

## BANDEJA PAISA



**Origen:** la bandeja paisa es un plato típico de Colombia, para ser mas exactos de Antioquia, Medellin. Pero, curiosamente quienes le dieron ese nombre no fueron os antioqueños, este nombre se decidio en Bogota, la capital en 1950 en una reunión de cotelco al crear el manual de platos típicos colombianos.

**Ingredientes:** sus ingredientes son: frijoles rojos, huevo frito, chicharron, plátano frito, carne molida, aguacate, chorizo, arepa, hogao y arroz blanco. Algunos de estos ingredientes es probable que no los conozcan, o tal vez si pero por otro nombre, como por ejemplo, los frijoles rojos, son las alubias rojas, el chicharron es la panceta, la carne molida es la carne picada, el hogao es una mezcla de puerro, tomate, ajo, sal y aceite, y la arepa, es otro plato típico y la explicaran luego mis compañeros

### **Preparación:**

1. La noche anterior dejar los frijoles en remojo, asi estarán mas blandos y serán mas fáciles de cocinar. Para hacer el hogao corta puerro y tomate en pequeños cuadraditos ponlos a sofreír con un poco de mantequilla y ajo al gusto, cuando este sofrito, licualos y ponlos a freir de nuevo unos 10 minutos mas. Para continuar con los frijoles, debes usar una olla express y ponerlos a pitar una media hora mas o menos con un poco de zanahoria, hojas de laurel y la mitad del hogao de antes para darle mas sabor, después hacemos el arroz, 2 tazas de agua por cada de arroz que sirvas, sal y aceite al gusto y dejalo cocinar hasta que este bien seco, para la carne molida, la ponemos a cocinar con un poco de aceite, sal y

la otra mitad del hogao que sobro antes. Para el chorizo y el chicharron, ponlos a freir en aceite bien caliente, de igual forma pasa a cortar las tajadas de plátano y frielas en otra sartén bien caliente. En una cacerola pon un poco de mantequilla y pasa a freir los huevos.

Estas listo para servir tu bandeja paisa y disfrutarla con una cocacola bien fría.

# SALPICÓN DE FRUTAS

## (COLOMBIANO)

### INGREDIENTES:

- Piña
- Papaya
- Banano
- Mango
- Melón
- Manzana

\*Las cantidades son al gusto

### ELABORACIÓN:



1. Pela las frutas y córtalas en cubos pequeños.
2. Mezcla una parte de las frutas como un batido y deja otras frutas sin mezclar.
3. En un vaso pones los trozos de fruta que no están mezclados y le pones el batido.
4. Puedes adornarlo con una bola de helado o un barquillo o como tú quieras.
- 5.

## ORIGEN DEL PLATO:



Este plato es muy típico comerlo de postre en Chile y como no, en Colombia.

**NUESTRO SALPICÓN** [https://youtu.be/gChXEKImZ\\_Y](https://youtu.be/gChXEKImZ_Y)

# OBLEAS

La **oblea** es un postre típico de países como [España](#), [Colombia](#),<sup>1</sup> [Venezuela](#), [Chile](#), [México](#) y [Costa Rica](#)

Se preparan con dos [galletas](#) de preparación tipo [waffle](#), lisas entre las cuales hay un relleno de [dulce de leche](#) o [arequipe](#), [leche condensada](#), chispas de [chocolate](#), [coco](#) rallado, [dulce de mora](#), [queso](#), [mermelada](#), [mantequilla](#) con [azúcar](#).

En recetas industriales se utilizan galletas con una textura en rejilla rellenas de [cremas sintéticas](#) saborizadas y azucaradas (con sabores a vainilla, fresa, chocolate, coco, mantequilla de maní, etc.); ocasionalmente pueden tener cobertura de chocolate. Las galletas están hechas normalmente de [harina de trigo](#), son finas, de 1 a 2 [milímetros](#) de espesor y aproximadamente 10 [centímetros](#) de largo, también existen con forma de discos y lisas con unos 20 centímetros de diámetro. Son económicas y muy populares.

Ingredientes: [dulce de leche](#), [arequipe](#), [leche condensada](#), chispas de [chocolate](#), [coco](#) rallado, [dulce de mora](#), [queso](#), [mermelada](#), [mantequilla](#) con [azúcar](#).

# RASPADO

El **granizado o raspado** es un refresco o refrigerio compuesto de hielo troceado o rallado con sirope o jarabe de sabores variados. Recibe distintas denominaciones, dependiendo del país.

## Colombia

En Colombia es común encontrar los típicos carritos de “raspao” en las poblaciones de tierra caliente. Se prepara con siropes con sabor a [cola](#), [tamarindo](#), limón, [caramelo](#), y [cereza](#), con leche condensada y limón, en algunos casos se les puede agregar fruta como [fresa](#), [banano](#), [uvas](#) y [kiwi](#) dependiendo de los insumos del vendedor y la elección del cliente.