



**Costa**



**Sierra**



**Oriente**



**Región Insular**

# **CURSO DE COCINA ECUATORIANA**

**Duración:**

- 20 horas

**Horario:**

- Sábados de  
08h00 a 12h00



**Costo  
40 USD**

Incluye materiales y  
degustaciones

# CURSO DE COCINA ECUATORIANA

Programación de 5 clases con 4 horas de práctica



**Entrada:** Ceviche de camarón jipijapa

**Preparación:** Marinado de camarones con limón, pasta de maní, pepinillo, jugo de naranja, tomate, cebolla y cilantro.

**Sopa:** Encebollado

**Preparación:** Sopa de pescado con yuca, cebolla encurtida y especias.

**Plato principal:** Seco de pollo

**Preparación:** Guiso de pollo con naranjilla, tomate, cebolla, cerveza y especias, acompañado de arroz y plátano frito.

**Postre:** Flan de coco

**Preparación:** Flan suave preparado con leche de coco, huevos y caramelo.



**Entrada:** Llapingachos

**Preparación:** Tortillas de papa rellenas de queso, acompañadas con chorizo y ensalada de lechuga.

**Sopa:** Locro de papas

**Preparación:** Crema de papa con queso, aguacate y un toque de achiote.

**Plato principal:** Carnes coloradas

**Preparación:** Carne de cerdo cocina en achiote y especias, servida con mote, papas, salsa de queso y ensalada.

**Postre:** Dulce de higos

**Preparación:** Higos cocidos en miel de panela, acompañados de queso fresco.



# Sierra y Oriente

## Clase 3:

**Entrada:** Maito de tilapia

**Preparación:** Tilapia envuelta en hojas de plátano, servida con yuca y encurtido

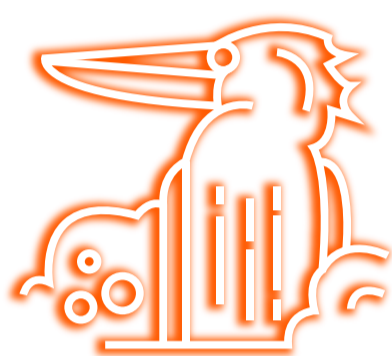
**Sopa:** Uchumanka

**Preparación:** Sopa a base de pescado, ají, yuca y plátanos verdes.

**Plato principal:** Fritada de cerdo

**Preparación:** Carne de cerdo cocida, mote pillo, maduro, tostado, queso asado con queso.

**Postre:** Quesadilla quiteña con helado



# Región Insular

## Clase 4:

**Entrada:** Bolón de verde

**Preparación:** Bolas de plátano verde frito y machacado, rellenas de queso o chicharrón.

**Sopa:** Sopa marinera

**Preparación:** Sopa de mariscos frescos con especias y leche de coco.

**Plato principal:** Pescado encocado

**Preparación:** Filete de pescado fresco cocido en salsa de coco, acompañado de arroz y patacones.

**Postre:** Quimbolitos

**Preparación:** masa de harina de trigo con queso cocida al vapor con hojas de achira.



# Tradición Afroecuatoriana

## Clase 5:

**Entrada:** Empanadas de viento de queso

**Preparación:** Empanadas hechas con masa de harina de trigo y rellenas de queso.

**Sopa:** Caldo de bolas

**Preparación:** Sopa de bolas de verde rellenas de carne, con yuca y especias.

**Plato principal:** Guatita

**Preparación:** librillo cocido con maní, arroz amarillo, huevo cocido, maduro cocido

**Postre:** Pristiños con miel

**Preparación:** Masa frita de trigo con miel de panela.

| Mes                    | Febrero 2025         |                      |                      |                      | Marzo 2025           |
|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Semana                 | Semana 1             | Semana 2             | Semana 3             | Semana 4             | Semana 5             |
| Fecha                  | Sábado<br>01/02/2025 | Sábado<br>08/02/2025 | Sábado<br>15/02/2025 | Sábado<br>22/02/2025 | Sábado<br>01/03/2025 |
| Horario                | 08H00 a 12H00        | 08H00 a 12H00        | 08H00 a 12H00        | 08H00 a 12H00        | 08H00 a 12H00        |
| Horas por cada jornada | 4 horas              | 4 horas              | 4 horas              | 4 horas              | 4 horas              |
| Horas dictadas         | 20 horas             |                      |                      |                      |                      |