

---

Nombre \_\_\_\_\_

# **Preparación de comidas culturales**

---



Cocinar un platillo de comida utilizando métodos locales y los alimentos por sí mismo.

Ver el ejemplo siguiente:

## **Materiales**

1. Los alimentos crudos (ej. ñame, yuca, batata/camote, hojas de taro, etc.)
2. Hojas de plátano u otras hojas utilizadas en su área.
3. Piedras
4. Leña
5. Tallos de plátanos
6. Hojas de coco

## **Métodos**

1. En primer lugar encender el fuego.
2. Colocar el montón de leña en orden (el método cruzado).
3. Poner todas las piedras en la parte superior de la leña.
4. Dejar que el fuego queme la madera completamente, hasta que note que están las piedras al rojo vivo.
5. Limpiar el fogón/horno.
6. Poner el tallo plátano aplastado encima de las piedras.
7. Comenzar a poner todos los alimentos crudos en la parte superior de los tallos del plátano.
8. Cubrir primero con las hojas verdes de coco antes de cubrirla por completo con las hojas y dejarla de una a una hora y media.
9. Descubrir el fogón/horno y la comida estará lista.

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_