

# *Llega abril*

Y te invitamos a consumir  
responsablemente los  
alimentos que están  
en cosecha.





### *Frutas:*

Aguacate, banano criollo,  
papaya, guanábana, durazno,  
manzana nacional, pitahaya.



### *Verduras:*

Rabano, tomate,  
cilantro, zanahoria.



### *Tubérculos, raíces y plátanos:*

Plátano.

## ¿Y si hoy cocinamos una receta sana y sostenible?

### Guacamole campesino con rábano y cilantro

#### Ingredientes:

- **1-2** aguacates maduros
- **4-6** rábanos (picados finos)
- **1** tomate (picado en cubitos)
- Cilantro al gusto (picado)
- **1/2** limón
- Pizca de sal

#### Paso a paso:

- 1.** Machaca el aguacate en un recipiente y agrega el zumo del limón y la pizca sal.
- 2.** Incorpora el rábano, el tomate y el cilantro picados; mezcla suavemente.
- 3.** Sirve sobre patacón, con plátano asado o como ensalada acompañante.





AQUÍ  
SÍ PASA  
BOGOTÁ  
MI CIUDAD  
MI CASA

BOGOTÁ

*Llega  
abril*

Y te invitamos a consumir  
responsablemente los  
alimentos que están  
en cosecha.





*Frutas:*

Aguacate, banano criollo,  
papaya, guanábana, durazno,  
manzana nacional, pitahaya.



*Verduras:*

Rabano, tomate,  
cilantro, zanahoria.



*Tubérculos,  
raíces y  
plátanos:*

Plátano.

## ¿Y si hoy cocinamos una receta sana y sostenible?

### Guacamole campesino con rábano y cilantro

#### Ingredientes:

- **1-2** aguacates maduros
- **4-6** rábanos (picados finos)
- **1** tomate (picado en cubitos)
- Cilantro al gusto (picado)
- **1/2** limón
- Pizca de sal

#### Paso a paso:

- 1.** Machaca el aguacate en un recipiente y agrega el zumo del limón y la pizca sal.
- 2.** Incorpora el rábano, el tomate y el cilantro picados; mezcla suavemente.
- 3.** Sirve sobre patacón, con plátano asado o como ensalada acompañante.

