

Concurso "Culturas conectadas"
Modalidad Receta

Ficha de la Receta		Nº receta	43
Título de la receta	SANCOCHO		
Región y/o país	COLOMBIA		
Ingredientes	UN KILO DE COSTILLA DE TERNERA 3 PLATANOS VERDES 2 YUCAS 3 MASORCAS 4 PATATAS SEBOYA ALGUSTO SILANTRO AL GUSTO SAL TOMATE CALABASA		
Modo de Elaboración	PREPARACI Se pone a hervir el agua cuando este hirviendo sele echa la costilla el plátano la yuca la mazorca unos 15 minutos q este un poco cosido después sele echa la patata y calabasa los demás ingredientes se deja coser unos 20 minutos después q este todo cocido sele echa el cilantro se apaga se tapa y unos 5 minutos y a disfrutarlo		
Fotografía de la receta (al menos una)			

Cofinanciado por:

Cofinanciado por:



Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER
Una manera de hacer **EUROPA**

