



Recetas:

▪ Masa para pasteles

- 7 libras de yautía blanca
- 4 libra de guineos verdes
- $1\frac{1}{4}$ libra de calabaza
- $1\frac{1}{4}$ de taza de aceite de achiote
- Sal a gusto

▪ Arroz con dulce

- $5\frac{1}{2}$ taza de leche de coco
- 30 clavos de especia, hiérvalos
- 1 cda de canela en polvo
- $1\frac{1}{4}$ cdta de sal
- 2 cdas de mantequilla
- $1\frac{1}{2}$ de taza arroz grano corto
- $1\frac{1}{2}$ tza de azúcar blanca
- Pasas a gusto

▪ Ensalada de repollo y remolacha

4 remolachas

- 1000 g de repollo blanco
- 150 g de granberries
- 4 zanahorias

▪ Para la vinagreta

1 cda. de vinagre blanco

1 cda. de jugo de limón

Sal y pimienta

- Aceite extra virgen

• Preparación

- (Utilice el guayo grueso)
Muela el repollo en pedazos en la máquina moledora, luego la zanahoria en pedazos
- Cocine al vapor la remolacha en pedazos pequeños. Luego lo mezcla con el repollo y la zanahoria.
- Agregue el granberries.
- Prepare la vinagreta y la mezcla con la ensalada y listo. Sirva con un plato típico o internacional.

Ideas and Recipes:

▪ Pastry dough

- 7 pounds White cassava
- 4 pound green bananas
- 1/4 pound pumpkin
- 1 1/4 cup achiote oil
- Salt to taste

▪ Rice with candy

- 5 1/2 cup coconut milk
- 30 spice cloves, boil
- 1 tbsp cinnamon powder
- 1 1/4 tsp salt
- 2 tbsp butter
- 1 1/2 cup short grain rice
- 1 1/2 tsp white sugar
- You pass to taste

▪ Cabbage and beet salad

- Ingredients
- 4 beets)
- 1000 g white cabbage
- 150 g of granberries
- 4 carrots

▪ For the vinaigrette

- 1 tbsp. Of white vinegar
- 1 tbsp. Of lemon juice
- Salt and pepper
- Extra Virgin Olive Oil
- Preparation
- (Use thick guayo) Grind the cabbage into pieces in the grinding machine, then the carrot to pieces
- Steam beet in small pieces. Then mix it with the cabbage and the carrot.
- Add the granberries.
- Prepare the vinaigrette and mix with the salad and that's it. Serve with a typical or international dish.