

AMBATO

GUÍA GASTRONÓMICA TRADICIONAL



GAD MUNICIPALIDAD
DE AMBATO



¿CÓMO LLEGAR?

HOW TO GET?



QUITO - AMBATO

Terminal Terrestre de Quitumbe
Frecuencias de salida: Cada 5 minutos
Distancia: 138 km
Tiempo de viaje: 2 horas - 30 minutos
Terrestrial Terminal of Quitumbe
Departure frequencies: Every 5 minutes
Distance: 138 Km
Travel time: 2 hours - 30 minutes



GUAYAQUIL - AMBATO

Terminal Terrestre de Guayaquil
Frecuencias de salida: Cada 10 minutos
Distancia: 262 km
Tiempo de viaje: 5 horas - 10 minutos
Guayaquil Terrestrial Terminal
Departure frequencies: Every 10 minutes
Distance: 262 Km
Travel time: 5 hours - 10 minutes



CUENCA - AMBATO

Terminal Terrestre de Cuenca
Frecuencias de salida: mañana - noche
Distancia: 312 km
Tiempo de viaje: 5 horas - 40 minutos
Terrestrial Terminal of Cuenca
Departure frequencies: morning - night
Distance: 312 Km
Travel time: 5 hours - 40 minutes

Ambato, destino de sabores

La guía gastronómica de Ambato, es un folleto que detalla los más exquisitos platos típicos de nuestra Ciudad; donde comprenderás que Ambato es un destino que no sólo ofrece hermosos paisajes y lugares que te llevarán a vivir nuevas emociones; sino también, una gastronomía muy variada, que cobija los manjares de nuestra tierra; además de llevar un legado de sabores que ha perdurado a través de la historia. Muchos de estos platos típicos se encuentran en casi toda la sierra ecuatoriana; sin embargo, Ambato guarda un estilo único que, sin lugar a dudas te impresionará.

Esta guía te permitirá conocer y encontrar, los lugares que ofrecen estos platos típicos, un dato histórico-curioso; además, qué nutrientes y proteínas aportarán a tu organismo. Probarlos, es algo que debes hacer en Ambato.

Empanadas de Morocho



¿Dónde lo encontramos?

Mercado Central

Dirección: Av. 12 de Noviembre y Marieta de Veintimilla

Barrio el Obrero

Dirección: Maldonado y Lizardo Ruiz

Principales cafeterías y restaurantes de la Ciudad.



Se dice que...

Estas peculiares y deliciosas empanadas, se han constituido en una tradición ambateña por excelencia; conservada por más de 110 años. Su receta ha sido transmitida de generación en generación y actualmente son pocos los lugares donde se las puede consumir. Son preparadas a base de morocho, refrito, carne molida o pollo, arveja y aliños.



Dato Nutricional

El morocho es una leguminosa (gramínea). Su valor calórico es alto por contener carbohidratos y calcio. En todas las preparaciones, el morocho constituye un alimento con elevado poder nutritivo, pero debe ser consumido con moderación debido a las grandes cantidades de aceite que se utiliza para su fritura.



Pan de Pinillo

¿Dónde lo encontramos?

Parroquia San Bartolomé de Pinllo.
Dirección: La Nación y Maugeri

Panaderías de Pinllo



Se dice que...

El pan de Pinillo fue famoso desde las primeras épocas coloniales. En 1790, llega a la Ciudad el Dr. José Pérez de Calama, quien había sido designado como XX Obispo de la Diócesis de Quito. Este español, proporcionó las instrucciones para la elaboración del pan, que debía ser: “una combinación de harina blanca y negra, azúcar, manteca y poca levadura; reposada durante una noche, bien amasada, bien fermentada y bien cocida”; además indicó, cómo debían construirse los hornos para la cocción el pan:

“Los hornos deben tener forma de bóveda y estar contruidos de ladrillo; además de usar únicamente leña para la cocción del pan”

Convirtiéndose desde entonces, en una deliciosa tradición.



Dato Nutricional

Su componente principal es la harina de trigo, cereal muy apetecido por su alto valor calórico y su aporte nutricional en fibra, potasio, fósforo, hierro, zinc, sodio, magnesio e hidratos de carbono.

Tortilla de maíz con tinapa de chochos



¿Dónde lo encontramos?

Barrio Ingahurco

Dirección: Panamá y Venezuela

Dirección: Av. De las Américas y Panamá

Centro de la Ciudad

Dirección: Fernández y Colón.



Se dice que...

Las deliciosas y delicadas tortillas, llamadas también “tortillas de nylon” por la suave textura de la masa. Su sabor es realmente único, se percibe el exquisito aroma de maíz y del queso que, en hilos hirvientes, se deshace en la boca. En combinación con la tinapa, que toma su nombre por la utilización de pequeñas porciones de sardina y chochos, hacen de este platillo la fusión perfecta; se las cocina en tiesto de barro al carbón.



Dato Nutricional

La harina de maíz tiene un alto contenido de hidratos de carbono; además, es rica en calcio, fibra y potasio. Baja en grasas y sodio. Se considera que, de los requerimientos nutricionales diarios, la tortilla de maíz provee aproximadamente 45% de las calorías, 39% de las proteínas y 49% de calcio. Por su parte los chochos representan nutricionalmente, un alimento lleno de proteínas, grasas, hierro, calcio y fósforo. Se considera apropiado para los niños en etapa de crecimiento, mujeres embarazadas o que dan de lactar.

Caldo de 31



¿Dónde lo encontramos?

Ingahurco.

Dirección: Venezuela y Bolivia (y alrededores)

Mercado Central.

Dirección: Av. 12 de Noviembre y Marieta de Veintimilla.

Mercado Modelo.

Dirección: Av. Cevallos y Espejo



Se dice que...

“Nuestros antepasados preparaban con sobras de reses una sopa, que aseguraban que les proporcionaba energía y protegía de las enfermedades; conocida como sopa de vísceras.”

La historia cuenta que, los hacendados mataban a sus mejores reses los días 31 de los respectivos meses y así se proveían de suficiente carne para el resto de días. Mientras sacaban las mejores partes del ganado, los trabajadores separaban las tripas y vísceras con las que después elaboraban una sopa a base de leche de vaca. “Como solo lo comían cada 31 de cada mes, se le denominó el Caldo de treinta y uno”



Dato Nutricional

Este caldo contiene una gran cantidad de proteínas; por lo que se recomienda servirse caliente debido a su textura espesa.

“En las comunidades indígenas se les da a los niños, ya que este fortalece el intestino y estómago, para que no adolezcan de problemas estomacales futuros.”

Caldo de Mondongo de borrego



¿Dónde lo encontramos?

Mercado Modelo

Dirección: Av. Cevallos y Espejo



Se dice que...

El caldo de mondongo o caldo de calavera de borrego, es un plato típico en la gastronomía ecuatoriana, muy rico y con grandes valores nutricionales. Su proceso de elaboración es bastante laborioso, pero al final termina siendo un manjar exótico y extravagante.

“En ocasiones se sirve con el cráneo del borrego o parte de él.”



Dato Nutricional

Este plato contiene proteínas, hidratos, grasas y vitaminas B12, B9, B3. y K. Se sirve caliente; es un caldo que revitaliza el cuerpo.

Yahuarlocro



¿Dónde lo encontramos?

Mercado Central

Dirección: Av. 12 de Noviembre y Marieta de Veintimilla

Mercado Modelo

Dirección: Av. Cevallos y Espejo

Principales hoteles y restaurantes de la Ciudad.



Se dice que...

El locro es una designación para la sopa, hecha con papas y múltiples variaciones. Proviene de la lengua kichwa “Lugru”, sustantivo, su derivación verbal es “lugrun”, que se traduce hacer locro o sopas. La palabra Yahuar en kichwa significa sangre; por tanto, yahuarlocro es una palabra compuesta de sopa de sangre y tripas de borrego.



Dato Nutricional

El nivel de proteína de esta preparación es bastante alto; la utilización de vísceras le da un aporte de hierro, debido a la hemoglobina animal. La utilización de maní, aguacate y papas, le dan una adición de carbohidratos; el sellado y perfumado (finalización de la preparación), con especería lo vuelven inocuo ante algún exceso al ingerirlo.

Llapingacho Ambateño



¿Dónde lo encontramos?

Mercado Central

Dirección: Av. 12 de Noviembre y Marieta de Veintimilla

Mercado Modelo

Dirección: Av. Cevallos y Espejo

Principales hoteles y restaurantes de la Ciudad.



Se dice que...

El nombre tan original de este plato parece provenir de la palabra llapingue que en kichwa significa aplastado. La papa, originaria de la región andina, fue uno de los grandes descubrimientos del nuevo mundo a comienzos del 1500, en la época de la conquista, y ayudó a combatir y a salvar de las grandes hambrunas al Viejo Continente.

“Tradicionalmente en la ciudad de Ambato, se sirve con chorizo ambateño, huevo frito, ensalada de remolacha o tomate y aguacate. El plato es de consumo cotidiano.”



Dato Nutricional

Podemos encontrar, carbohidrato en las papas, proteínas en el chorizo y huevo; además, grasas naturales en el aguacate y maní. Con la presencia de hortalizas, legumbres y vegetales se convierte en un plato nutricionalmente completo.

Gallina de Pinllo



¿Dónde lo encontramos?

Parroquia San Bartolomé de Pinllo
Dirección: El Quiteño Libre y Shuartz



Se dice que...

Fue en 1948, que se preparó este succulento plato por primera vez. Desde ese entonces se continúa preparando a leña con ingredientes y aliños naturales; se sirve con papas y sarsa de maní.

Han pasado un poco más de 70 años y aún se mantiene su receta, por lo que se ha convertido en una tradición de la parroquia de San Bartolomé de Pinillo.



Dato Nutricional

Es recomendada como parte de una dieta blanda por su fácil digestión, brinda óptimo valor proteínico; además, vitaminas B, B6, B9, B3, fósforo, potasio, magnesio, hierro y grasas.

Cuy Asado



¿Dónde lo encontramos?

Barrio Ficoa

Dirección: Av. Los Guaytambos

Parroquia Atahualpa.

Dirección: Efraín Pilco y Hugo Valencia



Se dice que...

Luego del terremoto de Ambato en 1949, varias familias luchadoras y emprendedoras, resurgieron de los escombros de aquella catástrofe y construyeron pequeños asaderos de cuyes ubicados en el barrio de Ficoa. El negocio permitió el progreso económico de estas familias de tradición culinaria, que se ha mantenido con gran acogida hasta la actualidad.



Dato Nutricional

El cuy (conejillo de indias), como producto alimenticio nativo, posee un alto valor proteico; puede constituirse en un elemento de gran importancia para contribuir a solucionar el hambre y la desnutrición. Su carne contiene mucha proteína y cero colesterol; además, tiene sustancias esenciales para el ser humano, que sirven para el desarrollo de las neuronas cerebrales y membranas celulares.

Hornado Ambateño



¿Dónde lo encontramos?

Mercado Central

Dirección: Av. 12 de Noviembre y Marieta de Veintimilla

Mercado Modelo

Dirección: Av. Cevallos y Espejo

Barrio la Merced

Dirección: Bolívar y 5 de Junio



Se dice que...

Los orígenes de este delicioso alimento se trasladan al siglo XV, según el Ministerio de Turismo, cuando en el segundo viaje a América de Cristóbal Colón, en uno de sus barcos, su Almirante llevó ocho cerdos ibéricos a la isla de Cuba, desde ahí se extendieron a México, Centro y Sudamérica; y poco tiempo después, aproximadamente en 1535 llegaron a Ecuador, desde Nicaragua, de la mano de fray Jodoco Ricke.

Una de las características de su preparación es su adobo, a base de cebolla, ajo, chicha, comino y también el achiote; así como también su cuero crujiente.

Es acompañado con una sarsa de cebolla, aguacate, maduro, mote o papa y lechuga.



Dato Nutricional

La carne de cerdo es considerada carne blanca, recomendada por su contenido de proteínas para la formación de masa muscular. Dependiendo de la guarnición adicional, tales como: tortillas de papa, mote (carbohidratos), sumado a las hortalizas como cebolla, lechuga, tomate, hacen a este plato considerablemente energético y bastante calórico. Debe ser consumido con moderación, debido a las grandes cantidades de grasa y carbohidratos que representa.

Colada Morada y Empanadas de Viento



¿Dónde lo encontramos?

Barrio Atocha

Dirección: Alrededores del parque central de Atocha y Av. Rodrigo Pachano

Parroquia Atahualpa

Dirección: Parque central de Atahualpa



Se dice que...

La venta de colada morada, pan en horno de leña y empanadas de viento, se inició en el sector de Atocha desde 1920. A través de los años se ha venido desarrollando la actividad de generación en generación, para convertirse hoy en día, en uno de los principales platos tradicionales del cantón Ambato.

“Una deliciosa tradición del mes de noviembre, que puede ser encontrada en Atocha, durante los 365 días del año.”



Dato Nutricional

La materia prima con la que se prepara la colada morada es el maíz morado seco, siendo un cereal con mayor volumen de producción mundial debido a su gran cantidad de vitaminas A, B1, B3, B9, vitamina C, hierro, magnesio, potasio. Beneficiosos para la digestión y el sistema inmunológico.

Chocolate Ambateño



Cortesía, Trenes del Ecuador

¿Dónde lo encontramos?

Para degustarlo ya preparado puedes solicitarlo en las diferentes cafeterías y hoteles de la Ciudad.

Para adquirir las tabletas visita: **La Asociación Artesanal "La Chocolatera Ambateña"** - Dirección: Parroquia Huachi Chico y Principales mercados de la Ciudad



Se dice que...

El chocolate se viene elaborando, desde hace 100 años, en Huachi Chico, siendo una de las tradiciones más reconocidas en el Ecuador y el mundo.

El cacao ecuatoriano es el componente fundamental para iniciar el proceso de las tabletas de chocolate; el cual inicia desde su tostado en tiesto de barro, molido en piedra y posteriormente molido a mano.

“Esta tradicional bebida se la sirve caliente y se acompaña con queso, porque un chocolate sin queso, es como un abrazo sin beso.”



Dato Nutricional

Especialistas en nutrición recomiendan consumir una taza de chocolate al día, sin excesos, como parte de una dieta balanceada. Gracias a su contenido de fibra y hierro, equivale a una manzana o a una rebanada de pan integral, que previene enfermedades como cáncer de colon, combate el colesterol, protege de infartos y además produce el mismo bienestar que una sesión de relajación.



de origen
Ambateño



AMBATO
· LA GRAN CIUDAD ·

**Dirección de
Cultura y Turismo**



@VisitAmbatoEc

