

H´a Sikil P´ak (Salsa Maya)

INGREDIENTES

- 1 taza de pepita de calabaza cruda
- 3 piezas de jitomate asados, orgánicos, del huerto
- ½ pieza de chile habanero
- ½ cucharadita de sal de mar
- ¼ de cebolla asada picada
- ⅓ de taza de cilantro
- 1 cucharadas de jugo de naranja agria o jugo de limón

PROCEDIMIENTO

En un sartén a fuego muy bajo colocar las pepitas de calabaza, hacer un tostado suave y muy breve, colocar en la licuadora, moler en seco hasta que estén pulverizadas, colocar en un recipiente.

En la licuadora colocar los jitomates asados, el chile, la sal, moler muy bien, colocar en un recipiente, agregar la pepita de calabaza pulverizada, integrar, agregar la cebolla asada, el cilantro, el jugo de naranja agria o limon, integrar muy bien y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282926813>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan