



GOBIERNO DE
MÉXICO

TURISMO

SECRETARÍA DE TURISMO



COCINA

TRADICIONAL MEXICANA
Para el Turismo de Romance



TABASCO

TURISMO

SECRETARÍA DE TURISMO

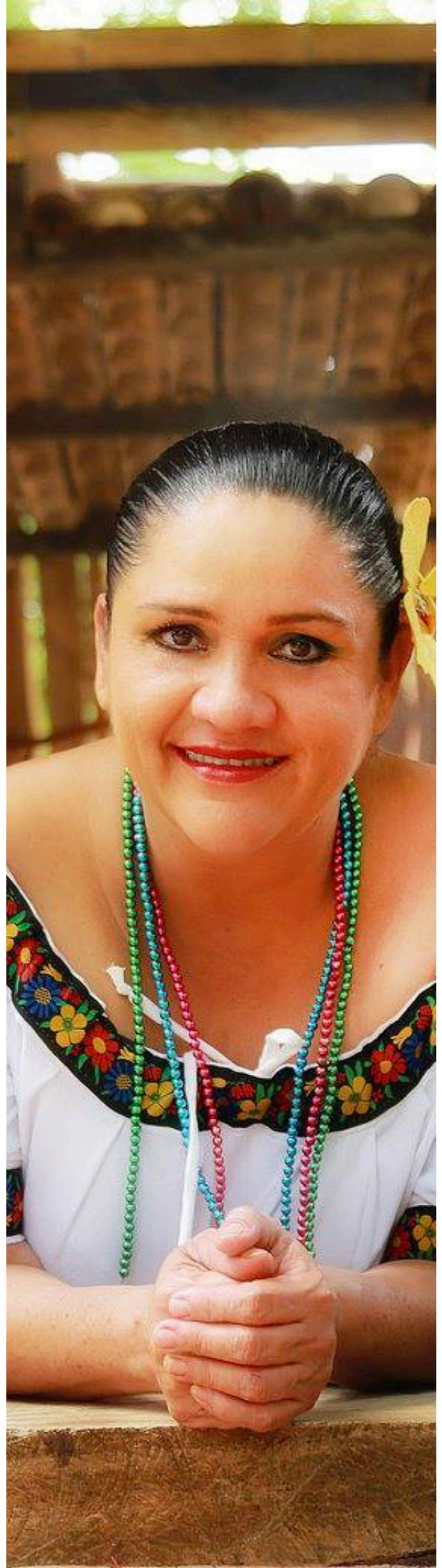
TABASCO
MEMORABLE

COCINA CHONTAL DE NELLY CÓRDOVA MORILLO

Cocina Chontal es una pequeña casa de piso de ladrillo, barro adobeado y tejas antiguas, así como un gran fogón y cocineras recreando la comida tradicional chontal. Es un lugar que rinde homenaje a la herencia culinaria.

Este restaurante fue enlistado entre los 20 mejores restaurantes del mundo en una colaboración entre Travel + Leisure y Food & Wine y se encuentra en la región cacaotera de Tabasco, donde la influencia chontal trasciende en la gastronomía, en el sabor, creencia y tradiciones de la comunidad.

Este lugar es único por todo el conocimiento gastronómico e identidad, implícito en sus platillos, por el uso de ingredientes frescos y de la región, así como por conservar las recetas y técnicas de preparación tradicionales como una forma de transmitir la identidad culinaria a las nuevas generaciones.





COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Chontalpa de Tabasco / Zona maya
cacaotera

TIPO DE COCINA

Cocina Chontal

TIPO DE SERVICIO

Estación de alimentos

Menús de tiempos o emplatado

CAPACIDAD MÍNIMA

56 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

120 personas

SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

Equipamiento de mesa

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado, en
algunos casos, para restricciones
alimenticias y/o alergias



ENCHILADAS CON MOLE TABASQUEÑO

De la gran riqueza de moles en México, el mole tabasqueño es único en su estilo por la carga de cacao real de Tabasco, un mole dulce y picoso, con un espíritu equilibrado y cargado de historia, ya que, a como decía mi abuelo “el chocolate no se bebe ni muy espeso ni muy aguado; ni muy dulce ni muy amargo” y sus palabras de profeta quedaron plasmadas en este mole con la tonalidad brillante y oscura del chocolate y la dulzura del plátano frito.

Este platillo es popular en fiestas familiares de las comunidades tabasqueñas debido a su intenso sabor, y a que conlleva un proceso de elaboración que hace que su consumo sea en ocasiones especiales, como las bodas.

ENCHILADAS CON MOLE TABASQUEÑO



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 a 2 personas

NOTAS

Contiene carne

TIPO DE COCINA

Mestiza / tradicional / cocina de humo

REGIÓN

Ruta del Cacao al Chocolate /
zonas cacaoteras

TIEMPO DE PREPARACIÓN

Mole 3 a 5 días

Enchiladas 3 a 4 horas





PICADILLO TRADICIONAL TABASQUEÑO

Es uno de los platillos más representativos de la identidad tabasqueña; está elaborado con pavo criollo cocido, deshuesado y cortado en cuadros, sazonado en sofrito tabasqueño, recaon chontal, con un toque de achiote puro que le aporta color y brillo, así como aceitunas, pasitas y almendras.

PICADILLO TRADICIONAL TABASQUEÑO



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 a 2 personas

NOTAS

Contiene carne

TIPO DE COCINA

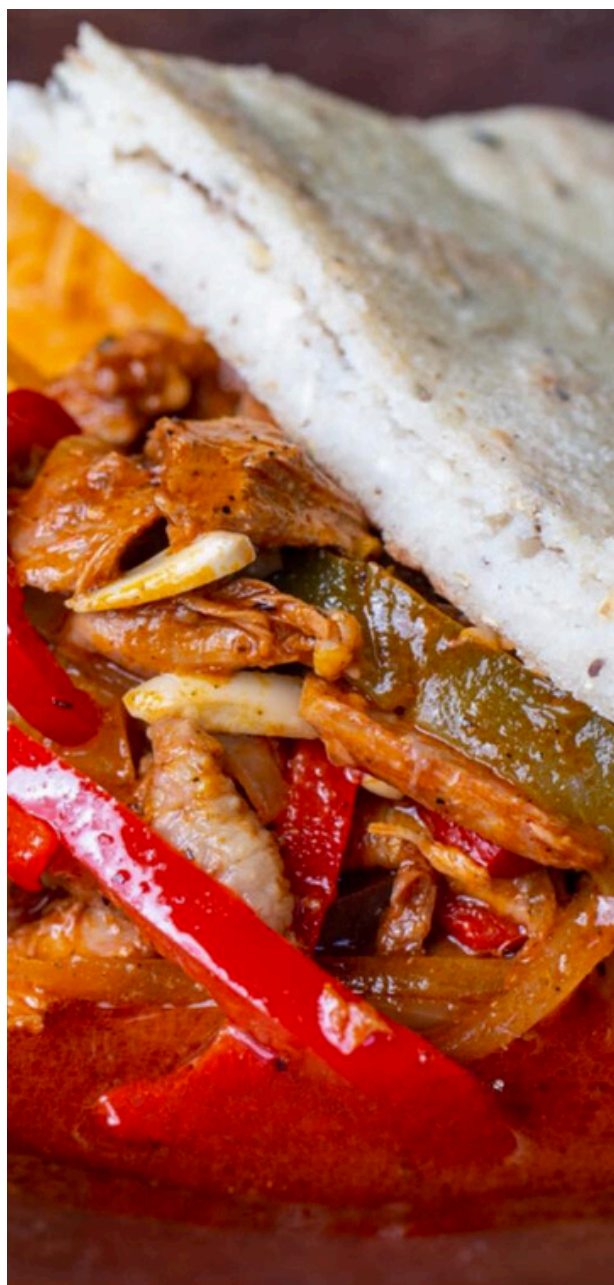
Mestiza / tradicional / cocina de humo

REGIÓN

Ruta del Cacao al Chocolate /
zonas cacaoteras

TIEMPO DE PREPARACIÓN

4 a 5 horas





CASTACÁN DE CERDO

Chicharrón de cerdo con carne crujiente envuelto en un sofrito, acompañado con salsa verde y tortilla gruesa

Este platillo se sirve como entrada o botana para brindar un sabor muy casero y tradicional en fiestas o eventos.

CASTACÁN DE CERDO



TIPO DE COCINA

Mestiza / tradicional / cocina de humo

REGIÓN

Ruta del Cacao al Chocolate / zonas cacaoteras

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 30 min

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne





BARBACOA TRADICIONAL TABASQUEÑA

Es un platillo que se prepara en celebraciones especiales, donde se utiliza un método de cocción precolombino, es decir, a la leña envuelto en hoja de tó y aromatizada por la hoja de pimienta y de aguacate.

La preparación de la barbacoa se ha convertido es una tradición en bodas y quince años debido a su versatilidad y sabor.

BARBACOA TRADICIONAL TABASQUEÑA



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne

TIPO DE COCINA

Mestiza / tradicional / cocina de humo

REGIÓN

Ruta del Cacao al Chocolate /
zonas cacaoteras

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 a 3 horas





HORNEADO TRADICIONAL

Es uno de los platos más emblemáticos de Tabasco y se puede preparar a base de gallina, cerdo o res. Consta de cuatro etapas de cocción lenta de una hora cada una. Se elabora en una vasija de barro grande con una salsa hecha a base de chiles secos, ajonjolí, laurel y canela tostada, de las que se obtiene una variedad deliciosa de adobo.

El horneado es uno de los preferidos por las familias tabasqueñas para celebrar ocasiones especiales, debido a su jugoso sabor ahumado.

HORNEADO TRADICIONAL



TIPO DE COCINA

Mestiza / tradicional / cocina de humo

REGIÓN

Ruta del Cacao al Chocolate / zonas cacaoteras

TIEMPO DE PREPARACIÓN

4 a 5 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Nuestra cocina brinda oportunidades a mujeres y jóvenes de la zona maya-chontal donde nos ubicamos; de igual forma, se promueve y practica el consumo local, adquiriendo nuestros insumos gastronómicos en los mercados, de mano de los productores.



SOSTENIBILIDAD

Social: Se asegura un ambiente de respeto y de capacitación continua al personal que labora en nuestra cocina, inspirándoles a superarse día con día y a ser promotores de nuestra cultura.

Ambiental: Nos encontramos en un entorno rural, por lo que cuidamos de la naturaleza que nos rodea, gestionando los residuos orgánicos y evitando el uso de plásticos y desechables.

Económico: Generamos derrama directa en los proveedores locales y en la contratación de personal de nuestra región.

Cocina Chontal

de Nelly Córdova Morillo



"Pasión, tradición y sabor"

CONTACTO

TELÉFONO

933 124 6086

CORREO ELECTRÓNICO

cocinachontal@hotmail.com

REDES SOCIALES

Facebook: Cocina Chontal de Nelly
Cordova Morillo

Instagram: cocinachontal

DOMICILIO

Carretera a Buenavista s/n, cerca de la
Zona Arqueológica, Ejido Buenavista, Nte.
1a. Sección, 86234, Comalcalco, Tabasco.

ELY OSORIO “EL SAZÓN DE ELY”

Cocina tradicional ubicada en el edén de México, que enaltece los sabores e ingredientes de la región a través de platillos tabasqueños, al integrar prácticas y costumbres culinarias autóctonas, además de utilizar el fogón como el corazón de nuestra cocina, como una cultura viva que busca salvaguardar y rescatar nuestros productos locales.

Nuestros platillos brindan al paladar sabores únicos que transmiten toda una tradición culinaria, que ha sido heredada de generación en generación, lo que hace que cada evento y ocasión especial tenga mucha identidad tabasqueña.





COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Centro de Tabasco

TIPO DE COCINA

Tradicional / Tabasqueña

TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo coctel

Estación de alimentos

Servicio buffet

Menús de tiempos o emplatado

CAPACIDAD MÍNIMA

30 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

1,000 personas

SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

Equipamiento de mesa

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado, en algunos casos, para restricciones alimenticias y/o alergias



HORNEADO TABASQUEÑO CON COSTRA DE CACAO

Platillo tradicional, de creación propia, elaborado a base de cerdo o de res marinada con productos locales; bañado con una salsa de chiles secos y especias, así como un toque de chocolate semi amargo 100% tabasqueño y cocido en horno de barro a la leña. Se sirve sobre una cama de puré de papa rústico y un toque de salsa de mucílago de cacao con chile amashito, el cual es endémico de la región.

El horneado es un platillo muy popular en las fiestas tabasqueñas, y el cacao le da ese toque romántico para celebrar el amor.

HORNEADO TABASQUEÑO CON COSTRA DE CACAO

TIPO DE COCINA

Tradicional y de humo

REGIÓN

Centro de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne



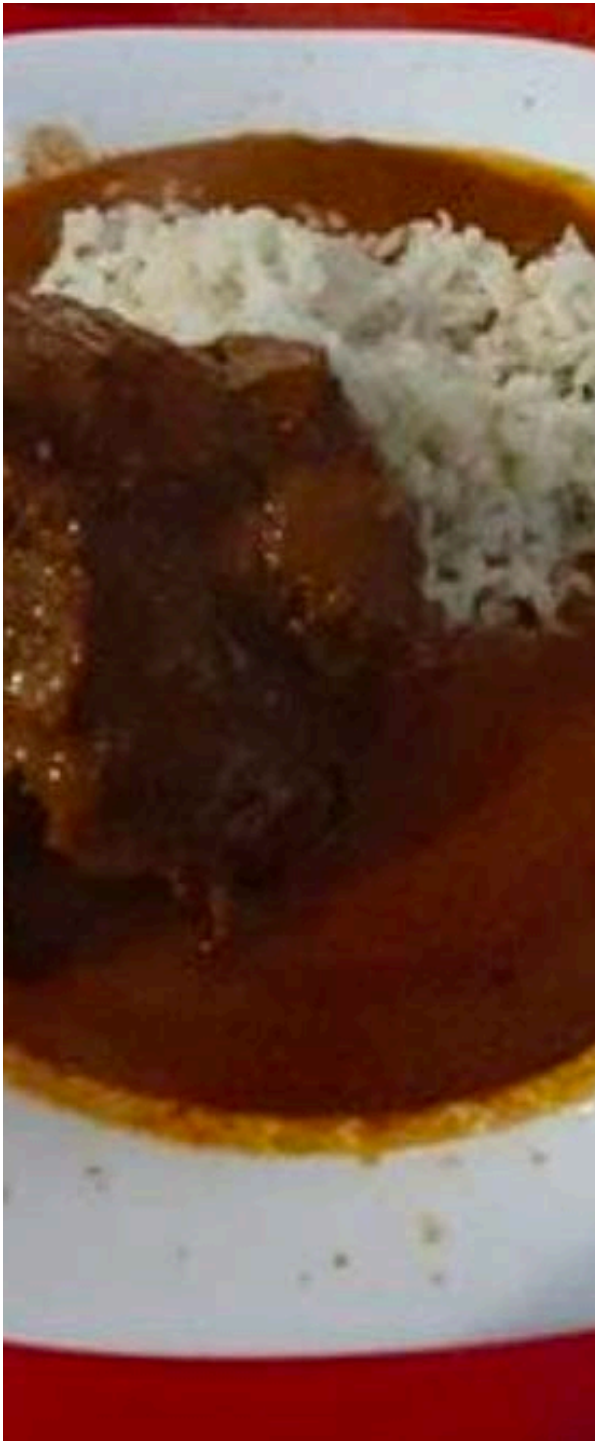


CHIRMOL DE LAS 4 REGIONES

El chirmol es un platillo autóctono de Tabasco que se prepara a base de ingredientes locales como pepitas de calabaza, tortilla frita hecha a mano, epazote, achiote tabasqueño y vegetales tatemados, al igual que se puede preparar con diferentes proteínas, como la de pejelagarto, cangrejo, res o pato. Se sirve acompañado de arroz y salsa de chile amashito.

Este platillo indígena es muy apreciado por su sabor intenso, por lo que suele servirse en eventos especiales como una experiencia gastronómica.

CHIRMOL DE LAS 4 REGIONES



TIPO DE COCINA

Tradicional y de humo

REGIÓN

Centro de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

4 horas/ lleva preparación
previa (asado)

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne

Puede contener marisco



CHILPACHOLE PARAÍSO

Platillo de la costa tabasqueña que se prepara a base de chile guajillo, vegetales, especias y quelites como el epazote; asimismo, es espesado con un toque de masa de maíz nixtamalizado. Este exquisito caldo se puede preparar de robalo, camarón o mojarra; se acompaña con cebollitas, cilantro criollo, limón, tortillas fritas y una salsa de chile amashito con limón criollo.

El Chilpachole también es conocido como el “estofado mariner” o “chile atole” debido a su popularidad como plato fuerte en eventos con temática y/o sabores del mar.

CHILPACHOLE PARAÍSO



TIPO DE COCINA

Tradicional y de humo

REGIÓN

Costa maya de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene mariscos



PICADILLO MESTIZO

Este platillo es una fusión entre lo autóctono y las influencias españolas. Se puede preparar con gallina, cerdo o puede ser mixto; se baña con un guiso de tomate, cebolla, chile dulce, achiote tabasqueño y azafrán español, mezclado con garbanzo y papa, así como un toque de acidez con vinagre de plátano y especias.

El picadillo es ideal para eventos debido a su versatilidad y exquisito sabor.

PICADILLO MESTIZO

TIPO DE COCINA

Tradicional y de humo

REGIÓN

Centro de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne





SALPICÓN TABASQUEÑO

Es un platillo tradicional muy fresco, realizado con carne de res y vegetales, con un toque característico del trópico húmedo con cilantro criollo, cebolla morada, tomate, rabanitos y limón criollo; se acompaña con arroz, salsa de chile amashito, o bien, con una salsa tatemada y molcajeteada.

Este platillo es ideal para entradas o entremés y le darán a tu evento un toque muy tradicional.

SALPICÓN TABASQUEÑO



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne

TIPO DE COCINA

Tradicional y de humo

REGIÓN

Centro de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas





CHAYA CHONTAL

Platillo tradicional de la zona chontal de Tabasco; preparado a base de chaya (quelite de traspatio), plátano macho verde y carne salada de res, la cual es guisada con cebollín de la región, chile dulce, chile blanco, cebolla morada y tomate.

Este platillo es popular por su sabor y consistencia, se sirve como acompañamiento o entrada para dar un toque muy tradicional a los eventos.

CHAYA CHONTAL



TIPO DE COCINA

Tradicional y de humo

REGIÓN

Zona Chontal de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

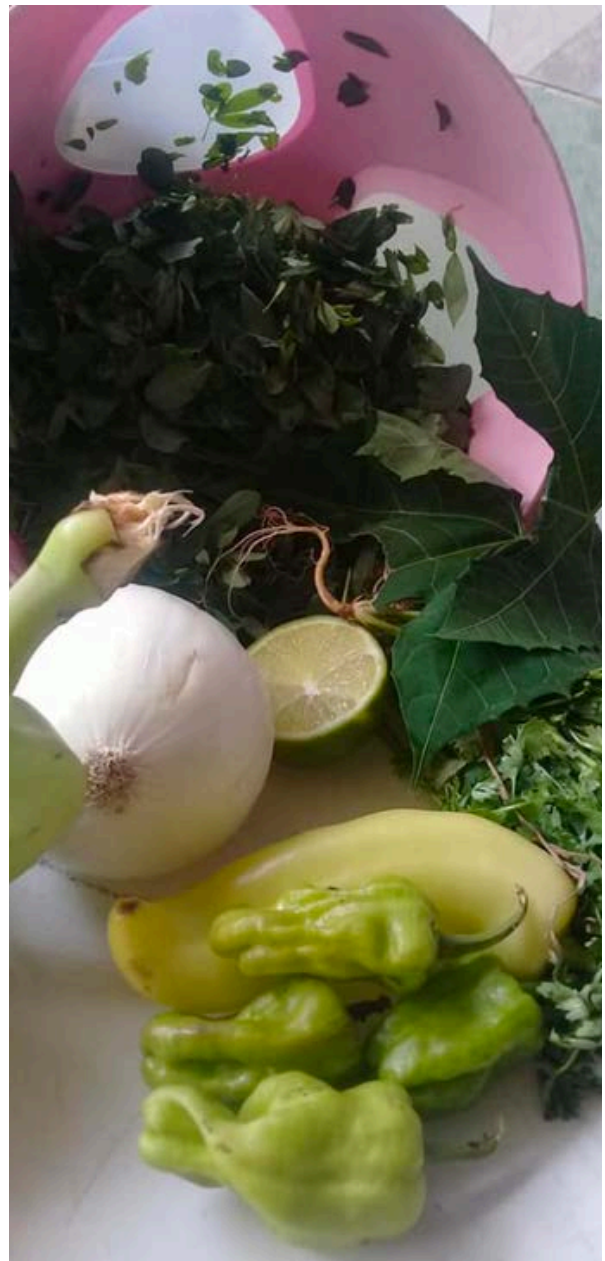
2 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Los ingredientes con los que se elaboran los platillos son adquiridos de forma local, en apoyo a los productores tabasqueños. De igual forma, se ponen en valor las diferentes regiones del estado, incluyendo recetas de los pueblos con influencia indígena como los Yokot' Anob, grupo maya de la zona Centro y Chontalpa de Tabasco, conocidos también como Putunes o Chontales.



SOSTENIBILIDAD

Social: Se respeta la autenticidad y arraigo de los platillos; de igual forma, se incluye a personas de la región para brindar los diferentes servicios que se ofertan.

Ambiental: Se promueve el uso de ingredientes endémicos de la región, por lo que se fomentan las buenas prácticas en el cultivo de los mismos.

Económica: Se impulsa el consumo local y de primera mano de agricultores, pescadores, etc. Asimismo, se generan empleos en la prestación de los servicios que ayudan a la economía de las familias y empresas tabasqueñas.



CONTACTO

TELÉFONO

993 129 7794

CORREO ELECTRÓNICO

osorioelisea@gmail.com

REDES SOCIALES

Facebook: Ely Osorio

Instagram: ely.osorio.37454

DOMICILIO

Calle Nicolás Bravo No. 315, Int. 1, Colonia
Tamulté de las Barrancas, 86150,
Villahermosa, Centro, Tabasco.

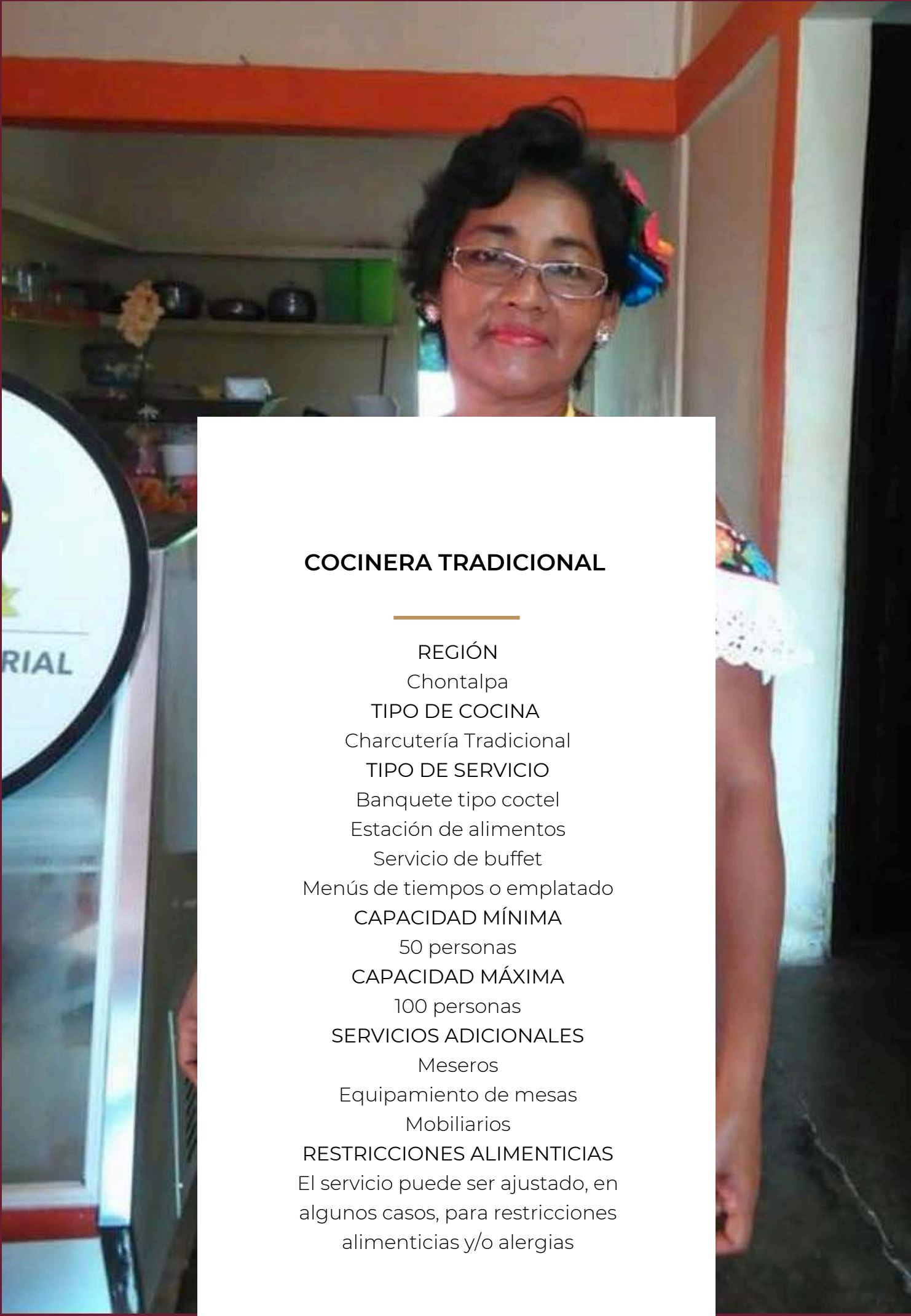
JALPANECA MORENA

Jalpaneca Morena se localiza en la Chontalpa de Tabasco; es un restaurante de embutidos gourmet y butifarras preparadas en fogón, las cuales son una tradición familiar desde hace cuatro generaciones.

Cada día buscamos innovar en técnicas, sabores e incorporación de productos de la región, para darle a nuestros platillos un toque muy tabasqueño que nos hace únicos.

Contamos con una variedad de platillos que hacen de cada evento una experiencia culinaria memorable y que cuentan, a través de sus ingredientes, una historia llena del sabor tradicional de Tabasco, la cual nos gusta compartir con nuestros comensales.





COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Chontalpa

TIPO DE COCINA

Charcutería Tradicional

TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo coctel

Estación de alimentos

Servicio de buffet

Menús de tiempos o emplatado

CAPACIDAD MÍNIMA

50 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

100 personas

SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

Equipamiento de mesas

Mobiliarios

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado, en algunos casos, para restricciones alimenticias y/o alergias

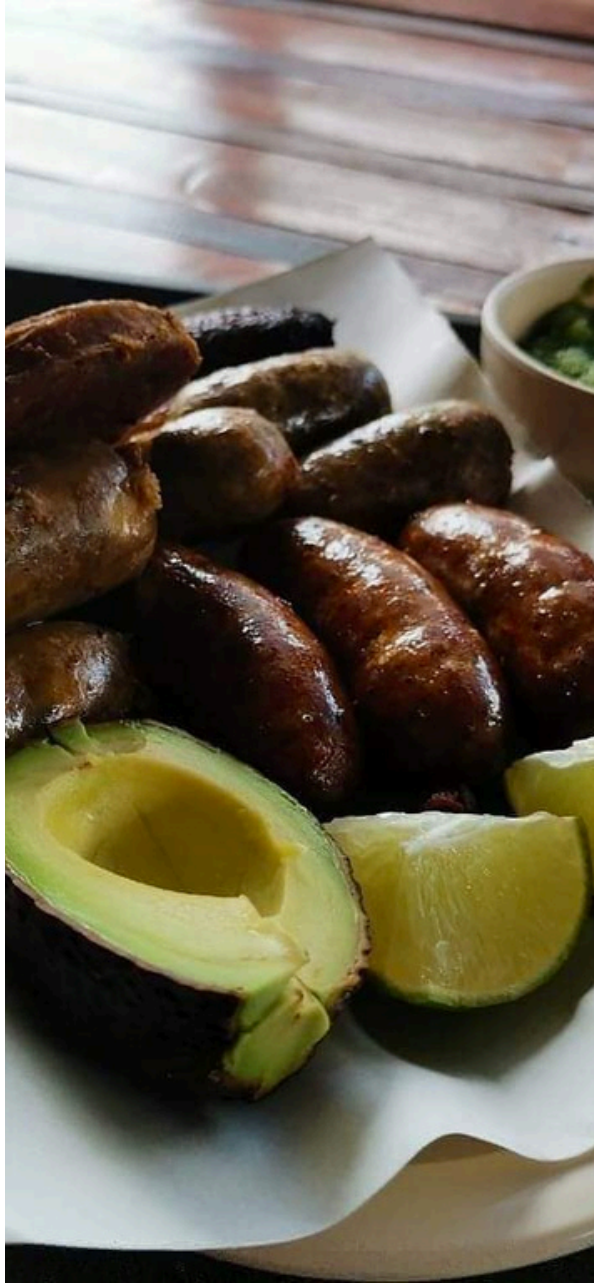


BUTIFARRAS GOURMET

Es el embutido más representativo de la región Chontalpa de Tabasco; está compuesto de carne picada, principalmente de cerdo, condimentada con sal, pimienta y otras especias. Algunas innovaciones al gourmet integran queso ahumado de la región de Los Ríos en su preparación, así como aderezo de cacao con miel de monte, entre otros. Este platillo se acompaña con tortillas, aguacate, frijoles y chile al gusto.

En eventos tradicionales, se sirve como entrada o acompañamiento, es un platillo que sorprende debido a su peculiar sabor condimentado.

BUTIFARRAS GOURMET



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne

TIPO DE COCINA

Charcutería / cocina de humo

REGIÓN

Ruta Biji Yokot'an / Chontalpa de
Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 a 45 minutos





QUESO DE PUERCO

Es una forma popular de llamar a un embutido de cerdo; elaborado con la cabeza de cerdo cocido con sal, su textura es muy similar al jamón cocido y su sabor es muy condimentado debido a la cantidad de especias con las que se prepara.

Se sirven en bodas y eventos como aperitivos para abrir el apetito y esperar mientras inicia la boda o el evento, es parte de la cultura en Tabasco recibir a los invitados para que se sientan cómodos.

QUESO DE PUERCO



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 a 2 personas

NOTAS

Contiene carne

TIPO DE COCINA

Charcutería / cocina de humo

REGIÓN

Ruta Biji Yokotàn / Chontalpa de
Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 a 45 minutos (se hace de un
día para otro)





PLATANITOS CON CREMA Y QUESO

Antojito muy popular en el estado de Tabasco, que se consume como entrada o postre.

Se toman como base plátanos machos maduros que se fríen y se preparan con media crema y queso fresco. También se rellenan de “Shish” (palabra maya que significa resto de algo).

En las bodas tradicionales es un platillo que deleita el paladar por su cremosa consistencia y sabor, además de dar ese toque hogareño y familiar.

PLATANITOS CON CREMA Y QUESO



TIPO DE COCINA

Tradicional / antojería/
cocina de humo

REGIÓN

Ruta Biji Yokotàn /
Chontalpa de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 a 45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne y lácteos

PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Nuestro equipo está integrado principalmente por mujeres, a las cuales les brindamos un espacio seguro para trabajar, capacitándolas para mejorar sus habilidades blandas y culinarias, e impactando en la economía de sus familias. Los insumos se adquieren en los mercados de la región, procurando la frescura y calidad en cada uno de ellos, apoyando a los productores locales.



SOSTENIBILIDAD

Nuestra empresa es socialmente responsable al adquirir productos e ingredientes directos de los productores; además, tratamos de generar nuestros propios insumos a través de plantaciones propias. De igual manera, eliminamos el uso de desechables y plásticos, igual que tratamos de generar la menor cantidad de desperdicios alimentarios.

Nuestro objetivo es promover y posicionar nuestra región a través de la gastronomía, para generar mayor derrama económica en nuestro municipio.



CONTACTO

TELÉFONO

914 106 4413

CORREO ELECTRÓNICO

lamorenajalpaneca17@gmail.com

REDES SOCIALES

Facebook: Jalpaneca Morena Embutidos

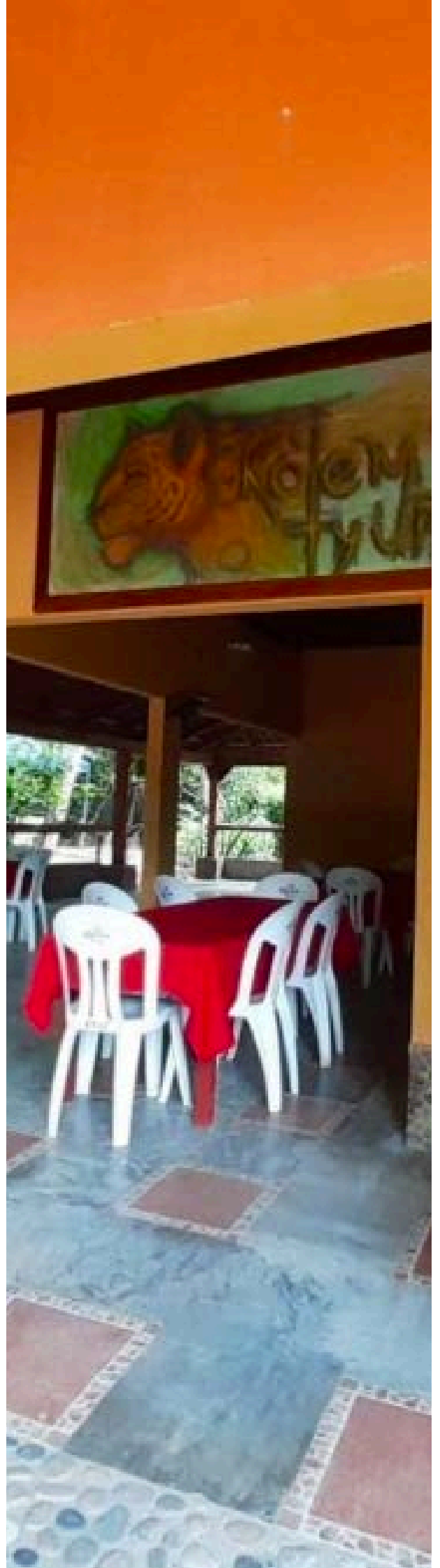
DOMICILIO

Amp. Nva. Periférico, Rivera Alta, 86200,
Jalpa de Méndez, Tabasco.

KOLEM TYUÑ

Kolem tyuñ, es una cocina tradicional con arraigo en las culturas zoque y chol, las cuales están presentes en la región serrana donde nos encontramos; utilizamos las recetas de las señoras de la comunidad, de las abuelitas que cocinaban utilizando los sazónadores que ellas mismas sembraban como el cebollín, el perejil, la albahaca de castilla, el achiote casero y la hoja santa.

El corazón de nuestra cocina es el fogón, donde se salvaguardan los sabores y saberes de la gastronomía de la sierra, y se preparan platillos como el caldo zoque y una variedad de antojitos tabasqueños.





COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Sierra de Tabasco

Región Zoque

Zona Chol

TIPO DE COCINA

Cocina tradicional

TIPO DE SERVICIO

Menús de tiempos o emplatado

Servicio de buffet

CAPACIDAD MÍNIMA

60 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

100 personas

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado, en algunos casos, para restricciones alimenticias y/o alergias



CALDO ZOQUE DE PAVO

Este platillo se prepara con verduras de la región como la yuca, ñame, chayote y elote, sazonado con hierbas de olor (albahaca, cebollín, perejil, cilantro, cebolla, jitomate y chile dulce).

Es una comida típica de la región, inspirada en la dieta tradicional de los campesinos zoques, servida en ocasiones especiales, fiestas y ofrendas, debido a que se prepara con ingredientes frescos de la sierra y que transmite perfectamente ese sabor único que da la leña.

CALDO ZOQUE DE PAVO

TIPO DE COCINA

Cocina de humo

REGIÓN

Sierra zoque de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene carne





MOLE OXOLOTECO

Es una fusión entre el mole tabasqueño y el chiapaneco preparado con pavo de rancho; para su elaboración se fríen chiles secos, plátano maduro, chocolate casero, cacahuates, ajonjolí, galletas y especias de olor. Se cocina con manteca de pavo y se sirve acompañado de arroz blanco y tortillas de maíz.

El mole es un platillo muy popular en celebraciones familiares, convirtiéndose en toda una tradición gastronómica en las comunidades tabasqueñas, por lo cual se ofrece en eventos especiales, como las bodas.

TIPO DE COCINA

Tradicional / Cocina de humo

REGIÓN

Sierra zoque de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne, nueces y cacahuates



MONE DE CERDO

Pulpa y costillas de cerdo sazonadas con ajo y pimienta; la carne se coloca en una hoja blanca, mejor conocida como hoja de tó, que significa “envoltura” en el lenguaje maya; esta hoja se utilizaba en la época prehispánica para guardar la masa del pozol. Hoy en día, forma parte importante de la gastronomía de Tabasco y Chiapas.

Posteriormente, la carne se cubre con una hoja santa, para luego agregar tomate, cebolla, cebollín, perejil, chile, cilantro y unas rodajas de plátano verde; se envuelve todo, la carne y las verduras, como un tamal y se cocina en el fogón.

El mone es un platillo fuerte, que tiene un gran sabor debido a la variedad de quelites que lleva su preparación, por lo que brinda a los eventos especiales una opción innovadora y es una alternativa a los platillos comunes.

MONE DE CERDO

TIPO DE COCINA

Tradicional / Cocina de humo

REGIÓN

Sierra zoque de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

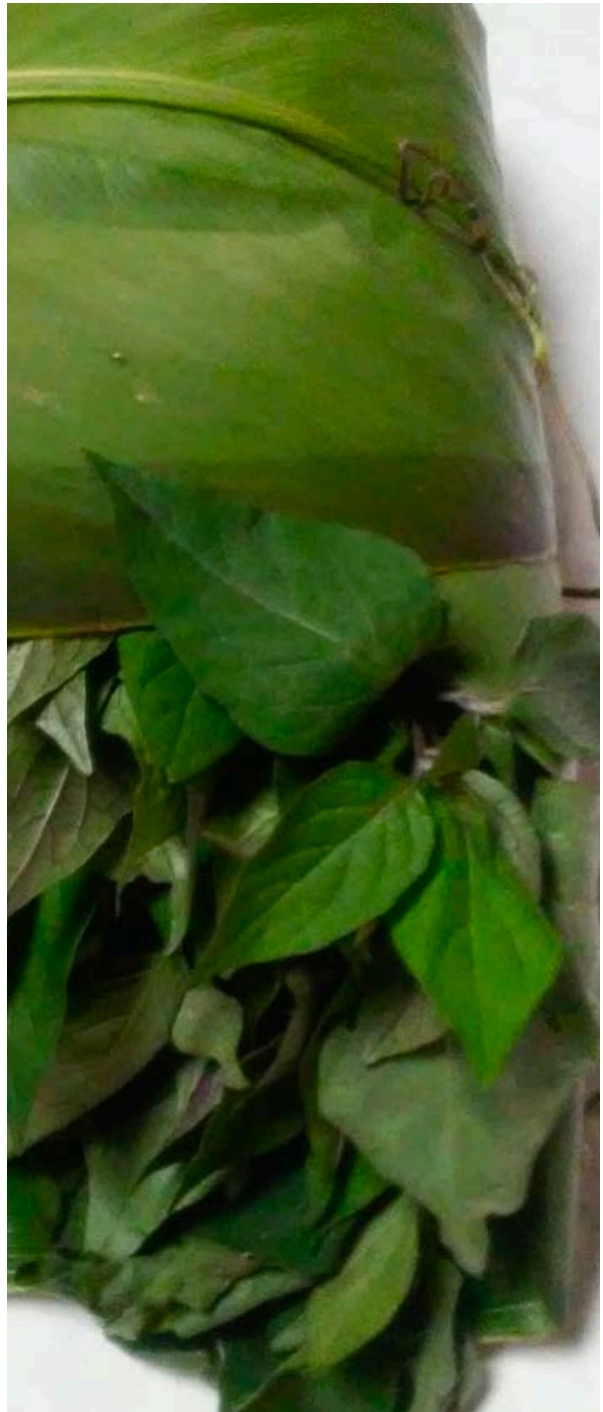
4 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 a 3 personas

NOTAS

Contiene carne



A photograph showing three tamales resting on a large, green banana leaf. The tamales are cylindrical in shape, with a light-colored, textured exterior (likely cornmeal) and a darker, brownish filling visible through a diagonal cut. The background is slightly blurred, focusing attention on the tamales.

TAMALITOS DE PUSH-ANE

Es un tamalito de origen zoque, torteado a base de maíz nixtamalizado, que se rellena únicamente con frijoles refritos y se sazonan con hoja santa. Se cocinan en una vaporera y en el fogón.

Este platillo es una excelente opción para servir como entradas o degustación debido a que se pueden elaborar de diferentes porciones.

TAMALITOS DE PUSH-ANE



TIPO DE COCINA

Tradicional / Cocina de humo

REGIÓN

Sierra zoque de Tabasco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 a 3 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

No contiene carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Nuestra cocina se encuentra en un entorno rural, en una región serrana con influencias de las etnias zoque y chol, por lo que se da valor a la identidad gastronómica de la zona, de la misma manera que se brindan fuentes de ingreso a personas de la región.

También, se promueve el empoderamiento de las mujeres, ofreciéndoles un empleo digno con un salario justo para sustento de sus familias.



SOSTENIBILIDAD

Social: nuestra cocina está inspirada en las recetas ancestrales de nuestra región y se respetan las prácticas gastronómicas de nuestra comunidad.

Ambiental: los platillos se adecúan de acuerdo a las temporalidades del campo y los tiempos de cosecha; también tenemos huertos de traspacios y criaderos para provisión de nuestros platillos.

Económica: procuramos las buenas prácticas del comercio justo y practicamos el consumo local.



CONTACTO

TELÉFONO

932 119 2521

CORREO ELECTRÓNICO

kolemtyun@gmail.com

REDES SOCIALES

Facebook: Kolem Tyuñ

Instagram: kolemtyun

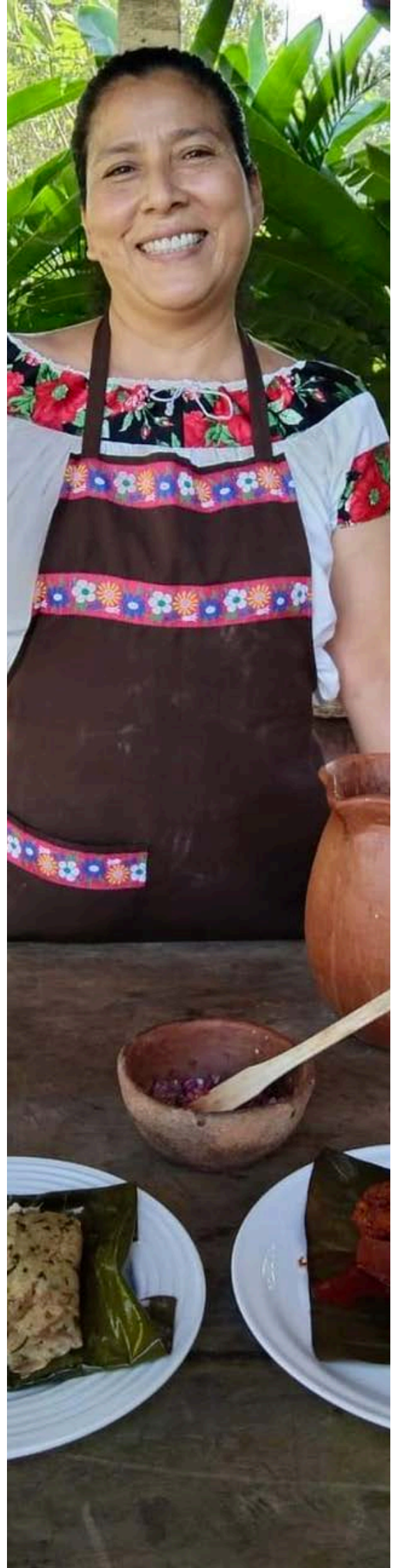
DOMICILIO

Calle Tomás Garrido No. 40, Oxotlán,
86895, Tacotalpa, Tabasco.

ESTELA LOZANO “LA CAMPESINA DEL CACAO”

Los platillos que preparamos se basan en la cocina tabasqueña. Nuestro ingrediente principal es el cacao; sin embargo, utilizamos otros ingredientes locales, los cuales permiten elaborar exquisitos platillos como resultado de una mezcla de Chontales/Yokot'an, grupo maya de la zona Centro y Chontalpa de Tabasco, conocidos también como Putunes o Chontales.

Nuestra cocina es una inigualable conjunción de especias tales como el laurel, orégano, cebollín criollo, naranja agria, achiote, cacao, chocolate, cilantro criollo y la diversidad de proteína que ofrecemos; asimismo, se utilizan los quelites como son la chaya, chipilín, hoja de momo y hoja de plátano. Hoy en día ofrecemos variedad de platillos regionales que todos disfrutamos, así como nuestras diferentes bebidas de cacao y chocolate, las cuales son una herencia culinaria desde tiempos ancestrales.





COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Chontal-Yokot'an

TIPO DE COCINA

Cocina tradicional

TIPO DE SERVICIO

Banquetes tipo coctel

Servicio de buffet

Menús de tiempos o emplatado

Bebidas

CAPACIDAD MÍNIMA

50 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

100 personas



ULICHE DE POLLO

El Uliche de pollo consiste en un sancocho espesado con masa; al que primero se le agrega el pollo para extraer su sabor, después de una cocción de 30 minutos se retira del guiso, se le agrega cebollín picado, cilantro, chile dulce y ajo. Finalmente, se tuestan pepitas de calabaza con chile amashito por 10 a 15 minutos, las cuales se licuan para convertirlo en polvo y agregarlo al platillo. Se acompaña con un tamal de la misma masa que se usó para espesar, a la cual se le llama “maneita”.

Desde sus orígenes, el Uliche es un platillo ceremonial utilizado en eventos relacionados con el día de muertos, y es conocido en las zonas indígenas como “mole blanco o prehispánico” debido a que se consumía en fechas especiales, por lo que aporta misticismo y autenticidad.

ULICHE DE POLLO



TIPO DE COCINA

Cocina tradicional
contemporánea

REGIÓN

Chontalpa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne y gluten





SANCOCHO LA CAMPESINA

Sancocho La Campesina se elabora con pavo, gallina o pollo, además de ajo, cilantro, cebollín, acompañado de una salsa encurtida de cebolla con chile amashito y tortilla gruesa hecha a mano.

Se puede servir como entrada o acompañamiento en cualquier evento especial, ya que es un platillo ligero, pero con mucho sabor.

SANCOCHO LA CAMPESINA



TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional

REGIÓN

Chontalpa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne y gluten





CHOCOLATE CON AGUA

Consiste en un cacao fermentado, el cual se tuesta en el comal y se desgrana para retirarle la cáscara; se usa el metate para convertir el cacao en pasta de chocolate, además de agregar canela y clavo de olor para saborizar.

El chocolate con agua tiene sus orígenes en las ceremonias ancestrales de la cultura maya, el cual era consumido por la élite y personas de alto rango; esta bebida le dará un toque gourmet y místico a tu evento.

CHOCOLATE CON AGUA



TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional
Contemporánea

REGIÓN

Chontalpa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

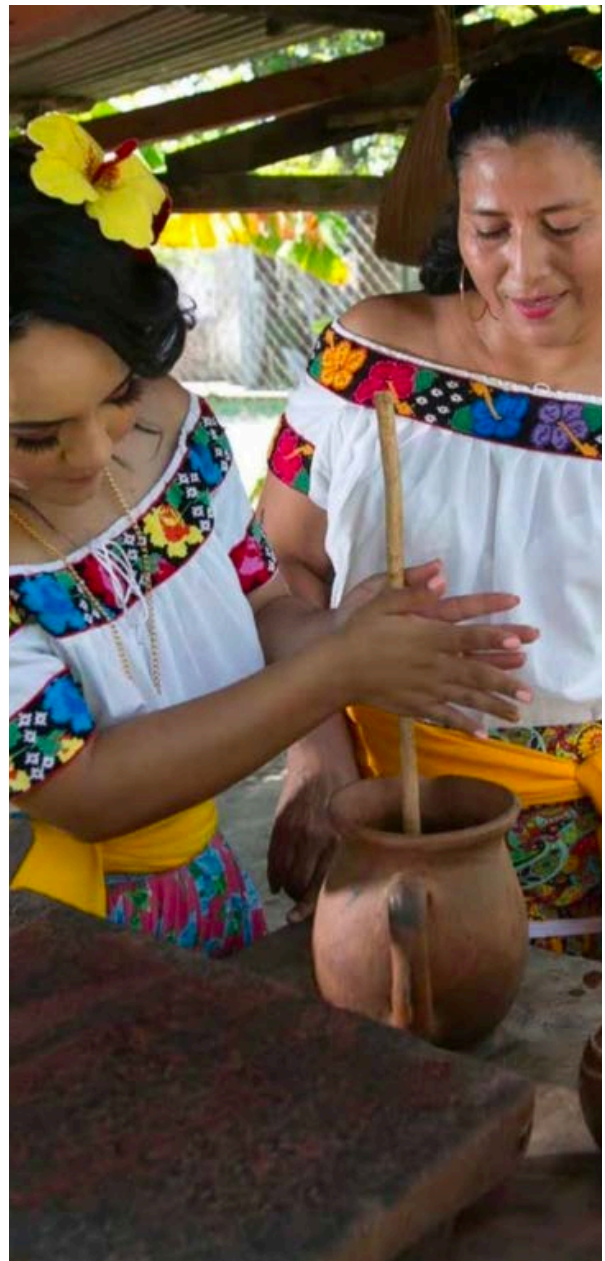
45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene cacao





HUEVOS CON LONGANIZA, PLÁTANOS FRITOS Y TORTILLAS HECHAS A MANO

Huevos de rancho con sofrito de cebolla, ajo y longaniza casera de la comunidad; se sirven acompañados de plátano frito y tortillas hechas a mano.

Es ideal para pequeños eventos con temática ranchera o campirana, o bien, como parte de una estación de alimentos o buffet.

HUEVOS CON LONGANIZA, PLÁTANOS FRITOS Y TORTILLAS HECHAS A MANO



TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional
Contemporánea

REGIÓN

Chontalpa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne





POLVILLO

Bebida típica de Tabasco. Para su preparación, se tuesta a fuego lento maíz criollo hasta lograr un tostado homogéneo; una vez hecho esto, se muele y mezcla con canela que fue previamente tostada. Por separado, se tuesta y muele el cacao. A fuego lento, se mezclan todos los ingredientes y se pasan nuevamente en el molino. Para la preparación del polvillo, se deposita agua caliente en ebullición sobre el jarro de barro, se espolvorea el polvillo sobre el agua y se mueve con el molinillo artesanal. Se debe mezclar hasta lograr un espesor deseado, se cubre con un trapo y se esperan 15 minutos para poder agregar el azúcar y servir.

El Polvillo es una bebida refrescante con sabor achocolatado que le dará un sabor casero y tradicional a cualquier ocasión.

POLVILLO



TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional
Contemporánea

REGIÓN

Chontalpa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene gluten





HORNEADO DE GALLINA CRIOLLA

Para preparar este platillo, la gallina criolla se marina un día antes con una mezcla de media cebolla morada, recaudos (previamente tostados y molidos), naranja agria y achiote; se le agrega sal y se hornea a fuego lento hasta que se cueza. Se acompaña con arroz blanco.

El horneado es un platillo muy tradicional, popular en las fiestas tabasqueñas debido a que se concentra el sabor del achiote en la proteína, brindando una experiencia culinaria única.

HORNEADO DE GALLINA CRIOLLA

TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional
Contemporánea

REGIÓN

Chontalpa

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Los insumos para la preparación de nuestros platillos, los compramos a nuestros aliados productores, los cuales son locales (como la pequeña comunidad de granjas y ganaderos), que nos proporcionan ingredientes frescos, orgánicos y de excelente calidad.



SOSTENIBILIDAD

La mayor parte de nuestros ingredientes son productos orgánicos, apoyamos a nuestros productores; además de que estos productos son más saludables, han sido tratados de acuerdo con técnicas respetuosas que apoyan la preservación, la salud del suelo y las buenas prácticas del agua y de las plantas. Se fomenta la preservación de la riqueza ambiental con estrictas reglas relacionadas con los recursos naturales y culturales. Estableciendo una justa retribución para todos los actores en el proceso de elaboración de platillos, evitando malas prácticas, y especulaciones, fijando un precio equitativo para el trabajo realizado.



La Campesina

PRODUCTOS DEL CACAO

CONTACTO

TELÉFONO

999 124 4517

CORREO ELECTRÓNICO

embajadorasdelcacao@gmail.com

PÁGINA WEB

<https://campesinadelcacao.com/>

REDES SOCIALES

FB:La Campesina Oficial

DOMICILIO

Carretera a Belisario Domínguez s/n, Col.

Betania, Poblado Tecolutilla, 86640,

Comalcalco, Tabasco.

LA CASITA DEL RÍO

La Casita del Río es un pintoresco rincón que se ubica en los márgenes del río Usumacinta, en el municipio de Tenosique, donde se ofrecen alimentos tradicionales de la cocina ribereña, principalmente pescados y mariscos; cabe destacar que se da valor a los ingredientes y productos locales, así como a la herencia culinaria familiar a través de recetas de humo y leña.

En esta cocina tradicional, doña Mireya prepara una gran variedad de platillos en su fogón, utilizando ingredientes frescos de la región, y aplicando los conocimientos culinarios heredados por sus antepasados, los cuales se han transmitido de generación en generación, para deleite de sus comensales, invitados y de todo aquel que guste probar comidas tradicionales.





COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Ríos Mayas de Tabasco

TIPO DE COCINA

Cocina tradicional y mariscos

TIPO DE SERVICIO

Menús de tiempos o emplatado

Servicios buffet

CAPACIDAD MÍNIMA

2 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

60 personas

SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

Equipamiento de mesa

Mobiliario

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado, en algunos casos, para restricciones alimenticias y/o alergias



CALDO DE ROBALO

Caldo de pescado robalo fresco, cocido en agua con cebolla, tomate, ajo y laurel; generalmente, se condimenta con jitomate licuado, alguna hierba de olor, como la hoja de momo o santa, epazote y chiles. El pescado puede estar en trozos, postas o entero. Se sirve con una tortilla de maíz nuevo, realizada a mano.

Este platillo se sirve como plato fuerte en los eventos y se caracteriza por dar un toque fresco y con mucho sabor costero en cada bocado.

CALDO DE ROBALO



TIPO DE COCINA

Cocina de Humo/Mariscos

REGIÓN

Gran Ruta Turística Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 a 30 minutos



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne y mariscos





POSTAS DE ROBALO FRITAS

Postas de robalo fresco frito, servido con ensalada de lechuga, tomate, pepino y rábano, acompañado de plátano macho y tortilla de maíz nuevo realizada a mano.

Este platillo es una buena opción para entradas en eventos con temática de mar, ya que es muy crujiente y con mucho sabor.

TIPO DE COCINA

Cocina de Humo/Mariscos

REGIÓN

Gran Ruta Turística Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 a 30 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene mariscos



CALDO DE MOJARRA



Caldo de mojarra fresca, cocida en agua con cebolla, tomate y ajo; generalmente se condimenta con jitomate licuado, alguna hierba de olor, como la hoja de momo o santa, epazote y chiles. El caldo de mojarra se sirve con una tortilla de maíz nuevo realizada a mano.

Sin duda es un platillo que se puede servir en eventos temáticos y en entornos de playa o río, debido a que es muy versátil y brinda los sabores tradicionales de la zona de Los Ríos de Tabasco.

CALDO DE MOJARRA



TIPO DE COCINA

Cocina de Humo/Mariscos

REGIÓN

Gran Ruta Turística Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 a 30 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene mariscos



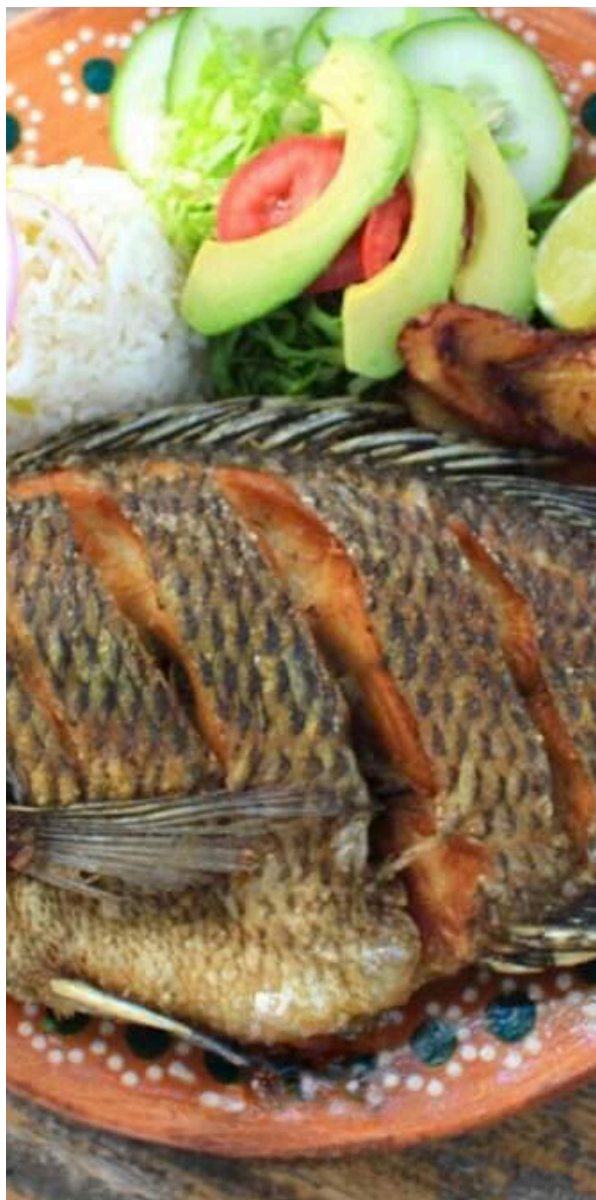


MOJARRA FRITA

Mojarra fresca del río Usumacinta; se prepara frita, previamente marinada, se sirve con ensalada de lechuga, tomate, pepino y rábano, acompañada de tortilla de maíz nuevo realizada a mano y chile amashito, el cual es muy representativo de Tabasco.

La mojarra frita se ha convertido en un platillo muy representativo de la convivencia familiar, queda perfecto en celebraciones tradicionales debido a que tiene un gran sabor y se puede acompañar con diversas ensaladas.

MOJARRA FRITA



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene mariscos

TIPO DE COCINA

Cocina de Humo/Mariscos

REGIÓN

Gran Ruta Turística Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 a 30 minutos





EMPANADAS RELLENAS DE CAMARÓN CON QUESO

Antojito de masa o maíz, relleno de camarón guisado con queso de hebra de la región de Los Ríos Mayas, acompañado con ensalada de lechuga, tomate, pepino y rábano, servido con aderezos, chile habanero y cebolla morada.

Se puede servir como entrada en eventos tradicionales debido a la versatilidad que tiene de hacerse en diferentes presentaciones y tamaños. Además, la combinación del queso y el camarón, hacen de este antojito un platillo con mucho equilibrio y sabor.

EMPANADAS RELLENAS DE CAMARÓN CON QUESO



TIPO DE COCINA

Cocina de Humo/Mariscos

REGIÓN

Gran Ruta Turística Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene mariscos y lácteos



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Todo el insumo y los ingredientes que se utilizan para la elaboración de los productos antes descritos son, en su mayoría, productos tabasqueños. Con ello, se impulsa el crecimiento y desarrollo económico de la región, a través del consumo a los proveedores locales y del Estado.



SOSTENIBILIDAD

Nuestros precios son accesibles; aunado a ello, se salvaguardan los platillos representativos de la región de Los Ríos, al utilizar la cocina tradicional de humo y el fogón, como parte esencial de elaboración de los platillos.

Los insumos y proteínas provienen de la región, los cuales se obtienen directamente del gran río Usumacinta, que abraza la ciudad de Tenosique, por lo que constituye una fuente de ingresos para los pescadores y los productores locales.



*la casita
del río*

CONTACTO

TELÉFONO

934 116 9373

CORREO ELECTRÓNICO

lacasitadelriotab@gmail.com

REDES SOCIALES

FB: La Casita del Río

Instagram: la_casitadelrio

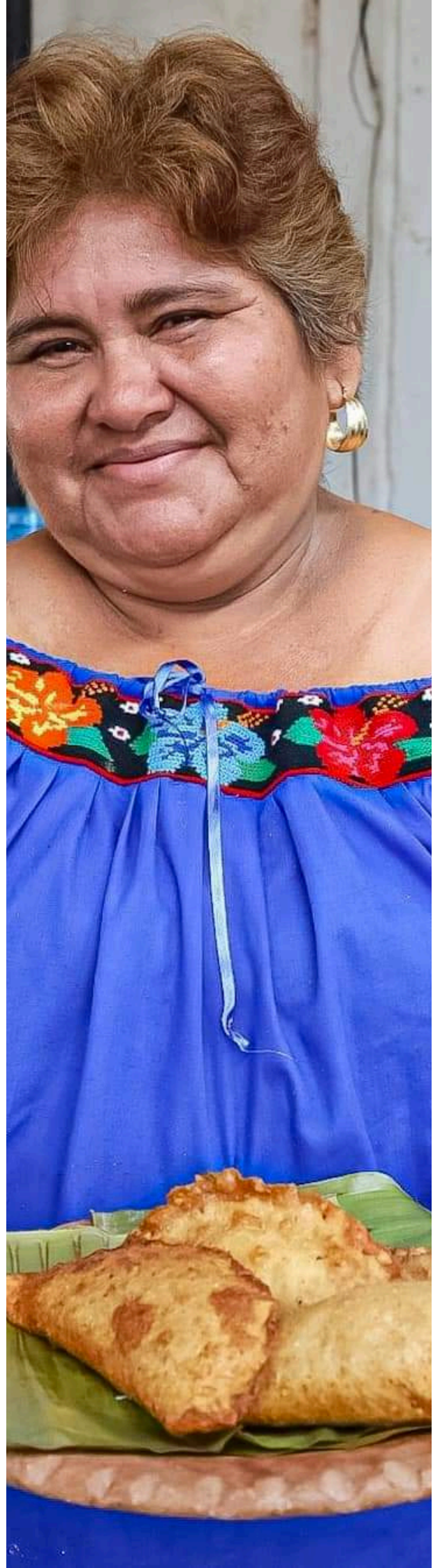
DOMICILIO

Malecón Nuevo S/N, Pasando el puente
que se encuentra al final, por la toma de
agua, Tenosique de Pino Suárez
Tabasco, 86901

LAS DELICIAS DE COTY

Cocina familiar basada en la riqueza culinaria de la gastronomía tradicional tabasqueña de Los Ríos Mayas que ofrece comida típica y postres tabasqueños, utilizando la herencia culinaria de la cocina en fogón, con aromas frescos y sabores memorables.

Cada platillo se realiza con ingredientes, técnicas y sazón heredado por varias generaciones, conservando los sabores que nos dan identidad y nos hacen sentir como en casa, lo que brinda a cada cliente esa calidez que nos caracteriza como tabasqueños.





COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Ríos Mayas

TIPO DE COCINA

Cocina tradicional / antojitos
tabasqueños

TIPO DE SERVICIO

Banquetes tipos coctel
Servicio de buffet
Menús de tiempos o emplatado
Mesa de postres
Repostería

CAPACIDAD MÍNIMA

50 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

100 personas

SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado, en algunos casos, para restricciones alimenticias y/o alergias



CHONGO TABASQUEÑO

El chongo tabasqueño es un postre famoso de la región de Los Ríos Mayas, consiste en una base de panetela (pan dulce tradicional) rellena de queso fresco y una cobertura de merengue.

Es el postre ideal para darle ese toque dulce y tradicional a cada evento especial.

TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional

REGIÓN

Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene lácteos y gluten

No contiene carne



EMPANADAS DE POLLO

Antojito típico de Tabasco, el cual consiste en masa frita en aceite rellena de queso, pollo, pescado o carne; se acompaña con salsa de tomate.

Este platillo puede servirse como entrada o como parte de una estación de alimentos o buffet en una boda o evento especial.

TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional

REGIÓN

Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene mariscos, gluten y carne



PLATANITOS RELLENOS (CARNE Y QUESO)

Antojito muy popular en el estado de Tabasco. Consiste en hacer una masa con plátano macho, la cual se rellena de queso, carne o pollo; posteriormente, se fríe en aceite. Se sirve acompañado de crema y queso fresco.

Este platillo es popular en las fiestas tabasqueñas y se puede servir como entrada o postre en eventos especiales.

PLATANITOS RELLENOS (CARNE Y QUESO)



TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional

REGIÓN

Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

NOTAS

Contiene lácteos y carne



CALDO DE PUCHERO

Es un caldo de carne de res con hueso y verduras como la calabaza tierna y el elote; de igual forma, se le agregan tubérculos de la región como la yuca y el macal.

Este platillo está inspirado en la dieta campesina y se puede servir como entrada o acompañamiento en bodas o eventos especiales.

TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional

REGIÓN

Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne



TOSTADA DE POLLO

Tortilla frita a la cual se le agrega frijol frito, pollo, lechuga, cebolla curtida, media crema y queso.

Este es un antojito tabasqueño típico. En los eventos con temática regional se sirve como bocadillo o entrada.

TOSTADA DE POLLO



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne

TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional

REGIÓN

Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora





CONSOMÉ DE POLLO

Caldo de gallina criolla que contiene fideos o conchitas de pasta y papa; se acompaña con cebolla morada curtida con chile amashito (endémico de la región) y con tortilla hecha a mano.

Este platillo, en porciones pequeñas, es una buena opción para servir antes del plato fuerte.

CONSOMÉ DE POLLO

TIPO DE COCINA

Cocina Tabasqueña

REGIÓN

Ríos Mayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Todos nuestros platillos son locales, adquiridos a través de nuestros productores en los mercados; para nosotros, la derrama y el consumo local es un factor muy importante, ya que genera un mayor crecimiento social y económico, no solo en las familias de los productores, sino que impacta también en el crecimiento económico de nuestra comunidad y la región.



SOSTENIBILIDAD

Establecemos una justa retribución para todos los actores en el proceso de elaboración de cada platillo, evitando malas prácticas y especulaciones; además de fijar un precio equitativo por el trabajo realizado.



CONTACTO

TELÉFONO

934 115 1005

CORREO ELECTRÓNICO

pastelitosluna40@gmail.com

REDES SOCIALES

FB: Las Delicias de Coty

DOMICILIO

Av. Chiapas s/n, Col. Ganadera, 88992,
Emiliano Zapata, Tabasco.

EL SABOR DE LA SIERRA

Los platillos que preparamos se basan en la cocina tabasqueña zoque, de la sierra, se elaboran con ingredientes locales adquiridos de los pequeños agricultores. La inigualable conjunción de especias, tales como el comino, laurel, orégano, cebollín criollo, naranja agria, achiote y cilantro criollo, así como la diversidad de proteínas que ofrecemos y el uso de nuestros quelites como la chaya, el muste, el chipilín, la hoja de momo y la hoja de plátano, hacen única a nuestra cocina.

Cada platillo brinda una mezcla de sabores que transmiten nuestra identidad gastronómica, es por eso que son una excelente opción para disfrutar y compartir en eventos tradicionales.



A woman with dark hair pulled back, wearing a white apron with colorful floral patterns over a light blue shirt, stands in a kitchen. To her left, a bunch of yellow corn cobs hangs. In front of her, a large metal pot sits on a stove. To her right, a large blue water container and various kitchen items are visible. The background is a simple blue cloth.

COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Zoque

TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional

TIPO DE SERVICIO

Menús de tiempos o emplatado

Banquete tipo cóctel

Servicio de buffet

Bebidas

CAPACIDAD MÍNIMA

50 personas

CAPACIDAD MÁXIMA

100 personas

SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

Equipamiento de mesa

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado, en algunos casos, para restricciones alimenticias y/o alergias



PISHUL

La palabra “Pishul” proviene del vocablo chol y significa sombrero grande, debido a su similitud con éste; la base para esta “pizza tabasqueña” es una tortilla grande de maíz muy tostada llamada totoposte, a la cual se le agrega frijoles refritos, carne de res o cerdo, adornado con lechuga, tomate, crema y por supuesto un buen quesito de la región.

Es un platillo innovador que brindará una experiencia gastronómica diferenciada, ya sea como entrada, bocadillos o como parte de un buffet en algún evento especial.

PISHUL

TIPO DE COCINA

Zoque

REGIÓN

La Sierra

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene gluten, lácteos y
carne





MONE DE CERDO

El mone de cerdo es un platillo muy peculiar que tiene quelites como la chaya, además de chipilín, cilantro criollo, chile dulce, chile güero, tomate, cebolla, sal y la proteína que el comensal requiera, ya sea cerdo o res. Se sirve acompañado de arroz.

El mone brinda un sabor sofisticado debido a la variedad de quelites que se utilizan en su preparación, por lo que es una excelente opción para eventos especiales.

MONE DE CERDO



TIPO DE COCINA

Zoque

REGIÓN

Sierra

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne





HUEVO CON CHAPAYA

Es un platillo de temporada; los huevos de rancho se preparan con chapaya, la cual es una verdura que proviene de una palma endémica de la sierra tabasqueña.

Para su preparación se hace un sofrito con cebolla, ajo, sal y tomate. Se sirve acompañado con plátano macho asado o frijolitos.

Este platillo es una buena opción para bocadillos, entradas, o como parte de una estación de alimentos o buffet en algún evento especial.

TIPO DE COCINA

Zoque

REGIÓN

La Sierra

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

No contiene carne



PUCHERO DE LA SIERRA

Consiste en un caldo típico de la región de La Sierra, el cual se elabora con carne de res; además de añadirsele diversos tubérculos de la región como el macal (también conocido como malanga) y el ñame (o batata), así como otros ingredientes como el chayote tierno, quelites y elote.

Es un platillo muy popular que se puede servir como entrada o plato fuerte, según la proporción, en algún evento especial.

PUCHERO DE LA SIERRA



TIPO DE COCINA

Zoque

REGIÓN

La Sierra

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne





PLÁTANO ASADO CON CHAPAYA

Plátano tierno asado a las brasas con chapaya, que es una verdura endémica de la sierra tabasqueña, ésta se sofríe con cebolla, ajo y tomate.

Es una excelente opción para entrada o postre debido a que es un platillo sencillo y dulce.

TIPO DE COCINA

Zoque

REGIÓN

La Sierra

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

No contiene carne



ESTOFADO DE CHOCOLATE

Sofrito de cebolla, ajo y tomate; se le agrega plátano macho y proteína de res, la cual puede ser sustituida con nibs de cacao, que son pequeños trozos de granos de cacao naturales y tostados.

Esta variación del estofado es ideal en celebraciones y eventos especiales, ya que brinda una sazón diferente debido al uso del grano de cacao, el cual intensifica su sabor.

TIPO DE COCINA

Zoque

REGIÓN

La Sierra

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne, nueces y cacahuates

PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Para la preparación de nuestros platillos, compramos los insumos con nuestros pequeños agricultores o con productores locales, quienes nos proporcionan ingredientes frescos, orgánicos, de excelente calidad, como son la pequeña comunidad de La Sierra.



SOSTENIBILIDAD

La mayor parte de nuestros ingredientes son productos orgánicos, con ello apoyamos a nuestros agricultores; además de ser más saludables, han sido tratados con técnicas respetuosas que apoyan la preservación responsable, la salud del suelo y las buenas prácticas para el cuidado del agua y de las plantas.



CONTACTO

TELÉFONO

999 101 1229

CORREO ELECTRÓNICO

elsabordelasierra@gmail.com

REDES SOCIALES

FB: El Sabor de la Sierra

DOMICILIO

Tomás Garrido Canabal No. 7, Pueblo
Mágico, Tapijulapa, 86890, Tacotalpa,
Tabasco.

RESTAURANTE SAZÓN ANCESTRAL

Nuestra cocina tradicional proviene de la cultura indígena Yokot'an ("Chontales de Tabasco"), la cual nos han transmitido nuestras abuelas y madres en el pueblo de Bolomitz (Guaytalpa). Sus elementos principales se centran en la cocina de humo, donde todos los platillos se preparan en fogones de leña, destacando así el sabor único que el humo aporta. Los ingredientes utilizados en las recetas son cosechados en la comunidad e incluyen maíz, cacao, chile dulce, cilantro criollo, perejil criollo, momo, achiote, chile amashito, entre otros.

Las recetas ancestrales tienen sus raíces en las celebraciones de la comunidad, otras surgen por necesidad y algunas más son el resultado de formas de cocinar proteínas como el pejelagarto, el robalo, la mojarra y el pollo. Todos los platillos se preparan en ollas de barro y se sirven en cajetes, comales de barro ahumado, así como en jícaras ahumadas, lo que les transmite un sabor único gracias a estos elementos ahumados.



Nuestra cocina busca rescatar y preservar la cultura Yokot'an, que representa la esencia del auténtico tabasqueño, por lo que mantenemos y difundimos estas recetas ancestrales que nuestros antepasados nos han transmitido de generación en generación.

Cada platillo cuenta una historia ancestral, lo que llena de misticismo y significado a cada ocasión especial en el que se sirven.



COCINERA TRADICIONAL

REGIÓN

Región Chontal / Ruta Turística Biji
Yokot'an

TIPO DE COCINA

Cocina Ancestral / Prehispánica

TIPO DE SERVICIO

Estación de alimentos

CAPACIDAD MÍNIMA

1 persona

CAPACIDAD MÁXIMA

40 personas

SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado, en algunos casos, para restricciones alimenticias y/o alergias



ULICHE ROJO CON PEJELAGARTO

El uliche es un caldo espeso a base de maíz que incluye pejelagarto previamente asado. Además, se le agrega plátano verde y se acompaña con un tamal de la misma masa que se usó para espesar, a la cual se le llama “maneita”, que es el sustituto de la tortilla. El platillo se completa con semillas de calabaza tostadas y molidas espolvoreadas por encima.

Este platillo ancestral representa todos los elementos esenciales de la vida en la comunidad Yokot'an, reflejando las actividades tradicionales como la pesca y la agricultura.

El uliche también es conocido como “mole blanco o prehispánico” en las comunidades de arraigo maya-Yokot'an, es un platillo lleno de misticismo y tradición, por lo que es una excelente opción para presentarlo en eventos especiales.

ULICHE ROJO CON PEJELAGARTO



TIPO DE COCINA

Ancestral / cocina de humo

REGIÓN

Región Chontal / Ruta Turística
Biji Yokot'an

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

NOTAS

Contiene carne y gluten





CALDO DE POLLO SOASADO

En primer lugar, el pollo se asa y luego se agrega al caldo, que está ligeramente espesado con masa de maíz. Se sirve con calabaza, yuca, plátano verde y arroz dentro del caldo. Este platillo adquiere un sabor único gracias a los varios procesos de preparación que involucra al pollo.

Es una buena opción para plato fuerte en bodas temáticas y eventos culturales.

CALDO DE POLLO SOASADO



TIPO DE COCINA

Ancestral / cocina de humo

REGIÓN

Región Chontal / Ruta Turística
Biji Yokot'an

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne





PESCADO EN PUSCAHUA

Mojarra envuelta en hojas de plátano junto con momo (hoja santa), tomate, ajo, cebolla y plátano verde. Se cocina al vapor en comales; el distintivo sabor de este platillo se debe al momo. Esta es una forma en la que nuestros ancestros solían preparar lo que pescaban en los ríos.

Este platillo es buena opción para eventos diurnos y/o con temáticas de mar/río, ya que aporta todo el sabor y frescura de los quelites que envuelven al pescado.

PESCADO EN PUSCAHUA

TIPO DE COCINA

Ancestral / cocina de humo

REGIÓN

Región Chontal / Ruta Turística
Biji Yokot'an

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne de pescado





CALDO ROJO DE ROBALO

Este es un caldo Yokot'an por excelencia, que destaca por su preparación de caldo rojo, donde el sabor del momo predomina en el caldo. Además del momo, se incorpora el plátano verde y se acompaña con la manea (típico tamal tabasqueño).

Sin duda es un platillo que se puede servir en eventos temáticos y en entornos de playa o río.

CALDO ROJO DE ROBALO



TIPO DE COCINA

Ancestral / Cocina de humo

REGIÓN

Región Chontal / Ruta Turística
Biji Yokot'an

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne de pescado





PLÁTANO MACHACADO

Es un platillo con mucho sabor que tiene como ingrediente principal el plátano verde; éste se hierva, luego se machaca y, finalmente, se cocina con manteca de cerdo. Este proceso resulta en una delicia única que refleja la capacidad del pueblo Yokot'an para superar la adversidad.

El plátano machacado se sirve principalmente como entrada o como acompañamiento al plato fuerte. Ideal para servir en bodas o eventos especiales.

PLÁTANO MACHACADO



PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne

TIPO DE COCINA

Ancestral / Cocina de humo

REGIÓN

Región Chontal / Ruta Turística
Biji Yokot'an

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos





TAMAL TORTEADO

Esta es una manera de preparación del tamal en nuestra comunidad; en esta variante, la masa se prepara de forma similar a una tortilla, luego se prensa y se le agrega el frijol refrito en el centro. La combinación del frijol y el chicharrón resulta en un sabor que los amantes de la gastronomía tabasqueña adoran.

Este platillo es una excelente opción para servir como entrada o degustación en algún evento especial debido a que se pueden elaborar en diferentes presentaciones y tamaños.

TAMAL TORTEADO



TIPO DE COCINA

Ancestral / cocina de humo

REGIÓN

Región Chontal / Ruta Turística
Biji Yokot'an

TIEMPO DE PREPARACIÓN

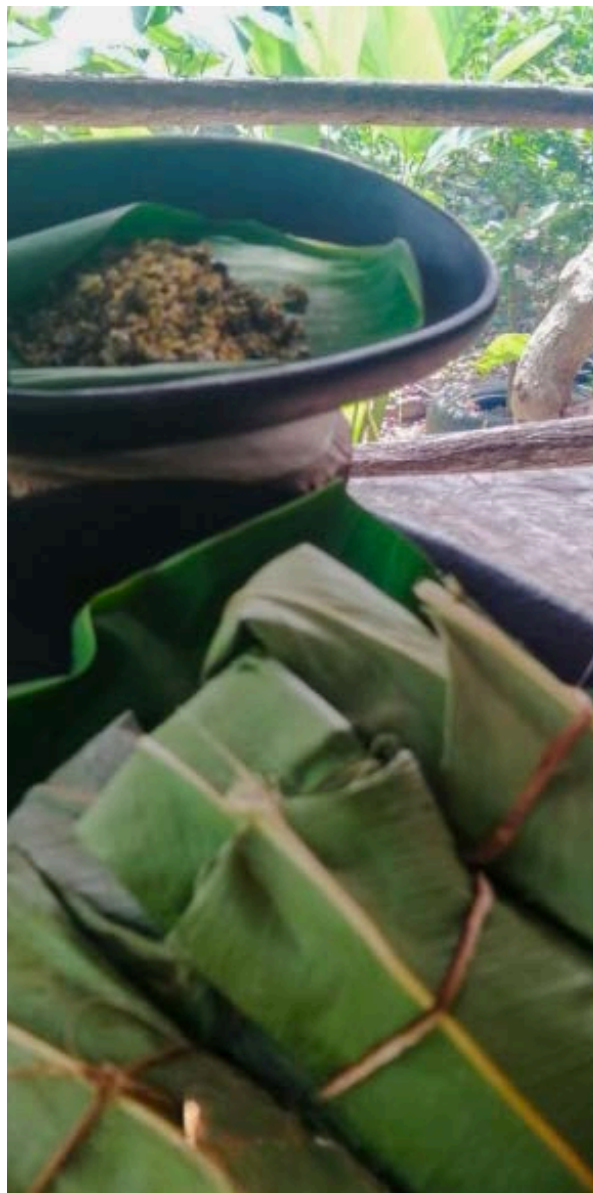
1 hora 30 minutos

PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 persona

NOTAS

Contiene carne



PRÁCTICAS

INCLUSIÓN

Apoyamos la inclusión de las personas indígenas que habitan en nuestras comunidades al reconocer y valorar su contribución para preservar la cultura. Buscamos compartir lo auténtico, basándonos en nuestras propias vivencias; por lo que, damos esta oportunidad a aquellas personas que lo demuestran mediante sus trabajos, como las creaciones de nuestros artesanos locales, los tamborileros que ambientan nuestros eventos y experiencias memorables y las cocineras de la comunidad en la preparación de las recetas. En conjunto, se promueve la igualdad de oportunidades y se permite que todos participen activamente en nuestras actividades y enriquezcan nuestra comunidad.



SOSTENIBILIDAD

Apoyamos la sostenibilidad de diversas formas:

- En la compra de ingredientes locales y de temporada para apoyar la economía de los agricultores locales.
- Al contratar a empleados locales y dar preferencia a aquellos que provienen de nuestras comunidades indígenas.
- Minimizando el uso de materiales desechables como los empaques y recipientes y al reducir la cantidad de plástico y otros materiales que se desechan.
- Haciendo uso de plantaciones de traspatio para la sostenibilidad de los platillos.
- Evitando el desperdicio de alimentos, con una buena planeación de raciones por día y por evento.

RESTAURANTE
Sazón Ancestral

• *Toda Una Tradición* •

Desde 2017

CONTACTO

TELÉFONO

914 192 7823

CORREO ELECTRÓNICO

elchontalyokotan@gmail.com

PAGINA WEB

[https://linktr.ee/sazonancestral?
fbclid=IwAR0PpjTIJSaP9E5B](https://linktr.ee/sazonancestral?fbclid=IwAR0PpjTIJSaP9E5B)

REDES SOCIALES

Tik Tok: @sazonancestral.yokotan

FB: Restaurante El Chontal

Instagram: sazon_ancestral.yokotan

DOMICILIO

Carretera Nacajuca-Villahermosa Km 12,
Ranchería Saloya, 1ra Sección, Nacajuca
Tabasco, 86245

El contenido y las fotos publicadas en este documento fueron proporcionadas por las empresas y proveedores que integran el presente catálogo. Todos los contenidos de este documento están sujetos a derecho de autor.

AÑO DE ELABORACIÓN 2024



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO

La edición, diseño y desarrollo de este catálogo se realizó con el apoyo de:

Secretaría de Turismo del Gobierno de México

Lic. Miguel Torruco Marqués

Secretario de Turismo del Gobierno de México

Mtro. Humberto Hernández Haddad

Subsecretario de Turismo

Mtro. Mauricio Aarón Reyna Guerrero

Titular de la Unidad de Innovación y Política Turística

Ing. Jorge Vázquez Valdés

Director General de Innovación del Producto Turístico

Lcda. Paulina Domínguez Aguilar

Directora de Segmentos Especializados y Apoyo a la Comercialización

pdominguez@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6325

Lcda. Claudia Patricia Girón Ortíz

Subdirectora de Segmentos Especializados

cpgirono@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6308

Lcda. Adriana Aguilar Gallardo

Directora de Desarrollo de Turismo Cultural y de Salud

aaguilar@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6307

Lcda. Mónica Rebeca Martínez Fuentes

Jefe de Departamento de Turismo Cultural

mrmartinezf@sectur.gob.mx

5530026300 Ext 6318

www.sectur.gob.mx

Cámara Nacional de Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados

Mtra. Arq. Laura Patricia Casal Gómez

Jefe del Departamento de Planeación

visitetabasco.com

spdt.turismo@gmail.com

993 2178 831

Destination Wedding Specialist Association

info@dwspecialistassn.com

www.dwspecialistassn.com



TABASCO

TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO

