



Celebrando nuestras comidas,
recetas y tradiciones

Cultura Latinx

La Región

- ✿ América Latina es una de las regiones más diversas del mundo. Incluye más de 30 países, todos con grupos étnicos y culturas diferentes.
- ✿ Su tierra varía desde montañas hasta desiertos y selvas tropicales, y es rica en biodiversidad.
- ✿ Alimentos frescos como tomates, tomatillos, pimientos dulces, chiles picantes, cebollas, ajo, cilantro y orégano están disponibles durante todo el año y se utilizan en infinidad de platillos.

Tradiciones

- ✿ La familia es el corazón de la comunidad Latina.
- ✿ En la cultura Latina, cocinar y comer juntos es una forma común de crear lazos afectivos.
- ✿ Las comidas familiares conducen a una mejor nutrición al exponer a los niños a una variedad más amplia de frutas y verduras; mejorar las relaciones familiares y la salud emocional; y ayudar a los miembros de la familia a aprender unos de otros mientras se sientan juntos a la mesa.

Historias

- ✿ La mayoría de las personas llevan consigo sus tradiciones culturales cuando se mudan a un nuevo país.
- ✿ El video Sabores Latinos cuenta la historia de Rosario y su familia y de cómo utilizan hierbas y especias para darle ese sabor auténtico mexicano a sus platillos ahora que viven en Oregon. Visite <https://www.foodhero.org/oregon-harvest-schools-latinx> para ver nuestro video

Nuestras Celebraciones

Las comidas familiares son especialmente importantes durante los días festivos. A continuación, se muestran ejemplos de fiestas que celebran algunos países de la región:



- ✿ **Día de la independencia:** 20 de julio en Colombia; 15 de septiembre en Costa Rica; 16 de septiembre en México; 18 de septiembre en Chile



- ✿ **Día de muertos:** 1 y 2 de noviembre en México



- ✿ **Día del niño:** 30 de abril en México; 8 de agosto en Chile; 9 de septiembre en Costa Rica



- ✿ **Día de la madre:** 10 de mayo en México; segundo domingo de mayo en Chile, Colombia y Cuba; 15 de agosto en Costa Rica



- ✿ **Día del padre:** tercer domingo de junio en Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba y México

Celebrando con Salsas

Salsa Roja



Ingredientes:

- 3 **chiles de árbol** (omite para salsa con picante leve o vea **Nota**)
- 3 **tomates** medianos enteros, sin tallo
- ¼ de **cebolla**, picada en pedazos grandes
- 3 **chiles serranos** (para salsa con picante leve utilice ¼ a ½ pimiento dulce)
- 1 diente de **ajo**, sin pelar
- ¼ cucharadita de **sal** y **pimienta**
- 2 cucharadas de **cilantro** picado

Preparación:

1. Ponga a asar los chiles en un sartén seco a fuego medio por 2 a 3 minutos en cada lado.
2. En una licuadora, agregue el chile de árbol tostado y triture hasta que quede bien molido.
3. Ponga a asar el resto de las verduras y el ajo en el mismo sartén a fuego medio-alto hasta que estén suaves, aproximadamente por 10 minutos. Déles vuelta varias veces para asegurar que se doren todas las superficies.
4. Remueva la cáscara del ajo asado. Agregue el ajo, las verduras asadas, la sal y pimienta a la licuadora. Pulse de 4 a 5 veces, hasta llegar a la consistencia de su gusto.
5. Retire de la licuadora. Ponga la salsa en un tazón. Mezcle con el cilantro y sirva.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota:

- ¿No tiene chile de árbol entero? Utilice ¼ de cucharadita de chile de árbol molido o pimienta cayena. Para salsa con picante leve utilice 1 cdta de chile California molido.

Rinde 1½ tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos

Notas Sobre las Salsas:

- ✿ Lávese las manos con jabón y agua justo después de manipular los chiles picantes; y evite tocarse la cara.
- ✿ Pique las hojas y los tallos del cilantro; todas las partes son sabrosas.
- ✿ ¿No tiene licuadora? Utilice un cuchillo o triture con molcajete, un mortero tradicional de piedra.

Visite
FoodHero.org/es
para obtener
recetas de salsa
fáciles y
sabrosas

Salsa Verde



Ingredientes:

- 1 libra de **tomatillos** enteros, sin cáscara
- ¼ de **cebolla**, cortada en pedazos grandes
- 5 chiles **serranos enteros** (para salsa con picante leve utilice ½ pimiento dulce)
- 2 dientes de **ajo**, sin pelar
- ¼ cucharadita de **sal**
- ½ taza de **cilantro** picado

Preparación:

1. Lave los tomatillos bajo agua de la llave con un cepillo para verduras.
2. Ponga a asar las verduras y el ajo en un sartén seco a fuego medio-alto hasta que estén suaves, aproximadamente por 10 minutos. Déles vuelta varias veces para asegurar que se doren todas las superficies.
3. Remueva la cáscara del ajo asado. Agregue el ajo, las verduras asadas y la sal a la licuadora. Pulse de 4 a 5 veces, hasta llegar a la consistencia de su gusto.
4. Retire de la licuadora. Sirva en un tazón. Mezcle con el cilantro y sirva.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 ½ tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Pico de Gallo



Ingredientes:

- 2 **tomates** grandes, cortados en cubitos
- ¼ de **cebolla** picada
- 1 **chile serrano**, picado y sin semillas
- ¼ taza de **cilantro**, picado
- 2 cucharadas de **jugo de limón verde**
- ¼ cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Sirva de inmediato.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos