

Yáax mejay ti' le Cuadernillo: Ti' neek' tak le mayakche'o'

# Ti' neek' tak le mayakche'o'



A wóojel wáa tu'ux ku taalo'ob le janalo'ob, aantes u k'uchul ti' tienda'ob wa mercado'ob.

Le janalo'ob ku pak'alo'ob ti' nukuch k'áaxo'ob, kúuchilo'ob tu'ux ku ts'éenta'al ba'alche'ob uti'al janbi', ku chukabo'ob ti' K'áak'náab, wa ku moola'al ti' k'áax. Ba'ale u ya'ab ti' k-janal ku taal ti' kúuchilo'ob tu'ux ku ts'éenta'al ba'alche'ob, yaan k'iine' le je'elo'ba' ku meyajtal ichil láak'tsilo'ob wa muul pak'alob ti' kaaj, yéetel uláak' nojoch kúuchilo'ob ti' pak'alo'ob uti'al koombi.



Uti'al u yáantal le ba'axo'ob uti'al k jaantik k'abéet nukuch kúuchilo'ob yéetel beyxan ya'abach lu'um, ma'alobtako'ob uti'al le pak'lo', ma'alob k'iin, u páajtalil u beetike', máax kun beetik, taak'in yéetel nu'ukulil meyaj.

Uti'al u na'atpajal máas se'eba'an tuláakal le ba'axo'ob k'abéet uti'al u yaantal le jejeláas ba'alo'ob u ti'al k-jantik, ¡Kone'ex beet le pak'lo'ob k-to'on!

## Ko'one'ex pak'le'ex k-janalo

Suvtukil: 30 minuto'ob

Pak'áalil: 12 tak 16 semana'ob

## Ba'ax k'abéet

K'ajaktech a k'áat áantaj ti' a na', yum, chiich, suku'uno'ob, kiiko'ob wa aj-ka'ansajo'ob,

- Neek'ob: ti' bu'ul, k'úum, p'aak, pepino, lechuga, cilantro, wa uláak' neek'il ti' je'e l máakalmak hortaliza
- Lu'um
- Envase'ob mejentako'ob, boote'ob ti' yogurt, gelatina wa botella'ob ti' jugo ma' tu meyaj ti' tech, yéetel je'el u páajtal u meyajtiko'on uti'al k beetik pak'alo'ob.
- U sáasil k'iin

Yáax mejay ti' le Cuadernillo: Ti' neek' tak le mayakche'o'

## Ko'one'ex meyaj:

1. Chup le bote'o' wa envase uts ta wiche' yéetel lu'um.
2. Il a neek'ob. Ba'ax forma yaantiob', bix u boonilo'ob, Beet u boonilo'ob weye'. **Boone' ti' le ju'vno' p'áata'an uti'al le je'elo' ti' le cuadernillo**
3. Tuukulte' wa beet u boonil bix kun p'áatal le mejen neek'ob lekéem p'áato'ob bey che'ob.
4. Ti' jujump'éel maceta beet jump'éel chan jool yéetel u taamil ti' ka'ap'éel neek'ob. **Ts'iib tu'ux ku ya'alik jayp'éel macetas yéetel makalmáak neek'ob ka páak'a**
5. Tak' jump'éel etiqueta ti' le maceta tu'ux ku ya'alik' u k'aaba' ti' le neek'o yéetel u k'iinil ta páak'aj.
6. Ts'áaj le macetas ti' jump'éel nu'ukulil yéetel pejkéensej tu ts'el ti' jump'éel ventana uti'al u ts'áabalti'ob k'iin.
7. Ch'ul chéen jump'ít le lu'umo', k'abéet a kalant ma' u jóok'lo'ob le neek'ob wa uti'al ma' u péeko'ob ti' tu'ux yaano'ob. Kalant sáansamal a che'ob yéetel máanta'ts unaj ch'ulik chéen jump'ít u lu'umil, ma' unaj a bulik. **Ts'iib tu'ux ku ya'alik jayp'éel macetas yéetel makalmáak neek'ob ka páak'a**
- Le jejeláas neek'ob yaan u xantalo'ob uti'al u s'ijilo'ob ichil ka'ap'éel wa lajka' k'iino'ob. Lekéem u yaantalti'ob óoxp'éel wa kamp'éel u le'ob, je'el a páajtal a pak'alo'ob ti' táankab tu'ux ku ts'aik k'iin. Je'el bix, te' táankab ta watoche' wa ta najil xook, wa chéen ka pak'ob ti' nojoch maceta'ob yéetel ka jo'osko'ob te' táankabo'. **Boon tu'ux ku ya'alik le macetas yaan ti' a táankab wa le kúvchil tu'ux ta beetaj a páak'al**
8. Beychaji'a beet a pak'al uti'al a jaantik wáa. **¡Boone' ti' le ju'vno' p'áata'an uti'al le je'elo'**

