

Escuela Popular Itinerante Agroecológica

– EPIA –

**Proyecto político-ambiental y agroalimentario de la alianza
COMOSOC – UPP**

Círculo de Conversación

¡Plantémonos!

Construyamos autonomía alimentari

¿Por qué producir alimentos en nuestra casa?



¿Qué productos tengo sembrados en la casa?



En qué recipientes los tengo sembrado



¿Qué podemos sembrar en nuestras casas?



¿Qué requerimos para sembrar en nuestras casas?



En medio de crisis, atrevase a una receta no muy común pero nutritiva

Sopa de cáscara de plátano o de guineo

• Lavado de las cáscaras

- Lave bien los plátanos o lo guineos con cáscara, despúntelos y pélelos
- Frote las cáscaras con sal o con aceite para que no se pongan negras.
- Cocine las cáscaras en abundante agua y bote esta agua.

Con las cáscaras ya lavadas puede preparar la sopa:

• Preparación de la sopa

- Cocine la cáscara de los guineos en abundante agua con sal.
- Bote el agua.
- Cocine de nuevo, agregando unas papas, cebolla y sal al gusto.
- Deje enfriar, licue y cuele.
- Hierva por 5 minutos más, agregando cilantro, ajo y condimentos al gusto.

Sirva caliente

¿Qué sembraré esta semana?

¡Manos a la obra!