



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

AREQUIPE DE GUATILA



RACIONES
1 porción

La cidra o guatila es un alimento autóctono de nuestro país y fue uno de los alimentos más importantes para la salud nutricional de nuestros antepasados. Este tubérculo se cultiva en mayor proporción en el altiplano cundiboyacense y es conocido por sus beneficios a la salud. La cidra o guatila es muy versátil a la hora de incluirla en nuestras recetas cotidianas.

INGREDIENTES

- 3 guatilas tiernas, peladas y ralladas
- 1 litro de leche
- 1 panela mediana.
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- Especias al gusto: vainilla, clavos, canela.

PREPARACIÓN

1. Rallar varias porciones de guatila cruda.
2. Disolver en un pocillo de leche 4 cucharadas de fécula de maíz.
3. Aparte, en una olla agregar la guatila rallada con la leche restante, la panela, las especias al gusto y la fécula de maíz disuelta en leche.
4. Dejar en cocción en fuego lento, cuando la preparación hierva, revolver por una hora hasta que espese.
5. Asegúrese de que la mezcla evite pegarse a las paredes de la olla y no se ahúme.
6. Envasar en frasco esterilizado o recipiente hermético para llevar a la nevera.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®