

# DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

## Gachas Mencianas



Realizado por: Maria Capote y Cristina Tapia

---

---

# *Historia cercana del contexto*

El día de los Difuntos ,2 de Noviembre, era un constante ir y venir y fecha en la que nos encontrábamos a los mencianos que por circunstancias laborales, no vivían en la localidad y venían a visitar a los suyos.

Como es lógico, toda celebración religioso-civil ,está en nuestra localidad cumplimentada por un plato propio de la época y en esta fecha de todos los Santos, no podía faltar: me refiero a las Gachas con "coscorriones". Acompañamos una de tantas recetas.



# *Ingredientes*

- Aceite de oliva virgen 1/2 vaso de los del agua.
  - Pan del día anterior(un bollo)
  - Matalauva(anís) 2 cucharás soperas
  - Un vaso de Harina de Trigo(200gr.)
  - 1 Litro de Leche(antiguamente agua)
    - Almendras o nueces(opcional)
    - 8 cucharadas soperas de azucar
    - Un palo de canela.



## *Datos nutricionales*

- *Calorías: 341 Kcal. /100 gr.*
- *Proteínas: 9.8 gr. / 100 gr.*
- *Grasas: 1.2 gr. / 100 gr.*
- *Hidratos de carbono: 70.6 gr. / 100 gr.*
- *Índice glucémico (IG): 85*



# *Ingredientes*

- Aceite de oliva virgen 1/2 vaso de los del agua.
  - Pan del día anterior(un bollo)
  - Matalauva(anís) 2 cucharás soperas
  - Un vaso de Harina de Trigo(200gr.)
  - 1 Litro de Leche(antiguamente agua)
    - Almendras o nueces(opcional)
    - 8 cucharadas soperas de azucar
    - Un palo de canela.



# *Ingredientes*

- Aceite de oliva virgen 1/2 vaso de los del agua.
  - Pan del día anterior(un bollo)
  - Matalauva(anís) 2 cucharás soperas
  - Un vaso de Harina de Trigo(200gr.)
  - 1 Litro de Leche(antiguamente agua)
    - Almendras o nueces(opcional)
    - 8 cucharadas soperas de azucar
    - Un palo de canela.

