**lista de algunos ingredientes esenciales en la cocina guatemalteca:**

Maíz: Es el ingrediente fundamental en la dieta guatemalteca y se utiliza para hacer tortillas, tamales, atoles, pozoles y una variedad de otros platos.

Frijoles: Son una fuente importante de proteínas en la dieta guatemalteca y se consumen enteros, refritos o como ingrediente en varios platos, como el gallo en chicha y el pepián.

Chiles: Se utilizan para agregar sabor y picante a muchos platos guatemaltecos. Varían en picor y se utilizan frescos, secos o en forma de salsa.

Tomate: Es un ingrediente básico en muchas recetas guatemaltecas, como salsas, guisos y ensaladas.

Cebolla: Se utiliza como base aromática en la mayoría de los platos guatemaltecos y se puede usar cruda, cocida o caramelizada.

Cilantro: Es una hierba aromática muy utilizada en la cocina guatemalteca, especialmente en salsas, guacamole y ceviches.

Achiote: Se utiliza para dar color y sabor a muchos platos guatemaltecos, especialmente en recetas como el pollo en achiote.

Plátanos: Se utilizan en una variedad de formas en la cocina guatemalteca, desde plátanos fritos como acompañamiento hasta plátanos maduros en postres como el plátano enmielado.

Pimiento dulce: Es un ingrediente común en muchos platos guatemaltecos y se utiliza para agregar sabor y color.

Hierbas y especias: Además del cilantro, se utilizan otras hierbas y especias como el tomillo, el orégano, el comino y el laurel para sazonar y dar sabor a los platos guatemaltecos.