

ATLAS del sabor

República Dominicana



SANCOCHO: REUNIÓN OBLIGADA

El sancocho no se cocina para uno. Se hace en grandes cantidades, se comparte y se celebra. Es caldo, historia y comunidad.



MANGÚ: DESAYUNO CON IDENTIDAD

El mangú convierte el plátano en tradición. Acompañado de huevo, queso y salami, es energía pura.

CALLE DOMINICANA

- Chimichurri
 - Pollo frito
 - Tostones
- Sabor directo, sin filtro.



DULCES CARIBEÑOS

- Flan
- Dulce de coco
- Fruta fresca

BEBIDAS

- Ron
- Coco
- Jugos



PILARES DEL SABOR DOMINICANO

- 🍚 Arroz como base constante
- 🍲 Habichuelas como corazón
- 🍌 Plátano en todas sus formas
- 🍖 Carnes guisadas lentas
- 🔥 Sofrito que define todo

📍 DÓNDE COMER PORTUGAL

- Santo Domingo
- Punta Cana
- Santiago de los Caballeros



Dominicana no cocina para impresionar. Cocina para hacerte sentir en casa.

La gastronomía dominicana no busca sofisticación, busca cercanía. Es una cocina que nace del día a día, del calor del Caribe y de una mezcla cultural que se siente en cada plato. Taínos, africanos y españoles construyeron una identidad culinaria sólida, directa y profundamente emocional.

LA BANDERA:

EL ALMA DIARIA

es el plato más representativo del país y base de su alimentación diaria. Combina arroz blanco, habichuelas guisadas y carne (pollo, res o cerdo), acompañado de ensalada y plátano. Es un símbolo de identidad, equilibrio y tradición en la mesa dominicana.



COMPONENTES BÁSICOS:

Es el símbolo gastronómico de República Dominicana y parte esencial de su identidad cultural.

BASE DEL PLATILLO:

Arroz, habichuelas y carne (pollo, res o cerdo), combinación simple pero completa.

CONSUMO DIARIO:

Es la comida principal del día, reflejando tradición, rutina y estilo de vida dominicano.