA
(WATER)



PANELA
(WHOLE CANE SUGAR)



INGREDIENTES (INGREDIENTS)

1 lb

PANELA (WHOLE CANE SUGAR)

2

LIMÓN (LEMON)

2 lt

AGUA (WATER)

RECETA (RECIPE):

PREPARACIÓN (DIRECTIONS):

CALIFICACIÓN (RATING):



SALPICÓN 



JUGO DE NARANGA
(ORANGE JUICE)

MANGO
(MANGO)

BANANO
(BANANA)

FRESAS
(STRAWBERRIES)

PAPAYA
(PAPAYA)

MANZANA
(APPLE)

INGREDIENTES (INGREDIENTS)

3 MANZANA (APPLE)

2 PAPAYA (PAPAYA)

1 lb FRESAS (STRAWBERRIES)

8 BANANO (BANANA)

3 MANGO (MANGO)

2 lt JUGO DE NARANJA
(ORANGE JUICE)

RECETA (RECIPE):

PREPARACIÓN (DIRECTIONS):

CALIFICACIÓN (RATING):



MOTE DE QUESO



CEBOLLA
(ONION)



AJO
(GARLIC)



CREMA DE LECHE
(CREAM)



SAL + PIMIENTA
(SALT + PEPPER)



QUESO
(CHEESE)



ÑAME
(YAM)

INGREDIENTES (INGREDIENTS)

2 lb

ÑAME (YAM)

500 g

QUESO (CHEESE)

250 g

CREMA DE LECHE (CREAM)

2

CEBOLLA (ONION)

1

AJO (GARLIC)



SAL Y PIMIENTA (SALT AND PEPPER)

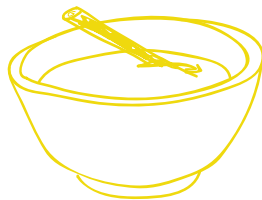
RECETA (RECIPE):

PREPARACIÓN (DIRECTIONS):

CALIFICACIÓN (RATING):



ARROZ CON LECHE





ARROZ
(RICE)



LECHE
(MILK)



CANELA
(CINNAMON)

ANIS
(ANISE)



AZÚCAR
(SUGAR)

INGREDIENTES (INGREDIENTS)

2 lb ARROZ (RICE)

1 lt LECHE (MILK)

1 lb AZÚCAR (SUGAR)

CANELA (CINNAMON)

ANIS (ANISE)

RECETA (RECIPE):

PREPARACIÓN (DIRECTIONS):

CALIFICACIÓN (RATING):



