







IEC PREVENCION DE PERDIDAS Y DESPERDICIOS SESION 5

CIAI GRUPO 13

Elaboración de chutney con cascaras cítricas

Blanquea las cáscaras hirviéndolas en agua un mínimo de dos veces para eliminar cualquier amargor y suavizarlas.

Pica finamente la cebolla, el ajo y el jengibre.

En una olla o sartén, sofríelos hasta que la cebolla esté transparente y el aroma se intensifique.

Agrega las cáscaras blanqueadas y escurridas al sofrito. Mezcla bien para que se impregnen de los sabores.







Elaboración de chutney con cascaras cítricas

Vierte el vinagre, un poco de agua, el azúcar, la sal y las especias de tu elección.







Bebida alta en fibra con cascara de maracuyá y piña.

Hervir la Base: En una olla grande, combina las cáscaras de piña y maracuyá, la panela, el agua y todas las especias (canela, clavos de olor y anís estrellado).





Lleva la mezcla a hervor y luego reduce el fuego a medio. Deja cocinar por 45 minutos.



Bebida alta en fibra con cascara de maracuyá y piña.

Retira la olla del fuego y permite que la mezcla se enfríe completamente a temperatura ambiente. Una vez frío, retira y desecha todas las especias (canela, clavos y anís)

Vierte las cáscaras cocidas y el almíbar resultante en una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega una porción del concentrado obtenido, leche y hielo al gusto.











GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ