

# **Lista de ingredientes para la receta Sancocho Trifásico**

## **Para el ají de tomate**

- Vinagre Cantidad necesaria
- Cebolla Larga 100 g
- Sal A gusto
- Ají jalapeño Cantidad necesaria
- Tomates 2 Unidades
- Limón 1 Unidad
- Cilantro 1 Puñado

## **Para el cocido**

- Plátanos verdes 2 Unidades
- Papas 4 Unidades
- Cebolla Larga 150 g
- Pimienta A gusto
- Sal A gusto
- Tapa de asado 500 g
- Pechuga de pollo 2 Unidades
- Perejil 1 Puñado
- Mazorcas de maíz 1 Unidades
- Tomates 2 Unidades
- Agua Cantidad necesaria
- Zanahorias 2 Unidades
- Yuca (Mandioca) 1 Unidad
- Costillas de cerdo 350 g
- Cilantro 1 Puñado
- Cilantro 1 Puñado
- Cilantro cimarrón picado 1/2 cda

## **Para los tostones de plátano**

- Platanos 2 Unidades
- Aceite neutro para freír Cantidad necesaria