



# Salteñizá

## La Cuarentena



Ministerio de  
Turismo y Deportes  
**Gobierno de Salta**

*Salta*  
ARGENTINA

Actividades  
para los más

**PEQUES**

# CUENTOS

Para los más chicos

## Nina la Flamenco Andina



click aquí .....



## El Escudo Protector Contra el Rey Virus



click aquí .....

# JUEGOS

Para que todos se diviertan

¡Descubrí cuál gaucho encontrará la guitarra!



# JUEGOS

Para que todos se diviertan

¡Encontrá las 5 diferencias!



# JUEGOS

Para que todos se diviertan

Descubrí las siguientes palabras.

cerro | colores | chaguar | dorado | paisaje | tren | pava | yungas | selva | gaucho | puma | calchaquí | empanadas | valles | puna | llamas

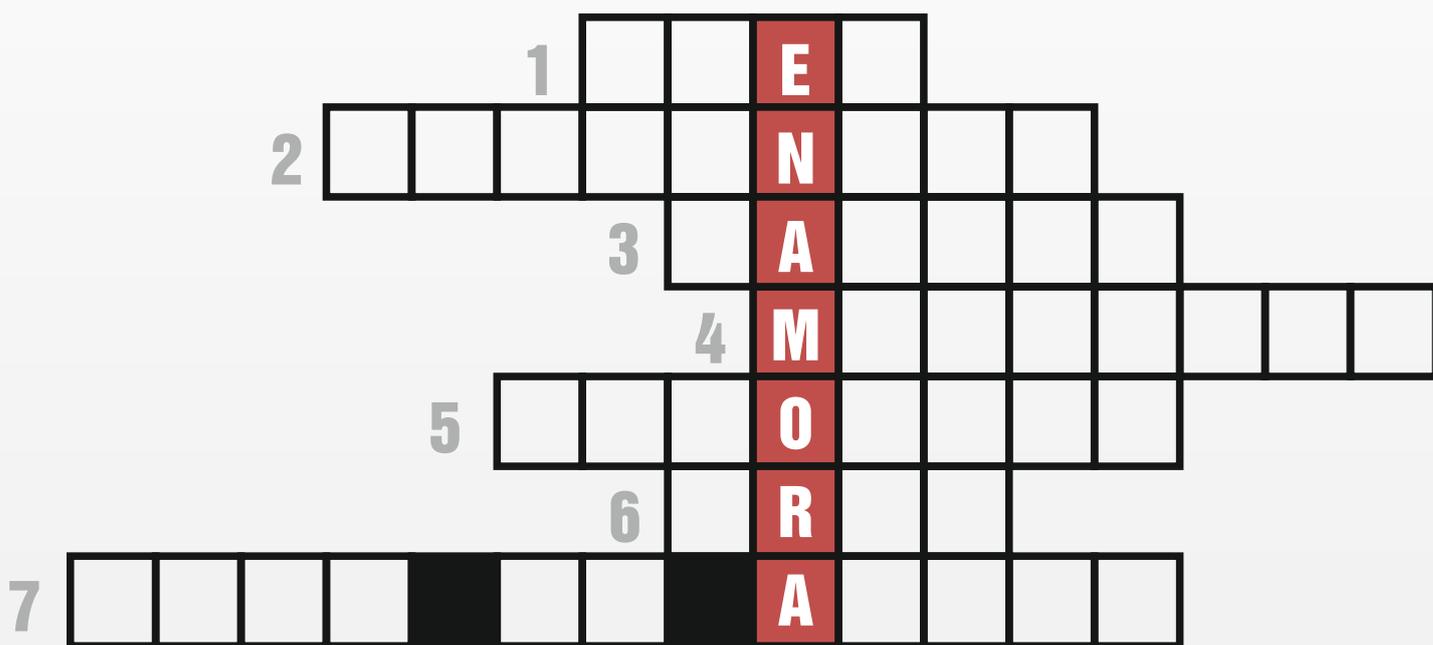
A	S	V	V	A	L	L	E	S	C	O	T	B	N	M
S	P	X	Z	E	L	T	B	F	J	A	V	A	P	N
D	D	A	J	N	B	C	R	T	I	U	E	D	A	T
T	J	R	I	Y	C	E	R	R	O	I	K	V	R	L
H	N	N	L	S	O	L	S	R	C	N	U	E	T	N
C	A	L	C	H	A	Q	U	I	Y	G	N	R	A	B
K	S	O	A	P	Ñ	J	J	I	V	R	A	F	G	Y
L	S	E	L	V	A	B	E	T	A	R	S	Y	T	S
Ñ	P	M	E	I	R	F	N	U	I	M	A	U	G	E
V	M	P	A	N	D	O	G	I	S	O	M	N	O	R
B	F	A	N	T	A	A	S	I	M	S	A	G	L	O
T	S	N	A	O	H	G	I	P	E	R	L	A	S	L
O	Ñ	A	D	C	E	R	Y	U	T	M	L	S	E	O
N	D	D	B	R	T	U	L	M	A	G	H	Z	L	C
A	U	A	E	R	I	N	G	A	U	C	H	O	X	M
Q	S	S	R	Z	R	A	V	I	K	J	S	A	W	L
E	T	X	E	O	T	B	C	S	E	P	U	N	A	Ñ
C	N	B	R	Z	D	Q	P	A	U	T	O	D	I	W

# JUEGOS

Para que todos se diviertan

Te invitamos a completar este acróstico.

Si sos menor y no sabés la respuesta, podés buscarla en internet con la ayuda de un adulto.



- 1 En Salta se encuentra más del 65% de las especies que podemos observar en Argentina.
- 2 Es la cepa característica de los mejores vinos de altura de Salta.
- 3 Nombre de uno de los 3 Parques Nacionales que hay en Salta.
- 4 En Salta tenemos muchas, pero las más conocidas son: Llullaillaco, Acay, Cuesta del Obispo.
- 5 ¿En qué región argentina se encuentra Salta?
- 6 Si paseamos en este medio de transporte, podremos tocar las Nubes.
- 7 Formación natural con forma de pírámide, ubicado cerca de Tolar Grande, Salar de Arizaro.

# JUEGOS

¡A colorear!

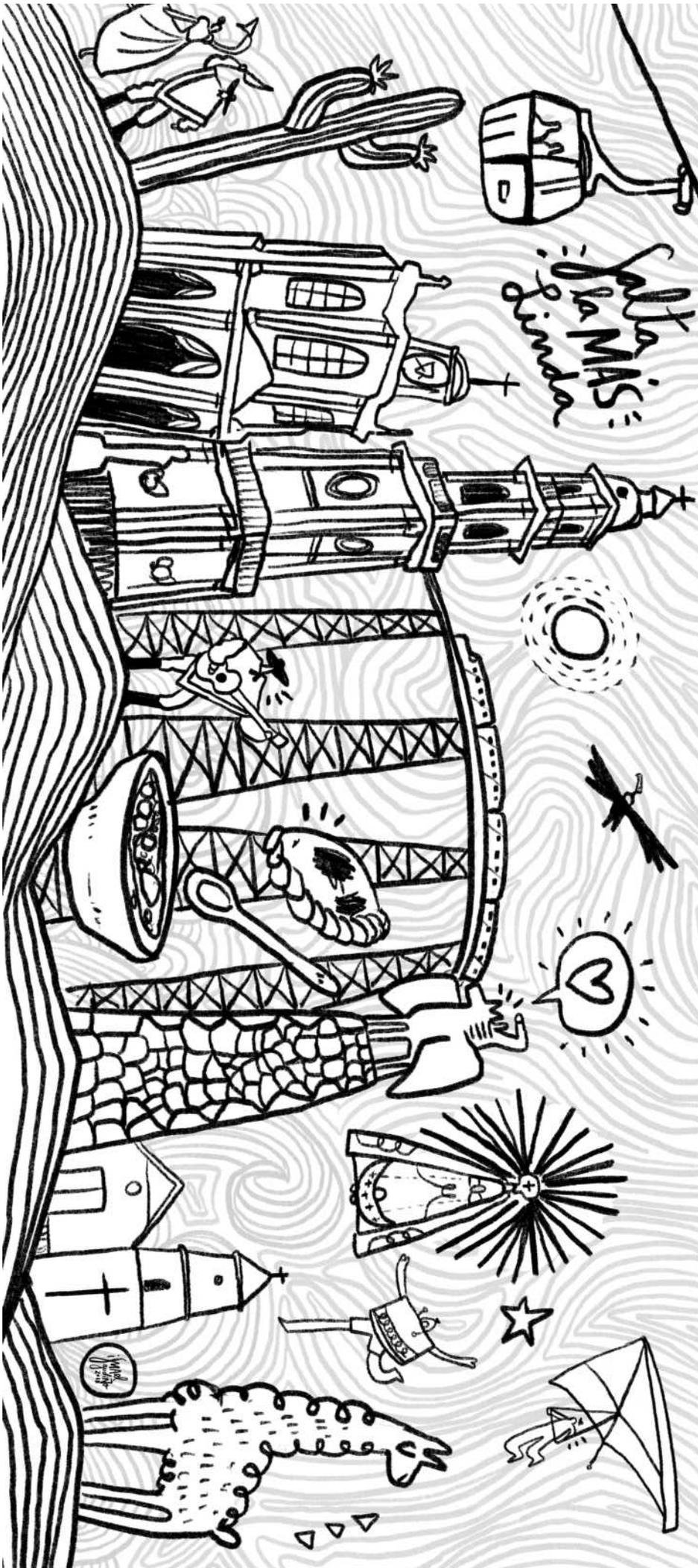
Si te gusta pintar, podés  
imprimir la siguiente hoja  
con ayuda de tus papis,  
y darle color a...

La Más  
Linda



# SALTA. TAN LINDA QUE ENAMORA.

*Salta es  
la más  
diversa*



*Salta*  
ARGENTINA

*Salta*  
ARGENTINA

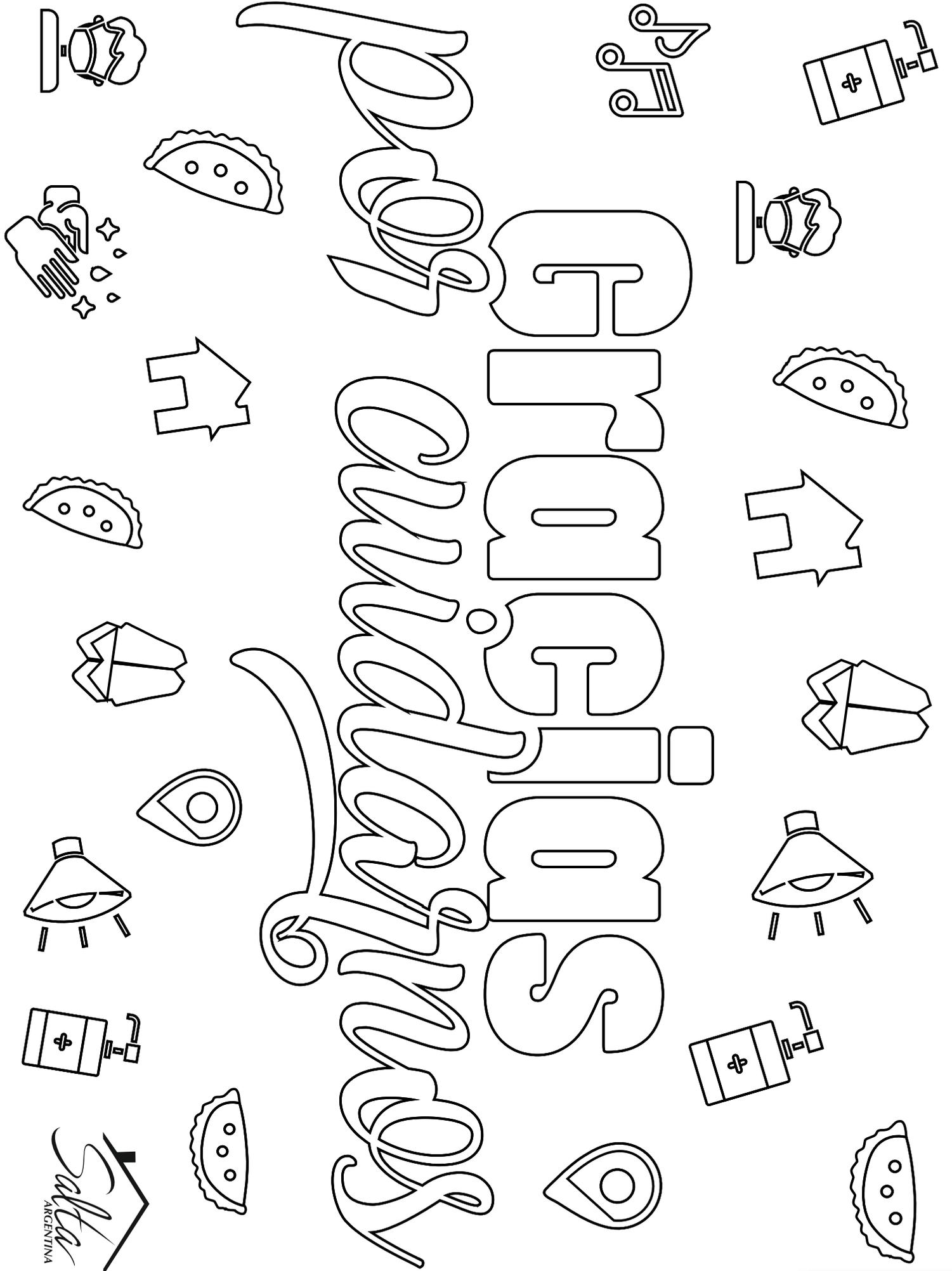
# JUEGOS

*A colorear... y agradecer*

También podés imprimir la siguiente hoja con ayuda de tus papis y colorear un cartel de agradecimiento a las personas que trabajan mientras nosotros nos cuidamos (policías, recolectores de basura, enfermeros, etc.). Podés colocarlo en la reja o puerta de tu casa, también en el canasto de la basura.



*¡Gracias!*



# Por qué GROCIOS cuidamos

# JUEGOS

## ¡A dibujar!

Queremos que te imagines Salta, si no la conocés, o que nos muestres qué recordás de la vez que nos visitaste. Si sos salteño, queremos que pienses en el lugar que más te guste de tu Provincia.

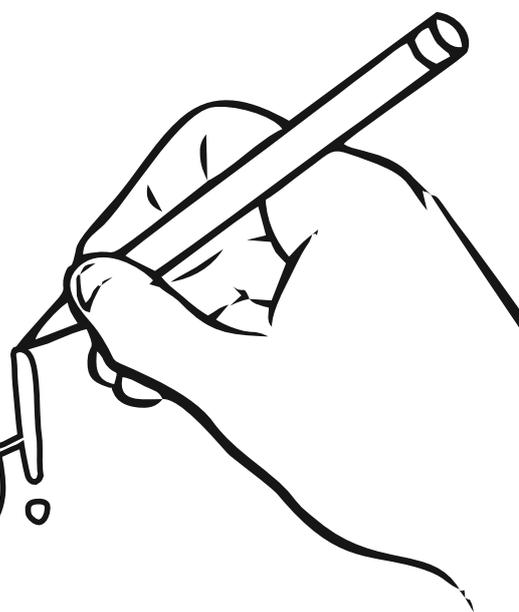
Mandanos un dibujo, contándonos cómo te llamás, de dónde sos y cuántos años tenés. Para inspirarte, podés buscar imágenes en nuestras redes de Instagram y facebook **@visitsalta**.

Si vos querés, tu dibujo podría ser subido a nuestras redes en **@visitsalta** para que todo el mundo lo vea.

Escaneá o sacale una foto a tu dibujo y mandalo a:

**info@turismosalta.gov.ar**

¡Esperamos  
tu dibujo!



# JUEGOS

## Observación de aves



**Aprovechá estos días para mirar y reconocer aves desde la ventana, el patio de tu casa, el balcón o la terraza.**

Aprende cómo observar aves. Descargá la cartilla en la plataforma de Aves Argentinas.



*click aquí*

Para reconocer qué especie estás viendo, podés usar la aplicación gratuita también de Aves Argentinas. ConsegUILa para Android y Apple.



# JUEGOS

Más juegos y entretenimiento

Si querés aprender más sobre Salta, podés descargar nuestra cartilla dedicada al aprendizaje de los niños sobre el turismo.



click aquí

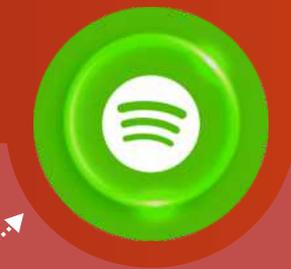
Actividades para  
compartir en

**FAMILIA**

# MÚSICA

¡Descubrí la mejor música de Salta en nuestra cuenta de Spotify!

## Salta Turismo



click aquí

Entrá y disfrutá de todos los éxitos de los mejores grupos salteños de folklore. Podés aprovechar nuestras PLAYLIST desde el explorador o desde la app de Spotify.

# MÚSICA

## Aprendé a bailar folkllore

Con estas sencillas clases vas a aprender a bailar fácilmente las más conocidas danzas folklóricas argentinas desde casa...

¡Para ponerle ritmo a esta cuarentena!

*click aquí*

Paso básico



Bailando un Gato

Bailando una Zamba



Zapateo y Zarandeo

# MÚSICA

## Letras y Acordes

### La Cerrillana

Abel Mónico Saravia

**C#m**

Con la pollera yuta

**G#7 C#m C#7**

y las trenzas largas te vi pasar

**F#m C#m**

y ahí nomás a mi zaino

**B7 A7 G#7 C#m**

en el guardapatio lo hice rayar.

Desmonté del caballo

me puse cerca pa' mosquetear

con el alma en un hilo

mi negra linda te vi pasar.

**C#m C#7/G# F#m**

Como olvidarte Cerrillos

**B7 E**

si por tu culpa tengo mujer

**F#m C#m**

morena cerrillana

**B7 A7 G#7 C#m**

con alma y vida te cantaré

**F#m C#m**

todos los carnavales

**B7 A7 G#7 C#m**

para Cerrillos te llevaré.

Luego vinieron zambas

bailamos juntos sin descansar

entre medio los cuetes

y serpentinas del carnaval.

Miércoles de cenizas

enharinados nos vió pasar

y en ancas de mi zaino

luego a mi rancho fuimos a dar.

# MÚSICA

## Letras y Acordes

### Zamba para Olvidar

Daniel Toro

Am G Am  
No sé para qué volviste,  
Am G Am  
si yo empezaba a olvidar.

F E F E  
No sé si ya lo sabrás, lloré cuando vos te fuiste.  
F Em Am G Am  
No sé para qué volviste, qué mal me hace recordar.

Am G Am  
La tarde se ha puesto triste  
Am G Am  
y yo prefiero callar.  
F E F E  
Para qué vamos a hablar, de cosas que ya no existen.  
F Em Am G Am G F  
No sé para qué volviste, ya ves que es mejor no hablar.

E7 Am  
Qué pena me da, saber que al final  
F E7  
de ese amor ya no queda nada.  
F Dm E7  
Sólo una pobre canción, da vueltas por mi guitarra.  
Am Dm Am Dm Am  
Y hace rato que te extraña,  
E7 Am  
mi zamba para olvidar.

Mi zamba vivió conmigo, parte de mi soledad.  
No sé si ya lo sabrás, mi vida se fue contigo.  
Contigo, mi amor, contigo. Qué mal me hace recordar.

Mis manos ya son de barro, tanto apretar al dolor.  
Y ahora que me falta el sol, no sé qué venís buscando.  
Llorando, mi amor, llorando. También olvidame vos.

(Estrillo)

# MÚSICA

## Letras y Acordes

### La López Pereyra

Artidorio Cresseri

**G**      **Em**      **A7**      **D7**  
Yo quisiera olvidarte me es imposible mi bien mi bien  
**Am**      **D7**      **G D C**  
tu imagen me persigue tuya es mi vida y mi amor también.  
**B7**      **Em G7**  
Y cuando pensativo yo solo estoy  
**C**      **G**      **E7**      **Am**      **D7**      **G G7**  
deliro con la falsía con que ha pagado tu amor mi amor  
**C**      **G**      **E7**      **Am**      **D7**      **G**  
deliro con la falsía con que ha pagado tu amor mi amor.

Si yo pudiera tenerte a mi lado todo el día  
de mis ocultos amores paloma te contaría.  
Pero es inútil mi anhelo jamás jamás...  
vivo sólo para amarte callado y triste llorar llorar  
vivo sólo para amarte callado y triste llorar llorar.

Me han dicho que no me quieres pero eso no es un motivo  
me privas de tus miradas mi alma sin ellas no vivo.  
Voy a ocultarme a una selva sólo a llorar  
pueda ser que en mi destierro tus ojos negros pueda olvidar  
pueda ser que en mi destierro tus ojos negros pueda olvidar.

En una noche serena al cielo azul miré miré  
contemplando a las estrellas a la más bella le pregunté  
si era ella la que alumbraba mi amor mi amor  
para pedirle por ella al Dios piadoso resignación  
para pedirle por ella al Dios piadoso resignación.

# MÚSICA

## Letras y Acordes

### La Serenataña

Oscar Yuyo Montes

**Am** **Dm**  
En el Valle Calchaquí  
**G** **C**  
tomá un vino y alegrate  
**Am** **E7**  
entonces podrás decir  
**Dm** **E7** **Am**  
que el cielo está en Cafayate.  
**Am** **E7**  
Entonces podrás decir  
**Dm** **E7** **Am**  
que el cielo está en Cafayate

**Am** **Dm**  
La luna sale a buscar  
**G** **C**  
el duende del remolino  
**Am** **E7**  
y el sol en el medanal  
**Dm** **E7** **Am**  
enciende la luz del vino.  
**Am** **E7**  
Y el sol en el medanal  
**Dm** **E7** **Am**  
enciende la luz del vino.

**Am** **Dm**  
Acaso por ser mujer  
**G** **C**  
me embruja la serenata  
**Am** **E7**  
y vuelvo por un querer  
**Dm** **E7** **Am**  
que me ata y que me desata.

**Am** **E7**  
Guitarra, estrella, ilusión y un querer  
**Dm** **E7** **Am**  
se encanta mi corazón.

**Am** **Dm**  
Morena al oscurecer  
**G** **C**  
y rubia sobre la arena  
**Am** **E7**  
mientras haya una mujer  
**Dm** **E7** **Am**  
en Cafayate no hay penas.  
**Am** **E7**  
mientras haya una mujer  
**Dm** **E7** **Am**  
en Cafayate no hay penas.

**Am** **Dm**  
A veces salgo a cantar  
**G** **C**  
con el resto que me queda  
**Am** **E7**  
y me vuelve a cobijar  
**Dm** **E7** **Am**  
el poncho de la alameda  
**Am** **E7**  
y me vuelve a cobijar  
**Dm** **E7** **Am**  
el poncho de la alameda

# MÚSICA

## Letras y Acordes

### Recuerdo Salteño

Ramon Burgos

Capo en el traste 3

**LAm D**

Renace con emoción

**FA L D M7**

el recuerdo de mi adiós

**LAm M7 LAm**

nostalgias de mis ríos

**M7 LAm M7 LAm**

del valle mío ceibos en flor.

Vibra todo mi ser

al cantar mi canción

y al evocar tus cerros

repica un bombo en mi corazón.

**L7 D**

Bajo tu cielo estaré

**L7 D M7**

Salta cuna de mi ser

**LAm M7 LAm**

como en aquellos tiempos

**M7 LAm M7 LAm**

cuando era chango quiero volver

**M7 LAm M7 LAm**

y sentir en el aire aromas de

albahacas

**M7 LAm**

pa'l carnaval.

Las flores de mi jardín

tan hermosas no son

como eres tú mi dueña

dulce saltea de mi ilusión.

Si yo pudiera volar

como el libre zorzal

y cantar en tu rej

a en una noche primaveral.

Bajo tu cielo estaré...

# PELÍCULAS

*...que todo amante de Salta debería ver*



## Güemes La Tierra en Armas

Güemes, La Tierra en Armas es una película Argentina que se estrenó el 7 de abril de 1971 y que tuvo como protagonistas a Alfredo Alcón, Norma Aleandro, Gabriela Gilli y José Slavin.



*click aquí*

## Güemes La Serie

Un retrato humano, histórico, político y militar de la figura más trascendente de la provincia de Salta: Martín Miguel de Güemes.

**1 - El hijo de Salta**



**2 - La Guerra Gaucha**



**3 - La tierra en armas**



**4 - Salta se desangra**



# PELÍCULAS

¿Sabías que Salta fue escenario de grandes producciones?

## Relatos Salvajes

DISPONIBLE PARA ALQUILAR EN YOUTUBE

Relatos salvajes es una película Argentina de antología y comedia negra-drama de 2014. Parte de ella fue filmada en Cafayate.



click aquí

## Taras Bulba

La filmación de esta película revolucionó nuestra provincia en 1962. La historia trata sobre las disputas entre polacos y cosacos.

Conocé más de esta peli en:

WIKIPEDIA

click aquí

# PELÍCULAS

¿Sabías que Salta fue escenario de grandes producciones?

## Badur Hogar

Badur Hogar fue filmada en Salta, y está protagonizada por Javier Flores y Bárbara Lombardo.

BÁRBARA LOMBARDO JAVIER FLORES

Descubrila en su fanpage



click aquí



## La Ciénaga

La Ciénaga (2001), primer largometraje de Lucrecia Martel.



## La Casa de los Opas

Terror, Suspenso y fantasía. Una película de Mariano Rosa.



## La Mujer sin Cabeza

Película de drama y misterio de Lucrecia Martel, que se estrenó en 2008.



click aquí

# PELÍCULAS

¿Sabías que Salta fue escenario de grandes producciones?

[click aquí](#)

## Cantantes en Guerra

Dirigida por Fabián Forte con José María Listorti y Pedro Alfonso. Año 2017.



## Deshora

Coproducción de Argentina, Colombia y Noruega dirigida por Bárbara Sarasola-Day.



## Lali Espósito

Mirá el clip de Lali Espósito filmado en Cafayate.



Apertura del programa del año 2015 - Cafayate.



## ShowMatch



## Jimena Barón

El video clip de "La Cobra" fue filmado en los médanos de Cafayate en 2019.



[click aquí](#)

# TOURS VIRTUALES



Viví la experiencia de recorrer espacios de Salta como si estuvieras ahí. Disfrutá de Tours Virtuales que permiten la vista en 360° desde tu casa.

*click aquí* 

Salta y Cafayate



Teleférico San Bernardo



Tren a las Nubes



Dique Campo Alegre



Centro Cultural América



Teatro Provincial



# FONDOS DE PANTALLA

...para tu celu

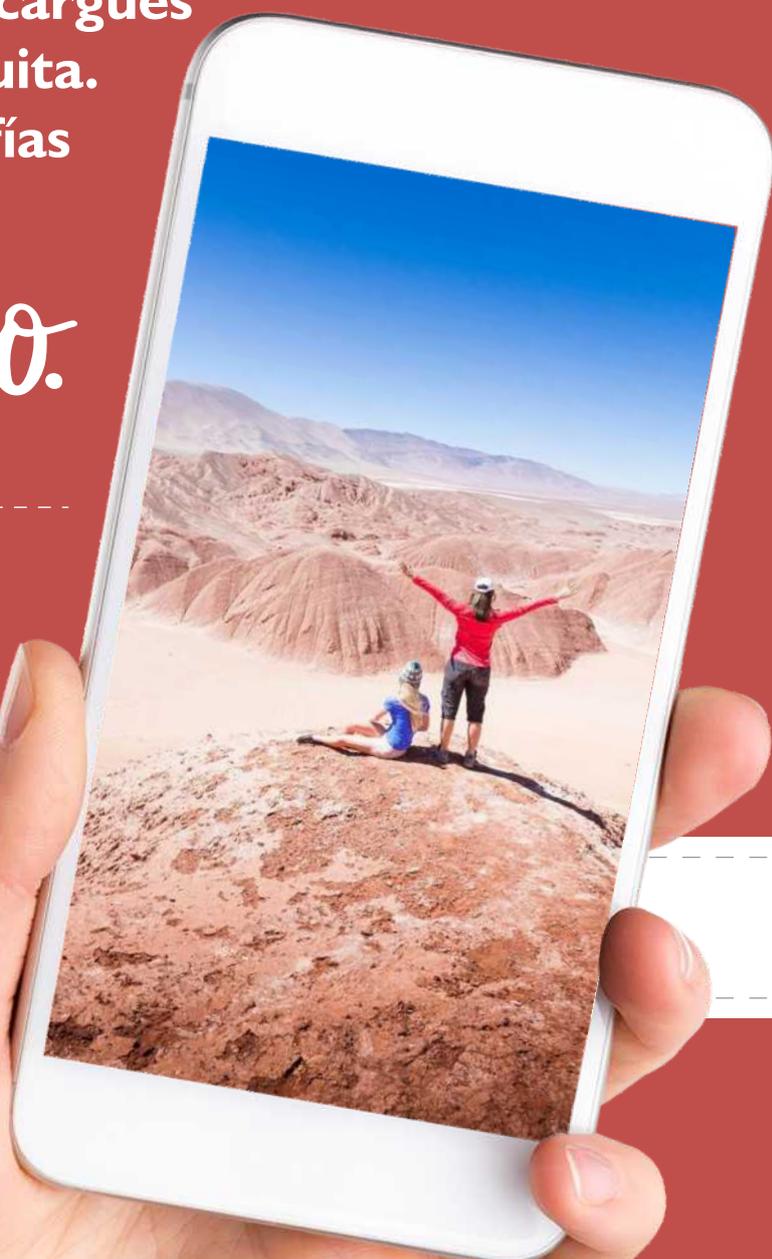
Ponemos a tu disposición una serie de fondos de pantalla con los paisajes más lindos de nuestra Provincia, para que te descargues de forma totalmente gratuita. Elegí una de estas fotografías para que tu celu quede

*Salteñizado.*

¡Entrá a Dropbox y decárgate los fondos que quieras!



*click aquí*



Vinos de altura

# RUTA DEL VINO

En el sudoeste de Salta, se ubican los Valles Calchaquíes. En ellos se sitúa una región vitivinícola de excepción por donde transcurre la Ruta del Vino más alta del mundo, con viñedos a más de 3.000 m.s.n.m.



# RUTA DEL VINO

## Aprende a catar un vino de altura en tres sencillos pasos

Con los pasos que te indicamos a continuación, empezarás a conocer el verdadero mundo de la cata de vinos. Este procedimiento tiene un orden y nunca debe alterarse.

Primero, con los OJOS, prestaremos atención al aspecto visual que tiene el VINO. Segundo, con la NARIZ, apreciaremos el aroma. Por último, con la BOCA, disfrutaremos sensaciones.

### Aspecto Visual



Primero vas a mirar el vino con una leve inclinación de la copa. Así podremos apreciar el color, el brillo, si se ven restos de borra, si tiene o no burbujas (en el caso de un vino blanco).

Siente el aroma del vino en la copa y luego agítalo con movimientos circulares. Si no puedes hacerlo, asienta la copa sobre la mesa y realiza movimientos circulares con la base de la copa apoyada sobre la superficie, verás cómo el líquido empezará a girar. Esto posibilita que se liberen los componentes aromáticos del vino.

### Aroma



### En la Boca



Ingiere una pequeña muestra. Mueve el vino en la boca para cubrir la lengua, paladar y mejillas. Detecta los diferentes sabores (ácido, amargo, dulce). Y por último con los labios ligeramente abiertos, aspira aire por la boca, y mantén al vino un rato en la cavidad bucal, para que puedas sentir todos sus aromas.

# RUTA DEL VINO

Prepará deliciosos tragos con Torrontés de Altura,  
“nuestra cepa emblemática.”



70 ml de torrontés cafayateño  
30 ml de culis de maracuyá  
30 ml de jugo de limón  
1 clara de huevo.

## PREPARACIÓN

En una coctelera con hielo agregar los ingredientes, batir enérgicamente y servir en un vaso de whisky. Decorar con hojitas de menta.

15 ml vodka  
40 ml torrontés  
20 ml de vermú bianco  
Jugo de naranja  
Almíbar de papaya.

## PREPARACIÓN

En una coctelera con hielo agregar todos los ingredientes, batir enérgicamente para lograr refrescar el contenido, luego en un vaso de 450 ml servir y agregar más hielo. Decorar con una rodaja de papaya y una ramita de menta.



45 ml de gin  
45 ml de campari  
45 ml de cosecha tardía  
infusionado con ajíes  
deshidratados de los valles  
y arrope de chañar.

## PREPARACIÓN

En un vaso refrescador colocar abundante hielo, incorporar los ingredientes mezclar lentamente con una cuchara hasta enfriar la bebida. Luego en un vaso de whisky con hielos enteros servir la mezcla. Decorar con un aji deshidratado.

# SALTA Cocktails

# Gastronomía

## PLATOS TRADICIONALES

Salta ofrece al mundo los platos más ricos y sabrosos de la cocina popular del Norte Argentino, acompañados de sus inigualables vinos de altura, reconocidos internacionalmente.

*Sabor a Salta*



# Empanadas Salteñas

Cheff Martín Argañaraz

## Para la masa:

- 1 kg harina
- 200 gr de grasa de pella

## Para el relleno:

- 1 y 1/2 kg sobaco (roast bif)
- 8 huevos
- 1 cebolla
- 2 papas medianas
- 1 atado de cebolla verde
- Sal, comino, pimentón

## PREPARACIÓN

**Masa:** Pasos previos: Se acostumbra a preparar el relleno( recado) la noche anterior a la elaboración de las empanadas.

En una taza (tamaño té) preparar una salmuera con agua caliente. Disponer de un recipiente para derretir la grasa.

Sobre una mesa (preferentemente de madera) colocar el kilo de harina en forma de corona, añadir parte del agua y la grasa derretida. Comenzar a integrar los ingredientes, añadiendo de a poco el resto del agua. Formar una masa de consistencia más bien blanda, dejar reposar media hora tapada con un lienzo.

Se pueden tomar pequeños pedacitos de masa, armar unos bollitos y estirar en forma de medallones, y se rellenan con el recado o relleno.

**Recado:** Colocar en una cacerola (preferentemente de hierro), 5 cucharadas de grasa pella hasta que se derrita, agregar la cebolla en cabeza, finamente picada, dorar unos momentos y poner la carne (picada a mano y pasada por agua hirviendo). Condimentar con sal, comino y pimentón. Agregar un chorro de agua fría y retirar del fuego. Mezclar las papas picadas y cocidas. Poner en un recipiente y dejar enfriar. Colocar encima cebolla verde finamente picada y los huevos duros (picados chicos).

Sobre cada uno de los discos de masa colocar 1 o 1 ½ cucharada de relleno , juntar los extremos y “repulgar”.

**Empanada frita:** Disponer una cacerola o sartén con grasa pella, abundante y muy caliente, para evitar se impregnen.

**Empanada al horno:** Poner previamente a calentar el horno hasta que llegue a los 200° C o 220° C, y recién poner las empanadas para que de esa manera salgan jugosas, eso es gran parte del secreto de la Empanada Salteña.



# Tamales Salteños

Cheff Martín Argañaraz

## Ingredientes:

- 2 kg de harina de maíz
- 1 cabeza de cerdo o de vaca, o una lengua o 1 kg de charqui tizado
- 1/2 kg de grasa pella
- 3 plantas de cebolla verde
- 8 huevos
- Sal, comino, ají (si se desea), caldo y chalas secas

## PREPARACIÓN DE LA HARINA DE MAÍZ

Disponer de un recipiente para colocar 4 lts. de agua, hacer hervir y agregar 1 kg de cenizas. Pasar la mezcla por un colador al agua obtenida, una vez que ha hervido, se le añade el maíz capia. Dejar hervir siempre mezclándose con agua caliente. Dejar en remojo dos días, cambiando siempre agua tibia, dos veces al día. Secar y moler.

## PREPARACIÓN

Pasta de maíz (masa): lavar perfectamente y cocinar en abundante agua con sal, la cabeza de vaca o de cerdo. Una vez cocida, retirar, dejar enfriar y picar muy fino. Reservar el agua de cocción.

Mojar la harina de maíz en el caldo donde se hirvió la cabeza (de cerdo o vaca). En una olla colocar ¼ kg de grasa derretida, sal, comino; agregar la harina de maíz y mezclar hasta formar una pasta consistente.

Picadillo de relleno: En una cacerola colocar 1/4 kg de grasa, hasta que derrita, agregar cebolla finamente picada, sal, comino, ají, (a gusto) y el caldo; hervir por 5' revolviendo la preparación continuamente, retirar del fuego y dejar enfriar. Agregar los huevos picados y las pasas de uva.

Mojar en agua hirviendo las chalas (secas) de choclo. Tomar de a una y colocar un poco de pasta, al centro el picadillo de relleno y cerrar, atando la chala.

Hervir los tamales en caldo o en agua con sal, durante media hora aproximadamente.



# Humita en Chala

Cheff Martín Argañaraz

## Ingredientes:

- 12 choclos frescos
- ½ kg zapallo plomo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo grande
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ taza de manteca
- 1 cucharada de pimentón
- ½ taza de albahaca fresca
- Sal, ají molido
- 250 g de queso de cabra cortado en cubos (opcional)

## PREPARACIÓN

(Para las humitas en chala) Se pelan los choclos y se reservan las chalas sanas. Se los ralla o se los desgrana y se los muele en el mortero (siguiendo la tradición) o utilizando elementos modernos como la procesadora. A la molienda de choclo se agrega el pimiento, la cebolla, el zapallo en trozos chicos y la albahaca. Estando la pasta lista, se sala sin tapar el sabor del choclo y la manteca derretida con pimentón y ají. Se mezcla bien todo y se procede a rellenar las chalas que se seleccionan por sanas y grandes, se colocan de a dos en forma inversa (como formando un rombo) y al centro se ponen tres cucharadas de la pasta y un trozo de queso al medio. Se cierran las chalas como un paquete y se atan con un guato o tira de chala. Se hierven en agua con sal durante 45 minutos.

Las humitas en olla es la misma preparación anterior, sólo que no se cocina dentro de la chala sino que se pone la pasta en una olla y se remueve constantemente con cuchara de madera para que no se pegue, hasta que el choclo está cocido.

El pastel de choclo tiene una preparación idéntica a la de la pasta de las humitas, sólo que se le agregan unas claras batidas a punto de nieve para darle esponjosidad, lleva un poco más de azúcar, bastante queso y se cocina al horno en una fuente enmantecada y enharinada. Un plato delicioso.



# Locro Salteño

Cheff Martín Argañaraz

## Ingredientes:

- 1/2 kg de maíz (chuchoca o maíz blanco pelado)
- 1/4 kg porotos (Pallares)
- 200 g de queperí o Blando de Pecho
- 1 kg de tripa gorda
- 1/2 kg de cueros y huesos de cerdo
- 3/4 kg de zapallo criollo
- 1 atado de cebolla verde
- 1/4 panceta
- 2 chorizos colorados
- Agua, sal, comino, pimentón, ají (si se desea).

## PREPARACIÓN

Lavar bien el maíz y el poroto y, por separado, dejarlos en remojo la noche anterior a realizar la preparación.

Pasos previos: lavar las tripas, darles un hervor y cortarlas en rodajas. Lavar con agua hirviendo el cuero y los huesos de cerdo. Cortar la carne en trozos. Cortar en trozos la mitad del zapallo.

En un recipiente grande hervir agua y agregar el maíz con el agua de remojo. Dejar al fuego durante una hora. Agregar el poroto con el agua de remojo, la carne, las tripas, los huesos y cuero de cerdo y el zapallo. Dejar una hora más, removiendo continuamente para que el zapallo se desintegre y el locro tome consistencia. Agregar sal y comino; ver si necesita más tiempo de cocción. Revisar que antes de servir se haya desarmado todo el zapallo, dándole consistencia al plato, así también probar el punto de cocción del maíz.

En un sartén colocar la grasa pella o en nuestro caso nos gusta más con manteca, dejar que se derrita y agregar una cucharada colmada de pimentón, poner una pequeñísima cantidad de agua fría, si se quiere agregar el ají. Por último agregar la cebolla verde finamente picada.

Sugerencia: agregar chorizos colorados al final para que no se desarme dentro de la olla en plena cocción.



# Guaschalocro

Cheff Carlos Reynaga

## Ingredientes:

- Falda, paleta, o cualquier otra carne que al hervirse mucho quede tierna y se deshaga en fibras, ½ kg
- Choclos, 6
- Zapallo criollo 1.5 kg
- Cebolla, 1
- Cebollita de verdeo, 3
- Aceite, 3 cucharadas
- Sal gruesa, un puñado

## Para la salsa picante:

- Cebolla, 1/2
- Aji molido, 2 cucharadas
- Aceite, 2 cucharadas
- Comino, ½ cucharadita
- Sal a gusto
- Pimentón dulce, o urucú 2 cucharadas

## PREPARACIÓN

Desgrasar la carne y quitarle los nervios. Poner la carne en una olla, cubrirla sobradamente de agua y agregarle la sal gruesa. Poner a hervir la olla con la carne y cocinar a fuego suave hasta que esté blanda. Retirar y cortar la carne del tamaño de un bocado. Pelar y picar finamente la cebolla. Pelar y cortar el zapallo en trozos. Pelar, limpiar y desgranar los choclos. En olla aparte rehogar la cebolla hasta que transparente. Agregar el caldo que quedó de la carne, la carne cortada y el zapallo. Revolver con cuchara de madera (el zapallo finalmente debe convertirse en un puré dándole consistencia al huaschalocro). Pasados unos 20 minutos agregar el choclo. Cuando el choclo esté tierno está listo el huaschalocro.

Cocina salteña

**PANES Y POSTRES**



# Bollo

*Cheff Carlos Reynaga*

## Ingredientes:

- 1 kg de harina 000
- 200g de grasa pella
- 20g de sal
- 400cc aprox de agua
- 30g de levadura fresca

## P R E P A R A C I Ó N

Preparar una salmuera con el agua y la sal calentar, hacer una corona en la harina agregar la grasa y de a poco la salmuera ir logrando una masa que este blanda e ir incorporando la levadura de a poco en la masa (ir amasando hasta integrar bien). Cortar trozos de 200g, dar la forma del bollo, pinchar y poner a levar hasta que duplique su tamaño, cocinar a 200° C por 20 minutos.



# Empanadillas

*Cheff Carlos Reynaga*

## Ingredientes:

- 1 kg de harina
- 200 g de margarina o grasa
- 400 cc de agua tibia con 1 cucharita de sal
- Dulce de cayote 1 kg

## PREPARACIÓN

Se coloca la harina en corona y al centro la grasa y salmuera.

Se une y amasa, hasta lograr una masa lisa y no muy blanda. se estiran círculos como discos de empanadas, rellenar, cerrar, presionando con un tenedor, pincelar con huevo, poner a cocinar en pizera o ecohorno, por 5 minutos, retirar y pincelar con baño blanco aun caliente.

Preparación baño: batir 1 clara, agregar almíbar preparado con 150g de azúcar punto bolita, sin dejar de batir, agregar 3 cdas de azúcar impalpable.



# Gaznates

*Cheff Carlos Reynaga*

## Ingredientes para las tapas:

- 12 yemas + 1 huevo
- Harina leudante 300g
- Alcohol 1 cda

## PREPARACIÓN

Batir las yemas hasta que queden casi blancas, añadir el anís, el alcohol y la harina necesaria, hasta levantar una masa blanda que se desprenda de la mesa y las manos.

Se estira la masa finita y se cortan cuadraditos de 6 cm, poner al horno 180 °C por 5 minutos, rellenar con dulce de leche. Pintar con glasé 250 g de azúcar impalpable, agua caliente c/n.



# Turrón Salteño

*Cheff Carlos Reynaga*

## Ingredientes para las tapas:

- 12 yemas + 1 huevo
- Harina leudante 300g
- Alcohol 1 cda

## Ingredientes para el merengue:

- Azúcar 350 g
- Miel de caña 150 cc
- Agua 150 cc
- Claras 6

## PREPARACIÓN

Batir a punto blanco las yemas con el huevo, dejar de batir, agregar el alcohol y revolver bien. Seguido de esto, agregar harina de a poco hasta lograr una masa no muy blanda. Descansar 15' y estirar con un palo de amasar círculos de 20cm, Cocinar en un sartén, 2 minutos por lado, o hasta que los círculos estén apenas dorados. Repetir hasta complegas la cocción de todos. Untar con dulce de leche, decorar con el merengue y nueces.

Hacer un almíbar a punto hilo flojo, incorporar la miel de caña y darle punto bolita blanda, con esto preparar un merengue como el italiano.



# Miguelitos

Cheff Carlos Reynaga

## Ingredientes:

- Harina 500g
- Azúcar 125g
- Levadura 40g fresca  
o 10 g en polvo
- Agua 100cc
- Esencia de vainilla ralladura  
de naranjas a gusto
- Huevos 2
- Yema 1
- Extracto de malta 5g
- Aditivo 1g
- Manteca  
o margarina 100g

## PREPARACIÓN

Poner en la mesa, la harina, hacer un hueco en el agregar la levadura, con una cucharada de azúcar, leche o agua tibia, y dejar que se forme la burbuja, luego agregar el resto de los ingredientes, hasta lograr una masa lisa y blanda, dejar descansar hasta doblar su volumen. Cortar porciones de 40g c/u, bollar, poner en placas enmantecadas, dejar doblar su volumen de nuevo, pintar con huevo, cocinar por 20 minutos a 180° C.



# Rosca de pascuas

Cheff Carlos Reynaga

## Ingredientes:

- Harina 0000, 1kg
- Azúcar 270 g
- Huevos 3
- Manteca o margarina 150 g
- Agua 300 cc
- Sal 10 g
- Extracto de malta 20 g
- Aditivo 2 g
- Esencia de pan dulce c/n
- Levadura 50 g

## PREPARACIÓN

Hacer una corona en harina, agregar la levadura en el centro con 10 g de azúcar y mojarla con agua tibia para hacer el fermento. Una vez hecho el fermento, agregar la manteca pomada junto con los huevos, el azúcar y las esencias. Unir todo hasta formar una masa blanda, dejar descansar hasta que la masa duplique su tamaño, rellenar con crema pastelera; armar bollos de ½ kg cada uno, poner en moldes y cocinar por 35 minutos a horno moderado.



# Mix de frutos tropicales

con reducción de Torrontés y espuma de miel de caña

*Cheff Carlos Reynaga*

## Ingredientes:

- 1 mango
- 1 melón
- 1 papaya
- 1 granada
- 1 ramillete de menta fresca
- 250 cc de vino torrontés
- 350 g de azúcar
- 3 claras de huevos
- 100 cc de miel de caña

## PREPARACIÓN

Colocar el vino con el azúcar en un sarten a fuego bajo hasta lograr una reducción espesa. Dejar enfriar, perfumar con menta. Cortar las frutas en gajos, agregar la reducción de vino. Montar las claras de huevo con el azúcar e incorporar la miel de caña, hasta lograr un merengue. Decorar con los granos de granada y hojas de menta fresca.

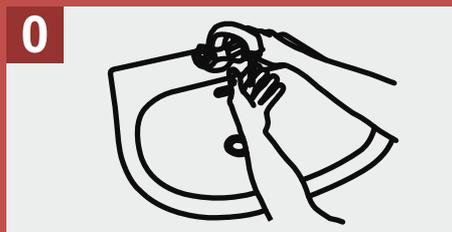
Recordá estos

**CONSEJOS Y RECOMENDACIONES**

para cuidarte  
y cuidar a los demás

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

El lavado de manos debe durar lo que dura el estribillo de **Carpas de Salta**



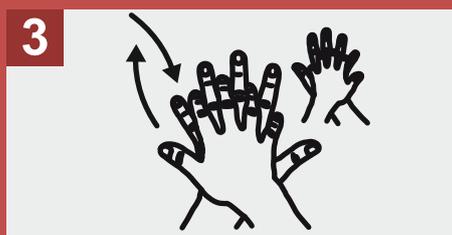
*Carpas*



*de la silleta*



*Campo Quijano*



*y la Merced*



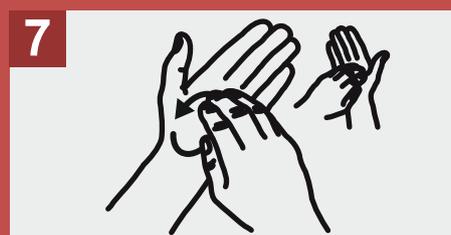
*toda*



*Salta de fiesta*



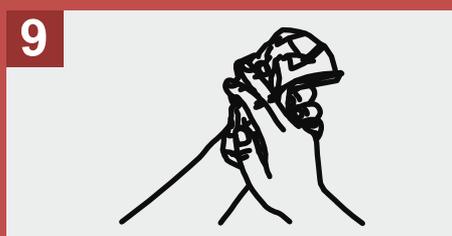
*quien pudiera*



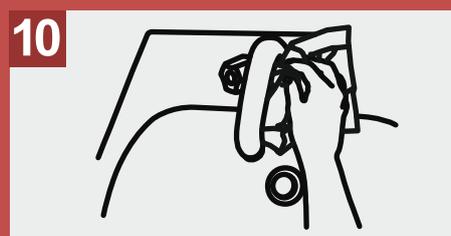
*volver*



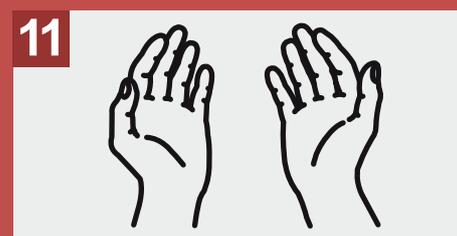
*toda*



*Salta de fiesta*



*quien pudiera*



*volver*

Mientras te jabonás, cerrá la canilla



# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

## Uso del alcohol para manos

$2\frac{1}{3}$   
TAZAS DE  
ALCOHOL  
(96%)

$1\frac{1}{2}$   
VASOS DE AGUA  
HERVIDA Y ENFRIADA  
O DESTILADA



+



+



$2\frac{1}{2}$   
CUCHARADAS  
DE GLICERINA

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

## Uso del alcohol para superficies y ropa

2  
VASOS DE AGUA  
HERVIDA Y ENFRIADA  
O DESTILADA



+



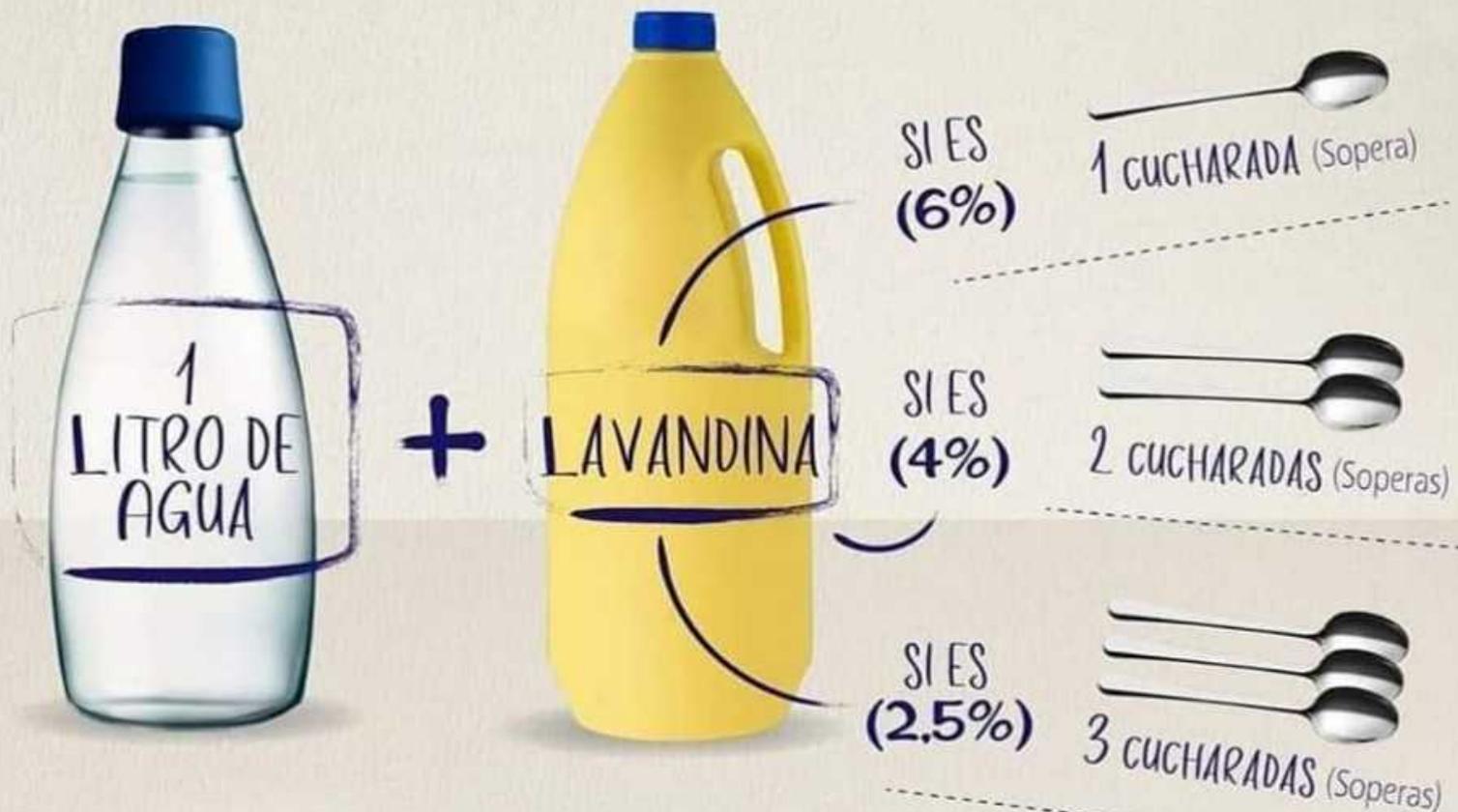
CARGA EN  
UN RECIPIENTE



BOTELLA  
SPRAY

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

## Uso de la lavandina para superficies



# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

## Lavandina para lavar alimentos



+

LAVANDINA

(6%)

1 CUCHARADA (Sopera)



- 1. Lavar** las frutas y verduras
- 2. Sumergir** en el agua con lavandina durante **10 minutos**
- 3. Dejar secar** sobre un papel y luego guardar en la heladera

# Cuidate hoy, Viaja mañana

Hoy tenemos la oportunidad  
de demostrar:  
**solidaridad,**  
**empatia,**  
**conciencia,**  
**responsabilidad,**  
**respeto**  
y, sobre todo, **amor**  
no la desaprovechemos.

La solución comienza con vos,  
cuidarte es cuidarnos.

**#SeamosResponsables**  
**#YoMeQuedoEnCasa**



Ministerio de  
Turismo y Deportes  
**Gobierno de Salta**

*Salta*  
ARGENTINA  
Tan linda que enamora



---

**#yomequedoencasa**