

## Comida y Cultura

Este mes los estudiantes aprendieron las diferentes culturas que preparan comida. Aunque todos necesitamos comer, lo que comemos y como lo comemos suele ser diferente dependiendo de donde vivimos, y de nuestras tradiciones o religión.

**Muchas cosas influyen el tipo de comida que comemos:**

**Finanzas**



**Clima**



**Geografía**



**¿Cuánto se puede gastar? ¿Qué se puede cosechar? ¿Hay acceso a campo, agua limpia o a un mercado?**

**Otras cosas como prácticas religiosas, tiempo, preferencias personales y publicidad también pueden influir nuestras selecciones de comida.**

El aprender sobre otras culturas nos introduce a distintas comidas, y nos ayuda a entender y respetar mas los hábitos de comer y estilos de vida de otras personas.

¡He aquí una receta saludable, divertida y fácil de un clásico favorito: arroz!  
¡Prueba esta receta para algo diferente!

### **Arroz "Aloha"**

- 1 ½ taza de arroz integral seco
- 1 lata de 8 onzas de pedazos de piña
- ½ taza del jugo de la lata de 8 onzas de pedazos de piña
- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos



Coloca el arroz, el jugo de piña y el caldo en una olla arrocera. O Coloca el arroz, jugo de piña y caldo en una olla, tapa la olla y deja que hierva. Reduce la flama y deja hervir a fuego lento hasta que termine de cocer – aproximadamente 45 minutos. Cuando el arroz esté listo añade los pedazos de piña, los frijoles escurridos y revuelve.