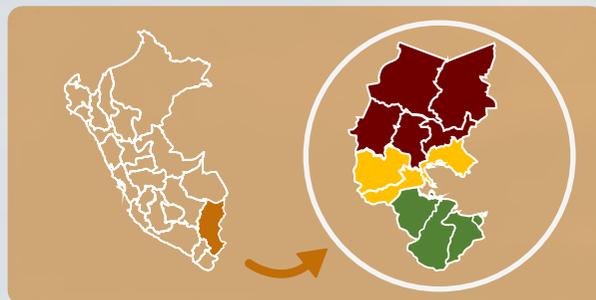


RUTA GASTRONÓMICA PUNEÑA



“13 provincias
Infinitas aventuras”

La denominada “Ruta Gastronómica Puneña” en el departamento de Puno invita a disfrutar de los exquisitos platos típicos de cada provincia, permitiendo al turista planificar el recorrido según sus intereses y preferencias.



Trucha Frita



Pesque de quinua



Kankacho



Caldo de Karachi



Sopa de Papalipas



Timpu de Trucha

► INFORMACIÓN GENERAL

► Departamento

📍 **Puno**

Provincias

- Puno
- Lampa
- Melgar
- Sandía
- Carabaya
- Azángaro
- San Román
- Chucuito
- El Callao
- Huancané
- Yunguyo
- Moho

🏔️ **Altitud:**

820 - - 4725 msnm



Clima - Temperatura

Min: 3°C
Max: 14 °C

► ¿Como llegar?



MAPA GASTRONÓMICO



RUTA 1 (Norte)

1 Ayaviri (Melgar) – Asillo (Azángaro)
Terrestre, 36km / 37min

3 Macusani (Carabaya) – Cuyo Cuyo (Sandía)
Terrestre, 146km / 2h 42min

2 Asillo (Azángaro) - Macusani (Carabaya)
Terrestre, 110km / 1h 34min

4 Cuyo Cuyo (Sandía) – Putina (San Antonio de Putina)
Terrestre, 108km / 2h 14min

● **El Kanchacho** (Melgar - Ayaviri)

Ayaviri, capital ganadera de Puno, destaca por el Kanchacho Ayavireño, su plato emblemático hecho con cordero y productos locales, cocido a leña en hornos tradicionales. Este potaje, reconocido como patrimonio gastronómico regional en 2023, refuerza a Ayaviri como un destino turístico y culinario único.



● **Caldo de Cabeza** (Azángaro)

Oriundo de Azángaro, es un plato típico auténtico y rico, preparado en ollas de barro y cocido con papa, arroz, chuño y especias como orégano. Aunque se disfruta en casi todas las provincias de Puno, esta versión destaca por su sabor tradicional y su conexión con la tierra.



● **Caldo de lomo** (Carabaya – Macusani))

El Wasan caldo en quechua, típica comida del sur del Perú, es muy apreciada en la provincia de Carabaya, Puno, donde destaca por su preparación rica y auténtica gracias a la calidad de su cordero y alpacas. Lleva carne, yuca, chuño, garbanzo, arroz y hierbas como hierbabuena y orégano, ofreciendo un sabor tradicional único.



● **Olluquito con Charqui** (Sandía – Cuyo Cuyo)

El Olluquito con charqui, un guiso tradicional de la serranía peruana, es especialmente valorado en Sandía, donde esta receta se ha convertido en tradición gracias a la calidad de sus cultivos. Preparado con olluco, charqui de alpaca o cordero, tomate, cebolla y especias, destaca por su gran valor nutritivo y su sabor auténtico, acompañado comúnmente con arroz o ensalada.



● **Olluquito con Charqui** (Sandía – Cuyo Cuyo)

Es un plato típico de la provincia de San Antonio de Putina, en Puno, preparado con papalisa, un tubérculo andino. Se cocina con ají, cebolla y especias, y puede incluir carne picada. Generalmente se sirve acompañado de arroz blanco. Este platillo refleja la tradición culinaria de la región y su rica biodiversidad.



RUTA 2 (Centro)

- 1 Lampa (Lampa) – Juliaca (San Román)**
Terrestre, 36km / 52min
- 2 Juliaca (San Román) - Huancané (Huancané)**
Terrestre, 59km / 1h 10min
- 3 Huancané (Huancané) – Moho (Moho)**
Terrestre, 39.2km / 42min

● Chicharrón de Alpaca (Lampa)

Plato típico de Lampa, Puno, es considerado uno de los más deliciosos de la región. Preparado con carne de alpaca sazonada y frita hasta quedar crocante, se acompaña de chuño relleno, papa y maíz tostado. Este plato resalta por la calidad de la carne de alpaca, reconocida por su alto valor nutritivo y bajo contenido de grasa.



● Pesque de quinua (San Román - Juliaca)

es un plato tradicional originario de Juliaca, en la provincia de San Román, reconocida por su excelente producción de quinua. Este alimento emblemático, elaborado con quinua, leche y queso fresco, destaca por su valor nutricional y su importancia en la dieta andina. Su preparación refleja la riqueza cultural y agrícola de la región.



● Sopa de Papalisas (Huacané)

Plato tradicional en Huancané y otras regiones andinas, es un plato ancestral muy nutritivo. Se elabora con papalisas amarillas, carne de cordero, papas harinosas, arvejas, hierbas frescas como huacatay y cilantro, y verduras naturales, sin colorantes artificiales. Esta receta destaca la autenticidad y riqueza de la cocina andina.



● Chicharrón Moheño (Moho)

Moho, conocido como el Jardín del Altiplano, destaca por su plato típico, el chicharrón moheño, un potaje típico acompañado de papas, chuño y mote de maíz. Este manjar, preparado con esmero y envuelto en papel de azúcar, refleja la calidez y tradición de su gente. Con un paisaje cautivador y porciones que cuestan ocho soles, Moho es un destino que combina sabor y belleza natural.



RUTA 3 (sur)

- 1 Puno (Puno) – Ilave (El Collao)**
Terrestre, 58.7km / 1h 6min
- 2 Ilave (El Collao) - Juli (Chucuito)**
Terrestre, 27.6km / 32min
- 3 Juli (Chucuito) – Yunguyo (Yunguyo)**
Terrestre, 51.4km / 47min

Trucha Frita (Puno)

Es un plato típico de Puno, obtenida del lago Titicaca, es un pescado nutritivo y rico en proteínas, vitaminas y minerales. Aunque se confunde a menudo con el salmón, su carne contiene potasio, fósforo, zinc, magnesio y hierro. La trucha frita se sirve acompañada de papas, maíz, chuño o arroz y ensalada criolla.



Wallaque o caldo de Karachi (El Collao - Ilave)

Este plato típico proviene de la meseta del Collao, específicamente de la zona de Ilave. El caldo de Karachi es uno de los más famosos de la región Puno, es un pescado del Lago Titicaca, es rico en fósforo. El caldo se prepara con ingredientes como Karachi fresco, muña, ajo, orégano y cebolla, y se acompaña de papa sancochada, chuño y ají.



Chayro (Chucuito - Juli)

El Chairo es un plato típico de la provincia de Chucuito, elaborado con ingredientes como chuño, tripas de cordero, carne molida, chalona y habas. Es una sopa nutritiva y deliciosa, muy popular entre los pobladores de la región. Se prepara con varios ingredientes locales, brindando un sabor único.



Fricase (Yunguyo)

Es un plato embajador de la hermosa región puneña, especialmente en la provincia de Yunguyo, muy nutritivo y riquísimo, que, al probarlo, encantará a nuestro exigente paladar. Este delicioso guiso se prepara con carne de cerdo, ají amarillo, cebolla, ajo y especias, y se sirve con mote para darle un toque especial. Cocido a fuego lento, se obtiene un sabor único y delicioso.



CÁMARA DE COMERCIO
Y LA PRODUCCIÓN
CCPP DE PUNO

(051) 600756 / (051) 600754

Jr. Ayacucho 736 - Puno

ccpp@camarapuno.org



Qr. Descubre Puno

DESCUBRE
Puno

“13 provincias
Infinitas aventuras”