

## República Dominicana: Pasteles en Hoja con Yuca y Plátano

Este plato clásico de la República Dominicana se elabora con yuca y plátano, productos que se cultivan de manera resiliente en muchas comunidades del proyecto. El plátano es capaz de aportar tanto forma y sabor al plato, como la sombra necesaria y los nutrientes al suelo que los sistemas agroforestales necesitan para desarrollar el máximo de su potencial productivo gracias a la combinación de especies. Los pasteles en hoja no solo son una tradición navideña, sino que también reflejan el enfoque de AbE al utilizar ingredientes cultivados en sistemas agroforestales sostenibles que protegen el suelo y apoyan la biodiversidad. Estos ecosistemas mejoran la capacidad de la tierra para resistir las inclemencias climáticas, lo que permite mantener la tradición de generación en generación.

### Ingredientes:

- 2 tazas de yuca rallada
- 1 taza de plátano verde rallado
- 1 taza de auyama (calabaza) cocida y hecha puré
- ½ taza de leche de coco
- ½ taza de aceite de achiote (para dar color)
- 1 taza de carne de res o pollo cocida y desmenuzada (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de plátano para envolver



### Instrucciones:

1. **Preparación de la masa:** Mezcla la yuca, el plátano rallado y la auyama con la leche de coco y el aceite de achiote. Añade sal y pimienta al gusto y amasa hasta obtener una mezcla homogénea.
2. **Formar los pasteles:** Coloca una porción de la masa en el centro de cada hoja de plátano, agrega una pequeña cantidad de carne (si decides incluirla) y cierra la hoja, doblándola y atándola bien.
3. **Cocción:** Cocina los pasteles en agua hirviendo con sal durante unos 45-60 minutos.