



MuchoSur

SANTA MARTA

Historias del Sur

en cada bocado

En MuchoSur creemos que cada territorio cuenta su propia historia a través de sus sabores, honrando los ingredientes que nacen de la tierra y las manos que los transforman con respeto, memoria y saber ancestral.

Este menú es un libro de relatos vivos: historias que germinan en valles olvidados, que maduran bajo soles generosos, que se transmiten de generación en generación en fogones donde el tiempo cobra otro sentido. Cada plato es una crónica, cada ingrediente un protagonista que merece ser nombrado, celebrado y degustado con conciencia.

Dicen que el Sur se cuenta en canciones, en relatos y en sabores. En MuchoSur lo envolvimos en masa, para que cada mordisco sea un viaje a lo que somos. Porque respetar y reivindicar la cultura y la vida del Sur es también sentarse a su mesa, escuchar sus voces y honrar cada historia que llega a tu plato.

NARRADORA DE LAS HISTORIAS DEL SUR

Maria Luisa Flores

Maria Luisa Flores, nuestra querida Malú, cocina como quien cuenta una historia: con alma y memoria. En sus manos, los ingredientes humildes del Sur se transforman en relatos de tierra, tiempo y tradición. Cada plato es un viaje donde el sabor se convierte en lenguaje y el corazón en territorio.

Nacida en Caracas y formada como actriz, modelo y cocinera, ha recorrido el mundo descubriendo culturas y sabores que hoy se entrelazan en su manera de crear. Su experiencia en los fogones y frente a las cámaras le ha enseñado que la emoción también puede servirse en un plato. En MuchoSur, su voz se hace sabor: una narradora del Sur que convierte la memoria en arte y cada bocado en una historia compartida.

Desayunos

Poemario del amanecer

El capítulo donde el día comienza. Son sabores que despiertan la memoria, como quien abre los ojos y recuerda de dónde viene.

Desayuno MuchoSur * \$25

Cuando amanece en estas tierras, la arepa se encuentra con el queso costeño, conversando con los huevos, preparados a tu gusto. Servido con frutas, jugo del día y bebida caliente.

Granola MuchoSur * \$22

La avena, el coco y las almendras se tuestan en la plancha bañadas en miel y aceite de coco. Sobre un cremoso yogurt, esta granola artesanal se encuentra con la confitura de temporada y las frutas frescas, creando capas de sabores del Sur. Servido con jugo del día y bebida caliente.

Pan de Masa Madre* ** \$28

El pan fermentado se tuesta hasta dorarse. Lo acompañan confituras de frutas tropicales de temporada que bailan con especias: lulo y romero, guayaba agria y jengibre... Cada bocado unta historias, cada combinación celebra lo que la tierra regala. Servido con frutas, jugo del día y bebida caliente.

Sanduchitos de queso, tomate y albahaca* \$26

El queso se derrite entre pan dorado con mantequilla, abrazando rodajas de tomate fresco y albahaca. Tostados a la plancha hasta lograr su punto crujientes celebran la simpleza del Sur. Servidos con frutas, jugo del día y bebida caliente.

*Opciones vegetarianas

**Opciones veganas

Los precios están calculados en miles de pesos colombianos.

Adiciones

Notas al margen

Los acompañamientos que completan el desayuno. Son gestos sencillos que sostienen la historia, como anotaciones que enriquecen el texto.

Huevos al gusto (2)*	\$3
Queso (60g)*	\$4
Arepa con queso costeño (2)*	\$4.5
Porción de fruta* **	\$3
Pan de molde (120g)*	\$6

Los precios están calculados en miles de pesos colombianos.

Empanaditas

Cada empanada guarda una historia: la de las manos que la preparan, la tierra que da sus ingredientes, la memoria que nos sostiene. Son crónicas que huelen, que se prueban, que se sienten.

Ají de gallina x 3

\$19



En el corazón de los Andes, nació esta receta que guarda la memoria de los hogares peruanos. El ají amarillo tiñe de sol al pollo desmenuzado, a las aceitunas moradas y al huevo picado, mientras la cremosidad de su salsa susurra la calidez de una mesa compartida.

Queso meloso x 3*

\$28



Hay historias que se derriten al contarse. Queso fundido y cebollas caramelizadas en ron escriben versos caribeños, dulces y salados. Es la trama perfecta para quienes creen que la sencillez también puede ser poesía.

Pescaito encocado x 3

\$38.5



Entre olas y redes, se teje este relato. Pescado blanco y camarones, abrazados por el encanto del encocado, evocan historias de pescadores que regresan al amanecer con el aroma del mar en sus manos. Es un viaje a la costa, narrado en cada mordisco.

Los precios están calculados en miles de pesos colombianos.

Carne a cuchillo x 3

\$29.5



Entre las montañas y patios de tierra, donde el fogón de leña nunca se apaga, nació esta empanada. Troceada a cuchillo, la carne se mezcla con el carácter del sofrito, las aceitunas y la sorpresa del huevo duro, como quien guarda un secreto familiar de las recetas del Sur.

Veggie enconcada x 3 *

\$19



Cuando el huerto habla, lo hace con colores y aromas del Sur. Cebolla larga, zucchini, pimentón, berenjena, champiñones y quinua se encuentran en un diálogo perfumado con cilantro, cúrcuma, albahaca, pimienta y un toque de leche de coco.

Morrillo en tamarindo x 3

\$34



Morrillo braseado empanelado en tamarindo, guarda la memoria de asados lentos y conversaciones largas y el calor de la tierra en cada fibra. Una empanada llena de sabores de Latinoamérica.

Dulzonas en masa de mambe*

El bocadito perfecto para un dulce final. Nos inspiramos en el mambe, que los pueblos de la Sierra Nevada de Santa Marta utilizan como alimento espiritual. La masa con harina de hoja de coca, con su característico sabor, contrasta con los dulces de nuestra tierra.



Chocolate y maní \$8



Bocadillo y queso \$5



Arequipe y coco \$6.5

Los precios están calculados en miles de pesos colombianos.

Bebidas

Versos líquidos

Para acompañar las historias del Sur, una selección de bebidas que refrescan, reconfortan y celebran los sabores.

Agua sin gas	\$6.5
Agua con gas	\$6.5
Coca cola zero	\$6.5
Coca cola	\$6.5
Té Hatsu	\$10
Breña	\$6
Gatorade	\$8.5
Redbull	\$15
Redbull sin azúcar	\$15
Kombucha	\$14.5

Los precios están calculados en miles de pesos colombianos.

Cervezas

Águila Negra	\$8.5
Águila Light	\$8.5
Costeñita	\$6
Club Colombia	\$8.5
Stella Artois	\$12.5
Cerveza Sol	\$12.5

Los precios están calculados en miles de pesos colombianos.

¿Estás listo para darle la vuelta al mapa y
redescubrirte en un lugar donde
nuestro norte es el Sur?

