

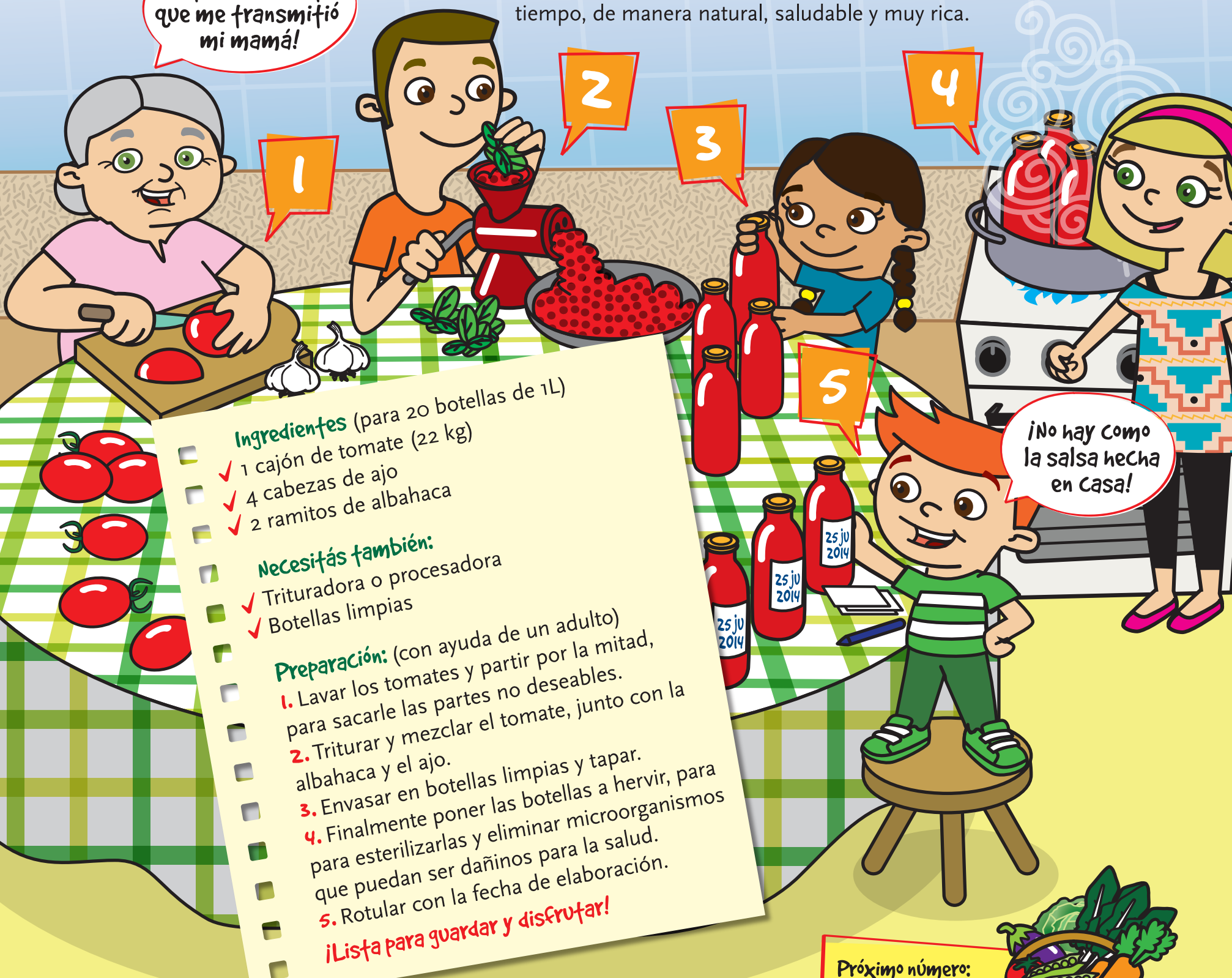


Cap. COMUNIDAD Y CAMBIO CLIMÁTICO

5. Alimentos regionales

¡Esta es la receta que me transmitió mi mamá!

¡Hoy te invitamos a hacer salsa de tomate con tu familia! Desde hace mucho tiempo, nuestras familias aprovechan las cosechas para hacer mermeladas, dulces y salsas de forma artesanal. Así, conservan los alimentos por más tiempo, de manera natural, saludable y muy rica.



Ingredientes (para 20 botellas de 1L)

- ✓ 1 cajón de tomate (22 kg)
- ✓ 4 cabezas de ajo
- ✓ 2 ramitos de albahaca

Necesitás también:

- ✓ Trituradora o procesadora
- ✓ Botellas limpias

Preparación: (con ayuda de un adulto)

1. Lavar los tomates y partir por la mitad, para sacarle las partes no deseables.
2. Triturar y mezclar el tomate, junto con la albahaca y el ajo.
3. Envasar en botellas limpias y tapar.
4. Finalmente poner las botellas a hervir, para esterilizarlas y eliminar microorganismos que puedan ser dañinos para la salud.
5. Rotular con la fecha de elaboración.

¡Lista para guardar y disfrutar!

