



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



## Ingredientes

Caupís, secos	330 g
Agua	470 ml
Sal de mesa	5 g

# Caupís tostados

Zimbabwe | Fácil | 1 hora | 5/6 raciones | Tentempié



## Herramientas y equipos

- ~ Colador
- ~ Olla o cazuela de acero inoxidable
- ~ Cuchara de madera u otra herramienta para agitar



## Pasos

- 1 Lavar caupís y remojar durante 30 minutos en agua.
- 2 Filtrar y colocar en una olla con agua.
- 3 Cocer hasta que el agua se evapore, agitando constantemente.
- 4 Continuar agitando los caupís a medio fuego (para evitar que se quemen o se tuesten de manera desigual) durante aproximadamente una hora, o hasta que la cáscara se desprege.
- 5 Servir como tentempié.