

**Contact Cooking Matters:** Email: [Cookingmatters@owu.edu](mailto:Cookingmatters@owu.edu)  
**Check out the website:** [sites.owu.edu/cookingmatters](http://sites.owu.edu/cookingmatters)

### Yuca Con Mojo (Cuban Style)

Serves:4	Calories per serving:
Prep time: 25 minutes	Cook time:35 minutes
<p>1 lb yuca (cassava)                  2 tsp salt                  1 tbsp garlic powder                  1 tbsp onion powder</p>	<p>Step 1: Start by peeling the yuca (cassava) skin and cut into medium sized wedges. You may need to remove the fibrous string from the center of the yuca. Place chopped yuca (cassava) wedges into a large pot and add water until wedges are completely covered. Add salt, onion and garlic powder. Bring to a boil for 5 minutes. Turn off the heat, cover the pot, and set aside for 20 minutes or until yuca (cassava) chunks are soft.</p>
<p>4 cloves                  1 small onion                  2 Tbsp coconut oil</p>	<p>Step 2: Mince the garlic. Slice the onion into rings. Heat the oil in a frying pan over medium heat. Add the onions and saute for 2-3 minutes. Then add the garlic. Cook until soft (not browned).</p>
<p>1/2 C fresh orange juice                  1/4 C lemon juice                  1 tsp oregano                  1 tsp cumin                  1/2 tsp black pepper                  1 tsp salt                  1 tsp sugar</p>	<p>Step 3: Add all of these ingredients to the pan and stir until everything is combined. Taste and adjust flavors as needed.</p>
<p>Chopped cilantro</p>	<p>Step 4: Add the yuca from step 1 and simmer for an additional 2-3 minutes. Remove from heat and add chopped cilantro</p>

Equipment needed: Vegetable peeler, knives, cutting boards, large pot, burner, hot pad, frying pan, wooden spoon, measuring cups, measuring spoons

**Contact Cooking Matters:** Email: [Cookingmatters@owu.edu](mailto:Cookingmatters@owu.edu)

**Check out the website:** [sites.owu.edu/cookingmatters](http://sites.owu.edu/cookingmatters)

## Yuca Con Mojo (en el estilo de Cuba)

Serves: 4	Calories per serving:
Prep time: 25 minutes	Cook time: 35 minutes
1 lb yuca (cassava) 2 cucharadita sal 1 cucharada ajo en polvo 1 cucharada cebolla en polvo	Paso 1: Comience pelando la piel de yuca y córtela en cuñas de tamaño mediano. Es posible que deba quitar la cuerda fibrosa del centro de la yuca. Coloque las cuñas de yuca picadas en una olla grande y agregue agua hasta que las cuñas estén completamente cubiertas. Agregue sal, cebolla y ajo en polvo. Llevar a ebullición durante 5 minutos. Apague el fuego, cubra la olla y reserve durante 20 minutos o hasta que los trozos de yuca (yuca) estén blandos.
4 dientes de ajo 1 cebolla pequeño 2 cucharada aceite de coco	Paso 2: Pique el ajo. Corte la cebolla en aros. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada las cebollas y saltee durante 2-3 minutos. Luego agregue el ajo. Cocine hasta que esté suave (no dorado).
1/2 taza jugo de naranja 1/4 taza jugo de limón 1 cucharadita orégano 1 cucharadita comino 1/2 cucharadita pimienta negra 1 cucharadita sal 1 cucharadita azúcar	Paso 3: Añada todos estos ingredientes a la sartén y revuelva hasta que todo esté combinado. Saboree y ajuste si necesita.
Cilantro picado	Paso 4: Añada la yuca de paso 1 y hierva a fuego lento por 2-3 minutos más. Quite del fuego y añada el cilantro picado.