



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**TURISMO**  
SECRETARÍA DE TURISMO



**COCINA**  
TRADICIONAL MEXICANA  
*Para el Turismo de Romance*



**michoacán**  
EL ALMA DE MÉXICO

---

**CATALINA  
GARCÍA  
VARGAS**

# “LA COCINA DE CATALINA”

Con una ubicación encantadora a orillas del pintoresco Lago de Zirahuén, el restaurante "La Cocina De Catalina" invita a embarcarse en un viaje culinario que celebra la autenticidad y el sabor de la comida tradicional michoacana. Inspirada por la riqueza de los recursos locales, los ingredientes que se utilizan en esta cocina son los que el lago proporciona, como el pescado blanco y los charales, principalmente; sin contar que utilizamos ingredientes frescos, de temporada y de la mejor calidad.



Las técnicas o métodos de preparación que utilizamos son herencia de nuestra cultura, que se han transmitido de generación en generación, utilizando una técnica diferente con cada ingrediente para aprovechar al máximo sus propiedades y sabor; Por lo que, entre los métodos más utilizados tenemos el sofrito y martajado; además de cocer los alimentos en utensilios que han sido herencia de nuestros ancestros, como el metate, las cazuelas de barro, el molcajete, entre otros.

Asimismo, aprovechamos los productos de la siembra local como los hongos, maíz, calabazas, frijol, zanahoria, jitomate y cebolla, que muchas veces vienen de los huertos de traspatio de las casas.

Cada platillo que se ofrece al visitante, es una obra maestra que encapsula la esencia misma de la región. En "La Cocina De Catalina", la tradición y la pasión culinaria se combinan, para ofrecer una experiencia auténtica que deleitará los sentidos y nos conectará con la rica historia gastronómica de Michoacán.

Nuestras recetas tradicionales, profundamente arraigadas en la cultura de la región, las hace un símbolo culinario importante, que nos gusta compartir a nuestros visitantes y ofrecer en eventos importantes.





## COCINERA TRADICIONAL Y CATERING

### REGIÓN

Pátzcuaro

### TIPO DE COCINA

Cocina Tradicional

### TIPO DE SERVICIO

Estación de alimentos

Servicio de buffet

Menús de tiempos emplatado

### SERVICIOS ADICIONALES

Meseros

Equipamiento de mesa

Mobiliario

### CAPACIDAD MÍNIMA

50 personas

### CAPACIDAD MÁXIMA

200 personas

### RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado para restricciones alimenticias y/o alergias



## PESCADO BLANCO REBOZADO

Pieza de 100 g de pescado blanco, cubierto con un rebozado de huevo, acompañado de arroz y ensalada de verduras frescas, se sirve en evento como plato fuerte.

El pescado blanco, especie endémica del estado de Michoacán, es considerado un ingrediente especial en diferentes regiones, debido a la combinación de factores sociales, como son la disponibilidad, la tradición y el valor cultural.

Los platillos elaborados a base de pescado blanco, son parte de las costumbres culinarias locales; de manera particular, en días especiales o festividades de la comunidad.

---

# PESCADO BLANCO REBOZADO



## TIPO DE COCINA

Michoacana

## REGIÓN

Pátzcuaro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 horas



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

5 personas

## NOTAS

Contiene gluten y carne





## POLLO CON MOLE

Pollo cubierto de salsa espesa de chiles secos acompañada con arroz y una corunda.

El mole se sirve en fiestas y celebraciones en México debido a su rico y complejo sabor, que se logra a través de una elaborada combinación de variados ingredientes. Además, el mole es una parte fundamental de la cultura culinaria mexicana, con distintas variedades y formas de preparación de acuerdo a las diferentes regiones del país, lo que lo convierte en una forma de honrar y compartir tradiciones culturales. La disponibilidad de ingredientes de temporada, la importancia de compartir y celebrar con la comida, también contribuye a su presencia en festividades, creando un vínculo especial entre la comida y la comunidad.

---

# POLLO CON MOLE



## TIPO DE COCINA

Michoacana

## REGIÓN

Pátzcuaro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

8 horas

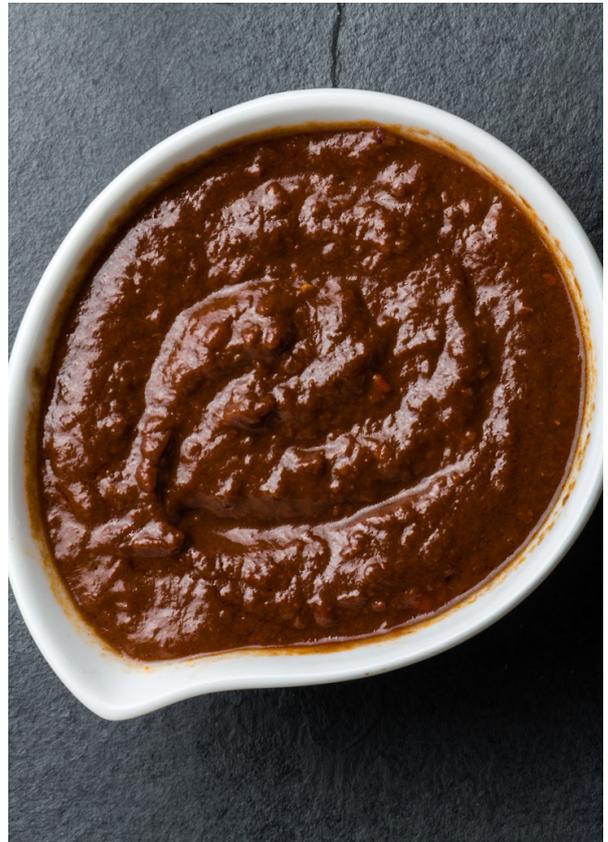


## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

5 personas

## NOTAS

Contiene nueces, cacahuates y carne





## SOPA TARASCA

Caldo de frijol sazonado con hierbas de olor, acompañado de tortilla dorada, jocoque, queso y chile negro (chile pasilla).

La sopa tarasca, un plato tradicional de Michoacán, se sirve en días festivos debido a su profunda conexión con la cultura local y su historia ancestral. Los ingredientes frescos y de temporada, como jitomates y chiles, alcanzan su mejor sabor durante ciertas épocas del año, lo que los convierte en una elección ideal para celebraciones. Además, esta sopa fomenta la convivencia y la unión comunitaria, ya que la comida desempeña un papel fundamental en la vida social de México. Su sabor complejo y su valor culinario la hacen apreciada en festividades, destacándola como un platillo especial en momentos de celebración y conexión.

---

# SOPA TARASCA

## TIPO DE COCINA

Michoacana

## REGIÓN

Pátzcuaro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 horas

## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

## NOTAS

Contiene lácteos





## CHARALES

Pescado chico, desviscerado, frito, acompañado de una fresca ensalada a base de jitomate, cebolla, aguacate y salsa de molcajete de chile perón con jitomate.

Se sirven en días festivos por varias razones. En primer lugar, su preparación y consumo suelen estar ligados a la región, lo que les otorga un valor cultural especial en festividades locales. En segundo lugar, los charales frescos pueden ser más abundantes en ciertas épocas del año, lo que los convierte en una elección lógica para celebrar la temporada de pesca. Su singularidad y sabor crujiente también los hacen un bocadillo apreciado en ocasiones especiales, y compartirlos puede fortalecer a la comunidad y la camaradería en eventos festivos.

---

# CHARALES



## TIPO DE COCINA

Michoacana

## REGIÓN

Pátzcuaro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 horas



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

4 personas

## NOTAS

Contiene gluten y carne





## CHURIPO

Caldo rojo de chile guajillo con verduras, proteína de carne de res, acompañado con corundas.

El churipo es una receta tradicional profundamente arraigada en la cultura de la región, lo que lo hace un símbolo culinario importante. Su preparación requiere de ingredientes frescos y de calidad, como carne de res y jitomates, que pueden estar en su mejor momento durante ciertas épocas del año, aumentando su sabor y calidad en festividades. El proceso de cocinarlo lentamente, a fuego bajo, resalta su valor culinario, lo que lo convierte en una elección adecuada para momentos especiales que merecen un platillo sabroso y reconfortante. La comida, incluyendo el churipo, tiene un papel significativo en la construcción de la comunidad y la celebración de la cultura en Michoacán, por lo que compartirlo en días festivos, refuerza los lazos familiares y comunitarios.

---

# CHURIPO

## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

4 personas

## NOTAS

Contiene carne

## TIPO DE COCINA

Michoacana

## REGIÓN

Pátzcuaro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 horas





## CHILE RELLENO DE UCHEPO

Chile poblano tatemado relleno de uchepe en una salsa de jocoque.

Es un platillo especial que combina elementos tradicionales de la cocina mexicana y regional de Michoacán. Se sirve en días festivos y en ocasiones especiales debido a su compleja elaboración y su sabor distintivo.

La preparación involucra la creación de uchepos, tamales de maíz tierno que a menudo se hacen en temporada de cosecha de maíz para garantizar su frescura y sabor óptimos.

Los uchepos se utilizan como relleno de los chiles poblanos, creando un platillo único. La salsa de jocoque, que es una preparación láctea con un toque ácido, agrega una dimensión adicional al plato. El chile relleno de uchepe en salsa de jocoque se considera singular, debido a la combinación de sabores y la atención al detalle en su elaboración, haciéndolo ideal para ocasiones festivas y momentos en los que se busca una experiencia gastronómica peculiar. Su sabor y presentación, hacen que sea un plato destacado en celebraciones y reuniones especiales.

---

# CHILE RELLENO DE UCHEPO



## TIPO DE COCINA

Michoacana

## REGIÓN

Pátzcuaro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

4 horas



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

4 personas

## NOTAS

Contiene lácteos



---

# PRÁCTICAS

## INCLUSIÓN

Nuestro restaurante de comida michoacana celebra la inclusión en todos los aspectos. Trabajamos de la mano con pescadores locales y proveedores de verduras de Zirahuén, para ofrecer autenticidad en cada platillo. Utilizamos un molino de nixtamal para mantener las tradiciones vivas y apoyar a los productores de maíz. Generamos empleo para alrededor de diez miembros de la comunidad, beneficiando a sus familias y a la nuestra. Más que un restaurante, somos un vínculo entre sabores auténticos, la comunidad y un futuro sostenible.



## SOSTENIBILIDAD

Nuestra cocina es sostenible en todos los aspectos. Socialmente, generamos empleo local y fortalecemos a la comunidad. Ambientalmente, usamos ingredientes locales, reduciendo la huella de carbono, y mantenemos prácticas tradicionales y respetuosas con el medio ambiente. Económicamente, apoyamos a pescadores y proveedores locales, impulsando la economía de la región. En conjunto, creamos un ciclo virtuoso de bienestar social, conservación ambiental y prosperidad económica.



# CONTACTO

TELÉFONO

434 119 7635

CORREO ELECTRÓNICO

[catalina.capr@hotmail.com](mailto:catalina.capr@hotmail.com)

REDES SOCIALES

Facebook: La Cocina de Catalina

Instagram: [lacocinadecatalina\\_](#)

DOMICILIO

José María Morelos, Muelle General, s/n,

61810, Zirahuén Municipio de Salvador

Escalante, Michoacán.

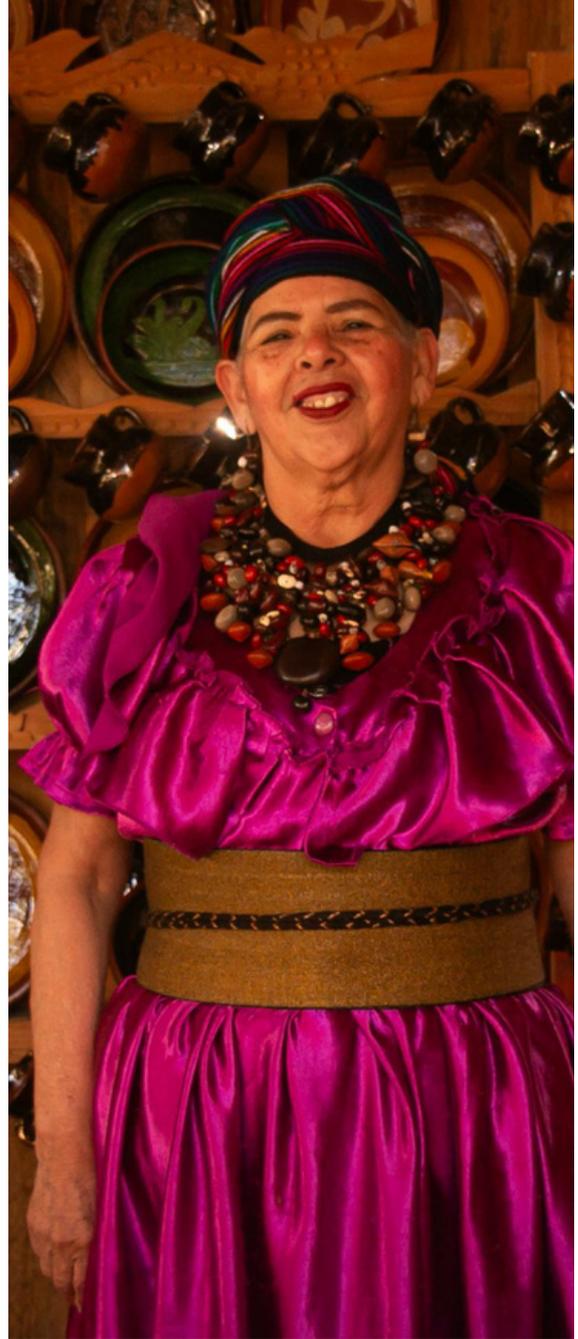
---

# VICTORIA GONZÁLEZ “LA TRADICIÓN”

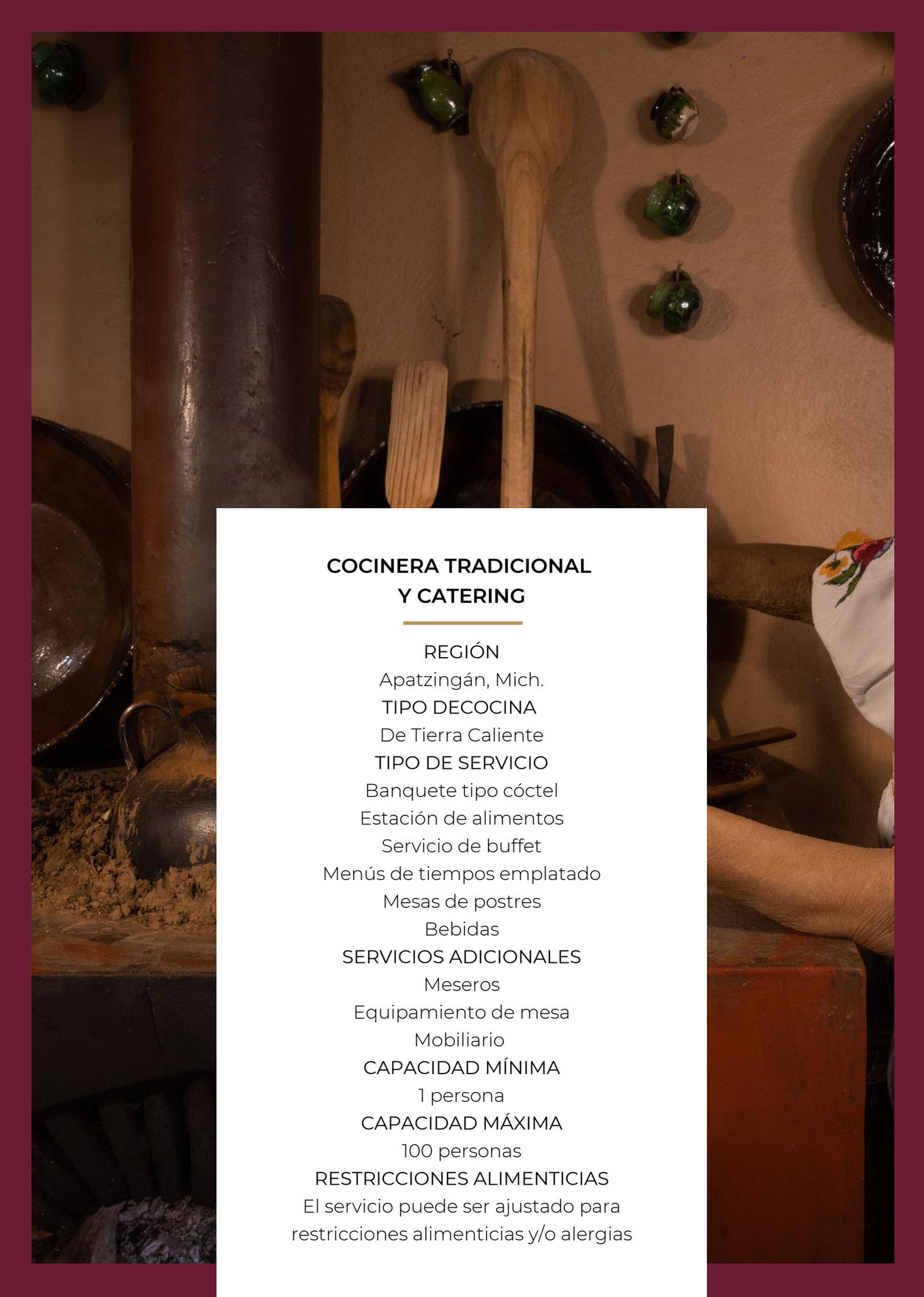
Nuestra gastronomía se basa en las técnicas ancestrales de preparación del estado de Michoacán, en particular de la región de Apatzingán, como es el uso del metate, el molcajete y la cocina de humo e ingredientes frescos de solares locales.

Trabajamos para preservar y mantener viva la cultura ancestral que nombra como patrimonio esta herencia intangible, transmitida de generación en generación. Seleccionamos y recolectamos uno a uno los ingredientes, para que el sabor de cada comida sea único.

Aquí se pueden encontrar diversos platillos, tanto tradicionales, como populares de la gastronomía michoacana, como son los tacos de charales, la sopa tarasca, la cecina dorada, las enchiladas, los uchepos, la morisqueta y el aporreadillo, entre muchos más.



Estos platillos tradicionales tienen su origen en las fiestas patronales de las diferentes comunidades de Michoacán, los cuales se han preparado para alimentar a los visitantes, y se ha seguido la tradición en celebraciones como bodas, bautizos, etc. Utilizamos ingredientes frescos de productores locales; la gastronomía de la tierra caliente se distingue por utilizar una rica variedad de especies, además su preparación no requiere de mucho tiempo.



## **COCINERA TRADICIONAL Y CATERING**

---

### **REGIÓN**

Apatzingán, Mich.

### **TIPO DECOCINA**

De Tierra Caliente

### **TIPO DE SERVICIO**

Banquete tipo cóctel

Estación de alimentos

Servicio de buffet

Menús de tiempos emplatado

Mesas de postres

Bebidas

### **SERVICIOS ADICIONALES**

Meseros

Equipamiento de mesa

Mobiliario

### **CAPACIDAD MÍNIMA**

1 persona

### **CAPACIDAD MÁXIMA**

100 personas

### **RESTRICCIONES ALIMENTICIAS**

El servicio puede ser ajustado para restricciones alimenticias y/o alergias



## APORREADILLO

Carne deshidratada al natural, guisada con huevo, salsa de jitomate, chile serrano y especias. Se sirve como plato fuerte acompañado de morisqueta (arroz blanco sin guisar). Se puede acompañar también con arroz rojo o se puede servir en tacos, de acuerdo al gusto de los comensales. Es un platillo de fácil preparación y fácil de servir, motivo por el cual los comensales lo piden para los eventos.

---

# APORREADILLO



## TIPO DE COCINA

Michoacana

## REGIÓN

Apatzingán

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

Para la carne se requiere de un día, mientras que para la preparación del platillo son dos horas.

## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

## NOTAS

Contiene carne



## CECINA DORADA



Carne de res deshidratada de forma natural al sol y dorada en grasa. Se sirve como plato de entrada acompañada con guacamole y frijoles, o también puede servirse sola con salsa.

Se puede ofrecer en los eventos o celebraciones especiales por su rico sabor y por ser de fácil preparación.

---

# CECINA DORADA

## TIPO DE COCINA

Michoacana

## REGIÓN

Apatzingán

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

Carne: 1 día

Platillo: 5 minutos

## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

## NOTAS

Contiene carne



## SOPA TARASCA



Es una sopa oriunda de la región de Pátzcuaro, representativa de la gastronomía michoacana. Inspirada en la sopa de tortilla, con una variedad de ingredientes, se espesa con jitomate, se le agrega chile negro dorado (cultivado en Michoacán), queso y crema. Es un platillo de fácil preparación que, además de ser rendidor, puede servirse en eventos.

---

# SOPA TARASCA



## TIPO DE COCINA

Purépecha

## REGIÓN

Pátzcuaro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 personas

## NOTAS

Contiene lácteos y gluten





## ENCHILADAS

Tortillas doradas rellenas de cebolla y queso, bañadas con una salsa de chile guajillo. Se acompañan de verduras envinagradas, repollo, salsa dulce y queso. Puede ir con carne, pollo o adobera frita.

Se sirve como platillo principal en eventos con temática michoacana o mexicana, ya que es un plato muy solicitado por la variedad de acompañamientos que se le puede dar, además puede servirse con o sin carne, de acuerdo a las preferencias del comensal.

---

# ENCHILADAS



## TIPO DE COCINA

Popular de Michoacán

## REGIÓN

Apatzingán

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

Producción: 3 horas

Preparación del platillo: 10 minutos

## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

4 o 5 personas

## NOTAS

Contiene lácteos y carne





## TACO DE CHARALES

Tacos de pequeños pescaditos endémicos del lago de Zirahuén y Pátzcuaro. Se doran los charales y se sirven en tacos, acompañados de lechuga, jitomate, cebolla, limón y salsa.

Los charales de los lagos michoacanos son muy pedidos en los eventos, ya que se pueden servir como acompañamiento o como platos de entrada.

---

# TACOS DE CHARALES



## TIPO DE COCINA

Ancestral

## REGIÓN

Pátzcuaro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

En la pesca: 1 día

Preparación: Dependiendo de la cantidad de charales



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 o 3 personas

## NOTAS

Contiene carne



A top-down photograph of two tamales served on a red ceramic plate with a decorative pattern of small black and white dots. The tamal on the left is covered in a thick, yellowish-green sauce, while the one on the right is topped with a thick layer of white cream. Both tamales are partially unwrapped, showing the white masa filling. The plate is set on a blue textured placemat.

## UCHEPOS

Tamalitos de elote tierno. Para su preparación primero se muelen los elotes y se les agrega sal o azúcar, de acuerdo con los requerimientos del cliente; se sirven como entrada acompañados con crema, salsa y queso. También se pueden colocar como platillo principal, dependiendo de la cantidad que se solicite.

El uchepe es un platillo tradicional de Michoacán, muy requerido para eventos especiales, además de que es fácil de preparar y de servir, con el atractivo de que puede ser suministrado en la misma hoja del elote, lo cual le da un emplatado muy atractivo para los comensales.

---

# UCHEPOS



## TIPO DE COCINA

Ancestral

## REGIÓN

Apatzingán

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 a 4 horas

## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

3 personas

## NOTAS

Contiene lácteos y gluten



---

# PRÁCTICAS

## INCLUSIÓN

La compra de los insumos para la preparación de nuestros platillos la hacemos con productores locales, los cuales nos proporcionan ingredientes frescos, orgánicos y de excelente calidad; así como en mercados regionales y algunos productos son sembrados y cosechados en nuestro huerto.

En nuestro restaurante participamos 10 personas, gracias a esta fuente de empleo tenemos una opción digna para mantener a nuestra familia.



## SOSTENIBILIDAD

Apoyamos la conservación de las recetas de la Tierra Caliente de Michoacán, dándolas a conocer en los diferentes eventos donde participamos, nuestros utensilios son los utilizados en nuestra zona. La mayor parte de los ingredientes los obtenemos en la región de Tierra Caliente, donde la mayoría de ellos no están fertilizados.



# CONTACTO

TELÉFONO

443 528 2113

CORREO ELECTRÓNICO

[restaurantelatradicion@live.com.mx](mailto:restaurantelatradicion@live.com.mx)

REDES SOCIALES

FB: La Tradicion De Apatzingán  
(La Tradición)

Instagram: [latradicionvictoria](https://www.instagram.com/latradicionvictoria)

Youtube: [latradiciondevictoria3677](https://www.youtube.com/channel/UC...)

DOMICILIO

Allende No. 624, Col. Centro Histórico,  
58000, Morelia, Michoacán.

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](mailto:pdominguez@sectur.gob.mx)

5530026300 Ext 6325

Lcda. Claudia Patricia Girón Ortíz

Subdirectora de Segmentos Especializados

[cpgirono@sectur.gob.mx](mailto:cpgirono@sectur.gob.mx)

5530026300 Ext 6308

Lcda. Adriana Aguilar Gallardo

Directora de Desarrollo de Turismo Cultural y de Salud

[aaguilar@sectur.gob.mx](mailto:aaguilar@sectur.gob.mx)

5530026300 Ext 6307

Lcda. Mónica Rebeca Martínez Fuentes

Jefe de Departamento de Turismo Cultural

[mrmartinezf@sectur.gob.mx](mailto:mrmartinezf@sectur.gob.mx)

5530026300 Ext 6318

[www.sectur.gob.mx](http://www.sectur.gob.mx)

**Secretaría de Turismo del Estado de Michoacán**

Roberto Monroy García.

Secretario de Turismo de Michoacán

Juanita Alexandra Montejano Monroy

Jefa del Departamento de Productos Turísticos

[llhmontejano@gmail.com](mailto:llhmontejano@gmail.com)

443 310 8800 ext. 1134

[sectur.michoacan.gob.mx](http://sectur.michoacan.gob.mx)

<https://visitmichoacan.com.mx/>

**Destination Wedding Specialist Association**

[info@dwspecialistassn.com](mailto:info@dwspecialistassn.com)

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

