

Gourmet

Caracas

CARACAS / 2015

Edición
0



“ SABOR
VENEZOLANO
EN EL EXTERIOR ”

CARLOS PEREIRA / JORGE UDELMAN

**DOS CHEFS
EN PERFECTA COMUNIÓN**

**ENSALADA DE
MANGO**

Especial de Recetas



MERCEDES OROPEZA
LA SAZÓN VIENE EN SU ADN



9 789688 874103

Rif.: J-40044657-0

Cratos

• FUSION GASTRONÓMICA •



CALLE 73 CON AV. 10
TELF: 0261-7973448 / 0424-6701943

 CRATOSRST  @CRATOSRST  CRATOS RESTAURANT

www.cratosrestaurant.com



Editorial

En esta primera edición Gourmet Caracas se viste de gala para celebrar junto a ustedes, nuestros lectores el lanzamiento de este magazine que estamos seguros se convertirá en la primera publicación gastronómica de la ciudad capital.

Edición tras edición disfrutarán de un amplio menú informativo compuesto por entrevistas a chefs que marcan pauta en Venezuela y el mundo, saborearán interesantes reportajes sobre las mejores tendencias en restaurantes de Caracas además de contar con las mejores coordenadas del sabor para el disfrute de su paladar.

En esta edición número cero, nuestra invitada en la sección Indispensable A La Carta será la chef del restaurante Amapola, Mercedes Oropeza quien nos conversará sobre sus inicios en el mundo de los fogones.

Los cocineros Sumito Estévez y Héctor Romero son los protagonistas de la sección Bitácora de Dos Chefs juntos han formado una dupla que con mucho trabajo, constancia y dedicación día a día forman nuevos talentos y deleitan, con sus restaurantes, los paladares tanto de caraqueños como residentes y visitantes a la Isla de Margarita.

En Tendencias el restaurante "La Sibilla" es el espacio elegido en esta primera edición para que junto a nosotros, usted tenga la mejor experiencia sensorial de Caracas.

Agradecemos infinitamente a quienes han colaborado hasta el momento para que esta publicación ya sea una realidad. Continuaremos trabajando con mucho compromiso y responsabilidad para que ustedes nuestros seguidores puedan obtener de primera mano la mejor y más oportuna información sobre todo el movimiento culinario de Caracas.

Estamos seguros que en poco tiempo Gourmet Caracas se convertirá en la primera revista digital de gastronomía por excelencia de la ciudad capital.

Directorio Gourmet Caracas

*Directora de información
Heidi Maldonado
Coordinador / asesor Orlando Luna
Fotógrafo Julio Osorio
Diagramación y diseño gráfico
Edgar Navarro / Nathaly Yores*

Heidi Maldonado

◀ Bitácora de Dos Chefs Pg 04

Quince años de **amistad** entre esta interesante, pero a la vez compleja dupla de **cocineros**, han servido de caldo de cultivo para cristalizar sus proyectos personales.

◀ Macarones Pg 08

Los macarones son las perlas de las pastelerías

◀ Tendencias Pg 10

El restaurante de lujo por excelencia de Caracas es, sin duda alguna, La Sibilla

◀ Indispensables a la Carta Pg 12

“ A mí me importa que la **gente aprenda**, soy una fajada. La fortuna más grande, el aval más grande que yo guardo dentro de mí, es la credibilidad ”

◀ Sabores venezolanos Pg 16

Los venezolanos son muy talentosos, inteligentes, creativos y trabajadores, unos deciden quedarse en este país, mientras que otros prefieren marcharse por amor.

◀ Destinos Pg 20

Una de las formas de conocer una cultura, es probando su **comida**

◀ La Receta Pg 25

Ensalada de Mango
Ensalada de Camarón





Los Chef

EN PERFECTA COMUNIÓN.

Por Heidi Maldonado Durán/ Fotos Julio Osorio

“ La **construcción** del universo la realizan a través de los **sentidos** ”

A Sumito Estévez lo seducen los aromas, por ello su olfato es su mejor aliado. Mientras que Héctor Romero entiende el mundo por imágenes. El cuchillo, más que una herramienta de cocina, es su pasaporte más sagrado para la satisfacción del comensal. Su infancia alrededor de la cocina, su pasión por la comida, su entrega y pragmatismo por querer hacer las cosas bien, por un tema de satisfacción personal y por deber moral con su país, han llevado a Sumito a ser reconocido como embajador de nuestros sabores y a Héctor como el profesor, el que día a día busca superarse a sí mismo en metodología, técnica y concepto.

Quince años de amistad entre esta interesante, pero a la vez compleja dupla de cocineros, han servido de caldo de cultivo para cristalizar sus proyectos personales, los cuales, sin vacilación alguna, se han materializado con mucho tesón y sacrificio. Su relación nació de manera fortuita en el año 2000. Héctor ocupaba el cargo de jefe de cocina en el restaurante La Brasserie donde Sumito era el chef.

Es a partir de ese momento cuando estos “Hermanos”, como ambos se llaman, comienzan a recorrer un camino juntos, en el año 2003 cristalizan un sueño, fundan el Instituto Culinario de Caracas (ICC).

“Era un apartamento de 120 metros, fue un trabajo familiar, hecho a pulso por Sumito y por mí, nosotros mismos comprábamos los insumos y así con esfuerzo se fue convirtiendo en lo que es hoy día. Seguimos creciendo, es una escuela para formar cocineros, es una escuela técnica, aquí damos un certificado donde consta que hicieron un curso de cocineros no de chef”, comenta Romero.

Este par no se quedó tranquilo y para el año 2008 nace “El Comedor del ICC”, aunque funciona en la misma sede de la escuela, su operación no forma parte del pensum, aunque todo el staff que a lo largo del tiempo ha participado en su ejercicio es o ha sido formado en el mismo.



Mondeque Mercado Gourmet

un lugar particular ubicado en la isla de Margarita



Al escuchar hablar del Instituto Culinario de Caracas y de El Comedor, rápidamente se nos vienen a la mente estos dos cocineros, la formación en la escuela, según los expertos es una de las mejores del país y la propuesta culinaria del restaurante está cargada con la esencia de ambos, con su sentir venezolano, con su querencia por nuestra despensa y por nuestras raíces.

Otro de los proyectos materializados por ambos es "Mondeque Mercado Gourmet" este lugar es bien particular, está ubicado en la Isla de Margarita donde el producto del mar es su emblema. Sumito, quien vive en la isla, es la cabeza al mando, Mauricio Della Porta, también socio, es quien se encarga de mantener dotado de insumos esta pescadería-boutique. La carta está diseñada por Romero y Estévez.

Héctor: *El menú que se ofrece en Mondeque es a base de productos del mar obviamente.*

Sumito: *Mondeque, aunque no es una propuesta de cocina tradicional venezolana es quizás el restaurante más estacional que tiene la Isla, aprovechando todos estos productos de la costa.*

La comunión entre ambos cocineros fue posible porque sus búsquedas culinarias son parecidas, la defensa, y por qué no, el rescate de esos valores no tangibles, refiriéndome a nuestra identidad gastronómica es lo que, con mayor peso, ha contribuido a mantenerlos unidos por estos últimos 15 años. Seguramente más adelante hablaremos nuevamente de Héctor Romero y Sumito Estévez, pues como ellos mismos se describieron, son incansables.

Sumito

<http://www.sumitoestevez.com/>

Héctor Romero

<http://hectorromerocuadernogastronomico.blogspot.com/>





Compartida, la vida es más.

Día Movistar Hoy, un homenaje a quienes hablan, hablan y hablan

Todas las recargas que hagas hoy, desde Bs. 20 hasta Bs. 500, se duplican para que llames y llames a cualquier operadora.

www.movistar.com.ve

MACARONES



MACARONES

Los macarones son las **perlas** de las **pastelerías**

Es un pastelito tradicional francés hecho con clara de huevo, almendra molida, azúcar glas y azúcar. El dulce procede del siglo XVIII, surgiendo del horno pastelero de la corte francesa como cúpulas redondas con base plana parecidas a merengues. Los macarones se hacen de una amplia variedad de sabores, según la confitería y la época del año. El macaron apareció en la Edad Media, diversificándose hasta alcanzar nuevas formas y nuevos sabores. Oriundo de Italia, el macaron pasó a Francia en el Renacimiento.

El macaron dulce, después de volver a situarse en la vanguardia del panorama gastronómico gracias a la creatividad de grandes chef parisienses, revela sus sabores infinitos en una explosión de color.

Considerado como una de las joyas de la pastelería francesa, este pastelito redondo expone ahora su carácter más goloso más allá de nuestras fronteras. Dicen que los macarones son las perlas de las pastelerías, de acuerdo con los conocedores deben tener: la corteza fina y delicada, ser cremosos y conservar cierta ternura en su contenido para que no luzcan secos al paladar.

En Venezuela este delicado postre se ha convertido en los preferidos de grandes y pequeños. Muchos son los emprendedores dedicados a la elaboración de esta perla



INGREDIENTES

480 gr de azúcar glas
280 gr de almendra molida
7 claras de huevo
Saborizantes
Colorantes
Crema para rellenar

PREPARACIÓN

Tamizar el azúcar glas junto a la almendra molida. Montar las claras a punto de nieve. Espolvorear la mezcla de azúcar y almendra sobre las claras y con una cuchara de madera remover desde el centro hacia los bordes delicadamente hasta obtener una masa fluida. Aromatizar la masa con el ingrediente que prefiera (ralladuras, cacao en polvo, café y avellanas molidas) o aplicar color con un colorante alimentario.

En una bandeja con papel antiadherente poner la masa con ayuda de una manga pastelera realizando formas redondas. Dejar reposar un cuarto de hora a temperatura ambiente.

Después se pone en el horno a 180 °C durante nueve minutos aproximadamente. Se unta sobre un macaron una crema elegida que vaya bien con su sabor, y se cubre con otro pastelito.



TENDENCIAS



CARACAS SE VISTE DE LUJO CON “LA SIBILLA”

Fotos Julio Osorio

El restaurante de lujo por excelencia de Caracas es, sin duda alguna, La Sibilla. Concebido en su totalidad por el reconocido chef italiano Massimo Mori, creador de los afamados Emporio Armani Caffè, de las principales ciudades del mundo, y de su obra maestra, el Mori Venice de París; conjuga una propuesta culinaria única basada en lo mejor de la cocina italiana y un ambiente decorado como sólo Mori puede hacerlo.

Su concepto es nuevo en la ciudad, trabajan bajo la modalidad de reservaciones y bajo códigos de vestimenta, con esto los dueños están buscando darle ese toque especial de distinción y elegancia.

El buen gusto por el diseño y la decoración también están presentes en La Sibilla, al entrar se puede observar una imponente barra que da la bienvenida al restaurante, al pasar al área de las mesas se encontrarán con una cómoda barra frente al Bacaro, donde podrá comenzar a vivir una gran experiencia culinaria, en esta área disfrutarán de exquisitos antipastos y entremeses.

Luego tienen un espacio más confortable donde se encuentran dispuestas un máximo de 10 mesas, una de ellas de 8 puestos, es una mesa más privada e íntima, rodeada de dos grandiosas bibliotecas. En la terraza está dispuesto un lounge para que usted disfrute de un aperitivo o de una buena copa de vino.

La Sibilla cuenta con cinco elementos que, a mi juicio, resaltan su estilo y decoración: unas lámparas antiguas de lágrimas de cristal, cuyo diseñador las recuperó de la casa del expresidente de Venezuela Isaías Medina Angarita. Una rebanadora manual que para sus dueños es la joya más preciada, está dispuesta encima del Bacaro. Un espejo de gran tamaño, a través del cual se puede observar todo lo que está sucediendo en el restaurante. Otro detalle a destacar es la profusión de obras de arte, en su totalidad de autores venezolanos.

Están ubicados en el hotel Cayena Caracas. El horario de atención al público para el almuerzo es de 12 del mediodía hasta las 3 y 30 de la tarde. Para la cena, a partir de las 7 hasta las 10 y 30 de la noche. Los domingos sólo ofrecen almuerzos.

<http://www.hotelcayena.com/es/restaurantes/restaurantes-caracas-venezuela>



INDISPENSABLES
A LA CARTA

LA SAZÓN VIENE EN SU ADN

MERCEDES OROPEZA

Heidi Maldonado Durán / Fotos Julio Osorio

Mercedes Elena Oropeza Lares, reconocida chef, es especialista en cocina venezolana. Actualmente trabaja en el restaurante Amapola, en los Palos Grandes. Estudió artes escénicas en la Universidad Central de Venezuela para complacer a su padre, sin embargo y a pesar de que cursó hasta el final, no entregó tesis, porque siempre su pasión, desde muy joven, fueron los fogones.

La mayoría de los cocineros a quienes he tenido la oportunidad de entrevistar confiesan que su inclinación por la cocina nació desde muy pequeños...¿Es el caso de Mercedes Oropeza?

Mis dos abuelas cocinaban muy rico y sí, mi gusto por la cocina viene desde muy pequeña. En mi caso soy comilona y me gusta comer rico. Muchas recetas estrellas vienen de mis abuelas, esa es su herencia.

¿De dónde crees tú que viene la sazón?

Yo creo que viene en el ADN, eso no se compra en la farmacia y cuando aprendes la técnica tienes todo lo necesario para llegar lejos.

¿Cuéntame de tus inicios en este mundo al que ustedes los cocineros describen "como tan duro"?

Los cocineros en otros países comienzan desde muy temprana edad, mientras que yo comencé un poco tarde porque, como te comenté, estaba estudiando en la universidad y por eso tenía que aprender muy rápido. Duré tres años haciendo pasantías, subía y bajaba escaleras cargando ollas y bandejas, duré muchas horas de pie, yo dejé mis ovarios en la cocina e hice cosas que cuando era joven no les daba importancia, pero el tiempo me

pasó la factura. Es una profesión de mucha disciplina, constancia y fuerza. Y hoy por hoy digo que lo que tengo hasta ahora me lo he ganado a pulso. Esta carrera no es fácil, confieso que he tenido mucha suerte, además tuve la satisfacción de conocer a Don Armando Scannone a quien admiro profundamente y visito todos los días.

¿Cómo es la cocina de Mercedes Oropeza?

Es cocina venezolana, me especializo en hacer nuestras recetas. Yo me quedé con los libros de Don Armando Scannone porque me di cuenta durante todos estos años, que la única manera de llegar a la excelencia es repitiendo las recetas muchas veces.

¿Qué es lo importante para ti?

A mí me importa que la gente aprenda, soy una fajada. La fortuna más grande, el aval más grande que yo guardo dentro de mí, es la credibilidad.

¿Hay productos que nos identifican a los venezolanos?

La arepa es venezolana, comprobado, el papelón y el ají dulce es nuestro. Ahora un plato emblemático que nos identifica como nación es la hallaca, no me gusta cuando la comparan con el tamal, la hallaca es un estuche de algo que está adentro, que es sublime, es un desorden con orden.



¿Cuál es la parte divertida de tu cocina?

“La disciplina, el amor y la constancia”

Mercedes Oropeza tiene un hijo de 15 años a quien llamó Juan Francisco, su rutina diaria comienza desde muy temprano y como cualquier madre venezolana hace la lonchera de su hijo, lo lleva al colegio y luego se va a su trabajo.

Soy amiga de mi exesposo, nos divorciamos hace cuatro años, pero nos llevamos muy bien y todo lo hacemos en función de nuestro hijo. Como mamá soy muy consentidora, trato de enseñarle valores y principios, es mi único hijo, él fue un milagro porque yo no podía tener hijos.

La chef Mercedes Oropeza confiesa que le encanta ir al cine, salir con su hijo, le gusta caminar, ir al Ávila, es muy casera, le gusta la vida de hogar “Llevo una vida normal, aunque conozco a mucha gente tengo pocos amigos”.

Más de la mitad de su vida la ha dedicado a la cocina, el legado de Don Armando Scannone la ha inspirado, y ha contribuido a que hoy en día sea reconocida como una chef de peso y de referencia en nuestra cocina venezolana.

Por todos estos atributos es Mercedes Oropeza nuestra invitada en esta primera edición de Gourmet Caracas, esto fue “Indispensables a la carta”.

¿Qué te hace llorar en la cocina?

Los tres aliños blancos del sofrito, ajoporro, cebollín y cebolla.

¿Un producto indispensable?

El papelón y el ají dulce

¿Un recuerdo de la infancia?

La empanada de cazón de mi abuela Rosalba

¿Un aroma?

Un guayoyo recién colado

¿Un maestro?

Don Armando Scannone



Instagram: @unavainita

Twitter: @unavainita

Blog: lavainitaorganica.blogspot.com

<https://www.youtube.com/watch?v=qjvjGHSZhs&feature=youtu.be>



PLAZA'S

AUTOMERCADOS

CALIDAD Y BUEN SERVICIO

Clase Aparte!



**SABOR
VENEZOLANO
EN EL EXTERIOR**



CARLOS PEREIRA
MIAMI USA

Nació en Valencia, estado Carabobo. Hace nueve años decidió irse a otro país buscando un mejor futuro. Carlos, a sus 33 años, es el Chef Ejecutivo en una isla privada llamada "Williams Island Club" ubicada en Aventura, en la ciudad de Miami, Florida. Es el responsable de tres restaurantes, el café de la piscina, un Bistró y el restaurante de alta cocina.

"Mi cocina es bohemia, artística e innovadora, con influencias en comida francesa. A los 33 años puedo decir que mi cocina es una extensión de quién soy y mi inspiración está dirigida por la aventura. Amo mi trabajo, y todo lo que implica".

En sus creaciones están los recuerdos de su infancia, los sabores y la sazón criolla. Aunque sus platos no son cien por ciento venezolanos, siempre llevan ese toque de sabor que los hace auténticos.

SABOR VENEZOLANO EN EL EXTERIOR

Por Heidi Maldonado Durán

Venezuela no es sólo un país hermoso a lo largo y ancho de su territorio, también cuenta con un vasto potencial humano que hace de esta tierra tropical la mejor del mundo.

Los venezolanos son muy talentosos, inteligentes, creativos y trabajadores, unos deciden quedarse en este país, mientras que otros prefieren marcharse por amor o para perseguir sus sueños. Por ser ésta la primera edición Gourmet Caracas les presenta a dos cocineros venezolanos que por diferentes motivos no se encuentran haciendo vida en el país; están en México y Estados Unidos. En cada una de sus preparaciones hacen cocina tradicional venezolana, en ellas se le siente ese toque de ají dulce o papelón tan característico de Venezuela.

A los 16 años, cuando aún estudiaba bachillerato comenzó a preparar tortas y helados con el fin de reunir dinero para poder irse de viaje de graduación; a partir de allí nace lo que sería su profesión de vida. Comenzó a cursar estudios de Administración pero confiesa que sentía que esa carrera no era su destino. En ese momento decidió estudiar gastronomía porque para él no tenía límites y despertaba su creatividad.

“Yo interpreto recetas y preparo lo que me hace feliz en ese momento, creo que así es la única manera de conseguir la satisfacción”. A Jorge Udelman, cocinero venezolano, lo acogió México y en ese país ofrece el sabor venezolano que nos caracteriza pero con un toque mexicano. Y esto lo hace desde su Food Truck, llamado ÓRALE AREPA, donde también brinda servicio de catering, el cual está basado en preparaciones venezolanas con un toque gourmet sin llegar a ser pretencioso. Para este chef venezolano, cocinar arepas es poder transmitir y darle valor, en tierra azteca, a la gastronomía del país que lo vio nacer, Venezuela.



JORGE UDELMAN
MÉXICO



**EXTRA
REFRESCANTE**

DESTINOS



PALOS GRANDES

LA OTRA CARA DE **CARACAS**

Por Heidi Maldonado Durán / Fotos Julio Osorio

Debido a la influencia migratoria, Caracas cuenta con una amplia oferta gastronómica; propuesta que se puede observar en los menús y en las pizarras de espacios llenos de historia convertidos en panaderías, cafés y restaurantes que mezclan platos típicos de cada región de Venezuela con comidas de muchos otros países

Una de las formas de conocer una cultura, es probando su comida. Por ello en esta primera edición comenzaremos a recorrer pequeños lugares llenos de historia, de gratos recuerdos y de muchos sabores. Son rincones ubicados dentro de Caracas, nuestra urbe malquerida, incomprendida y maltratada, pero a la vez tan hermosa, tan espléndida y maravillosa.





PANADERÍA **TORBES**

La explosión sensorial del pan recién horneado que prepara El Torbes, convierte el transitar por el centro de la capital, específicamente por la Avenida Baralt en toda una experiencia. Todo el día, sin importar a cuántas cuadras se encuentre del lugar, puede percibir su aroma.

El famoso camaleón, la quesadilla, la acema, el pan de leche, los panes rellenos de coco y guayaba, el pan de maíz, la almojábana, el sabroso masato y la mantecada son los más solicitados.

Saborear cualquiera de ellos, visitar el establecimiento y ver sus productos a través de viejas vitrinas que aún se conservan intactas a pesar de las más de seis décadas que han pasado desde su apertura, es transportarse a la Caracas de los años 50 o a cualquier pueblito de los andes venezolanos.

“ **66 años**
*conservando la tradición del
auténtico pan andino* ”

MERCADO GOURMET

Todos los sábados desde las seis de la mañana se instala en la zona de los Palos Grandes un pequeño mercado gourmet donde se ofrecen productos locales. Como dice el refrán popular

“ De los Palos Grandes más que una **explosión de sabores** ”

“en la variedad, está el gusto”

así es este pequeño mercado dispuesto en plena calle, repleto de sabores, impregnado de olores que incitan al visitante a comenzar el recorrido. Lo variopinto del lugar es lo que le da ese plus de distinción, para los visitantes ofrecen cafés tradicionales así como “especiales” a base de nuttella o mantequilla de maní.

Desayunar en este espacio, es toda una experiencia, ofrecen desde cachapas, hallaquitas de chicharrón, de pollo, carne, ensaladas de gallina, pastelitos andinos, tamales y hasta bollos navideños.

Si es de los que prefiere los sabores mantuanos pues en este mercado podrá degustar el clásico Pastel de chucho y las polvorosas de pollo. Las frutas, verduras y hortalizas que se ofertan en el recorrido, en su mayoría son traías de El Jarillo. En este mercado gourmet de los Palos Grandes también podrá encontrar deliciosos dulces y una oferta gastronómica indescriptible en pocas líneas.







..... ENSALADA DE **CAMARÓN** CON **AGUACATE Y NARANJA**



Ingredientes (4 porciones)

2 naranjas peladas y rebanadas
2 tazas de rúgula
500 gramos de camarones pelados
1 aguacate mediano finamente rebanado
Jugo de 1 naranja
3 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de ajo molido
Sal y pimienta, al gusto

Preparación

Para preparar la vinagreta mezcla el jugo de naranja, el jugo de limón, aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta en un contenedor con tapa y agita para combinar. Colocar los camarones junto a ½ taza de la vinagreta, sazonar con sal y pimienta.

Mezclar y dejar reposar durante 30 minutos. Asar los camarones a temperatura media-alta hasta que queden completamente cocidos y opacos, aproximadamente 1 ½ minutos por cada lado.

Dividir la rúgula en cuatro platos. Cubrir con rebanadas de naranja, aguacate y camarones. Sazonar con sal y pimienta al gusto, servirla con el resto de la vinagreta.

Para ver otras recetas sigue este enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=gkItRbWS-YI>

Ingredientes

2 mangos
1 cucharada de comino
½ cucharada de pimentón
1 cucharada de cilantro
1 cucharada de Pimienta de Cayena
½ cucharada de jengibre en polvo
1 cucharada de canela
Sal y pimienta al gusto
2 pepinos
½ pimiento rojo
½ vaso de zumo de limón
1 cucharada de menta fresca

Preparación

Paso 1 poner el comino, pimentón, cilantro, jengibre, pimienta de Cayena, canela en un sartén pequeño, y calentar sobre un fuego lento, hasta que empieza a salir un poco de humo. Verter las especias en un plato, dejar enfriar.

Paso 2 pelar los pepinos, cortarlos por la mitad (de largo) y luego hacer rodajas de media luna. Pelar los mangos y cortar la fruta en trozos. Cortar el pimiento rojo en tiras finas.

Paso 3 poner en una fuente el pepino, mango y pimiento. Añadir el zumo de naranja, zumo de limón, menta picada y una cucharada de la mezcla de especias (puede guardar el resto de la mezcla de especias para utilizarlo otro día)

Paso 4 Sazonar a su gusto y mezclar muy bien

Decorar con hojas de menta fresca

Conservación

Esta ensalada puede estar en el refrigerador por un par de horas sin perjudicar su sabor.

Puedes visualizar los pasos de la chef Nury Gómez de Sucre a través de:

https://www.youtube.com/watch?v=xpCo_HdGTlo



ENSALADA DE **MANGO**



▼
Carnes



Ganadero Grill

Centro San Ignacio, nivel
vivero, local vivero este. La
Castellana.
Telf. 264.09.80

La Estancia

Av. Principal de La Castellana.
Telf. 261.18.74

<http://www.restaurantlaestancia.com/>

Arizona Grill

Av Tamanaco. El Rosal. Telf.
952.19.44

▼
Cocina Italiana



Restaurant Olio

Av Luis Roche, con 5ta
Transversal, C.C Altamira
Village, local PB-04. Altamira
Telf. 266.34.67

La Toscana

Av Paez. El Paraiso.
Telf.451.93.07

El Nuevo Da Vittorio

Av principal. El Bosque.
Telf. 731.01.60

▼
Cocina Francesa



Le Gourmet

Final Av. Principal de las
Mercedes. Hotel Tamanaco
Intercontinental.
Las Mercedes. Telf. 909.72.20

<https://es-la.facebook.com/LeGourmetccs>

Lasserre

3era. Avenida de Los Palos
Grandes, entre 2da y 3era
transversal.
Los Palos Grandes. Telf.
283.30.79

Le Coq D'Or

Calle Trinidad con Av. Río de
Janeiro. Torre Centro Río de
Janeiro, Pb. Las Mercedes.
Telf. 993.43.20

Coordenadas del Buen Sabor

▼
Cocina Árabe/
Libanesa



Damascus

Av Francisco de Miranda. C.C Líder, nivel cines, local E-16. La California. Al lado de las salas de Cines Unidos. Telf. 236.06.32

Fenicia

4ta Av de los Palos Grandes, entre 2da y 3era transversal. Telf.283.68.52

Fattush

C.C Galerías El Recreo. Nivel MC2. Telf. 706.88.06

▼
Cocina Japonesa



Nobú

2da avenida entre 4ta y 5ta transversal. C.C Las Cúpulas. Los Palos Grandes. Telf. 285.64.43

Daruma

C.C. Plaza Las Américas II, nivel Boulevard, local BD-14. El Cafetal. Telf.988.05.34

Kasuki

Calle Sucre. El Hatillo. Telf. 300.89.20

▼
Cocina Internacional



Todo Gourmet

Calle Beethoven, edificio Ibaizabal, pb, local G. Urb Colinas de Bello Monte. Telf. 753.57.91

Tres Arcos

Final avenida principal de Las Mercedes. Hotel Paseo Las Mercedes. Nivel PP. Telf. 993.66.44

Azafrán

Av La Estancia. C.C.C. Tamanaco. PB-local 43-P-01

▼
Cocina Mediterránea



Antigua

Calle Madrid entre Mucuchíes y Monterrey. Las Mercedes. Telf. 993.96.58

Pazzo

Av Los Chaguaramos, qta Luisa. La Castellana. Telf. 264.32.32

Mokambo

Calle Madrid con Monterrey, quinta Luisa. Las Mercedes. Telf. 991.25.77



DIGITEL[®]

Vívelo Todo

Estamos reinventándonos constantemente al estar sincronizados con el futuro. Somos Innovadores, somos curiosos, somos atrevidos, somos lo que queremos ser.

El mundo no nos define, nosotros definimos al mundo.



Di412



Digitel412

