

**UDS**

# ALIMENTACIÓN Y CULTURA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"RECETA DEL PAN COMPUESTO"



PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN.

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ.

GRADO: 1

GRUPO: A

NUTRICIÓN

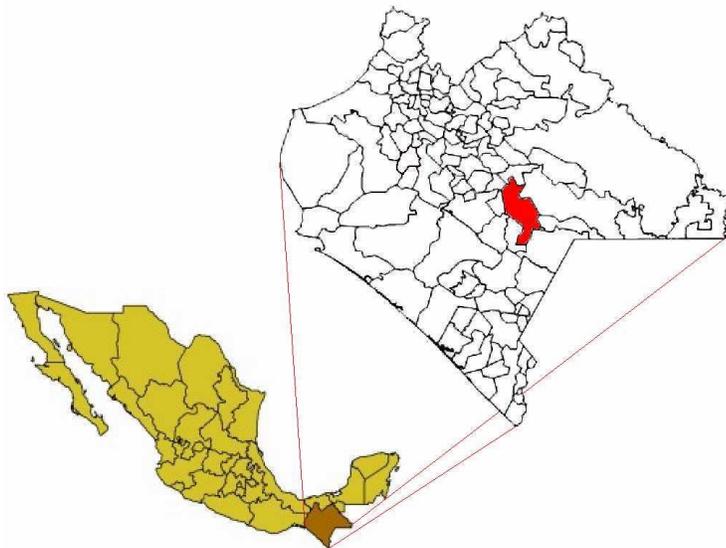
FECHA DE ENTREGA: 30/11/2022

## Comitán de Domínguez Chiapas,

29 / 11 / 2022

### Historia de Comitán

Sabores, climas, patios floridos, horizontes luminosos al lado de templos mayas y magníficas iglesias coloniales, son los elementos que hacen de Comitán y su región



Alimentos típicos de Comitán de Domínguez Chiapas

Chincolguaje, Pan compuesto, Chamorro en pickles, Chalupas, Salpicón, Butifarra, Pellizcadas o tortillas con asiento, Tamales, Patzitos de manjar, hoja de momon, pitaules, etc.

## Pan compuesto.

Uno de los principales atractivos de Comitán es su gastronomía y uno de los platillos con mayor importancia de esta tierra es el pan compuesto, que se ha convertido en uno de los platillos con mayor venta en los parques, cenadurías y restaurantes del municipio. Para prepararlos se requieren de los siguientes ingredientes.



- Pan francés
- Pollo cocido y deshebrado
- Pickles rayados
- Frijol molido
- Queso seco rayado
- Mayonesa

### **Preparación:**

Cortamos el pan francés por la mitad formando dos tapas, en seguida untamos en una tapa mayonesa y en otra frijolitos molidos, una vez listos estos pasos le colocamos pollo deshebrado en una tapa del pan, en seguida una capa de pickles arriba del pollo y despolvoreamos queso seco previamente rayado al gusto, cerramos con la tapa de pan que tiene mayonesa y listo a disfrutar de unos exquisitos panes compuestos.



### **¿Qué son los pickles?**

Se lavan las zanahorias por separado y se pelan luego pasamos a rayar una por una en finas tiras con un rayador una vez listo se cocina en agua por cinco minutos o hasta que estén suaves. Después se cocina por cinco minutos vinagre, sal, hierbas y especias, se escurren los vegetales y se colocan en un frasco, se agrega la preparación de vinagre caliente y se tapa. Esto se debe guardar en el refrigerador al menos dos días.

1. gob.mx (2022. COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS  
<https://www.gob.mx/sectur/es/articulos/comitan-de-dominguez-chiapas>. RECUPERADO EL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2022)
2. TURIMEXICO (2022. PREPARACION DEL PAN COMPUESTO  
<https://www.turimexico.com/receta-pan-compuesto/>.  
RECUPERADO EL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2022)