



ALIMENTACIÓN Y CULTURA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Alumno (a):

Norma Daniela Villatoro Monzón

TEMA: RECETA FAMILIAR

ASESOR ACADÉMICO:

Julibeth Martínez Guillén

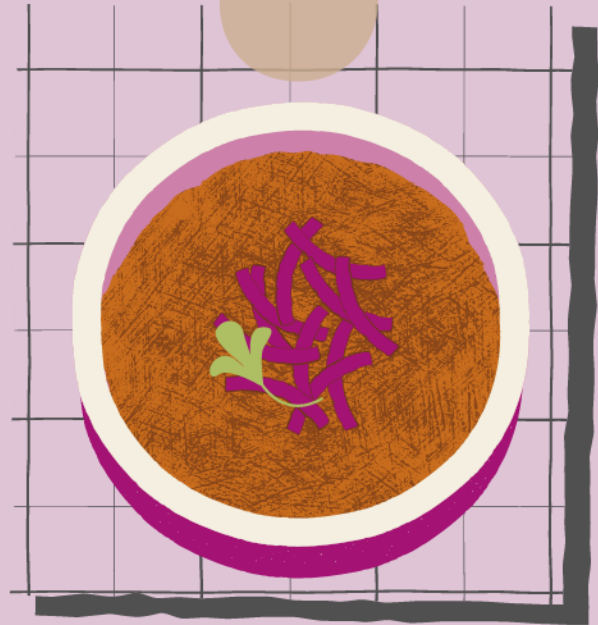


RECETA BARBACOA



Ingredientes

- Chile guajillo
- Orégano
- ajo
- Sal
- pimienta
- Laurel
- Cebolla
- Tomate



1. Los ingredientes para preparar la barbacoa son muy accesibles, la barbacoa es un platillo que se origina mucho en las familias

Como marinar la carne:

Colocar en una sartén o parrilla 9 dientes de ajo 1/2 cebolla 9 chiles guajillos tostar bien estos ingredientes, después colocar en una licuadora junto con 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de sal, 3 hojas de laurel 3 tomates agregar 1 taza de agua y licuar todo muy

bien.



Para cocinar:

Coloca la carne en una olla de presión juntar con lo que si licuo agrega unas hojas de Laurel, media cebolla y media taza de agua.

Colocar la olla al fuego y esperar a que la carne esté cocina.

