

# ESTADO DE MÉXICO

## GASTRONOMIA

# GASTRONOMIA



La gastronomía del Estado de México es un festín de colores, aromas y sabores que han ido más allá de las fronteras físicas y del tiempo. Los platillos e ingredientes de la cocina tradicional mexiquense se remontan a épocas prehispánicas, haciendo del patrimonio gastronómico una experiencia inigualable al visitar el Estado de México. Cada región del territorio mexiquense ofrece platillos típicos distintos entre municipios, gracias a la diversidad de los recursos naturales de cada región y a la herencia de las prácticas de preparación y cocción de los pueblos originarios, lo cual hace a la gastronomía del Estado de México, tan deliciosa y variada. Lo mismo la puedes comer formalmente en un restaurante en la capital del Estado o en algún municipio de la zona conurbada, como de manera más informal en el mercado de algún Pueblo o en la cocina de alguna cocinera tradicional.

Disfruta de un recorrido por las cocinas de cada pueblo del Estado de México, pasando por los platillos más representativos que les distinguen, porque hasta el paladar más exigente sabe cuándo está en mesa mexiquense.



En la región de Teotihuacán y San Martín de las Pirámides puedes disfrutar de la cocina prehispánica, al degustar los escamoles, chinicuiles, así como tlacoyos, la barbacoa de borrego acompañada de pulque, y para la hora del postre, probar las conservas y dulces hechos a base de tuna, xoconostle y nopal.

En el Pueblo Mágico de Valle de Bravo, puedes comer unos deliciosos esquites con camarón o las típicas campechanas, pero también puedes probar la trucha en sus variadas preparaciones y los deliciosos platillos que ofrecen los restaurantes del lugar de comida nacional e internacional, ya sea en un restaurante flotante o admirando la belleza del centro del lugar.

Al visitar Metepec debes probar la garena, la cual nació como remedio para curar dolores de cabeza y estomacales, se convirtió en la bebida típica; el Bar 2 de abril es el lugar para disfrutarla con tradición desde 1932.

En Malinalco no puedes dejar de realizar el Tour de Mezcal y comer una rica trucha empapelada, para la hora del antojo o como postre no hay como una deliciosa nieve tradicional, la cual se puede servir como mamón, que es nieve con pan estilo panqué seco, lo ideal es probarlo con nieve sabor mantecado.



En El Oro, tienes que probar la chiva, la cual es un licor de hierbas, utilizado como digestivo desde finales del siglo XIX, y también probar el pan de amasijo, aquí puedes comer en el interior de un vagón de tren, en el centro del Pueblo.

Los quesos frescos son típicos de Aculco, donde también puedes degustar los platillos acompañados de éste como las enchiladas con queso; aquí también puedes comer una quesadilla de flor de calabaza o huitlacoche, así como unos tacos de chicharrones de res, barbacoa de borrego o carnitas acompañados de pulque natural y por supuesto con queso. En Tepetzotlán, puedes probar las nieves del centro del pueblo, así como realizar un recorrido y conocer la comida prehispánica de la región, como los escamoles y gusanos de maguey.



Al visitar Villa del Carbón puedes degustar una deliciosa trucha en sus diferentes preparaciones, también puedes comer un rico taco de barbacoa de borrego acompañado de consomé y probar los deliciosos rompopes de pistache, nuez o piñón, así como la cerveza artesanal en todas sus variedades.



En Ixtapan de la Sal es imprescindible probar el dulce de pepita que además de delicioso es un arte por las figuras que realizan y en Tonicato no debes dejar de degustar las palanquetas de cacahuete, así como los tlacoyos, gorditas y quesadillas en los restaurantes del centro.



La cocina tradicional mexiquense no sólo la encuentras en los Pueblos Mágicos del Estado, sino también en la capital Toluca, en la cual puedes comer el típico huarache, que es una tortilla ovalada bastante grande, horneada, con frijol, ensalada de nopal, tomate, chile, cebolla, cilantro y queso fresco; así como el chorizo rojo y verde. Al visitar el Estado de México, tienes que comer las típicas quesadillas en La Marquesa, probar los tradicionales tamales de ollita del municipio de Ocoyoacac, el pan llamado “finas” de Tejupilco, la sopa de flores de Villa Victoria, la carpa en barbacoa en Jocotitlán, quesos y burritos de cecina en Polotitlán, tacos de obispo de Tenancingo; así como disfrutar de la deliciosa comida típica de los diferentes Pueblos con Encanto como: Los mixiotes de carnes y el mosquito de Acolman, la trucha y champurrado de Amanalco, mixiotes, conejo, chileatole y chiles en nogada de Amecameca; caldo de habas y sopa de hongos de Ayapango; barbacoa de Axapusco, el pepeto de Coatepec Harinas, la trucha y licor de zarza de Donato Guerra, los sopes de Jilotepec, caldo de rana en Lerma; chinicuiles, escamoles, gusano blanco de maguey de Nopaltepec; la moronga de Otumba y Ozumba, barbacoa y los tamales de alverjón, maíz y piloncillo de Papalotla; las frutas de horno de Sultepec, pollo en chirrión de Temascalcingo, los tamales nejos, el café y truchas de Temascaltepec, las piñitas y pan condes de Tenango del Valle, la cecina de Tepetlixpa, conejo y sopa de hongos de Tlalmanalco, tamales de frijol o haba de Zacualpan; mariscos, mole, barbacoa y carnitas de Zinacantepec o charales de San Felipe del Progreso.

El Estado de México es rico en platillos, bebidas y deliciosos postres que se preparan con esmero y buena sazón para satisfacer al paladar más exigente.



Consejo Nacional de Exportadores de Servicios Turísticos A.C.

¡RECEPTIVOS COMPROMETIDOS CON MÉXICO!



**EDOMÉX**

DECISIONES FIRMES,  
RESULTADOS FUERTES.

[experiencia.edomex.gob.mx](http://experiencia.edomex.gob.mx)

VISITA NUESTRA PÁGINA

[www.conexstur.com](http://www.conexstur.com)

