

# GUIOS

## TRIGO PICAO

En una olla se hace el requemo, y se le añaden las verduras y los garbanzos.

Cuando todo está hervido, se le echa el trigo y se tiene por lo menos (hora y media) más, hirviendo sin dejar de remover la olla.

### INGREDIENTES:

- 1/4 kg. de Garbanzos
- 1/2 kg. de Trigo picado
- 1/4 kg. Judías Verdes
- Una penca de Cardo
- 4 hojas de Acelgas
- 2 Patatas medianas
- 2 Boniatos grandes

### SOFRITO

- 1 Tomate
- 2 dientes de Ajo



Receta de:

M<sup>a</sup> Dolores Vera Gómez