



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

BASTONES DE GUATILA FRITOS.



RACIONES
5 porciones

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

- 2 cidras grandes.
- Aceite para freír.

PREPARACIÓN

1. Pelar las cidras y cortarlas en bastones, similares a las papas a la francesa.
2. Freír en aceite caliente hasta que cocinen.
3. Una vez cocidas, escurrir el aceite sobrante con un escurridor y servilletas de papel.
4. Salpimentar al gusto.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®