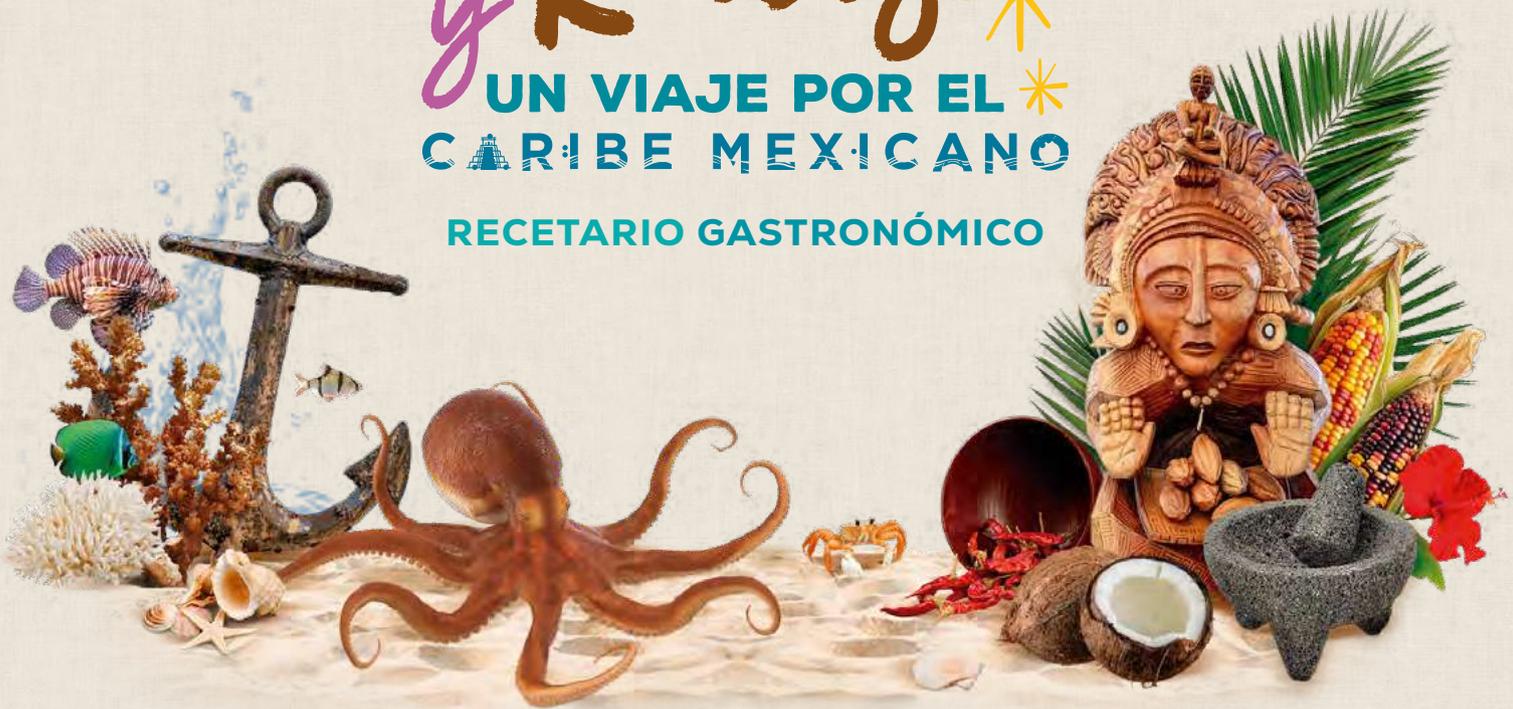


# Sabores y Raíces

UN VIAJE POR EL  
CARIBE MEXICANO

RECETARIO GASTRONÓMICO



# 50

ANIVERSARIO  
1974 |  
QUINTANA ROO



**SEDETUR**  
SECRETARÍA  
DE TURISMO





**SARIO**  
2 0 2 4  
**IA ROO**

**NOMÍA**  
**NA ROO**  
FOMENTO

**CULINARY**  
**EXPERIENCE**  
BY **MEXICAN**  
**CARIBBEAN**

**CON SABOR!**  
**CARIBE!**  
**MEXICANO!**

**Recetario Gastronómico**  
**Sabores y Raíces: Un viaje por el Caribe Mexicano**

*Primera edición: 2024 Impreso y hecho en México.*



Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio, incluidos los electrónicos, sin permiso escrito por parte del titular de los derechos. Todos los derechos de reproducción de los textos publicados son propiedad del Gobierno del Estado de Quintana Roo a través de su Secretaría de Turismo. A pesar de la investigación y el cotejo al que se sometieron los textos, la información contenida en ellos puede variar debido a circunstancias externas, por lo que la Secretaría de Turismo de Quintana Roo, no se hará responsable por los cambios o errores que puedan derivar de estas.

Las opiniones vertidas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.



Secretaría de Turismo del Estado de Quintana Roo  
Smza. 17 Mza. 3 Lote 5 Av. Nizuc con Av. Nichupté,  
Cancún, Quintana Roo  
México, C.P. 77500.

Sabores  
y Raíces

UN VIAJE POR EL  
CARIBE MEXICANO







✦ *Tiburón ballena, Isla Holbox*

## MENSAJE EDITORIAL



# QUINTANA ROO, MEJOR CONOCIDO COMO EL CARIBE MEXICANO...

Es un paraíso que cumple 50 años, conformado de norte a sur por los paradisíacos destinos de Holbox, Isla Mujeres, Costa Mujeres, Cancún, Puerto Morelos, Playa del Carmen, Tulum, Cozumel, Maya Ka'an, Mahahual, Bacalar y Chetumal.

En ellos se encuentran algunos de los tesoros más bellos de la República Mexicana, lugares espectaculares que deseamos que todos nuestros visitantes conozcan y se enamoren de ellos al descubrir la Nueva Era del Turismo.

Aquí se asombrarán con la esencia, historia y cultura de México, así como la calidez que caracteriza a nuestra gente; del Caribe, los increíbles paisajes naturales y sus singulares vibras que consolidan la autenticidad y personalidad de cada uno de nuestros destinos, además de las experiencias que cada uno de ellos ofrece.

Hoy más que nunca queremos que nuestros visitantes vivan momentos memorables, exploren la gastronomía auténtica de cada uno de los destinos, y tengan la oportunidad de disfrutar un viaje culinario inigualable, brindándoles experiencias que despierten todos los sentidos.

Los esperamos con los brazos abiertos y mesa servida en el Caribe Mexicano, ¡donde siempre hay algo nuevo por descubrir y probar!



★ *Los rápidos de Bacalar*



# ÍNDICE

**16**

Introducción

---

**18**

Chetumal

---

**24**

Bacalar

---

**31**

Mahahual

---

**36**

Maya Ka'an

---

**42**

Tulum

---

**48**

Isla Cozumel

---

**54**

Playa del Carmen

---

**60**

Puerto Morelos

---

**66**

Cancún

---

**72**

Isla Mujeres

---

**78**

Costa Mujeres

---

**84**

Isla Holbox

---

**90**

Lo Dulce del Caribe Mexicano

---

**92**

Directorio

---

**93**

Agradecimientos

---

# UN VIAJE CULINARIO POR EL CARIBE MEXICANO

El Caribe Mexicano, con su exuberante belleza natural y su rica herencia cultural, es un lugar donde los sabores cobran vida de una manera única. En este recetario, exploraremos los tesoros culinarios que enaltecen al paraíso tropical.

Desde las deliciosas variedades de ceviche, hasta las fascinantes combinaciones de los ingredientes locales. Sumérgete en un viaje gastronómico que te transportará a las playas de arena blanca y las aguas cristalinas del paraíso caribeño. Descubre cómo la fusión de ingredientes autóctonos y técnicas culinarias tradicionales ha creado una paleta de sabores única que deleitará tus sentidos y te dejará con un sabor a mar y selva en cada bocado.

*¡Prepárate para disfrutar de un festín de sabores en el Caribe Mexicano!*

HOLBOX

COSTA MUJERES

ISLA MUJERES

cancun

PUERTO MORELOS

PLAYA DEL CARMEN

ISLA COZUMEL

TULUM

MAYA KA'AN

Mar Caribe

MANAHUAL

BACALAR

CHETUMAL





# CHETUMAL

★ *Experiencia: Rapel en Cenote del Cocodrilo Dorado*

La capital del estado, puerta de entrada al Caribe Mexicano, lugar ideal para aprender sobre la historia y la cultura de la región, su centro histórico catalogado como el primer Barrio Mágico de México; su bahía es un lugar encantador para disfrutar de actividades acuáticas, como la natación y la pesca, además de disfrutar una caminata en su tranquilo malecón con áreas verdes, esculturas, fuentes y una vista panorámica al agua; destino que combina la influencia maya, la cultura mexicana y una ubicación costera relajada.

## GASTRONOMÍA

La gastronomía en Chetumal es única, ofrece sorprendente variedad de sabores, con influencias internacionales, particularmente de la cocina beliceña, los platillos para degustar en Chetumal se convierten en un viaje a las tradiciones y sabores más frescos de la región, desde el particular sabor a coco, el chicharrón de pescado, y sabores como la chaya, el chicozapote y otros deliciosos manjares, deleitan a los visitantes con platillos que te dan un recorrido por la historia de esta ciudad.



Zona Arqueológica,  
Oxtankah ★



## RICE AND BEANS

Platillo emblemático que ofrece una auténtica experiencia culinaria caribeña. Este plato, elaborado con arroz, frijoles y aceite de coco, refleja la fusión de sabores que cautivan a todos los paladares. Inspirado en la riqueza cultural de la región, este delicioso manjar se convierte en una parada imprescindible para explorar la auténtica gastronomía de Chetumal.

### ★ INGREDIENTES

- ~ 2 tazas de frijol rojo o colorado cocido
- ~ C/N de sal
- ~ 1 manojo de epazote
- ~ 1 pza. de cola de cerdo
- ~ 2 pzas. de codillo de cerdo
- ~ C/N de aceite de coco
- ~ C/N de manteca de cerdo
- ~ 50 gr. de chile dulce finamente picado
- ~ 4 dientes de ajo finamente picados
- ~ ½ cebolla blanca finamente picada
- ~ 2 tazas de arroz blanco súper extra
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 400 gr. de pulpa de coco
- ~ C/N de agua purificada
- ~ 2 zanahorias cocidas, peladas y en cubos pequeños
- ~ 2 papas cocidas, peladas y en cubos pequeños
- ~ 1 lata chica de chicharos
- ~ C/N de mayonesa
- ~ 4 cucharadas de media crema
- ~ 100 gr. de col blanca cortada en juliana finas
- ~ 1 zanahoria pelada y rallada
- ~ 2 cucharadas de crema ácida
- ~ 1 cucharadita de miel
- ~ 100 ml. de leche evaporada
- ~ 10 gr. de pasas
- ~ 75 gr. de recado rojo
- ~ 25 gr. de recado blanco
- ~ 2 naranjas agrias
- ~ 600 gr. de pollo con hueso
- ~ ¼ de cebolla blanca cortada en julianas
- ~ 1 chile dulce cortado en julianas
- ~ 1 jitomate saladet cortado en gajos
- ~ C/N de aceite vegetal
- ~ 1 plátano macho maduro, cortado en láminas

\* C/N Cantidades Necesarias

- 📅 **Periodo estacional:** Todo el año
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 2 horas
- 🌟 **Dificultad:** Alta
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ PROCEDIMIENTO

Cocer el frijol en una cacerola con suficiente sal, epazote, la cola y los codillos de cerdo. En otra cacerola, añadir 2 cucharadas de aceite de coco y una cucharada de manteca de cerdo; saltear el chile dulce, la mitad del ajo y la cebolla finamente picada. Incorporar el arroz y cocinar durante 5 minutos; sazonar con sal y pimienta al gusto. Licuar la pulpa de coco con 4 tazas de agua, colar y agregar a la cacerola con el arroz; incorporar el frijol cocido, tapar y cocer a fuego bajo durante 20 minutos.

En un tazón, agregar la zanahoria y las papas cortadas en cubos pequeños, los chícharos previamente drenados, 2 cucharadas de mayonesa y la media crema; sazonar con sal y pimienta. Revolver, tapar y refrigerar.

En otro tazón, añadir la col blanca, la zanahoria rallada, la crema ácida, la miel, la leche evaporada, 1 cucharada de mayonesa y las pasas; sazonar con sal y pimienta. Revolver, cubrir y refrigerar.

Diluir en un tazón, con capacidad de un litro, el recado rojo y el recado blanco con el jugo de las naranjas agrias; verter esta mezcla sobre las piezas de pollo. Agregar al pollo la cebolla cortada en julianas, la otra mitad del ajo, el chile dulce cortado en julianas, el jitomate y sal; integrar todo. Marinar durante 30 minutos en refrigeración.

En una cacerola, agregar 2 cucharadas de aceite de coco y 1 cucharada de manteca de cerdo; sellar las piezas de pollo marinadas hasta que doren ligeramente. Agregar a la cacerola el marinado del tazón y agua suficiente para cubrir las piezas. Cocer a fuego muy bajo durante 1 hora, para que se concentren los sabores y espese de forma natural.

Calentar en un sartén suficiente aceite vegetal y freír las láminas de plátano macho.

Sobre un plato llano, a modo de cama, colocar una porción de rice and beans y sobre esta, añadir una pieza de pollo bañada con el jugo ligeramente espeso. Acompañar con la ensalada rusa, la ensalada coleslaw y el plátano macho frito.



#### ★ Chef Guillermo Azcorra Chan

*Profesor de Tiempo Completo y Responsable del Programa Educativo de Gastronomía en la Universidad Tecnológica de Chetumal*

- 👤 | Guillermo Azcorra Chan
- 👤 | Universidad Tecnológica de Chetumal





## CEVICHE CHETUMALEÑO DE CEBOLLA MORADA ASADA

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 60 min
-  **Dificultad:** Baja
-  **Porciones:** 4

### **INGREDIENTES**

- ~ 1 pza de cebolla morada
- ~ 600 gr. de camarón
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de sal
- ~ 50 gr. de hojas de cilantro fresco
- ~ 1 chile habanero
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 10 limones

### **PROCEDIMIENTO**

Cortar la cebolla morada en cuatro partes, tipo gajo. Envolver cada cuarto de cebolla en papel aluminio y colocarlos en un comal a fuego alto. Asar cada cuarto por todas sus partes durante aproximadamente 20 minutos o hasta que la cebolla haya tomado una consistencia suave. Cortar la cebolla asada en cuadrados de aproximadamente 1 cm por lado y reservar.

Limpiar los camarones retirando la cabeza, el caparazón y la vena intestinal. Cocer los camarones en una olla con suficiente agua hirviendo (agregar 1 cucharadita de sal por cada litro de agua) durante 5 minutos o hasta que cambien a un tono anaranjado más intenso. Retirar del fuego y sumergir en un tazón con hielo y agua para detener la cocción.

Agregar en un tazón la cebolla asada y los camarones (enteros o cortados de forma transversal). Picar finamente las hojas de cilantro y el chile habanero; agregar al tazón. Sazonar con sal, pimienta y el jugo de los limones. Mezclar todos los ingredientes y refrigerar durante 30 minutos.

Servir el ceviche sobre un plato llano.

**Nota:** Se sugiere servir acompañado de totopos.

\* C/N Cantidades Necesarias



## CHIHUA AL PIBIL

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 60 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

### **INGREDIENTES**

- ~ 1 hoja de plátano asada
- ~ 25 gr. de recado blanco
- ~ 75 gr. de recado rojo
- ~ 4 naranjas agrias
- ~ C/N de sal
- ~ 1 cucharada de manteca de cerdo
- ~ 4 pescados chihua
- ~ C/N de aceite
- ~ C/N de agua purificada
- ~ 1 cebolla morada cortada en julianas
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 chile habanero asado

\* C/N Cantidades Necesarias

### **PROCEDIMIENTO**

En el fondo de una olla de 5 litros, colocar la mitad de la hoja de plátano asada. Diluir en un tazón, el recado blanco y el recado rojo en el jugo de 2 naranjas agrias; agregar sal al gusto y la manteca de cerdo.

Limpiar las chihuas, retirar las vísceras y cortar en diagonales en la parte del filete de pescado. Agregar suficiente sal entre los cortes y en el espacio de las vísceras. En una sartén, verter la cantidad necesaria de aceite y freírlas hasta que estén ligeramente doradas; retirar del aceite, escurrir el exceso y reservar.

Bañar las chihuas con la mezcla diluida, disponerlas en la olla, agregar el resto de la mezcla y añadir agua suficiente para cubrir las chihuas. Cubrir con la otra mitad de la hoja de plátano asada y colocar la tapa de la olla. Cocer a fuego lento durante 1 hora, hasta que tomen un color anaranjado marrón.

En un cazo con agua hirviendo, agregar la cebolla morada, sal, pimienta y cocer durante 10 minutos. Retirar del fuego y colar. En un tazón, colocar la cebolla con el jugo de 2 naranjas agrias, sal, pimienta e incorporar el chile habanero asado; cubrir y reservar.

Servir las chihuas cubriendo con la mezcla de cebolla.

**Nota:** Se sugiere acompañar con arroz blanco, plátanos machos maduros fritos, frijoles refritos y tortillas de maíz.

An aerial photograph of Bacalar, Mexico, showcasing the Laguna de los 7 colores. The water is a vibrant turquoise, transitioning to a deeper blue as it extends towards the horizon. A small, sandy island is visible in the middle of the lagoon. In the foreground, a dark, calm body of water is surrounded by dense green tropical vegetation. The town of Bacalar is visible in the lower right, with white buildings and palm trees. The sky is bright blue with scattered white clouds.

# BACALAR

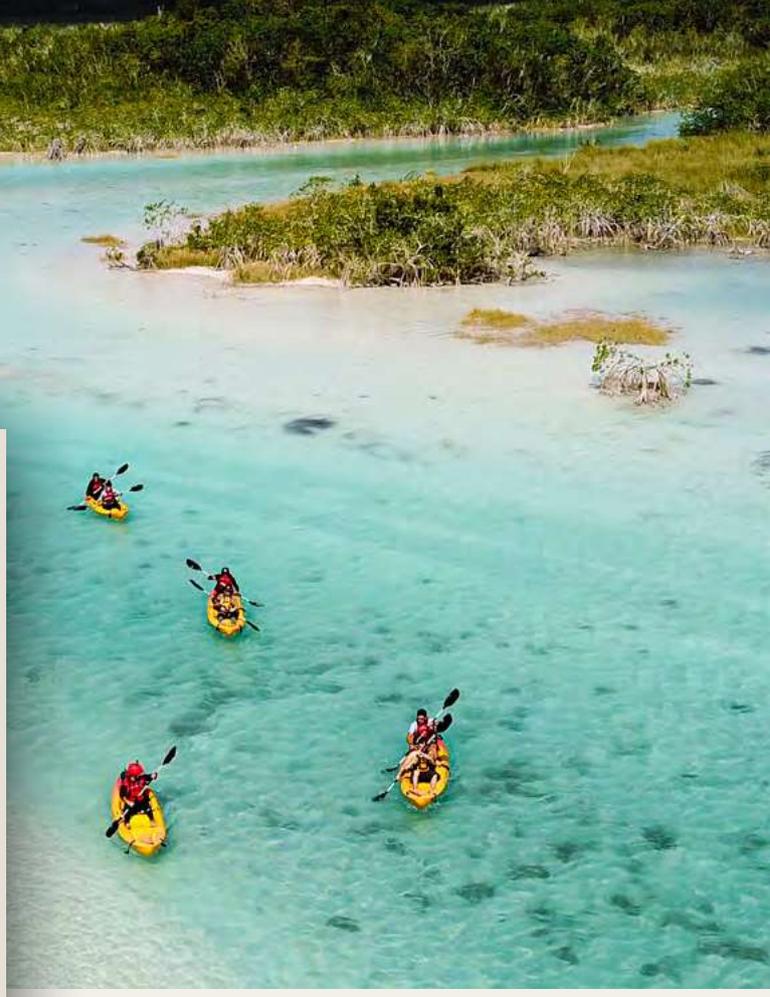
★ *Laguna de los 7 colores*

★ *Experiencia: Kayak en Los rápidos de Bacalar*

La increíble Laguna de Bacalar y sus siete colores son el motivo más espectacular para detenerse en este Pueblo Mágico, destino vacacional idílico, con acogedores hoteles boutique y restaurantes de primer nivel al borde de la laguna; una opción para el ecoturismo, ya que se encuentra en una región rica en biodiversidad, que combina la belleza natural con la historia y la cultura, en donde podrás practicar snorkel, buceo, kayak, senderismo, así como explorar la selva, avistar aves y aprender sobre la conservación de la flora y fauna con un ambiente tranquilo y relajado.

## GASTRONOMÍA

La gastronomía de este pueblo mágico ofrece una deliciosa mezcla de sabores auténticos de la comida peninsular y la influencia de la costa caribeña. Los ingredientes frescos y las recetas tradicionales hacen que la comida sea una parte esencial de la experiencia de visitar este hermoso destino, mariscos y pescados frescos combinados con bebidas refrescantes, como el agua de chaya, harán que tu paladar viva un exquisito viaje.



★ *Fuerte de San Felipe de Bacalar*



## EMPANADAS DE CHAYA CON QUESO DE BOLA

Este platillo típico e irresistible, se identifica como una experiencia gastronómica única. La frescura de la chaya y el inconfundible queso de bola, representan un festín de sabores auténticos y se convierten en un deleite que fusiona la tradición gastronómica con la belleza natural de Bacalar.

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 55 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

### **INGREDIENTES**

- ~ 150 gr. de chaya fresca y lavada
- ~ 250 gr. de masa nixtamalizada
- ~ C/N de sal
- ~ 30 gr. de manteca de cerdo o aceite vegetal
- ~ 100 gr. de harina de maíz (varía según la humedad)
- ~ 100 gr. de hoja santa lavada
- ~ 400 gr. de queso de bola rallado
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 cebolla morada cortada finamente en plumas
- ~ 5 granos de pimienta gorda
- ~ 1 cucharada de orégano molido
- ~ 500 ml. de jugo de naranja agria
- ~ 2 chiles habaneros
- ~ C/N de aceite vegetal para freír
- ~ 200 gr. de col blanca finamente cortada
- ~ 100 gr. de media crema

\* C/N Cantidades Necesarias

### **PROCEDIMIENTO**

Picar la chaya finamente y revolverla con la masa y sal. Agregar poco a poco la manteca de cerdo y amasar hasta obtener una consistencia homogénea (si es necesario, agregar la harina de maíz). Dividir la masa en 16 esferas del mismo tamaño, cubrir y reservar.

Colocar en una tortillera una esfera de masa entre dos hojas antiadherentes y presionar hasta formar una tortilla. Sustituir la hoja antiadherente superior por la lámina de hoja santa y colocar en el centro una cucharada de queso de bola. Con la ayuda de la hoja antiadherente inferior, manipular para doblar por el medio de la totilla y sellar los bordes para formar la empanada. Repetir el proceso con todas las esferas de masa.

Salpimentar la cebolla, agregar los granos de pimienta gorda, el orégano y el jugo de la naranja agria. Tatemar los chiles habaneros sobre el fuego directo e incorporarlos picados a la preparación de la cebolla (esto depende de cuan picante se desee).

Freír las empanadas en abundante aceite hasta dorar, retirar y escurrir en papel absorbente. Servir 4 empanadas por porción, cubiertas con la col, la cebolla curtida y unos chorritos de media crema.



#### **Chef Rodrigo Ovidio Estrada Robledo**

*Chef y Propietario de Restaurante Nixtamal  
Cocina a Fuego y Ceniza, Bacalar*

 | @chef.nixtamal

 | @nixtamal.bacalar





## CEVICHE CANTINERO DE QUESO DE BOLA MODERNO

### **INGREDIENTES**

- ~ 6 limones
- ~ 6 cubos de hielo
- ~ 15 hojas de epazote
- ~ ½ hoja santa
- ~ 100 gr. de pepino blanco
- ~ 1 chile habanero sin semillas
- ~ 12 tallos de cilantro
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 cebolla morada
- ~ 150 gr. de piña
- ~ 2 jitomates saladet
- ~ 1 aguacate
- ~ 100 gr. de jícama
- ~ 400 gr. de queso de bola
- ~ 500 gr. de chicharrón cortado en trozos

\* C/N Cantidades Necesarias

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 30 minutos
-  **Dificultad:** Baja
-  **Porciones:** 4

### **PROCEDIMIENTO**

Licuar el jugo de los limones con el hielo, las hojas de epazote, la hoja santa, el pepino, el chile habanero, 10 tallos de cilantro, la sal y la pimienta. Colar y refrigerar.

Cortar la cebolla y la piña en rodajas de 1 centímetro y asar en un comal. Retirar y esperar a que enfríen. Después, cortarlos en cubos pequeños, al igual que los jitomates, el aguacate, la jícama y el queso de bola. Colocarlos en un tazón, agregar la mezcla de limón y hierbas, y rectificar sazón de sal y pimienta.

Servir en un plato hondo con cilantro por encima y trozos de chicharrón.

**Nota:** Se sugiere acompañar con tostadas de maíz.



## ESCABECHE DE PAVO

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 120 minutos
-  **Dificultad:** Alta
-  **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 2 cabezas de ajo
- ~ 2 cebollas blancas cortadas en trozos medianos
- ~ 4 chiles xcatic
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de sal
- ~ 15-20 hojas de orégano
- ~ 2 piernas con muslos de pavo
- ~ 3 cucharadas de recado blanco
- ~ 4 naranjas agrias
- ~ 8 huevos cocidos y pelados
- ~ 1 kg. de carne molida  
(500 gr. de carne de res y 500 gr. de carne de cerdo)
- ~ ½ cebolla blanca finamente cortada
- ~ 5 dientes de ajo finamente cortados
- ~ 2 huevos crudos
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 kg. de mollejas de pollo
- ~ 1 kg. de hígados de pollo
- ~ 20 gr. de cebollín finamente picado
- ~ C/N de chile habanero finamente picado
- ~ 20 gr. de hierbabuena finamente picada
- ~ 4 hojas de plátano
- ~ 1 kg. de cebolla morada

### PROCEDIMIENTO

Asar las cabezas de ajo, la cebolla blanca en trozos, los chiles xcatic; y reservar. En una olla calentar agua con sal y el orégano, una vez que hierva, añadir las piezas del pavo. En cuanto suelte espuma, retirarla poco a poco con la ayuda de una espumadera. En un tazón pequeño, disolver el recado blanco con el jugo de 3 las naranjas agrias. Una vez que el caldo haya hervido y esté libre de espuma, agregar la preparación del recado blanco; esperar 5 minutos e incorporar las cebollas, los ajos y los chiles xcatic. Cocer durante 45 minutos.

Para las albóndigas, separar la clara de la yema de los huevos cocidos, cuidando de no romper la yema. Rallar la clara y colocarla en un tazón junto con la carne molida, la cebolla blanca finamente picada, los ajos finamente picados y los huevos crudos; salpimentar y revolver. Formar esferas y rellénalas con las yemas de huevo cocidas, continuar hasta terminar con la carne y las yemas. Agregar las albóndigas al caldo hirviendo y continuar cocinando.

Para hacer los chim, cortar finamente las mollejas y los hígados y colocar en un tazón. Posteriormente, agregar el cebollín, el chile habanero y la hierbabuena, salpimentar y mezclar. Cortar la hoja de plátano en cuadrados y colocar en el centro una porción de mollejas e hígados, envolver como si fuera un tamal. Colocar los chim en una vaporera con agua hirviendo y cocer durante aproximadamente 45 minutos.

Picar la cebolla morada en plumas, agregar el jugo de 1 naranja agria, pimienta y sal al gusto. Dejar reposar por 15 minutos.

Servir en un plato hondo una pieza de pavo (se puede desmenuzar), caldo y una albóndiga. Acompañar con la cebolla encurtida y el chim.

**Nota:** Se sugiere acompañar con tortillas de maíz.

# MAHAHUAL

 Malecón de Mahahual

☀ *Experiencia: Paddle Board en playas de Mahahual*

Destino turístico situado en la costa del estado, la belleza de sus playas y el talante tranquilo, lo han convertido en un popular lugar de descanso y escapada para aquellos que buscan disfrutar de un ambiente relajado; popular por ser un puerto de escala para cruceros, con hoteles y restaurantes, en donde podrás disfrutar de la brisa marina mientras caminas en su pintoresco malecón.

## GASTRONOMÍA

Las alternativas que ofrece Mahahual en su gastronomía se basan en platillos propios de este pueblo pesquero con influencia peninsular; menús regionales y mariscos frescos, en donde podrás disfrutar de deliciosos ceviches y pescados, así como de postres hechos a base de coco, entre otras propuestas para deleitar tu experiencia gastronómica en este destino.



Faro de Mahahual ☀



## PARGO FRITO EN ESCABECHE

Las delicias culinarias de Mahahual te invitan a explorar sabores únicos del Mar Caribe. Entre las especialidades locales destaca el exquisito escabeche, preparado con manjares que resalten la frescura de pescados comunes de estas aguas. Este platillo delicioso conquistará tu paladar con su sabor único y su aroma irresistible, llevándote a descubrir la magia culinaria de este inigualable destino.

 **Periodo estacional:** Todo el año

 **Tiempo de preparación:** 1 hora

 **Dificultad:** Media

 **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 1.5 kg. de pescado pargo
- ~ C/N de sal
- ~ 3 gr. de pimienta negra molido grueso
- ~ 200 gr. de harina de trigo  
(se utiliza para la técnica de rebozado)
- ~ 1 cebolla blanca
- ~ 1 cebolla morada
- ~ 15 gr. de chile xcatic
- ~ 30 gr. de chile dulce
- ~ 1 cabeza de ajo
- ~ C/N de caldo de pescado natural
- ~ 600 ml. de naranja agria
- ~ 60 ml. de vinagre blanco
- ~ 2 gr. de pimienta gorda o tabasco
- ~ 2 gr. de clavo de olor
- ~ 2 gr. de orégano
- ~ 2 gr. de hoja de laurel
- ~ 1 lt. de aceite para freír

**Nota:** En caso de no contar con pescado pargo se puede utilizar pescado chihua o chac-chi.

\* C/N Cantidades Necesarias



## PROCEDIMIENTO

Limpiar y descamar el pescado, cortar las aletas y retirar las vísceras. Realizar cortes transversales de la aleta dorsal a la ventral. Secar el pescado con papel absorbente o servilletas, salpimentar, cubrir completamente con la harina de trigo y reservar.

Cortar la cebolla blanca en rodajas y reservar. Asar la cebolla morada, el chile xcatic, el chile dulce y el ajo, hasta que estén parcialmente tatemados.

En una olla, agregar caldo de pescado, jugo de naranja agria, vinagre, pimienta gorda, clavo de olor, orégano y laurel, así como la cebolla morada, chile xcatic, chile dulce y ajo, previamente asados. Tapar y dejar cocinar por aproximadamente 15 minutos. Agregar la cebolla blanca en rodajas, tapar nuevamente y dejar cocinar por 10 minutos más.

En un sartén o paellera, calentar el aceite a 170°C, freír el pescado durante 5 minutos de cada lado o hasta que quede dorado y cocido. Retirar, escurrir y reservar.

En un plato llano, colocar el pescado frito y servir acompañando con una porción de escabeche.

**Nota:** Se sugiere acompañar con arroz blanco y tortillas de maíz.



### **Chef Mildred Bacelis Gutiérrez**

*Coordinadora de la Licenciatura de Dirección de Restaurantes Universidad Anáhuac Cancún*

 | @milcedrelabg

 | Gastronomía Anáhuac Cancún





## CAMARONES AL COCO

- 📅 **Periodo estacional:** Todo el año
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 1 hora
- ⚡ **Dificultad:** Media
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ 1 kg. de camarones
- ~ C/N de sal
- ~ 2 gr. de pimienta negra molida
- ~ 350 ml. de cerveza clara
- ~ 2 huevos
- ~ 350 gr. de harina de trigo
- ~ 150 gr. de coco rallado sin endulzar
- ~ 1.5 lt. de aceite para freír
- ~ ¼ de cebolla blanca cortada en pluma
- ~ 200 ml. de jarabe de tamarindo natural sin endulzar
- ~ 100 gr. de chile chipotle adobado
- ~ 200 gr. de pulpa de maracuyá
- ~ 5 chiles habaneros
- ~ 40 gr. azúcar

### ★ PROCEDIMIENTO

Limpiar los camarones retirando la cabeza, el caparazón y la vena intestinal; salpimentar. En un tazón, mezclar la cerveza, los huevos y la harina. Con la ayuda de un batidor globo, integrar hasta obtener una mezcla homogénea sin grumos. Uno por uno, sumergir los camarones en la mezcla hasta cubrirlos procurando que la cola no quede cubierta para poder sujetarlos fácilmente. Después, pasar por otro recipiente con la ralladura de coco, asegurándose de cubrirlos completamente. Calentar aceite en un sartén y freír los camarones durante 2 a 3 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados.

En otro sartén, calentar un poco de aceite y saltear la cebolla hasta caramelizar. Para la salsa de tamarindo, licuar el jarabe, los chiles chipotles y la mitad de la cebolla caramelizada. Para la salsa de maracuyá, licuar la pulpa con chile habanero y la otra mitad de cebolla caramelizada. Añadir un poco de azúcar para equilibrar la acidez.

En un plato llano, montar los camarones en una mitad de cáscara de coco, dejando las colas en la parte exterior para facilitar tomarlos.

**Nota:** Se sugiere acompañar con arroz blanco y una ensalada fresca de pepinos o vegetales crudos (apio, jícama, zanahoria, entre otros).

\* C/N Cantidades Necesarias



## CHAC-CHI AL PIL PIL

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 45 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

### **INGREDIENTES**

- ~ 1.5 kg. de pescado entero chac-chi
- ~ C/N de sal
- ~ 1 cebolla morada
- ~ 8 chiles habaneros
- ~ 100 ml. de aceite de oliva
- ~ 2 gr. de orégano
- ~ 2 gr. de pimienta negra molido grueso
- ~ 30 ml. de miel de abeja
- ~ 100 ml. de jugo de naranja agria
- ~ 150 ml. de cerveza clara
- ~ 1.5 lt. de aceite de coco o aceite de canola (vegetal) para fritura.

**Nota:** En caso de no contar con pescado chac-chi se puede utilizar pescado pargo.

### **PROCEDIMIENTO**

Limpiar y descamar el pescado, cortar las aletas y retirar las vísceras. Realizar cortes transversales de la aleta dorsal a la ventral. Secar el pescado con papel absorbente o servilletas, salar y reservar.

Cortar la cebolla en pluma y el chile habanero en rebanadas o rodajas delgadas; llevar al sartén con el aceite de oliva y freír hasta transparentar. Agregar el orégano, pimienta, miel y jugo de naranja agria; cocer por aproximadamente 10 minutos. Agregar la cerveza y cocinar por 10 minutos más.

En un sartén profundo, calentar el aceite de coco o canola a 170°C, freír el pescado hasta que quede dorado y cocido. Retirar, escurrir y reservar.

En un plato llano, colocar el pescado frito y bañar con la salsa pil pil.

**Nota:** Se recomienda acompañar el plato con una ensalada fresca de lechugas o frijol refrito y arroz.

\* *C/N Cantidades Necesarias*

# MAYA KA'AN

Maya Ka'an es el nombre con que se conoce a una hermosa región del centro del estado, en donde es posible conocer el legado histórico y cultural del pueblo maya, el corazón de donde se desarrolló la Guerra de Castas, hecho histórico del estado que sucedió en el siglo XIX y del que hoy en día surge una ruta turística la cual lleva su mismo nombre. La oferta ecoturística de este destino se basa en el aprovechamiento sostenible del entorno natural y cultural, el escenario ideal para los viajeros que quieren conocer las culturas y tradiciones mayas en su estado más puro y auténtico.

## GASTRONOMÍA

Su gastronomía es para quien desee conocer la auténtica cocina maya, preparada al fuego en comales colocados sobre tres piedras, tendrá que asomarse a las casitas de techo de palma de esta región, que es ideal para descubrir no solo la cocina tradicional, sino también la milpa, la apicultura de la abeja melipona, las hierbas y condimentos característicos que llevarán a tu paladar un viaje por los sabores más auténticos de la cocina maya.





## TOK SEEL

Manjar tradicional que encapsula la riqueza cultural e histórica de las comunidades que integran el destino Maya Ka'an. Esta delicia gastronómica ofrece una experiencia singular, donde se entrelazan el sabor y la tradición, permitiendo conectar con la esencia e identidad de la cultura Maya.

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 1 hora (dependiendo de los ibes)
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

## INGREDIENTES

- ~ C/N de agua purificada
- ~ 2 tazas de ibes (frijol blanco)
- ~ 1 rama de epazote
- ~ C/N de sal
- ~ 1 manojo de cebollín picado
- ~ 1 manojo de cilantro picado
- ~ 1 taza de pepita de calabaza molida
- ~ 1 chile habanero
- ~ 3 piedras lisas de río, de un diámetro aproximado de 8 cm
- ~ C/N de tortillas

\* C/N Cantidades Necesarias



## PROCEDIMIENTO

En una olla, con suficiente agua, hervir los ibes con el epazote y sal. Una vez cocidos, retirar el agua y escurrir. En la misma olla, agregar el cebollín, el cilantro, la pepita de calabaza, el chile habanero cortado a la mitad y revolver.

Lavar bien las piedras y calentar, preferentemente en leña, hasta que obtengan un color rojo vivo. Retirar las piedras del fuego e incorporar a la olla para la última cocción; cubrirlas con los ibes, tapar la olla y esperar de 5 a 10 minutos o hasta que las piedras estén a temperatura ambiente.

Servir los ibes sobre la tortilla para formar tacos.

**Nota:** Se sugiere que las tortillas sean de maíz hechas a mano para una mejor experiencia y complementar el taco con una salsa de jitomate asado.



**C. Zandy Celeste Euan Chan**

Representante de la Red de Turismo Comunitario de la Zona Maya de Quintana Roo, Caminos Sagrados.

 | @Caminossagradosoficial

 | Caminos Sagrados





## HUEVO CON CHAYA

- 📅 **Periodo estacional:** Todo el año
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 50 minutos
- ⚡ **Dificultad:** Media
- 🕒 **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ 25 hojas de chaya
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de sal
- ~ ¼ de cebolla morada
- ~ ½ chile xcatlic
- ~ C/N de aceite
- ~ 8 huevos
- ~ 3 jitomates saladet
- ~ 1 chile habanero
- ~ ¼ de taza de cilantro
- ~ ¼ de taza de cebollín
- ~ 2 tazas de pepita de calabaza molida
- ~ 3 calabazas

\* C/N *Cantidades Necesarias*

### ★ PROCEDIMIENTO

Cortar los tallos de las hojas de chaya, lavarlas y picarlas finamente. Hervir la chaya con muy poca agua y sal hasta que el líquido se consuma; escurrir y reservar. También, picar finamente la cebolla y el chile xcatlic; reservar.

En un sartén, calentar un poco de aceite y agregar el chile xcatlic, la cebolla y la chaya; sofreír todo durante 3 minutos. Batir los huevos e incorporarlos al sartén, integrar todo hasta cocer.

Para el sikil bi pa'ac, tatemar los jitomates y el chile habanero sobre el fuego directo. Una vez tatemados, disponerlos en un molcajete, añadir sal y triturar. Picar finamente el cilantro y el cebollín e incorporar al molcajete junto con la pepita de calabaza, mezclar todo muy bien hasta obtener una consistencia espesa.

Lavar las calabazas, retirar los tallos y cortar en cubos pequeños. En un sartén, cocer las calabazas con un poco de agua, hasta consumir. Agregar aceite y sal; mezclar y tapar para cocer a fuego medio hasta que estén más suaves.

Servir en un plato llano el sikil bi pa'ac y extenderlo formando un círculo, agregar encima el huevo con chaya y acompañarlo con las calabacitas.

**Nota:** Se sugiere acompañar con tortillas de maíz hechas a mano y una salsa de jitomates asados con chile habanero.



## CEVICHE SIAN KA'AN

- 📅 **Periodo estacional:** Pesca de langosta del 1 de julio a finales de febrero.
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 1 hora 30 minutos
- ⚡ **Dificultad:** Media
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ 4 filetes de pescado robalo
- ~ 4 limones
- ~ 4 naranjas dulces
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ ½ kg. de camarón
- ~ C/N de agua purificada
- ~ 4 colas de langosta (espinosa del Caribe)
- ~ 2 mangos
- ~ ½ piña
- ~ ¼ de papaya
- ~ ½ jícama
- ~ 2 pepinos
- ~ 2 manojos de cilantro
- ~ 1 aguacate

\* C/N Cantidades Necesarias

### ★ PROCEDIMIENTO

Cortar los filetes de pescado en cubos pequeños y marinar en el jugo de los limones y las naranjas dulces. Sazonar con sal y pimienta; refrigerar durante 20 minutos.

Limpiar los camarones retirando la cabeza, el caparazón y la vena intestinal. En una cacerola, calentar agua y cocer los camarones durante 5 minutos. Una vez cocidos, escurrir el agua y reservarlos. Cocinar las colas de langosta a vapor durante 5 a 10 minutos o hasta que tomen un color rosado. Dejar enfriar, cortar en cubos pequeños y reservar.

Cortar en cubos pequeños el mango, la piña, la papaya, la jícama y el pepino; colocarlos en un recipiente. Picar finamente el cilantro e incorporarlo a la mezcla junto con el pescado, el líquido de marinada, los camarones y la langosta; mezclar todo muy bien.

Servir el ceviche acompañado de abanicos de aguacate.

**Nota:** Se sugiere acompañar con totopos.

# TULUM



El antiguo pueblo de pescadores que fue Tulum, nombrado Pueblo Mágico, hoy en día se ha convertido en un destino único, gracias a que su belleza natural, sus playas de arena blanca y aguas cristalinas, así como su rica historia y su ambiente relajado y bohemio, han sido motivo de la creciente sofisticación de la oferta hotelera, gastronómica y nocturna del destino que, no obstante, se rehúsa a perder su talante boho-chic, pero casual. A unos kilómetros de la playa, y mucho más cerca de la tierra, el “pueblo” es el punto de reunión de quienes buscan un buen café o un bar.

## GASTRONOMÍA

Los restaurantes de la zona hotelera lo tienen todo: vistas, alta cocina, espacios arquitectónicos sorprendentes, atmósferas perfectas; cuenta con una escena culinaria diversa y emocionante, los restaurantes locales y de fusión ofrecen una amplia gama de opciones, desde auténtica comida mexicana hasta platos internacionales; en el pueblo, la oferta culinaria se basa en que, la naturaleza del destino es fundamental para la experiencia de la cocina regional hecha con técnicas prehispánicas.





## PIPIAN DE HUEVO

Este destino paradisíaco ofrece un platillo peculiar pero exquisito, impregnado de tradición culinaria, que al combinar las especias locales brinda una experiencia única para el paladar. Su arraigo en la tradición y su sencillez te sumergen en la energía bohemia, la riqueza cultural y la belleza natural que define a este destino.

 **Periodo estacional:** Todo el año

 **Tiempo de preparación:** 30 minutos

 **Dificultad:** Baja

 **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 30 gr. de recado blanco
- ~ 30 gr. de recado rojo
- ~ C/N de agua purificada
- ~ 2 jitomates saladet cortados en cubos pequeños
- ~ 10 hojas de chaya finamente picadas
- ~ C/N de sal
- ~ 100 gr. de masa
- ~ 100 gr. de pepita molida
- ~ 8 huevos

\* C/N Cantidades Necesarias



### PROCEDIMIENTO

Para preparar el k´ool, diluir el recado blanco y el recado rojo en 700 mililitros de agua. En una olla, calentar agua hasta hervir, agregar la mezcla de recados junto con el jitomate y la chaya. Sazonar con sal, revolver y machacar ligeramente para integrar.

En recipientes separados y con la ayuda de un batidor, diluir la masa y la pepita con dos cucharones de agua cada una, hasta que obtengan una consistencia espesa, posteriormente, colar ambas preparaciones con la ayuda de un colador fino.

Incorporar poco a poco la masa a la olla con la mezcla de recados. Posteriormente, agregar la pepita y revolver hasta conseguir una mezcla no tan espesa. Rectificar sazón.

En una cacerola, calentar agua hasta hervir. Una vez en ebullición, uno por uno, romper el cascarón de los ocho huevos y con cuidado depositarlos al agua hasta cocerlos; cuando ya estén cocidos, retirar y escurrir.

En un plato hondo, servir el k´ool y colocar por encima un huevo cocido.



**Leticia Rubí Cocom Albornoz**

*Cocinera tradicional*

 | @rubi\_cocom





## AGUACHILE DE RÓBALO

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 50 minutos
-  **Dificultad:** Alta
-  **Porciones:** 4

### **INGREDIENTES**

- ~ 800 gr. de filete de róbalo
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de jugo de lima
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de azúcar
- ~ 2 esqueletos de róbalo
- ~ 400 gr. de cilantro criollo picado
- ~ 200 gr. de apio cortado en cubos pequeños
- ~ 2 dientes de ajo
- ~ ½ cebolla blanca
- ~ 2 chiles xcatic picados
- ~ 250 gr. de recado negro
- ~ 1 betabel
- ~ 3 cebollas cambray
- ~ 1 pepino persa
- ~ 1 mango verde
- ~ 4 hojas mixtas

### **PROCEDIMIENTO**

Cortar los filetes de pescado en cubos de aproximadamente 1 centímetro de grosor y marinar en agua, jugo de lima, sal y azúcar.

Para la leche de tigre, colocar los esqueletos del róbalo en un tazón junto con suficiente jugo de lima, 200 gramos de cilantro y el apio. Reservar en refrigeración durante 30 minutos.

En un comal, asar el ajo, la cebolla blanca y los chiles xcatic; reservar. Pasado el tiempo de marinado de los esqueletos del róbalo, colarlo y disponer el líquido en una licuadora. Licuar junto con los ingredientes previamente asados y el recado negro. Sazonar con sal.

Cortar el betabel en cuartos y machacar con un poco de agua para obtener una clorofila. Posteriormente, cortar la cebolla cambray en aros delgados y disponer en un recipiente junto con el líquido del betabel, dejar reposar durante al menos 30 minutos para lograr el encurtido.

Cortar el pepino en rodajas delgadas y el mango en cubos; reservar. En un tazón, mezclar los cubos de pescado marinados y el mango; rectificar sazón con jugo de lima y sal.

En un plato llano, servir el ceviche de róbalo en forma circular y agregar la salsa del recado negro en el centro. Decorar con las rodajas de pepino, cilantro, aros de cebolla cambray y las hojas mixtas.

\* *C/N Cantidades Necesarias*



## MOMO ENVUELTO

- 📅 **Periodo estacional:** Todo el año
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 50 minutos
- ⚡ **Dificultad:** Alta
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ 4 hojas grandes de hoja santa
- ~ 600 gr. de queso botanero
- ~ 1 kg. de tomatillo verde
- ~ 1 cebolla blanca picada
- ~ 20 gr. de ajo
- ~ 300 ml. de vino tinto
- ~ C/N de agua purificada
- ~ 10 gr. de cilantro
- ~ C/N de sal
- ~ 200 ml. de vinagre blanco
- ~ C/N de azúcar
- ~ 300 gr. de chalotas cortados por la mitad
- ~ C/N de aceite vegetal
- ~ 400 gr. de setas
- ~ 500 gr. de tomates cherry
- ~ 1 betabel cocido
- ~ 1 paquete de hojas mixtas

### ★ PROCEDIMIENTO

Lavar y retirar el tallo grueso de las hojas santa. Cortar el queso botanero en 4 partes y envolver cada porción en una de las hojas para formar los momos.

Lavar los tomatillos y asarlos en un sartén junto con la cebolla y el ajo. Una vez asados, incorporar el vino tinto y dejar que se reduzca ligeramente hasta obtener una consistencia espesa. Añadir un poco de agua y triturar ligeramente los tomatillos, la cebolla y el ajo con la ayuda de una cuchara. Disponer la mezcla en una licuadora, agregar el cilantro y licuar hasta obtener una salsa. Poner la salsa en una cacerola, sazonar con sal y dejar hervir.

En una olla, hervir agua, el vinagre, dos cucharadas de azúcar, una cucharada de sal. Una vez en ebullición, agregar las chalotas hasta cocer. Enfriar hasta que estén a temperatura ambiente.

En un sartén, calentar aceite y agregar las setas junto con los tomates cherry. Sofreír sazonando con sal, evitando que se cocinen en exceso. Retirar del fuego. Cortar el betabel en rodajas y sofreír en el mismo sartén. Reservar.

En otro sartén, sin aceite, añadir el queso envuelto y sellar hasta suavizar.

En un plato hondo, servir dos cucharadas de salsa y colocar encima el momo envuelto. Agregar sobre el momo una porción del salteado de setas y tomates cherry, las hojas mixtas, las chalotas y el betabel.

\* C/N Cantidades Necesarias

An aerial photograph of the southern tip of Isla Cozumel, Mexico. The image shows a narrow strip of land with a sandy beach and lush green vegetation. A prominent white lighthouse stands on the left side of the land. The water is a vibrant turquoise color, transitioning to a deeper blue further out. The sky is clear and blue. The text 'ISLA Cozumel' is overlaid in the center in a white, stylized font.

# ISLA Cozumel



Cozumel, isla caribeña conocida como la isla de las golondrinas y nombrada como Pueblo Mágico, es un destino turístico que combina la belleza natural, la rica vida marina y una variedad de actividades al aire libre, lo que lo convierte en un lugar popular para los amantes de la playa. Cuenta con el sistema de arrecifes más grande del continente, por lo que es el destino ideal para los entusiastas del buceo, además, se ha consolidado entre los principales destinos de turismo deportivo a nivel mundial.

## GASTRONOMÍA

Todo lo que cabe entre tomarse un jugo de fruta en el mercado y dejarse servir una pata de cangrejo moro con un excelente vino blanco bien frío se encuentra en Cozumel; una deliciosa mezcla de sabores auténticos y elementos caribeños que caracterizan a esta Isla, conforman una interminable lista de bondades preparadas para que los viajeros decidan seguir viniendo a deleitar su paladar en este destino.





## ENTOMATADO DE ESCOCHIN

El pez escochin emerge como una delicia culinaria que refleja la riqueza marina de Cozumel, lo que lo convierte en el protagonista de este platillo único que te invita a sumergirte en los sabores de esta maravillosa isla y a explorar sus profundidades.

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 30 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ C/N de carbón
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 kg. de pescado escochin entero, sin vísceras y de preferencia con piel
- ~ C/N de aceite vegetal
- ~ 1 cucharadita de mantequilla
- ~ 1 cebolla blanca finamente picada
- ~ 100 gr. de pimienta morrón verde, sin semillas finamente picado
- ~ 1 chile xcatic sin semillas finamente picado
- ~ 1 kg. de jitomate saladet cortado en cubos pequeños
- ~ 1 ramita de epazote
- ~ C/N de limón

\* C/N Cantidades Necesarias

### PROCEDIMIENTO

En una parrilla, encender carbón y preparar las brasas. Salpimentar el pescado por dentro y por fuera; untar un poco de aceite para evitar que se pegue. Asar el pescado hasta dorar, cuidando que la piel no se quemé demasiado. Enfriar y retirar la piel de cada lado; desmenuzar la carne y reservar.

Calentar 3 cucharadas de aceite en una cacerola junto con la mantequilla, agregar la cebolla, el pimienta morrón, el chile xcatic y dejar transparentar. Añadir el jitomate y saltar, dejar refreír y, por último, incorporar la ramita de epazote. Cocinar durante 10 minutos, añadir el escochin desmenuzado y cocer todo junto durante 5 minutos más, moviendo constantemente con la ayuda de una cuchara larga. Sazonar con sal y pimienta.

Servir en un plato llano con un toque de limón y sal.

**Nota:** Se sugiere acompañar de salsa de chile habanero asado, cebolla finamente picada y tostadas.



**Chef Benjamín Nava Vargas**

*Presidente de Vatel Club Quintana Roo*

 | @chef.benjamin\_master\_mezcalier

 | @clubvateL\_q,roo





## EMPAPELADO DE RÓBALO

- 📅 **Periodo estacional:** Veda de róbalo en primavera - verano
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 45 minutos
- ✨ **Dificultad:** Media
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ 4 filetes de róbalo (200 gr. cada uno)
- ~ 2 limones
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ C/N de ajo en polvo
- ~ C/N de cebolla en polvo
- ~ 4 cucharaditas de mantequilla
- ~ 4 cucharaditas de mayonesa
- ~ 4 rebanadas de jamón de pavo
- ~ 2 jitomates saladet cortado en rodajas
- ~ 100 gr. de champiñones fileteados
- ~ ½ cebolla blanca cortada en aros
- ~ ½ pimiento morrón verde cortado en rebanadas, sin semillas
- ~ C/N de crema entera
- ~ 4 rebanadas de queso manchego

\* C/N Cantidades Necesarias

### ★ PROCEDIMIENTO

Marinar los filetes de pescado con el jugo de los limones, sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo. Reservar en refrigeración.

En una hoja de papel aluminio, cuyo tamaño triplique la talla de los filetes, colocar en el centro una cucharada de mantequilla y mayonesa. Colocar encima un filete, una rebanada de jamón, rodajas de jitomate, champiñones rebanados, aros de cebolla y pimiento morrón; sazonar con sal y pimienta. Agregar crema entera y cubrir con una rebanada de queso manchego. Doblar hacia el centro los extremos laterales del aluminio, procurando no romperlo, asegurándose de sellar perfectamente cada lado.

Colocar el empapelado sobre un sartén o comal y cocer a fuego medio-alto durante aproximadamente 15 minutos. Retirar y servir sobre un plato llano.

**Nota:** Se sugiere acompañar con arroz blanco, salsa de chile habanero, cebolla finamente picada, limón y sal.



## PIMITOS CON CEVICHE DE CAMARÓN

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 45 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ ½ kg. de masa de maíz
- ~ 50 gr. de manteca de cerdo
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de hierbabuena fresca fileteada
- ~ C/N de epazote fresco fileteado
- ~ 50 gr. de chicharrón de cerdo finamente picado
- ~ C/N de sal
- ~ ¼ de cebolla blanca en trozo
- ~ 1 diente de ajo pelado
- ~ 2 hojas de laurel
- ~ 150 gr. de camarón mediano pelado y limpio
- ~ C/N de hielo
- ~ 2 limones
- ~ ½ cebolla morada cortada en cubos
- ~ 2 jitomates saladet cortados en cubos
- ~ 12 tallos de cilantro picado
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ C/N de aceite de oliva
- ~ C/N de aguacate

\* C/N Cantidades Necesarias

### PROCEDIMIENTO

En un tazón, colocar la masa de maíz junto con la manteca a temperatura ambiente. Mezclar bien y, si es necesario, agregar un poco de agua tibia. Incorporar la hierbabuena, el epazote y el chicharrón; mezclar hasta obtener una masa uniforme. Sazonar con sal y dejar reposar durante 5 minutos.

Dividir la masa en ocho porciones iguales. En una tortillera, colocar una esfera de masa entre dos hojas antiadherentes, presionar hasta formar el pimito, procurando que quede una tortilla gruesa de unos 10 centímetros de diámetro. Calentar un comal y cocer cada lado por 6 minutos, retirar, dejar enfriar y presionar la orilla para formar un borde. Reservar.

Hervir agua con sal y añadir la cebolla blanca, el ajo pelado y las hojas de laurel. Una vez en ebullición, agregar los camarones y cocer durante 2 minutos. Posteriormente, colar y enfriar los camarones en agua con hielo. Escurrir y reservar. Mezclar en un tazón los camarones con el jugo de los limones, la cebolla morada, el jitomate y el cilantro, sazonar con sal y pimienta; incorporar el aceite de oliva y revolver.

En un plato llano, servir el ceviche de camarón sobre los pimitos y decorar con rebanadas de aguacate.

**Nota:** Se sugiere servir con salsa de chile habanero.



# PLAYA DEL CARMEN

En la primera década del siglo XXI, Playa del Carmen creció más que ninguna otra ciudad del país: la fórmula del mar Caribe con restaurantes relajados al aire libre sobre una calle peatonal, la cercanía con cenotes y parques temáticos, su animada vida nocturna y una amplia gama de opciones de entretenimiento no podían mantenerse en secreto. Hoy, en Playa del Carmen funcionan grandes hoteles, bares en forma y centros comerciales. Pero su encanto original sigue vigente para quien conozca las coordenadas correctas.

## GASTRONOMÍA

Alta cocina internacional y algunos de los restaurantes de autor más reconocidos del continente se alternan con comida mexicana, mariscos frescos, lugares veganos o por lo menos con propuestas saludables y una cultura coctelera que ha atraído hasta aquí a algunos de los más creativos mixólogos del mundo. Además, difícilmente hay un vino que no pueda conseguirse en las mesas de Playa del Carmen y los alrededores.





## CAMARONES A LA CHAYA

Este exquisito platillo ha ganado popularidad en Playa del Carmen gracias a su capacidad para capturar los auténticos sabores locales. Se ha convertido en un ícono culinario que destaca por su mezcla única y deliciosa, logrando fusionar la riqueza de ingredientes frescos con la esencia distintiva que caracteriza a este destino turístico.



**Periodo estacional:** Todo el año



**Tiempo de preparación:** 30 minutos



**Dificultad:** Media



**Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 120 gr. de mantequilla
- ~ 100 gr. de harina
- ~ 300 gr. de hojas de chaya
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de sal
- ~ 800 ml. de leche entera
- ~ 100 ml. de crema ácida
- ~ 150 gr. de recado negro
- ~ ½ lt. de consomé de pollo
- ~ 50 ml. de aceite de maíz
- ~ 5 dientes de ajo
- ~ ½ cebolla blanca en cubos
- ~ 250 gr. de arroz
- ~ 100 ml. de aceite de oliva
- ~ 50 gr. de nuez
- ~ 100 gr. de queso de bola rallado
- ~ 50 gr. de albahaca
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 jitomate saladet rostizado
- ~ ½ cebolla blanca finamente picada
- ~ 1 jitomate saladet en cubos
- ~ 28 camarones U16 descascarillados y limpios

\* C/N Cantidades Necesarias



### PROCEDIMIENTO

Derretir 100 gramos de mantequilla, agregar la harina y, con la ayuda de un batidor, mezclar hasta obtener una preparación espesa de color ligeramente dorado (roux). Cortar los tallos de las hojas de chaya, lavarlas y cocer en agua con sal durante 15 minutos.

Ecurrir para después licuar con un poco de agua y pasarla por un colador. En una cacerola, hervir la leche y una vez en ebullición, agregar el líquido de la chaya, el roux y la crema ácida, revolver hasta conseguir una consistencia espesa.

Diluir el recado negro en el consomé de pollo y reservar. Calentar el aceite de maíz en un sartén y sofreír 2 dientes de ajo y la cebolla en cubos por 2 minutos; añadir el arroz y mover constantemente. Incorporar el consomé y mantenerlo en fuego alto hasta que comience a hervir. Cuando casi se termine el líquido, bajar el fuego, tapar y vaporizar hasta secar.

Licuar con el aceite de oliva, la nuez, el queso de bola rallado, la albahaca, 2 dientes de ajo, sal y pimienta hasta formar un aderezo de textura tersa. Cortar en cuatro partes el jitomate rostizado y bañar con el aderezo.

Calentar 20 gramos de mantequilla en un sartén y sofreír la cebolla blanca finamente picada, 1 diente de ajo y el jitomate en cubos. Añadir el camarón y cocer durante aproximadamente 5 minutos o hasta que cambien de color. Incorporar la crema de chaya, sal, pimienta y continuar cocinando por 2 minutos más. Acompañar en un plato llano con el arroz, y el jitomate rostizado

**Nota:** Se sugiere servir con una hoja de chaya frita en aceite.



**Chef Roberto Reta Rodríguez**

*Chef propietario de Pasión de Cacao*

 | @robertoreta

 | @pasiondecacao





## PESCADO EN SALSA CREMOSA DE CHILE XCATIC

- 📅 **Periodo estacional:** Todo el año
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 35 minutos
- ☀️ **Porciones:** 4
- 🔗 **Dificultad:** Media

### ★ INGREDIENTES

- ~ 250 gr. de chile xcatic
- ~ 1 pimiento morrón rojo
- ~ 1 pimiento morrón verde
- ~ 150 gr. de mantequilla
- ~ 1 cebolla blanca finamente picada
- ~ 100 gr. de ajo picado (1 cabeza grande)
- ~ 150 gr. de harina de trigo
- ~ C/N de leche entera
- ~ 500 ml. de crema ácida
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de aceite de oliva
- ~ 1 cebolla morada cortada en julianas
- ~ 1 chayote grande sin espinas, pelado y cortado en medias lunas.
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 manojo de hojas de cilantro fresco picado
- ~ 4 filetes de pescado fresco (200 gr. c/u)

\* C/N Cantidades Necesarias

### ★ PROCEDIMIENTO

Tatemar el chile xcatic y los pimientos morrones a fuego directo, meterlos en una bolsa plástica y vaporizar durante aproximadamente 15 minutos. Posteriormente, pelar y desvenar todos los chiles; cortar solo los pimientos en julianas y reservar.

En una cacerola, calentar la mantequilla y agregar la cebolla blanca junto con 40 gramos de ajo, cocinar hasta transparentar. Agregar la harina y mover constantemente hasta obtener una textura suave y un color ligeramente dorado. Reducir la temperatura a la mitad y verter la leche poco a poco, mezclar hasta lograr una consistencia ligera, similar a una salsa cremosa.

Licuar la mezcla junto con los chiles xcatic y verter en la misma cacerola; poner a fuego medio, agregar la crema ácida y sazonar con sal. Dejar hervir, sin que rompa el hervor, hasta tener la textura y consistencia de una crema ligera.

En un sartén, a fuego alto, calentar aceite de oliva y saltear la cebolla morada y 60 gramos de ajo. Agregar el chayote y seguir cocinando por 3 minutos. Una vez que el chayote esté suave, sazonar con sal y pimienta, apartar del fuego y agregar el cilantro. Reservar.

En otro sartén, calentar aceite de oliva a fuego alto y agregar los filetes de pescado, iniciar por la parte de la piel, y sellar durante 3 minutos; voltear y cocer la parte de la carne de 4 a 6 minutos, para tener una cocción total.

En un plato llano, disponer una porción de chayotes preparados como base y sobre ellos colocar el filete de pescado. Bañar con la salsa cremosa de chile xcatic y decorar con julianas de pimientos asados.



## MACÚN DE CODORNIZ

- 📅 **Periodo estacional:** Todo el año
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 2 horas
- ⚡ **Dificultad:** Media
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ ¾ de taza de jugo de naranja agria
- ~ ½ taza de agua purificada
- ~ 50 gr. de recado rojo
- ~ 1 cucharadita de orégano
- ~ 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ~ 1 cucharadita de comino
- ~ 1 cucharadita de sal
- ~ 4 dientes de ajo
- ~ 4 codornices limpias y abiertas en mariposa
- ~ 2 hojas de plátano
- ~ 1 jitomate saladet cortado en rebanadas gruesas
- ~ ½ cebolla morada cortada en rebanadas gruesas
- ~ 4 chiles xcatíc
- ~ 2 aguacates

### ★ PROCEDIMIENTO

Licuar por 15 segundos el jugo de naranja agria, el agua, el recado rojo, el orégano, la pimienta negra, el comino, la sal y los dientes de ajo para obtener un adobo. Reservar.

Acomodar las codornices en un refractario, bañarlas completamente con el adobo, cubrir y dejar marinar en el refrigerador durante 1 hora y 30 minutos.

Pasar por fuego directo las hojas de plátano hasta que cambien ligeramente de color, sin que se quemen.

Cubrir el fondo y las paredes de una cacerola de barro con una de las hojas de plátano y agregar las codornices con el resto del adobo. Incorporar sobre las codornices las rebanadas de jitomate, cebolla y los chiles xcatíc.

Cubrir con la otra hoja de plátano como si fuera un tamal; tapar y cocinar a fuego medio durante 30 minutos.

Servir cada codorniz en un plato de barro, acompañada de jitomate, cebolla, un chile xcatíc y rebanadas de aguacate.

\* C/N Cantidades Necesarias



PUERTO  MORELOS



Originalmente un puerto de pescadores, destino de aventura que se caracteriza por ser el escenario perfecto para practicar buceo y snorkel, popular por su particular Ruta de los Cenotes, un corredor de alrededor de 35 km. rodeado de cuerpos de agua que fueron considerados por los mayas como la puerta al inframundo; a diferencia de las grandes ciudades, Puerto Morelos es el destino adecuado con talento tranquilo para comer algún platillo de cocina regional o internacional, ya sea en un restaurante de la plaza principal, en Leona Vicario o en alguna de las palapas a la orilla del mar.

## GASTRONOMÍA

La oferta gastronómica de Puerto Morelos es ideal para aquellos que buscan deleitar su paladar con los tesoros del mar y los productos locales de Leona Vicario; los platillos llegan a la mesa con la más alta frescura, productos como miel, chaya y frutas tropicales aportan una riqueza adicional a la escena culinaria del destino; además, los visitantes pueden deleitarse con los característicos ceviches y pescados que se incorporan en los menús de los restaurantes para brindar una experiencia gastronómica inigualable.





## POSTAS DE PESCADO FRITAS EN ESCABECHE

En el encantador Puerto Morelos, las postas de pescado fritas en escabeche representan una joya culinaria que transporta a los comensales a una experiencia única en el Caribe Mexicano. Esta deliciosa preparación, destacada por su frescura y sabor marino, rinde homenaje a la tradición pesquera local. Su distintivo toque de escabeche eleva la experiencia culinaria, convirtiéndola en una elección que tanto locales como visitantes disfrutan y saborean con el mar de telón de fondo y la brisa salada acariciando el ambiente.

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 40 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 4 postas de pescado fresco (sierra o coronado)
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 2 limones
- ~ 1.5 lt. aceite vegetal para freír
- ~ 1 chile habanero
- ~ 250 ml. de jugo de naranja agria
- ~ 1 cucharadita de pimienta gorda
- ~ 1 cebolla morada finamente fileteada
- ~ 2 hojas de laurel

\* C/N Cantidades Necesarias



### PROCEDIMIENTO

Sazonar las postas de pescado con sal, pimienta negra molida y el jugo de los limones. Reservar en el refrigerador. Calentar el aceite en un sartén o freidora grande a 170°C. Escurrir las postas de pescado y freír hasta que doren. Retirar del aceite y colocarlas en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.

Tatamar en un comal el chile habanero. Posteriormente, cortar, desechar las semillas y picar finamente. Mezclar en un tazón el jugo de naranja agria, pimienta negra, la pimienta gorda y sal; revolver hasta que la sal se disuelva por completo. Agregar la cebolla fileteada, el chile habanero picado y las hojas de laurel; mezclar y dejar marinar por 30 minutos.

Servir cada posta de pescado frito en un plato llano, acompañada con el escabeche.

**Nota:** Se sugiere servir acompañado de arroz blanco y tortillas de maíz.



**Chef pastelero Armando Alvarado Cruz**

Restaurante Boquinete y Presidente de  
CANIRAC Puerto Morelos

 | @boquinetepuerto

 | CANIRAC Puerto Morelos





## ENSALADA DE LANGOSTA

 **Periodo estacional:** Veda de langosta de marzo a junio

 **Tiempo de preparación:** 40 minutos

 **Dificultad:** Media

 **Porciones:** 4

### **INGREDIENTES**

- ~ 2 colas de langosta
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de sal de mar
- ~ C/N de hielo
- ~ 2 papas grandes,  
peladas y cortadas en cubos pequeños.
- ~ 1 zanahoria grande  
pelada y cortada en cubos pequeños.
- ~ ½ taza de mayonesa
- ~ ½ taza de crema entera
- ~ ½ cucharadita de mostaza
- ~ ½ limón
- ~ 30 gr. de chícharos cocidos
- ~ ½ tallo de apio, cortado en cubos pequeños
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ C/N de cebollín picado
- ~ C/N de galletas saladas
- ~ 1 aguacate

\* **C/N Cantidades Necesarias**

### **PROCEDIMIENTO**

En una cacerola, cocer las colas de langosta en agua hirviendo con sal durante 7 a 10 minutos. Retirar del agua y sumergirlas en agua con hielo. De igual forma, cocer las papas y zanahorias en agua hirviendo con sal durante 5 a 7 minutos. Retirar del agua, con la ayuda de una coladera, y disponerlas en agua con hielo.

Retirar los caparazones de las langostas con la ayuda de unas tijeras de cocina y cortar la carne cocida en cubos de aproximadamente 2 centímetros. Reservar.

En un tazón, mezclar la mayonesa, la crema, la mostaza y el jugo de limón. Agregar las papas y zanahoria cocidas, los chícharos y el apio; sazonar con sal y pimienta. Incorporar la langosta cocida y el cebollín; mezclar hasta integrar todos los ingredientes. Reservar en refrigeración por 30 minutos.

Servir la ensalada acompañada de galletas saladas y abanicos de aguacate.



## TAMALES DE CHILECOLOR

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 2 horas
-  **Dificultad:** Alta
-  **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 4 piernas de pollo
- ~ C/N de agua purificada
- ~ ¼ de cebolla blanca en trozos
- ~ 1 diente de ajo pelado
- ~ 2 hojas de laurel
- ~ C/N de sal
- ~ 60 gr. de recado rojo
- ~ 850 gr. de masa fresca nixtamalizada de maíz
- ~ 105 gr. de manteca de cerdo
- ~ ¼ de cebolla blanca finamente fileteada
- ~ C/N de hojas de plátano ahumadas
- ~ 1 jitomate saladet cortado en rodajas
- ~ 1 huevo duro cortado en rebanadas

### PROCEDIMIENTO

Poner a hervir las piernas de pollo con suficiente agua, la cebolla en trozos, el ajo, las hojas de laurel, sal y 10 gramos de recado rojo. Una vez cocido, retirar y reservar. Colar el caldo de la cocción en una cacerola.

Colocar 150 gramos de masa nixtamalizada en un tazón y verter dos cucharones del caldo; diluir completamente la masa con la ayuda de un batidor. Calentar a fuego medio el caldo restante y agregar poco a poco el líquido con la masa diluida. Mover la mezcla con la ayuda de una pala hasta que espese y se forme el K'óol. Reservar.

Diluir 50 gramos de recado rojo en 700 mililitros de agua, incorporar 700 gramos de masa nixtamalizada y diluirla. Colar la mezcla con la ayuda de un colador fino en una cacerola. Calentar en un sartén, 100 gramos de manteca de cerdo, hasta diluir, y agregar a la cacerola. Cocer a fuego medio esta mezcla, moviendo constantemente hasta que espese y se vea el fondo de la cacerola. Retirar del fuego y reservar.

Calentar en la misma sartén, la manteca de cerdo restante y la cebolla fileteada; sofreírla hasta que esté translúcida. Reservar. Limpiar las hojas de plátano con un paño de cocina y cortarlas en rectángulos de 30 por 25 centímetros.

Colocar una cuarta parte de la masa sobre la hoja de plátano y extenderla de forma uniforme; agregar una pierna de pollo, suficiente K'óol, cebolla sofrita, rodaja de jitomate y rebanada de huevo. Cerrar el tamal dando forma rectangular, procurando que esté totalmente sellado; amarrar con hilo de cocina y repetir el mismo procedimiento para utilizar toda la masa. Colocar los tamales en una vaporera de forma intercalada, verter una taza de agua y cocer al vapor por 40 minutos.

Apagar y reservar caliente hasta antes de servirlos.

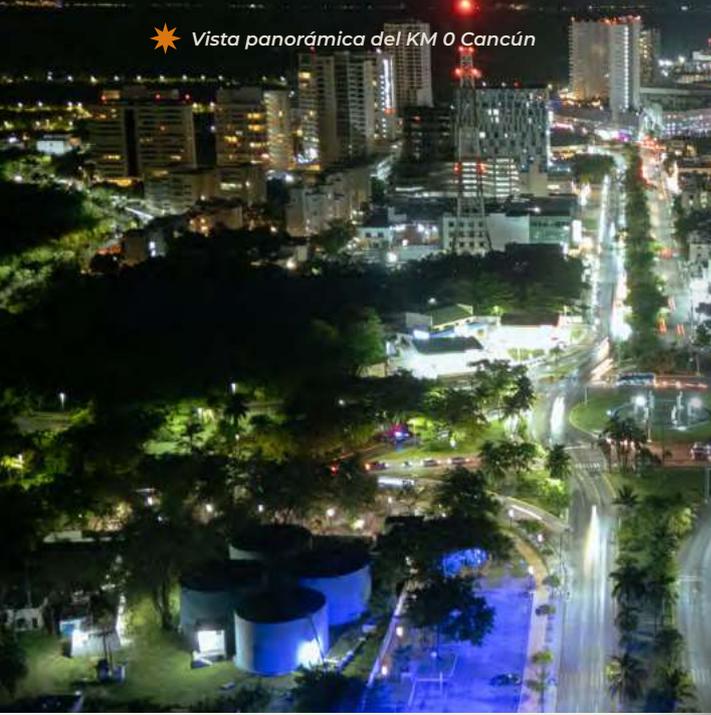
Servir en un plato llano abriendo la hoja de plátano hacia los costados.

**Nota:** Se sugiere acompañar con una salsa de chiltomate y chile habanero; se prepara asando una cebolla, 4 jitomates saladet y 2 chiles habanero en un comal. Poner en un molcajete la cebolla y triturar. Agregar el chile habanero, los jitomates asados y triturar hasta obtener una salsa. Salpimentar al gusto.

# cancun



☀ Vista panorámica del KM 0 Cancún



Hermosas playas de arena blanca, sitios arqueológicos, un gran museo de historia y cultura maya; acompañados de una franja de inmensos hoteles de lujo y otra franja de centros nocturnos, centros comerciales y restaurantes, son el pretexto perfecto para definir a Cancún como un destino turístico de potencia mundial, porque además de su enorme infraestructura, cuenta con la hermosa Laguna Nichupté, el punto perfecto para experimentar la flora y fauna de este impresionante atractivo formado por siete lagos; así mismo, podrás visitar Puerto Juárez, una zona pesquera que alberga uno de los puntos de embarque más importantes de Cancún.

## GASTRONOMÍA

No hay manjar que no tenga cabida en las mesas de Cancún: desde legendarios carpaccios, langostas y cortes hasta delicias locales y fresquíssimas, como los cocteles de mariscos. Una buena comida con la deslumbrante vista de la playa transforma el ánimo de cualquier viajero. La oferta gastronómica se encuentra por muchos lugares, pero los restaurantes del centro, Puerto Juárez y zona hotelera están entre los favoritos tanto de los habitantes como de los extranjeros.



Experiencia: Turismo de sol y playa ☀





# CERDO PELÓN CON PIÑA MIEL

Este platillo te sumerge en una experiencia gastronómica que te llevará de vuelta a los primeros años de este maravilloso destino. La combinación de ingredientes auténticos fusiona los sabores tradicionales y contemporáneos de Cancún, ofreciendo una jugosidad exquisita que invita a explorar uno de los frutos más emblemáticos de la región. Todo esto acompañado de la cálida hospitalidad del destino.

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 1 hora 30 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

## INGREDIENTES

- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta blanca
- ~ 600 gr. de filete de cerdo pelón
- ~ 20 ml. de vinagre de manzana
- ~ 200 ml. de jugo de piña miel
- ~ 1 kg. de piña miel
- ~ 120 ml. de manteca de cerdo derretida
- ~ 10 gr. de ajo finamente picado
- ~ ½ cebolla blanca finamente picada
- ~ 150 ml. de caldo de cerdo
- ~ 40 gr. de fécula de maíz
- ~ 50 gr. de azúcar mascabado

\* C/N Cantidades Necesarias



## PROCEDIMIENTO

Salpimentar el cerdo pelón, marinar con el vinagre de manzana y el jugo de piña miel durante aproximadamente 2 horas en refrigeración. Limpiar la piña miel, retirar el centro y cortar en rodajas de 3 centímetros; refrigerar.

Retirar el cerdo pelón de la marinada y reservar la mezcla. En un sartén, calentar la manteca de cerdo y sellar el lomo por todos lados hasta que tenga una capa dorada.

En el mismo sartén, sofreír el ajo y la cebolla. Añadir las rodajas de piña y continuar hasta dorar; incorporar el líquido de la marinada.

Precalentar un horno a 180 grados y añadir en un recipiente hondo la mezcla, con las piñas asadas y el cerdo pelón. Cubrir y hornear por 45 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, sacar el recipiente del horno, retirar el cerdo y reservar el líquido. Dejar entibiar, rebanar en partes iguales y reservar.

Revolver el líquido de la cocción, con el caldo de cerdo, la fécula de maíz y el azúcar mascabado, hasta formar una salsa ligera.

Servir el lomo de cerdo cortado en rebanadas sobre las rodajas de piña miel y bañar con la salsa.



### Chef Arturo Acevedo Durán

*Tesorero de Colectivo de Cocineros de Quintana Roo y Chef Ejecutivo del Hotel Dos Playas Faranda Cancún*

 | @chef\_arturo\_acevedo



### Chef Marcy Bezaleel Pacheco

*Presidente de Cocineros de Quintana Roo A.C y Comisionado Nacional de Turismo Gastronómico de la CANIRAC*

 | @chefbeza\_

 | @cocinerosdeqrooac





## TACO DE PULPO Y CASTACÁN

-  **Periodo estacional:** Veda del pulpo maya en invierno y primavera
-  **Tiempo de preparación:** 1 hora 30 minutos
-  **Dificultad:** Alta
-  **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 280 gr. de pulpo maya
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de sal
- ~ 3 hojas de laurel grandes
- ~ 1 kg. de manteca de cerdo
- ~ 2 dientes de ajo finamente picados
- ~ 320 gr. de panceta de cerdo
- ~ 40 gr. de harina
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 4 jitomates saladet
- ~ 4 chiles habanero
- ~ ½ cebolla blanca en cuartos
- ~ 16 gr. de cilantro criollo finamente picado
- ~ 150 ml. de jugo de naranja agria
- ~ C/N de tortillas de maíz
- ~ 100 gr. de rábano en rodajas delgadas

\* **C/N Cantidades Necesarias**

### PROCEDIMIENTO

Hervir el pulpo durante 45 minutos en 1 litro de agua con sal y las hojas de laurel. Reservar.

Derretir la manteca de cerdo en un sartén, añadir sal y la mitad del ajo. Una vez caliente, añadir la panceta de cerdo y cocinar a fuego medio durante 1 hora y 30 minutos. Pasado este tiempo, aumentar la temperatura a 190 grados y freír por 8 minutos hasta dorar la panceta. Retirar, escurrir el exceso de aceite y reservar.

Cubrir el pulpo con harina, sal y pimienta. Freír en otro sartén a 190 grados durante 3 minutos.

En un comal, tatemar el jitomate, el chile habanero, la otra mitad del ajo y la cebolla. Disponerlos en un molcajete, añadir sal y triturar. Por último, incorporar el cilantro y el jugo de la naranja agria.

Cortar el cerdo y el pulpo en trozos. Servir sobre una tortilla de maíz, decorar con rábano y bañar con la salsa molcajeteadada.

**Nota:** Se sugiere complementar con cebolla curtida.



## COCO CARIBEÑO A LA LEÑA

 **Periodo estacional:** Veda del pulpo maya en invierno y primavera

 **Tiempo de preparación:** 30 minutos

 **Dificultad:** Media

 **Porciones:** 4

### **INGREDIENTES**

- ~ 1 coco tierno
- ~ 130 gr. de pulpo maya
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de sal
- ~ 3 hojas de laurel grandes
- ~ 90 gr. de langostino
- ~ 90 gr. de camarones
- ~ 60 gr. de filete de pescado mero
- ~ 1 naranja agria
- ~ 25 gr. de recado rojo
- ~ 60 gr. de mantequilla sin sal
- ~ 1 onz. de licor de xtabentún
- ~ 50 gr. de queso de bola

### **PROCEDIMIENTO**

Cortar la tapa del coco, extraer la carne de adentro y reservar el líquido del coco. Hervir el pulpo en un 1 litro de agua con sal y las hojas de laurel por 45 minutos; reservar.

Limpiar el langostino y cortarlo a la mitad. Limpiar los camarones retirando la cabeza, el caparazón y la vena intestinal. Cortar el filete de pescado en cubos de 3 cm.

Licuar el jugo de la naranja agria con el líquido y la carne del coco, el recado rojo y sal. Calentar en un sartén la mantequilla y agregar los langostinos, el pulpo, los camarones y el pescado, respetando este orden.

Adicionalmente, agregar el licor de xtabentún, flamear y añadir la preparación que se licuó. Cocinar por 4 minutos.

Rellenar la cáscara del coco con los ingredientes ya cocidos, cubrir con el queso de bola y hornear hasta gratinar.

Sacar el coco del horno y servir refrescando con gotas de naranja agria.

\* C/N Cantidades Necesarias



# ISLA MUJERES



Su extensión es de siete kilómetros de largo por 500 metros de ancho. Por su ubicación geográfica, Isla Mujeres recibe cada mañana los primeros rayos del sol antes que cualquier otro sitio del país; este destino nombrado como Pueblo Mágico, se caracteriza por contar con Playa Norte, la cual está incluida en numerosas listas como una de las más hermosas del mundo, y Punta Sur, una zona costera marcada por dramáticos acantilados, no lejos de donde está el adoratorio dedicado a Ixchel, deidad del amor y la luna.

## GASTRONOMÍA

La especialidad absoluta de Isla Mujeres es el pescado Tikin Xic, que reúne lo mejor de la tradición gastronómica de la península con las bondades marinas que caracterizan a la isla. Preparado con achiote y naranja agria, tiene una forma particular de llegar a la mesa de los comensales en hoja de plátano. Fuera de eso, la oferta culinaria, desde los restaurantes hasta las palapas más sencillas, es una gran variedad de delicias mexicanas, “tropicales” en un sentido amplio e internacional.





## PESCADO TIKIN XIC

En la deslumbrante Isla Mujeres, el tikin xic es un manjar que celebra la riqueza de los mares caribeños. Este platillo, creado por pescadores locales, cautiva a los visitantes con su sabor ahumado y exótico. Disfruta de esta experiencia culinaria única mientras te sumerges en el ambiente encantador y relajado de Isla Mujeres, donde la frescura del mar y la tradición gastronómica se fusionan para crear experiencias culinarias inolvidables.

 **Periodo estacional:** Todo el año

 **Tiempo de preparación:** 1 hora

 **Dificultad:** Media

 **Porciones:** 4

## ★ INGREDIENTES

- ~ 1 pescado pargo de 3 kilos
- ~ 3 naranjas agrias
- ~ 50 gr. de recado rojo
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 cebolla morada
- ~ 4 jitomates saladet
- ~ C/N de aceite de oliva

\* C/N Cantidades Necesarias



## PROCEDIMIENTO

Lavar y cortar el pescado por la mitad en corte mariposa; reservar. Pelar las naranjas agrias, exprimirlas y diluir en su jugo el recado rojo; salpimentar y reservar. Cortar la cebolla en pluma y el jitomate en gajos; reservar.

Salpimentar el pescado por ambos lados y colocarlo sobre una rejilla previamente barnizada con aceite de oliva. Con una brocha, untar al pescado la mezcla de recado rojo y naranja agria; reservar. Colocar la cebolla y el jitomate sobre el lado de la carne del pescado y barnizar todo con un poco de aceite de oliva. Cerrar la rejilla y llevar a la parrilla, empezando por el lado de la piel. Pasados 10 minutos, voltear la rejilla y cocinar por el lado de la carne con las verduras por aproximadamente 10 minutos.

Retirar y servir cada porción sobre un plato llano.

**Nota:** Se sugiere servir con arroz blanco, tortillas de maíz hechas a mano, salsa pico de gallo y limón.



**Chef. Juan Manuel Carvajal Sánchez**

*Profesor de Tiempo Completo e Investigador de la Universidad del Caribe y Creador de Rescatando Ingredientes*

 | Universidad del Caribe

 | Rescatando Ingredientes Mx





## CHAK K'OOOL DE CANGREJO

- 📅 **Periodo estacional:** Producción en septiembre y octubre
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 25 minutos
- ✨ **Dificultad:** Baja
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ 1 cebolla morada
- ~ C/N de agua purificada
- ~ 4 dientes de ajo
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 500 gr. de pulpa de cangrejo
- ~ 25 gr. de recado rojo
- ~ 2 chiles dulces
- ~ 4 jitomates saladet
- ~ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ~ 50 gr. de masa nixtamalizada
- ~ 6 hojas de epazote fresco

\* C/N Cantidades Necesarias

### ★ PROCEDIMIENTO

Cortar la cebolla por la mitad y disponer una de las partes en una cacerola con 1 litro de agua; agregar 2 dientes de ajo y sazonar con sal y pimienta. Una vez que hierva, incorporar la pulpa de cangrejo y dejar hervir por 2 minutos más. Colar con la ayuda de un colador fino, reservar el líquido y la pulpa retenida en el colador, retirar el ajo y la cebolla.

Diluir el recado rojo en un poco de agua y mezclar con la pulpa de cangrejo. Picar finamente la otra mitad de la cebolla y 2 dientes de ajo; reservar. Cortar el chile dulce y el jitomate en cubos pequeños y reservar. Calentar el aceite de oliva en una cacerola y sofreír la cebolla y el ajo finamente picados hasta transparentar. Agregar el chile dulce y el jitomate para continuar sofriendo. Incorporar la pulpa de cangrejo y sazonar con sal y pimienta.

En un poco del caldo frío, disolver la masa. Calentar el resto del caldo y agregar la masa disuelta, integrar hasta obtener una consistencia ligeramente espesa (K'ool). Agregar hojas de epazote y sazonar con sal y pimienta.

Servir en un plato hondo un poco de K'ool blanco caliente y, en el centro, colocar una generosa porción del sofrito de la pulpa de cangrejo.

**Nota:** Se sugiere acompañar con tortillas de maíz hechas a mano.



## ARROZ ISLEÑO DE CAMARÓN

 **Periodo estacional:** Principalmente de mayo a septiembre

 **Tiempo de preparación:** 30 minutos

 **Dificultad:** Baja

 **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

~ 500 gr. de camarón roca

~ 4 dientes de ajo

~ ½ cebolla morada cortada en trozos

~ 4 jitomates saladet cortados

~ C/N de aceite de coco

~ C/N de sal

~ C/N de pimienta negra molida

~ 2 tazas de leche de coco (para cocinar)

~ 1 taza de arroz blanco

### PROCEDIMIENTO

Limpiar los camarones retirando la cabeza, el caparazón y la vena intestinal; reservar Triturar el ajo en un molcajete, posteriormente agregar la cebolla cortada en trozos y continuar moliendo. Añadir los jitomates cortados, sin semillas, y moler hasta obtener una salsa homogénea.

En una cacerola, calentar 4 cucharadas de aceite de coco y sofreír la salsa molcajeteada hasta cocer; sazonar con sal y pimienta. Añadir las dos tazas de leche de coco y rectificar sazón. Una vez que hierva, incorporar el arroz cuidando de revolver bien.

Dejar hervir por unos minutos, reducir la temperatura al mínimo y tapar. Cuando el arroz esté a punto de la cocción, agregar los camarones y tapar para vaporizar a muy baja temperatura hasta que los camarones estén cocidos.

Servir en un plato llano una generosa porción de arroz y encima los camarones.

**Nota:** La leche de coco se obtiene licuando el coco con un poco de agua para obtener una leche blanca. Posteriormente, se cuela y se utiliza en la receta.

\* C/N Cantidades Necesarias



# COSTA MUJERES

Zona de Hoteles de Costa Mujeres 

Los viajeros en busca de estar en contacto con la naturaleza, sin dejar de lado el lujo, encontrarán en Costa Mujeres el destino ideal. A sólo media hora del Aeropuerto Internacional de Cancún, rumbo al norte, playas, manglares, selvas, un campo de golf de 18 hoyos diseñado por Greg Norman y una oferta hotelera digna del Caribe Mexicano son algunas de las bondades de esta nueva zona turística. Sus costas son poco concurridas, por lo que es el refugio ideal para quienes buscan relajación en un entorno tranquilo y exclusivo.

## GASTRONOMÍA

En los reconocidos resorts de Costa Mujeres, se encuentran diversos restaurantes en donde se disfruta de la amplia variedad de platos exclusivos que combinan la frescura de los ingredientes locales con la influencia de la cocina mexicana e internacional, creando una experiencia culinaria diversa y sabrosa que complementa el entorno paradisiaco y exclusivo de esta zona.





## BOQUINETE AL MOJO

Deliciosa exquisitez culinaria originaria de las costas del Caribe Mexicano. Este manjar se ha convertido en un tesoro gastronómico que refleja la rica herencia culinaria de las familias de pescadores que llaman hogar a la Zona Continental de Isla Mujeres.

-  **Periodo estacional:** Sin Veda
-  **Tiempo de preparación:** 30 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

## INGREDIENTES

- ~ 1 kg. de pescado boquinete entero  
(preferente 2 piezas de 500 gr. C/U)
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de jugo de limón
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ C/N de aceite vegetal
- ~ 30 gr. de ajo
- ~ 20 gr. de col blanca finamente rayada
- ~ 20 gr. de col morada finamente rayada
- ~ 1 zanahoria finamente rayada
- ~ 1 pepino verde cortado finamente en rodajas
- ~ ¼ de cebolla morada finamente picada en tiras

\* C/N Cantidades Necesarias



## PROCEDIMIENTO

Limpiar el pescado, comenzando por retirar las agallas, seguido de las escamas y los coágulos de sangre. Con la ayuda de un cuchillo, rayar el pescado por ambos lados del costado y marinar con sal, limón y pimienta. Calentar el aceite en un sartén, freír el pescado durante aproximadamente 6 minutos y escurrir. Machacar ligeramente los ajos, freírlos en la misma sartén y escurrirlos.

En un recipiente, mezclar la col blanca, la col morada, la zanahoria y el pepino. Sazonar con sal, limón y pimienta para obtener una ensalada.

En un tazón, añadir la cebolla morada, sal y jugo de limón. Dejar reposar 10 minutos mínimo, para lograr el encurtido.

En un plato llano, servir el boquinete y encima los ajos fritos. Acompañar con la ensalada y la cebolla encurtida.

**Nota:** Se sugiere acompañar con tortillas de maíz.



### Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla

*Delegado del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana en Quintana Roo.*

*Profesor Investigador de Tiempo Completo en la Universidad Tecnológica de Cancún.*

 | Isaías Pérez Alamilla

 | @Isaias.perez.alamilla





## RÓBALO EN SU JUGO

-  **Periodo estacional:** Todo el año
-  **Tiempo de preparación:** 45 minutos
-  **Dificultad:** Media
-  **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 2 kg. de pescado róbalo cortado en postas o lonjas de 3 cm. de grosor
- ~ C/N de jugo de limón
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ C/N de ajo fresco molido finamente
- ~ 50 ml. de aceite para freír
- ~ 500 gr. de jitomates guajes finamente cortados
- ~ 1 cebolla finamente cortada
- ~ 10 hojas de orégano (molidas)
- ~ 1 gr. de comino en polvo
- ~ 800 ml. de agua purificada

### PROCEDIMIENTO

Marinar el pescado con limón, sal, pimienta y ajo.

En una olla con tapa, calentar el aceite y sofreír el jitomate, cebolla, orégano, comino y ajo. Retirar y reservar.

En la misma olla utilizada para el sofrito, intercalar las piezas de pescado, colocar al fondo las cabezas y colas. Sobre esta base, colocar un poco del sofrito, añadir las postas, agregar el resto del sofrito e incorporar el agua. Tapar y hervir a fuego lento durante 20 minutos.

Servir las porciones en plato hondo, añadiendo un poco del sofrito sobre el pescado.

**Nota:** Se sugiere acompañar con tortillas de maíz hechas a mano y arroz blanco.

\* C/N Cantidades Necesarias



## CEVICHE DE CHIVITAS

-  **Periodo estacional:** La chivita es la única especie de caracol que no entra en veda durante el año.
-  **Tiempo de preparación:** 25 minutos
-  **Dificultad:** Baja
-  **Porciones:** 4

### INGREDIENTES

- ~ 200 gr. de chivitas limpias
- ~ C/N de jugo de limón
- ~ 2 jitomates guaje cortados en cubos
- ~ ¼ de cebolla blanca cortada en cubos
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 1 chile habanero finamente picado
- ~ 1 manojo de cilantro finamente picado
- ~ ¼ de cebolla morada finamente picada en tiras

### PROCEDIMIENTO

Mezclar las chivitas con el jugo de limón, el jitomate y la cebolla blanca. Sazonar con sal y pimienta; revolver y refrigerar durante 30 minutos.

Después del reposo, integrar el chile habanero y el cilantro para obtener el ceviche.

En un recipiente, revolver la cebolla morada, sal y jugo de limón. Dejar reposar 10 minutos mínimo, para lograr el encurtido.

En un plato hondo, servir el ceviche acompañado de la cebolla encurtida.

**Nota:** Se sugiere complementar con tostadas, galletas, aguacate y salsas de su preferencia.

\* C/N Cantidades Necesarias

# HOLBOX



Los poco más de 40 kilómetros de largo por 2 kilómetros de ancho de esta isla, sin coches ni asfalto, ubicada en la reserva ecológica Yum Balam, al noreste del Caribe Mexicano, concentran buena parte de los motivos para desplazarse hasta aquí: lindísimas playas de arena blanca, hoteles y restaurantes atendidos con esmero. Además, es el sitio donde se erigió el primer templo católico en México, cuyos restos, conocidos como Boca Iglesia, aún pueden visitarse. El alojamiento va desde cabañas rústicas y posadas hasta hoteles boutique que combinan armónicamente con el entorno natural.

## GASTRONOMÍA

La oferta gastronómica que hay en Holbox es capaz de satisfacer a los más exigentes. Se dice que, en esta isla, nació la pizza de langosta, una de las especialidades de Holbox. Desde recetas sencillas que dependen al 100% de la frescura de los ingredientes —ceviche de pescado, tacos de camarón, aguachiles, pulpo a las brasas—, hasta cocteles, todo lo bueno puede degustarse en Holbox.





## PIZZA DE LANGOSTA

En la paradisíaca Isla de Holbox, la pizza de langosta es una delicia gastronómica excepcional que llegó para deleitar y convertirse en una experiencia exquisita. Este platillo local, se ha convertido en una especialidad que permite disfrutar del encanto caribeño de la isla, donde la fresca marina de su ingrediente principal brinda un sabor incomparable.

-  **Periodo estacional:** Veda de langosta de marzo a junio.
-  **Tiempo de preparación:** 2 horas
-  **Dificultad:** Alta
-  **Porciones:** 4

## INGREDIENTES

- ~ 1 kg. de harina bola roja
- ~ 750 ml. de agua mineral
- ~ 14 gr. de levadura seca
- ~ 40 gr. de azúcar
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de aceite de oliva
- ~ 1.5 kg. de jitomates saladet
- ~ C/N de agua purificada
- ~ 100 gr. de albahaca fresca desinfectada y finamente cortada
- ~ 2 hojas de laurel
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ 500 gr. de langosta limpia
- ~ 100 gr. de mantequilla
- ~ 4 dientes de ajo
- ~ 350 ml. de vino blanco
- ~ 350 gr. de queso mozzarella
- ~ 120 gr. de queso parmesano reggiano
- ~ 4 gr. de orégano molido

\* C/N Cantidades Necesarias



## PROCEDIMIENTO

Para la masa, en un tazón, mezclar la harina, el agua mineral, la levadura y el azúcar. Amasar durante 10 minutos y agregar sal. Incorporar gradualmente un poco de aceite de oliva durante el amasado. Dejar reposar la masa durante 30 minutos. Transcurrido el tiempo, sacar el gas de la masa y formar 4 esferas; cubrirlas con un paño y dejar leudar hasta que doblen su tamaño.

Cortar los jitomates en 4 partes y colocarlos en una olla con agua purificada; dejar hervir a fuego medio durante 30 minutos. Retirar del agua y reservarla, quitar la cáscara con la ayuda de un tenedor y licuar con el agua de la cocción. Incorporar un poco de aceite de oliva, la albahaca y las hojas de laurel. Licuar nuevamente hasta obtener una salsa. Sazonar con sal y pimienta, dejar enfriar y reservar.

Cortar las langostas de manera transversal. En un sartén, calentar aceite de oliva y la mitad de la mantequilla, colocar la langosta y sellar. Retirar las langostas y agregar el ajo al sartén hasta dorar. Regresar las langostas al sartén y agregar la otra mitad de la mantequilla, verter el vino blanco y sazonar con sal. Mover gradualmente hasta que la langosta tome un color rojo. Apagar el fuego y dejar reposar por 2 minutos. Una vez transcurridos los minutos, retirar la langosta de la sartén.

Para armar la pizza, en una charola, estirar cada una de las esferas de masa hasta obtener un diámetro de aproximadamente 40 cm. Colocar suficiente salsa en el centro de la masa para cubrir toda la superficie y añadir queso mozzarella. Hornear durante 3 minutos, sacar del horno y agregar el queso parmesano y el orégano. Colocar la langosta y volver a hornear para terminar la cocción hasta que esté dorada y crujiente.



### Chef Ignacio del Río Mora

*Chef Corporativo Oasis Hoteles & Resorts y  
Chef Ejecutivo de Restaurante Benazuza*

 | @ignaciodelriom





## CALDO DE AJO QUEMADO

- 📅 **Periodo estacional:** Todo el año
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 2 horas
- ✨ **Dificultad:** Alta
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ 1 cabeza de ajo
- ~ 1 chile xcatic grande
- ~ 120 gr. de tomatillo
- ~ 5 dientes de ajo
- ~ 40 ml. de aceite vegetal
- ~ 5 gr. de orégano molido
- ~ 90 gr. de recado blanco molido
- ~ C/N de agua purificada
- ~ C/N de sal
- ~ 400 gr. de filete de pescado pampino o corvina

### ★ PROCEDIMIENTO

Envolver la cabeza de ajo en papel aluminio y colocarla sobre las brasas durante 12 minutos, revisar cada 5 minutos, hasta asar. Colocar el chile xcatic y el tomatillo directamente sobre las brasas hasta que estén tatemados.

Retirar todo, cortar la cabeza de ajo en 4 partes. Picar el chile xcatic y el tomatillo en trozos no muy pequeños; reservar.

Picar finamente los dientes de ajo y sofreír en una cacerola con el aceite verde y el orégano. Una vez que estén sofritos, agregar el recado blanco molido y agua. Sazonar con sal y añadir los trozos del chile xcatic y el tomatillo tatemados; por último, el pescado. Dejar cocer el pescado en el caldo, sin que se deshaga.

Servir el caldo de ajo en platos hondos junto con un trozo de pescado y una porción de la cabeza de ajo asada.

**Nota:** Se sugiere acompañar con un chile habanero asado y cebolla curtida.

\* C/N Cantidades Necesarias



## MAK' KUUM DE PESCADO

- 📅 **Periodo estacional:** Todo el año
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 2 horas
- ⚡ **Dificultad:** Alta
- 🍽️ **Porciones:** 4

### ★ INGREDIENTES

- ~ 2 cabezas de ajo
- ~ 1 cebolla morada
- ~ 350 gr. de papa en rodajas
- ~ 300 gr. de jitomate saladet cortado
- ~ 8 gr. de orégano
- ~ C/N de pimienta negra molida
- ~ C/N de aceite vegetal
- ~ 90 gr. de recado rojo
- ~ 40 gr. de masa de maíz nixtamalizada
- ~ C/N de sal
- ~ C/N de agua purificada
- ~ 300 gr. de puré de tomate
- ~ 1.5 kg. de postas de pescado  
(róbalo, pargo, mero o abadejo)

\* C/N Cantidades Necesarias

### ★ PROCEDIMIENTO

Cortar horizontalmente las cabezas de ajo, envolver cada mitad en papel aluminio y colocar sobre las brasas.

Picar finamente la cebolla y colocarla en una cacerola junto con las rodajas de papa, el jitomate, el orégano y pimienta; sofreír todo junto con un poco de aceite durante 5 minutos, hasta que se ablanden y liberen sus aromas. Licuar el recado rojo, la masa y sal con agua; agregar la mezcla a la cacerola y sin dejar de mover, incorporar poco a poco el puré de tomate; continuar cocinando por 5 minutos más

Una vez pasado el tiempo de cocción, incorporar el pescado y el ajo rostizado a la cacerola. Mezclar para que los sabores se integren y dejar hervir por otros 5 minutos o hasta que el pescado esté cocido, evitando que se deshaga.

En un plato hondo, servir el pescado, acompañando de ajo, papas, jitomate y cebolla.

**Nota:** Se sugiere servir con tortillas de maíz hechas a mano y chile habanero.

PRÓXIMAMENTE

*Lo Dulce*  
DEL  
CÁRIBE MEXICANO



- ★ Pay de coco
- ★ Buñuelo de macal
- ★ Cocoyoles en conserva
- ★ Queques con leche de coco en comal
- ★ Dulce de papaya
- ★ Ate de uva de mar
- ★ Dulce de cáscara de sandía
- ★ Machacado de chicozapote y mazapán
- ★ Helado de pepita
- ★ Gelatina de algas

# DIRECTORIO

~ **Lic. Mara Lezama Espinosa**

Gobernadora del Estado de Quintana Roo

~ **Lic. Bernardo Cueto Riestra**

Secretario de Turismo de Quintana Roo

## Coordinación técnica del proyecto por:

~ **Mtro. Andrés Gerardo Aguilar Becerril**

Subsecretario de Promoción y Operación Turística / SEDETUR

~ **Lic. Ariel Valtierra Hernández**

Director Técnico / SEDETUR

## Colaboradores:

~ **Lic. Paloma Enif Escalante Fuentes**

Directora de Mercadotecnia / SEDETUR

~ **Lic. Diana Lizete Ku Kantun**

Jefa de Departamento / SEDETUR

~ **Lic. Jonathan Kevin Salazar Rodríguez**

Jefe de Departamento / SEDETUR

~ **Lic. Areli Grace Carrillo**

Asistente de la Dirección Técnica / SEDETUR

~ **Lic. Gabriela Bremont**

Gerente de Comunicación Social / CPTQ

## Elaboración de recetas y platillos:

~ **Chef Armando Alvarado Cruz**

*CANIRAC Puerto Morelos*

~ **Chef Arturo Avecedo Durán**

*Hotel Dos Playas Faranda Cancún*

~ **Chef Benjamín Nava Vargas**

*Vatel Club Quintana Roo*

~ **Chef Guillermo Azcorra Chan**

*UT Chetumal*

~ **Chef Ignacio del Río Mora**

*Restaurante Benazuza / Oasis Hotels*

~ **Chef Juan Manuel Carvajal Sánchez**

*Universidad del Caribe*

~ **Leticia Rubí Cocom Albornoz**

*Cocinera tradicional*

~ **Chef Manuel Isaías Pérez Alamilla**

*Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana*

~ **Chef Marcy Bezaleel Pacheco Mendoza**

*Colectivo de Cocineros de Quintana Roo*

~ **Chef Mildred Cedrela Bacelis Gutiérrez**

*Universidad Anáhuac Cancún*

~ **Chef Roberto Enrique Reta Rodríguez**

*Pasión de Cacao*

~ **Chef Rodrigo Ovidio Estrada Robledo**

*Restaurante Nixtamal Cocina a Fuego y Ceniza*

~ **C. Zendy Celeste Euan Chan**

*Red de Turismo Comunitario de la Zona Maya de Quintana Roo, Caminos Sagrados*



# AGRADECIMIENTOS



## **Estructura de recetas:**

Universidad del Caribe

## **Escenarios:**

Hotel Dos Playas Faranda Cancún

## **Informantes clave para la elaboración de recetas:**

Asociación de Cronistas de Quintana Roo, Carlos Alejandro Loria Ceballos del Restaurante “Amate 38”, Community Tours Sian Ka’an, Elbert René Zapata Campos, Eli Zetina Villanueva, Esther Yama Chuc, Fernando David Flora, Gabriel Rodríguez Saracho, Hugo Iván Cruz Martínez, Ignacia Uh Chi, Luis Miguel Centeno Lemus, María Jesús Segovia Cuevas, María Natalia de Jesús Nic Góngora, Mateo Díaz Gallegos, Mercy Natalia Gómez Nic, Miguel Ángel Zetina Cuevas, Mirna Guadalupe Cuevas Pérez, Nestzayir Rafael Montes Cárdenas del Restaurante “La Cueva del Chango”, Octavio Santiago Martínez, Raquel Gómez García, Silvia Esther García Cárdenas, Zenaida Zetina Villanueva, Lic. Ana María Irabien, Lic. Irasema de los Ángeles Matías Rodríguez

## **Lic. Lilian Villanueva Chan**

Directora General del Instituto de la Cultura y las Artes de Quintana Roo

## **Comité de Fomento a la Gastronomía de Quintana Roo:**

- ~ International Toques Blanches del Continente de las Américas A.C
- ~ CANIRAC Quintana Roo y CANIRAC Cancún
- ~ CANIRAC Playa del Carmen
- ~ CANIRAC Cozumel
- ~ CANIRAC Puerto Morelos
- ~ Consejo de Promoción Turística de Quintana Roo
- ~ Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana
- ~ Colectivo de Cocineros de Quintana Roo
- ~ Secretaría de Turismo de Quintana Roo
- ~ Secretaría de Desarrollo Agropecuario, Rural y Pesca de Quintana Roo
- ~ Secretaría de Desarrollo Económico de Quintana Roo
- ~ Universidad Anáhuac Cancún
- ~ Universidad del Caribe
- ~ Universidad La Salle Cancún
- ~ UT Riviera Maya
- ~ UT Cancún
- ~ UT Chetumal
- ~ UT Tulum
- ~ Pasión de Cacao
- ~ Restaurante Benazuza / Oasis Hotels
- ~ Vatel Club Quintana Roo
- ~ Restaurante Nixtamal, Cocina a Fuego y Ceniza
- ~ Caminos Sagrados (Kili'ich Bejo'ob)

## **Fotografía:**

Andrés de la Rosa | Israel Leal | Ángel Hernández

## **Diseño y concepto creativo:**

Happiier Studio | Andrea Vallejo P. | Sapiens Consultoría



★ *Integrantes del Comité de Fomento a la Gastronomía de Quintana Roo 2024*





**¡GRACIAS!**

Espera la siguiente edición...





**Para más información visita:**



<https://sedeturqroo.gob.mx/FomentoGastronomia/>





**50**  
ANIVERSARIO  
1974-2024  
QUINTANA ROO



2022|2027



2022|2027

**SEDETUR**  
SECRETARÍA  
DE TURISMO

 **GASTRONOMÍA**  
**QUINTANA ROO**  
COMITÉ DE FOMENTO