



Mango Chile Poblano Salsa

TÍTULO DEL TALLER

DESCRIPCIÓN

Los chiles son nativos de México. Se pueden encontrar diferentes variedades de chiles en todo México y difieren de una región a otra. En Puebla, el sitio donde México derrotó a Francia en una batalla conmemorada como el Cinco de Mayo, el chile poblano es un ingrediente importante.

¡Aprenda sobre la historia del chile poblano, y su contribución en algunos platillos emblemáticos de Puebla! Esta actividad lo guiará a través de una receta que usa fruta y chile para hacer una salsa.

PREGUNTAS ESENCIALES

1. ¿Cuáles son algunos platos del estado de Puebla que utilizan el chile poblano en su cocina regional?
2. Describa algunas de sus recetas favoritas que usa chiles. Explique qué pasaría con los sabores de la receta si no se usa el chile.

CANTIDAD DE PORCIÓN

4

INGREDIENTES

- 3 mangos
- 1 chile poblano
- 1 pinta de tomates cereza (tomates cherry)
- 1 cebolla verde o ½ de cebolla roja
- 3 - 4 ramitas de cilantro
- 3 limones verdes
- chile en polvo
- sal
- bolsa de totopos orgánicos

UTENSILIOS DE COCINA

- tabla para cortar
- cuchillo
- tazón mediano para mezclar
- cuchara para mezclar
- exprimidor de limón
- 4 platos hondos para servir



PROCEDIMIENTO

PREPARACIÓN

1. Usando el cuchillo, pídale a un adulto que le ayude a cortar el mango en mitades. Pele las mitades y córtelas cuidadosamente en gruesas lanzas. Tome las lanzas y córtelas en cubos pequeños.
2. **Ojo:** Pídale a un adulto que haga este paso. Nunca toque su cara o frote los ojos después de cortar cualquier tipo de chile. Por favor, practique la seguridad de la cocina. Corte el tallo de el chile. Retire las semillas asegurándose de que el interior de el chile quede limpio. Luego, corte el chile por la mitad y en tiras. Tome varias tiras y córtelas en cubos pequeños.
3. Corte los tomates por la mitad, luego en cuartos, y por último en octavos.
4. Con el cuchillo, corte cuidadosamente la porción verde de la cebolla. Corte las raíces y las partes blancas de la cebolla verde. Después de cortar, amontone la cebolla y píquela lo mas pequeño que quiera.
Ojo: Si está utilizando una cebolla roja, pídale a un adulto que la corte o pique por usted.
5. Remueva todas las hojas de cilantro de los tallos. Amontone las hojas y córtelas para hacerlas más pequeñas. Pique el cilantro.
6. Corte las limas por la mitad y colóquelas a un lado. Usted utilizara el exprimidor de limón para exprimir el jugo de la lima y la agregara a la salsa.

SALSA

1. En un tazón mediano, agregue el mango, chile poblano, tomates, cebolla y cilantro. Mezcle suavemente todos los ingredientes con una cuchara grande.
2. Utilice el exprimidor de limones para exprimir el jugo de 2 mitades de lima en el tazón.
3. Agregue 3 pizcas de chile en polvo y 2 pizcas de sal para el gusto.
4. Finalmente, mezcle todo muy bien usando la cuchara grande. Disfrute con totopos orgánicos.

RECURSOS PARA EXPLORAR JUNTOS

1. Thong, Roseanne Greenfield. *Green is a Chile Pepper: A Book of Colors*. San Francisco, CA: Chronicle Books, 2014.
2. Esposito, Shaylyn. "What to Really Eat on Cinco de Mayo." Smithsonian Magazine: www.smithsonianmag.com/arts-culture/what-to-really-eat-on-cinco-de-mayo-50767054/.

