



ENSALADA DE GUATILA.



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 guatilas grandes cortadas en trozos.
- ¼ de pimentón mediano picado finamente.
- ½ aguacate mediano.
- ¼ de cebolla cabezona finamente picada.
- Limón.
- Sal.
- Cilantro finamente picado.

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua cocinar las guatilas hasta que estén cocidas, comprobando hundiendo un cuchillo y que este entre con facilidad.
2. Una vez las guatilas estén cocidas, sacarlas del agua y dejarlas enfriar.
3. Después cortar en trozos del tamaño de un bocado.
4. Mezclar la guatila con el aguacate cortado en trozos, la guatila cocida, la cebolla picada y el pimentón.
5. Aderezar con limón sal y cilantro picado, servir fría.