



Comidas que reconfortan el espíritu

La sopa de cebollas, además de ser deliciosa abriga el alma.

EN ESTOS DÍAS de bajas temperaturas, donde el frío parece calar en los huesos, nada mejor que encontrar refugio en la cocina.

En este reportaje gastronómico, exploraremos algunas opciones de comidas que abrazan el alma, calientan el estómago y nos ayudan a sentirnos mejor en estos días de intenso frío.

En la propuesta de Yaku Bistró sobresalen especialidades como la sopa de cebollas, la crema de calabazas y la cazuela Parmetier que es un espectacular guiso de carne de res con tocino, vino tinto, champiñones, cebollas, zanahorias, cubierto de puré de papas y mozzarella gratinada.

Trabajo en equipo

Con una cocina liderada por Cristina Apolo y un equipo con lazos familiares, esta chef sorprende a los comensales con platos llenos de sabor y mucha creatividad.

“En Yaku Bistró la creatividad surge naturalmente, casi como una conversación entre nosotros. Como somos una familia, las ideas fluyen todo el tiempo: en la cocina, en la sobremesa, en reuniones improvisadas. Cambiamos el menú según la temporada o lo que encontramos fresco en el mercado, pero también según lo que sentimos que la gente quiere disfrutar”, afirma Alejandro Apolo, administrador del establecimiento.

Un toque francés

La chef del restaurante Cristina se formó en la Academia Internacional de Gastronomía WACE y ha trabajado en restaurantes reconocidos como Le Petit Jardin, donde se enamoró de la

gastronomía francesa para más adelante fusionarla con sabores ecuatorianos. “La idea siempre ha sido mezclar la cocina tradicional con técnicas modernas para crear platos heredados de mi legado familiar, preparados con un giro especial”, comenta Cristina.

Los grandes favoritos

Los desayunos preferidos de los comensales son los huevos Benedictinos, la tostada francesa y el clásico de los domingos, el tigrillo. También sobresalen los crocantes camarones tempura, el robalo, la lasaña, la musaka vegetariana y el sandwich de cordero.

Bebidas calientes

Cuando baja la temperatura, la oferta tragos ideales para calentar el cuerpo va desde el típico canelazo, hecho con naranjilla, canela y miel hasta el vino hervido, preparado con clavo de olor, canela, cáscara de naranja y vino tinto.

Aunque el clima esté frío, lo que nunca falta en las mesas son los mojitos, con la receta secreta del bartender Vinicio Apolo.

Una buena experiencia

En este espacio, ubicado en las calles Luis Cordero 5-66 y Honorato Vasquez, todas las semanas hay opciones de entretenimiento y música en vivo con artistas locales, nacionales e internacionales.

Por ejemplo los días miércoles cuentan con una alegre actividad de micrófono abierto, música y lecturas de poesía, donde muchos de los clientes participan.

También suelen ofrecer



Lo que hace especial al equipo de Yaku Bistró es que es una familia que trabaja unida.



Canelazo y vino hervido para calentar el cuerpo.

brunches temáticos con DJ, perfectos para relajar a los comensales con una deliciosa comida, respirando la mejor de las vibras que transmiten cada uno de los integrantes de la familia de este negocio familiar.

“Siempre soñamos con que Yaku sea más que un lugar para comer. Por eso organizamos

actividades que le den vida al espacio”, puntualiza Alejandro Apolo con mucha alegría.

Sabores que abrigan el corazón

Proa Marisquería navega como un faro gastronómico que atrae a todos los amantes

del mar. Con un menú que es un verdadero homenaje a la riqueza marina, este restaurante ubicado en Remigio Romero 1-182 y Remigio Tamariz, es el destino perfecto para aquellos que buscan calentar su estómago y deleitar su paladar con sabores frescos de las aguas del océano Pacífico.

Calentando el estómago

Entre los platos estrella de este restaurante, el succulento majado de verde con pescado, almejas, mejillones, pulpo, calamares, conchas, camarones y cangrejo llamado ‘Barba roja’, es una explosión de sabores y texturas. Servido caliente, este plato tiene la opción de personalizar el nivel de picante al gusto, lo que añade un toque de emoción a cada bocado.

Otra opción muy solicitada es la burbujeante cazuela de verde con mariscos, preparada en el horno en el punto exacto de cocción.

Chocolate y croissants

En la Calle Larga 5-64 y Hermano Miguel, Roulé se ha convertido en un refugio para aquellos que buscan un bocado de felicidad en forma de croissants. Con una pasión

por la calidad y la innovación, este emprendimiento ha logrado conquistar paladares locales y extranjeros.

Un noble propósito

Todo comenzó con la visión Marcelo Zurita Garcés, economista de profesión, quien vio la necesidad de ofrecer croissants de alta calidad a un precio justo. Con la ayuda de maestros panaderos y una técnica innovadora, su emprendimiento nació el 21 de septiembre de 2024, con el objetivo de ofrecer una experiencia única a sus clientes y darle vida a su misión de ayudar a niños desamparados y ancianos, un noble propósito para llevar a su negocio hacia otras dimensiones.

Variedad y creatividad

Roulé ofrece 12 sabores de mini croissants, incluyendo pistacho, piña con coco, nutella, oreo y más. Y uba variedad de croissants rellenos de choconuez, galletas Oreo, Piña Colada y Pie de limón. También tienen opciones saladas como croissants rellenos de jamón serrano y bacon cheese.

Una combinación perfecta

Roulé ofrece un delicioso café italiano gracias a su alianza con Lavazza, lo que les permite brindar al público diferentes tipos de café de especialidad, chocolate caliente y té inglés. (I)

Por: Madeleine Valle M.
mvalle@elmercurio.com.ec
Fotos: Xavier Caivinagua A.
Especial El Mercurio



Roulé es un destino obligado para los amantes del chocolate caliente y los croissants.

► La comida tiene el poder de reconfortarnos, de hacernos sentir que todo va a estar bien. Y es que, cuando el frío nos envuelve, nada como un buen plato para calentar el cuerpo y el alma.

“En Jaku Bistro no sólo compartimos la gestión y la cocina, sino también las ideas y los sueños, creando un ambiente cálido donde todos aportan, desde las recetas hasta la atención al cliente, quienes además de comer bien, se sienten bienvenidos, cómodos y contentos

Alejandro Apolo.



La cazuela de mariscos se destaca como una verdadera obra de arte culinaria.