



## Guisado

### RECETA

#### INGREDIENTES

- tres calabacitas grandes
- cinco tomates Roma
- una cebolla blanca, mediana
- dos dientes de ajo
- dos a tres tallos de epazote
- una taza de granos de maíz frescos
- dos cucharadas de aceite vegetal
- sal

#### UTENSILIOS DE COCINA

- una tabla para cortar
- un cuchillo
- una cucharada para medir
- sartén hondo con tapa
- una cuchara de madera, para mezclar y servir
- un plato para servir
- cuatro platos medianos, para compartir con otros

#### CANTIDAD DE PORCIÓN

4

#### PROCEDIMIENTO

1. Corte las puntas de las calabacitas. Corte la calabaza en rodajas, luego en cuartos.
2. Pique la cebolla en pedazos finos.
3. Corte y pique el jitomate en pedazos medianos a pequeños.
4. Pique el ajo.
5. Quite las hojas de epazote de los tallos. Amontone el epazote y córtelo en pedazos pequeños.
6. Adulto: caliente un sartén hondo con dos cucharadas de aceite vegetal.
7. Agregue la cebolla al sartén y cocine por tres a cuatro minutos a fuego lento, revolviendo ocasionalmente. Agregue el ajo picado y cocine un minuto más.
8. Agregue el jitomate, dos pizcas de sal, y revuelva. Cocine por cinco minutos.
9. Agregue las calabacitas, una taza de maíz, y el epazote. Agregue dos pizcas más de sal y revuelva de nuevo.
10. Cubra el sartén y deje que todo se cocine a fuego lento por veinte minutos.
11. Apague el fuego y deje reposar diez a quince minutos. Utilice la cuchara de madera para servir.

