

SIGCHOS TURISMO

Gastronomía

SIGCHENSE



¿Dónde lo
encontramos?

Paradero Yaló Dirección:

vía Sigchos, Barrio Yaló

Mercado cerrado Dirección:

calle 7 de agosto y Los Ilinizas



CUY ASADO

¿Dónde lo encontramos?

Paradero Yaló

Dirección: vía Sigchos, Latacunga, Barrio Yaló

Mercado cerrado

Dirección: calle 7 de agosto y Los Ilinizas



LOCRO DE CUY



SABIAS QUÉ?

El cuy también conocido como conejillo de indias, es un alimento consumido desde tiempos prehispánicos en la región andina, es una preparación culinaria tradicional con hierbas y especias locales, como ajo, comino, pimienta. Esta preparación es apreciada por muchos debido a su sabor único y la textura tierna de la carne. Además, el cuy asado es a menudo una parte importante de las celebraciones y festividades en las comunidades andinas.



DATOS NUTRICIONAL

El cuy proporciona, Calorías: alrededor de 200-250 kcal, proteínas: alrededor de 20-25 gramos, grasas: alrededor de 10-15 gramos, carbohidratos: insignificantes (casi ninguno), Vitaminas y minerales: hierro, zinc, vitamina B12, niacina, fósforo

¿Dónde lo encontramos?

MERCADO CERRADO 24 DE MAYO

Dirección:

Calle 7 de agosto y los Ilinizas



HORNADO



SABIAS QUÉ?

El hornado: En el siglo XVII, en los tradicionales hornos de leña se hacían allullas, bizcochos o pan. Pero había que aprovechar el calor. Entonces, las cocineras lo usaban para preparar carnes. Una de ellas era el cerdo. El **origen del plato** viene de un plato valenciano: el cochinillo, preparado en horno de leña. Uno de los sitios con más historia para este plato en el Ecuador; las valientes caseras del mercado pedacean con sus manos ya curtidas y acostumbradas al calor, bajo una corteza crujiente está la suave y deliciosa carne de cerdo, como solo en SIGCHOS se prepara.

El comensal, impaciente, solo espera degustar pronto este apetecido y tradicional plato.



DATOS NUTRICIONAL

El hornado contiene 532 calorías (kcal), 19.2 g grasas, 33.8 g carbohidratos y 49.6 g proteína

¿Dónde lo encontramos?

MERCADO CERRADO 24 DE MAYO

Dirección:

Calle 7 de agosto y los Ilinizas

Picantería Elvita

Dirección: calle los Ilinizas y

Tungurahua



FRITADA



SABIAS QUÉ?

Es un plato típico de la sierra ecuatoriana que se remontan a la época del colonialismo, a principios de los años 1800.

Este plato constituye una elaboración criolla debido a que el cerdo fue introducido durante la conquista española. Aquella mezcla entre la carne de dicho animal, que se elabora en su propia grasa más el acompañamiento del mote, maíz tostado, choclos, maduros fritos han hecho de este plato típico y tradicional. Es así como este plato se origina a inicios del año 1800 como una muestra clara del sincretismo cultural



DATOS NUTRICIONAL

365 KCAL 🔥 CALORÍAS.

8.7 G 🥑 GRASAS.

22.9 G 🍪 CARBOHIDRATOS.

47.7 G 🍖 PROTEÍNAS.

¿Dónde lo encontramos?

MERCADO CERRADO 24 DE MAYO

Dirección:

Calle 7 de agosto y los Ilinizas

RESTAURANTES DE SIGCHOS

LOCRO DE ZAPALLO





SABIAS QUÉ?

La zapallo es rica en fibra y con importante concentración de antioxidantes, baja en sodio, calorías e hidratos de carbono y alta en potasio.

Además, es rica en vitaminas, sobre todo en vitamina A, y tiene un elevado porcentaje de agua, con lo que resulta un vegetal nutritivo sin ser muy calórico.

Debido a sus propiedades, esta hortaliza se convierte en un producto interesante para incorporar a la dieta.

A continuación, algunos de sus beneficios más destacables:

Ayuda a mantener la presión arterial.

Tiene acción diurética.

Alimento antiinflamatorio.

Buena para diabéticos.

Contribuye a la buena digestión

Aumenta el nivel de energía.



DATOS NUTRICIONAL

346 kcal 🔥 calorías.

12.3 g 🥑 grasas.

53.4 g 🍪 carbohidratos.

12.6 g 🍖 proteínas.

¿Dónde lo encontramos?

MERCADO CERRADO 24 DE MAYO

Dirección:

Calle 7 de agosto y los Ilinizas

RESTAURANTES DE SIGCHOS



**LOCRO DE
SAMBO**



SABIAS QUÉ?

El sambo es un alimento probablemente de origen mesoamericano, utilizados en las cocinas andinas mucho antes de la llegada de los españoles en tiempos prehispánicos.

El sambo es una de las especies de la calabaza que crece en las chagra andina junto al maíz, frejol, zapallo etc.



DATOS NUTRICIONAL

Humedad 94,5 91,4 Proteína 0,3 0,2 Grasa 0,1 0,5
Carbohidratos Totales 4,4 6,9 Fibra Cruda 0,5 0,6
Ceniza 0,2 0,4 (FAO, 2007) Page 24 6 La Tabla 2,
refleja datos que evidencian que el sambo es un
fruto muy rico en vitaminas y minerales.

1 taza (160 g) de Sambo contiene 21 calorías (kcal),
0.2 g grasas, 4.3 g carbohidratos y 1.2 g proteínas.

¿Dónde lo encontramos?

MERCADO CERRADO 24 DE MAYO

Dirección:

Calle 7 de agosto y los Ilinizas

RESTAURANTES DE SIGCHOS



RUNAUCHO



SABIAS QUÉ?

El runaicho, un plato cocido siendo el ingrediente principal el cuy asado al carbón, acompañado de la salsa ají macho con la colada de arveja y papas.

Este plato eran los que consumían nuestros antepasados después de las siembras.



DATOS NUTRICIONAL

140 200 kcal🔥 calorías.

20 a 25 g 🥑 grasas.

10 a 15 g 🍪 carbohidratos.

250 g 🍖 proteínas.

Aporta con vitaminas y minerales

ZAPALLO DE DULCE

MERCADO CERRADO 24 DE MAYO

Dirección:

Calle 7 de agosto y los Ilinizas

Restaurantes de Sigchos



B
E
B
I
D
A
S

COLADA MORADA



CHICHA DE JORA

Paradero Yaló

Dirección: Vía Latacunga - Sigchos,
Barrio Yaló



VINO DE MORTIÑO

¿Dónde lo encontramos?

COMUNIDAD DE QUINTICUSIG O

Dirección: Centro poblado y tiendas
de la ciudad de Sigchos

B
E
B
I
D
A
S



QUESO FRESCO

¿Dónde lo encontramos?

FABRICA SIGCHOLAC

DIRECCIÓN: CALLE RÍO TOACHI Y SIGCHILA

L
A
C
T
E
O
S



YOGURT

¿Dónde lo encontramos?

FABRICA SIGCHOLAC

DIRECCIÓN: CALLE RÍO TOACHI Y SIGCHILA



CHOCHO

¿Dónde lo encontramos?

FABRICA CHOCHO ANDINO

DIRECCIÓN: PARROQUIA CHUGCHILÁN

C
E
R
E
A
L
E
S

