

Una sola ración de SAMPA equivale a un almuerzo o cena, se almacena cocido, o sea, no necesitarás hacer fuego para alimentarte, se hace con granos económicos de tu elección, es muy fácil de hacer, puede durar más allá de los diez años a pedido de muchos, este es el tutorial de cómo elaborar esta magnífica comida de Supervivencia para afrontar lo que llegará

Ingredientes que use en este video

200 gramos de porotos (frijoles) pueden ser blancos, negros rojos, etc

200 gramos de Maní (cacahuete) si lo mueles demasiado fino se hará una pasta que como verás en el video es como lo prefiero

200 gramos de garbanzos

200 gramos de maíz, puede ser de cualquier variedad

200 gramos de lentejas

200 gramos de soja (soya)

200 gramos de trigo

1 kilo de Miel

1 Kilo de plátano (DESHIDRATADO), como en esta zona no se consigue usé bananas deshidratadas, en el video verás cómo deshidratarlas

**POR CADA KILO DE GRANOS MOLIDOS
SE UTILIZA 1 KG DE MIEL**

**Y POR CADA KILO DE GRANOS MOLIDOS
1 KG DE PLÁTANO O BANANAS
DESHIDRATADAS**

Estas proporciones pueden variar, tu sentido común te dirá, al momento del armado de las raciones si las bolas no se arman fácilmente, agrega un poco más de miel, en cambio

si la preparación esta pegajosa, agrega un poco mas de harina de granos

las bolas de SAMPA O TSAMPA ,deben taparse por 24 hs después de que las armes,al día siguiente notarás que se endurecieron como se muestra en este video,recién ahí almacenalas en recipientes de vidrio o plástico que cierre herméticamente,en un lugar oscuro,seco y fresco,sobre estantes o maderas pero jamás sobre el suelo,pueden durar mas de 10 años incluso mas alla de los 15 años si se almacena bien

en el caso de que no sea asi,durarán menos

Quieres"UNIRTE"Pero no sale el enlace ?sigue este link

<https://www.youtube.com/channel/UCeDw...>