

KENMORE  
ELEMENTARY

COOK  
BOOK

2022

KENMORE ELEMENTARY

Harper Korte!

# Tabla de contenidos

Algo sabroso .....	4	Algo dulce .....	25
Tuna ceviche.....	5	Crêpes francesas.....	26
Adobo de Pollo.....	6	Panqueque de manzana al horno ...	27
Carne asada .....	7	Krumkake.....	28
Costillas agridulces .....	8	Galletas S'mores.....	29
Pinchos para sándwiches .....	9	Oxenaugen .....	30
Lumpia .....	10	Caramelo de patata .....	31
Keyhi Sebhi.....	11	Bocaditos energéticos de mezcla de frutos secos sin hornear.....	32
Rollos de salchicha para el desayuno .....	12	Hamentashen.....	33
Pupusas .....	13	Ensalada de frutas .....	34
Morisqueta Mexicana.....	14	Panettone.....	35
Salsa marinera.....	15	Pan de plátano saludable.....	36
Arroz con azafrán y jeera (comino) .	16	Pan de calabacín (sin gluten).....	37
Mee Goreng (Malasia) .....	17	Pan de plátano Kona Inn .....	38
Mac & Cheese de la abuela Alice ...	18	Pan de banano.....	39
Pasta T,B,M.....	19	Pastel de frutas "Gigi" .....	40
Tallarines de taza.....	20	Tarta de cumpleaños sin huevo .....	41
Pasta al pesto .....	21	Magdalenas de fondo negro .....	42
Tostada de aguacate para dos .....	22	Tarta de nueces de Mimaw.....	43
Panqueque de huevo.....	23	Pastel de avena .....	44
Pan de focaccia .....	24		

# I Belong



## Building Community Together

Las banderas que aparecen en este logotipo fueron especialmente elegidas para representar los 16 países de nacimiento de nuestros Cachorros Kenmore:

Estados Unidos	Singapur
México	Tailandia
Brasil	Uganda
Israel	Cuba
China	El Salvador
Australia	Etiopía
Camboya	Francia
Irán	Alemania

El logotipo de la Semana de la Cultura Familiar fue diseñado por Grace Kurcinka (5º grado).

***"las comidas de nosotros vienen de nuestros familiares, ya sea que tengan alas o aletas o raíces. Así es como consideramos la comida. La comida tiene cultura. Tiene su historia. Tiene una historia. Tiene relaciones".***

*Winona LaDuke - Miembro de la tribu Ojibwe y activista de los derechos de los nativos*

La comida une a la gente. Compartir nuestra comida y nuestra cultura familiar nos conecta a todos. Juntos construimos una comunidad a través de experiencias compartidas al cocinar estas recetas familiares. Este libro de cocina no es sólo una colección de recetas, sino un bonito ejemplo de la riqueza de conocimientos y sabiduría que nuestras familias conservan y que, cuando se comparten, nos acercan los unos a los otros. La comida es realmente amor. Los animamos a probar estas recetas en sus cocinas, y esperamos que los inspiren a explorar los sabores de nuestras culturas familiares de Kenmore Cub. Gracias a las familias que han compartido sus historias y recetas.

La portada ha sido diseñada por Harper Korte (alumna de 5º grado de KE) y la contraportada por Fiona Glore (alumna de 4º grado de KE). ¡Disfruta coloreándolas como quieras!



## **Algo sabroso**





# Tuna ceviche

De José Luis Bravo Cortes (Kindergarten)

*Esta receta me mueve mucho los sentimientos, me hace recordar mi cultura, mis costumbres, sabor a mar, playa y sol. Para mí familia es de las mejores recetas y que disfrutamos más.*

## Ingredientes

- Atún en agua
- Limones
- Jitomate
- Chile verde
- Cilantro
- Pepino
- Sal
- Cebolla
- Tostadas

## Preparación

1. Primero **abres las latas de atun** las exprimes después.
2. **Pones** en cada lata un poco de sal y les exprimes jugo de limón y chile verde picado los tapas con aluminio y lo dejas reposar mínimo dos horas para que quede bien cocido con el puro jugo de limón mientras picas toda la verdura y revuelves esperas a que esté listo el atún lo mezclas con la verdura asegúrate de que esté bueno de sal y listoooo a servir en las tostadas y disfruta de un rico ceviche de atún estilo Puerto Vallarta Jalisco México 😊

Puedes cocer un atún en limón sin chile picado por si tienes que servir a niños.



## ¿Lo sabías?

Mexico esta compuesto de 31 estados (incluyendo Jalisco, de donde proviene la receta) y la capital, La Ciudad de Mexico.



# Adobo de Pollo

De Tessa Suarez (4° grado)

*Plato tradicional filipino: Esta receta es de la abuela de Tessa, Tess Suarez, que es de Filipinas. Le pasó esta receta a nuestra familia y la hacemos a menudo.*

## Ingredientes

- 1/2 taza de vinagre
- 1/4 de taza de salsa de soja
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 taza de agua
- 6 dientes de ajo, pelados y machacados
- 3 hojas de laurel
- 1/2 cucharada de pimienta negra entera, machacada
- un pollo entero cortado en trozos para servir



## Preparación

1. En un bol mediano, **combinar** el vinagre, la salsa de soja, la leche de coco, el ajo, las hojas de laurel y los granos de pimienta. Añada el pollo; déjelo **marinar**, tapado, en la nevera durante al menos 2 horas.
2. **Coloque** el pollo en una olla u horno holandés. **Verter la marinada** sobre el pollo y llevar a ebullición. Reduzca el fuego y **cueza a fuego lento**, tapado, hasta que esté tierno, de 20 a 30 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. **Precalentar** la parrilla. Saque el pollo de la olla y colóquelo en una bandeja para hornear o en una sartén para asar. **Poner** el pollo bajo la parrilla hasta que se dore, de 5 a 10 minutos. **Transfiera** el pollo con los goteos y vuelva a la olla y continúe cocinando hasta que el líquido restante alcance una consistencia cremosa.
4. **Pasar** el pollo a una fuente de servir y cubrir con la salsa reducida. **Servir** con arroz o con hojas de mostaza.

## ¿Lo sabías?

La República de Filipinas está compuesta por más de 7.000 islas.



# Carne asada

De Alexa Sophia Flores Loera (Kindergarten)  
*A la familia y a los amigos les encanta el sabor de la carne asada marinada*

## Ingredientes

- asado de ternera
- vino tinto
- salsa Maggi
- romero
- condimento
- ajo
- cebollas
- aceite de oliva
- salsa de mostaza

## Preparación

1. **Precaliente** el horno a 450° F.
2. **Mezclar** 1 taza de vino tinto y 1 1/2 tazas de agua, esparcir todos los condimentos para marinar la carne asada.
3. **Continúe asando** durante otras 2 horas rociando suavemente cada 30 minutos aproximadamente.



"Me di cuenta muy pronto del poder de la comida para evocar recuerdos gratos, para unir a la gente, para transportarnos a otros lugares, y yo quise formar parte de eso".

*José Andrés Puerta -- Cocinero español y fundador de World Central Kitchen, que sirve comida a personas en crisis de todo el mundo. Wck.org*



# Costillas agridulces

De Marcus Lo (Kindergarten)

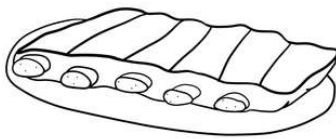
*¡Es uno de mis platos favoritos y es fácil de preparar!*

## Ingredientes

- 600g de costillas de cerdo
- 1 cucharada de vino para cocinar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de azúcar blanco
- 4 cucharadas de vinagre Zhen Jiang
- 5 cucharadas de agua

## Preparación

1. **Cortar las costillas** en trozos y ponerlas en **agua hirviendo** durante unos minutos para eliminar la sangre.
2. **Añadir** las costillas a los demás ingredientes y llevar a ebullición. Bajar a **fuego lento**.
3. **Cocinar** durante aproximadamente 1 hora hasta que la salsa y las costillas se vuelvan de color marrón oscuro. **Servir** caliente.



## ¿Lo sabías?

Las costillas son las costillas carnosas que se cortan del vientre del animal después de quitarle la barriga.





# Pinchos para sándwiches

De Ana Watkins (Kindergarten)

*Aprendimos esta receta, juntos en familia, en el YMCA.*

## Ingredientes

- 2 rebanadas de pan, cortadas en cuadrados de 1".
- lechuga romana, desgarrada o cortada en trozos
- tomates cherry, cortados por la mitad
- 3 oz. de carne de charcutería, cortada en tiras
- 2 oz. de queso cheddar o Colby Jack, cortado en cubos de 1/2"
- aceitunas sin hueso
- pinchos de madera de 5-6".

## Preparación

1. **Pase la brocheta** por un trozo de pan, un trozo de lechuga, un trozo de tomate, un rollo de carne de charcutería y un cubo de queso.
2. **Repita el mismo patrón**, terminando con un trozo de pan más y una aceituna.



## ¿Lo sabías?

Los pinchos ya se utilizaban en la prehistoria para cocinar.



# Lumpia

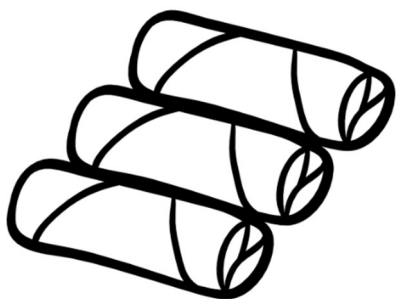
De la Sra. Alonso (profesora)

*Esta es una comida tradicional filipina que hacía mi familia cuando crecía. Cuando me hice mayor y me mudé, la adapté ligeramente a mis propios gustos, pero mantuve los aspectos tradicionales del plato, las verduras y la salsa agri dulce. Espero que os guste.*

*¡Mahal Kita y Salamat! (Con cariño y gracias :))*

## Ingredientes

- 2 pechugas de pollo pequeñas
- 1 paquete de envoltorios de lumpia (envoltorios de rollitos de primavera)
- 1 bolsa pequeña de zanahorias
- 1 pepino
- agua
- sal
- pimienta
- aceite de cocina
- 1 botella de salsa agri dulce
- 1 bolsa pequeña de brotes de soja (opcional)



## Preparación

1. **Descongele** los envoltorios de lumpia (puede dejarlos fuera unas horas antes de hacer la receta).
2. **Cortar** la pechuga de pollo en trozos pequeños. **Espolvoree** sal y pimienta. **Reservar**.
3. **Corte** las zanahorias en tiras finas. **Reservar**.
4. **Cortar** el pepino en tiras finas. **Reservar**.
5. **Aplane** un envoltorio de lumpia. Colócalo de cara a ti para que sea un diamante.
6. **Ponga** un pequeño puñado de pollo, zanahorias y pepino en el envoltorio (brotes de soja si lo ha añadido)
7. **Enrolla el envoltorio**. Mete los extremos puntiagudos y sigue enrollando.
8. Cuando llegues al final pon un chorrito de agua en los extremos del envoltorio y **termina de enrollar**.
9. Continúa el proceso hasta que termines los envoltorios o los ingredientes cortados.
10. **Calienta** una olla a fuego medio-alto. Llénala de aceite de cocina.
11. **Coloca las lumpias** enrolladas en el aceite de cocina y deja que se **frían hasta que se doren**. Coloca la lumpia terminada en un plato.
12. **Disfruta** con la salsa agri dulce (¡si quieres!)



# Keyhi Sebhi (salsa roja Eritrea)

De Hana y Diana Estifanos (2º y 4º grado)

*Esta receta es especial para nuestra familia porque es una parte muy importante de nuestra cultura. A todo el mundo le encanta. Nos recuerda a nuestro hogar.*

## Ingredientes

- 2 cebollas rojas
- 4 tomates medianos
- 1 libra de bistec
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 4 dientes de ajo
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- pimienta negra y sal al gusto

## Preparación

1. Primero, **corta el bistec** en cubos de una pulgada y **resérvalo**.
2. A continuación, **corta** la cebolla roja en dados y **saltéala** a fuego medio en una sartén. Después de 10 minutos, **añade** el aceite a la sartén y **frie** durante 6 minutos más.
3. A continuación, **añada** el chile en polvo y mezcle una pequeña cantidad de agua con él. **Cocine** durante 5 minutos y luego añada el filete. Tapa y cocina durante 10 minutos más.
4. **Añade** 1-2 tazas de agua, el ajo, la pimienta negra y la sal. **Cocer** a fuego lento y tapado durante otros 10 minutos.
5. **Servir** con injera eritrea, pan francés, tortilla o chapati.

## ¿Lo sabías?

Asmara es la ciudad capital de Eritrea.



# Rollos de salchicha para el desayuno

De Tanner Conrad (4º grado)

*Mi madre los hace para la mañana de Navidad y están muy ricos.*

## Ingredientes

- 1 paquete de salchicha molida jimmy deans (Usa la versión picante si quieres un poco más de picante)
- 1 paquete de queso crema
- 5 a 6 paquetes de rollos de media luna

## Preparación

1. **Cocine** la salchicha jimmy deans hasta que esté cocida, colóquela en un bol.
2. En un tazón, **combínela** con el queso crema y revuélvala hasta que se mezcle.
3. **Desenrolle** los rollos de media luna y tome una cucharada de pasta para untar y envuélvala en el rollo. Haga esto hasta que todos sus rollos estén llenos con el relleno. (Si te sobra relleno, está muy bien al día siguiente cocinado con huevos)
4. **Cocina** según las instrucciones del envase de los rollos de media luna.





# Pupusas

De Jacqueline Alvarado (Kindergarten)

*Esta receta es especial para nuestra familia porque es un plato típico de El Salvador.*

## Ingredientes

- Harina de maiz
- Chicharron
- Queso
- Repollo
- Zanahorias
- Cebollas
- Chile jalapeno
- Tomatoes

## Preparación

1. **Preparar** el chicharrón, **agregar** el queso y mezclar.
2. **Cuando** está luego toma la harina haz la masa como tortilla y rellena con el chicharrón y hace como tortilla.
3. Los demás ingredientes son para al curtido y los tomates para hacer la salsa para **acompañamiento**.



## ¿Lo sabías?

Las pupusas son un plato nacional de El Salvador.



# Morisqueta Mexicana

De Rubi Pacheco (4° grado)

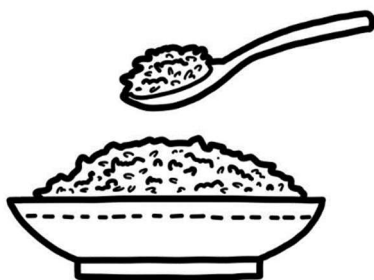
*Esta receta a pasado de generación en generación durante decadas y reprecenta a México.*

## Ingredientes

- 2 tazas arroz blanco
- 1 taza agua
- 1/2 cuchara sal
- frijoles cocidos y guisados con caldo
- queso seco en pedazos
- 6 tomates rojos
- cebolla, un pedacito
- 1 diente ajo
- sal la necesaria, y comino al gusto, y chile

## Preparación

1. Poner a **hervir** el agua. **Agregar** la sal y el arroz, dejar cocina a fuego bojo y tapada.
2. Luego **dorar** los quesos en poco aceite.
3. **Licuar** tomates rojos, cebolla, ajo, comino, chile, **agregar** al queso y poner a hervir.
4. Cuando ya esta listo el arroz. **Se sirve** en un plato, sele pone frijoles y por ultimo el guiso del queso.





# Salsa marinera

De Mathias Lowe (5° grado)

*Esta receta es de la tatarabuela de Mathias, que vivió en San Francisco en 1910. Sus vecinos eran italianos y le enseñaron esta receta. Se cocina durante medio día en el horno y está deliciosa.*

## Ingredientes

- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 32oz de salsa de tomate
- 32oz de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de mejorana
- 1/2 cucharada de romero

## Preparación

1. **Calentar** el aceite de oliva en una cacerola. **Cocinar** las cebollas y el ajo hasta que estén blandos.
2. **Añadir** la salsa de tomate y el agua. **Calentar** a fuego alto hasta que hierva.
3. **Reduzca** el fuego, **añada** las especias secas (aplástelas entre las palmas).
4. **Cocer** durante 4-6 horas a fuego lento. **Remover** unas 2 veces por hora. Si lo desea, puede añadir setas frescas en la última hora.





# Arroz con azafrán y jeera (comino)

De Diya Sankarkumar (1° grado)

*Esta es una receta india y el arroz Jeera se suele servir con cualquier curry y a los niños les encanta comerlo solo. Mantener las recetas familiares es algo más que un simple hábito nostálgico. Más bien, nos ayuda a mantener un sentido de conexión con nuestros antepasados y con los lugares que dieron forma a sus vidas y que, por tanto, siguen dando forma a las nuestras también.*

## Ingredientes

- Mantequilla clarificada (Ghee) - 3 cucharadas
- Arroz basmati - 1 taza
- Azafrán - 1/8 cucharadita
- Semillas de comino - 1 cucharadita
- Cardamomo - 2 vainas enteras
- Canela entera - 1"
- Agua - 2 tazas
- Sal al gusto

## Preparación

1. En una sartén a fuego medio-alto, **añadir la mantequilla clarificada**.
2. Cuando esté caliente, **añadir la canela**, el cardamomo y las semillas de comino. Después de 30 segundos, añadir el arroz y el azafrán. **Saltear** durante 1 minuto.
3. **Añadir** agua y sal y cerrar la tapa. Poner **el fuego a bajo** y **cocinar** durante 10 minutos.
4. **Apagar el fuego** y dejar la olla tapada durante 10 minutos más.
5. Se puede **servir el arroz** solo o con cualquier tipo de curry.



## ¿Lo sabías?

El ghee, o mantequilla clarificada, se produce cuando se calienta la mantequilla para separar los sólidos de la leche y la grasa butírica mientras se cocina el agua.





# Mee Goreng (Malasia)

De la Sra. George-Shapiro (Directora)

*Mee Goreng es un plato de fideos salteados, y uno de los muchos favoritos de mi familia. Es, sin duda, una de esas comidas reconfortantes para nosotros, ¡piensa en la pasta! Los sabores son sabrosos, picantes y agrisucios. Es una comida callejera muy popular y se encuentra en muchos puestos de venta ambulante en toda Malasia.*

*¡Sedap! (¡Sabroso!)*

## Ingredientes

### Fideos:

- 250g/8oz de fideos de huevo frescos, finos a medios

### Salsa:

- 2 cucharadas de kecap manis (o salsa de soja dulce oscura)
- 2 cucharaditas de salsa de soja ligera (o soja normal)
- 2 cucharaditas de salsa de soja oscura, o más salsa de soja ligera
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de ketchup (¡sí, de verdad!)
- 1 cucharadita de sambal oelak, pasta de chile o Sriracha (ajustar el picante al gusto)
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo

### Fideos salteados:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 120g/4oz de pechuga o muslo de pollo, cortado en trozos pequeños
- 100g/3.5oz de grambones, crudos, pelados y desvenados (los más pequeños son mejores)
- 2 tazas de col, cortada en rodajas finas (cualquier col verde o blanca)
- 1 taza de brotes de soja
- 3 cebollas verdes, cortadas en trozos de 5cm/2" (parte verde y blanca)

## Preparación

1. **Mezclar la salsa** en un bol.
2. **Preparar los fideos** según las instrucciones del paquete justo antes de cocinarlos.

Cintas de huevo:

3. **Caliente** 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Vierta el huevo y gire para cubrir la base. **Cocinar** 1 minuto hasta que esté casi cuajado, luego dar la vuelta (¡hacerlo lo mejor posible!).
4. Pasar a la tabla de cortar, **enrollar** en una "envoltura" suelta. **Cortar** en trozos de 1cm/ 1/3" de grosor - ¡ahora tienes cintas de huevo!

Cocinar:

5. **Calienta** la cucharada de aceite restante en la misma sartén a fuego ALTO.
6. **Añade** el ajo y el pollo, **cocina** hasta que la mitad de la superficie se vuelva blanca.
7. **Añade** las gambas y cocina durante 1 minuto hasta que el pollo esté casi cocido.
8. **Añade** la col y los brotes de soja, remueve durante 1 minuto hasta que se marchiten un poco.
9. **Añada** los fideos, las cebollas verdes y la salsa, mezcle durante 1 o 2 minutos hasta que la salsa se reduzca y los fideos se caramelicen un poco.
10. Pasa por las cintas de huevo y **sirve** inmediatamente.



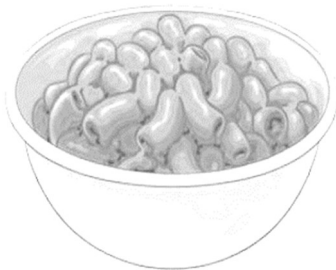
# Mac & Cheese de la abuela Alice

De la Sra. Torre (profesora)

*Esta receta es de mi abuela. Ella se la hacía a mi madre cuando crecía y mi madre nos la hacía a nosotros. La abuela también nos la hacía mucho. A ella no le gustaban especialmente los macarrones con queso, excepto esta receta. Es un poco diferente a los macarrones con queso tradicionales, por lo que a mi familia le encanta. Además, es una de las dos únicas recetas que preparaba con regularidad y que nos transmitió, así que es muy especial para nuestra familia.*

## Ingredientes

- 8oz de pasta de codo (puedes sustituirla por una sin gluten)
- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina (puedes sustituirla por una sin gluten)
- 3 tazas de leche
- 3/4 de libra de queso cheddar, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1/2 cucharadita de mostaza seca
- 2 cucharaditas de sal
- 3-4 gotas de salsa Worcestershire (opcional - ¡pero es deliciosa!)
- 1/2 cucharadita de pimienta



## Preparación

1. **Cocer los macarrones** según las instrucciones del paquete. Lo mejor es que estén al dente. Escurre y reserve.
2. **Precalente el horno** a 350 grados y tenga preparada una cazuela de 8x8.
3. A fuego medio-bajo, **derrita** la mantequilla en una cacerola grande y **bata** la harina para hacer un roux. Cocinar batiendo continuamente durante unos 30 segundos para que la harina no tenga un sabor crudo.
4. Mientras se bate, **verter** la leche. Seguir batiendo hasta que no queden grumos.
5. **Añadir** la mostaza seca, la sal y la pimienta. Batir para combinar. Aumentar el fuego a medio.
6. **Seguir batiendo** hasta que espese. Si la salsa sólo cubre el dorso de la cuchara y no gotea, está hecha.
7. **Poner** la mitad de los macarrones en una cazuela de 8x8. Vierta la mitad de la salsa. Repite la operación con la segunda mitad de los macarrones y la salsa.
8. **Toma** los cubos de queso cheddar y empújalos en los macarrones. Intente distribuirlos uniformemente. Esto creará bolsas de queso cheddar pegajoso.
9. **Hornea** sin tapar hasta que la salsa y el queso estén burbujeando, unos 15-20 minutos.



# Pasta T,B,M (Tomate, albahaca (Basil), mozzarella)

De Harper Korte (5º grado)

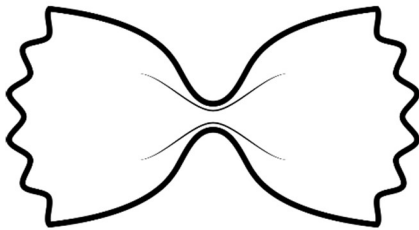
*Es importante porque puedo pasar tiempo con mi madre haciéndola. Esta receta viene de Italia.*

## Ingredientes

- 1 caja de pasta de pajarita
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 taza de hojas de albahaca
- 1 taza de tomates
- 1 taza de queso mozzarella
- 1/4 taza de queso parmesano

## Preparación

1. **Cocer** la pasta.
2. **Cortar** la albahaca, los tomates y el queso mozzarella.
3. A continuación, **ponga** la pasta.
4. **Añade** el ajo en polvo, el aceite de oliva y el queso parmesano.
5. **Mezcla bien.**
6. **Disfruta.**



## ¿Lo sabías?

La pasta de pajarita también se llama farfalle.



# Tallarines de taza

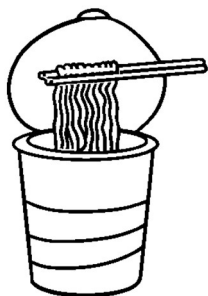
De Grace Kurcinka (5° grado)  
Es fácil de hacer. Es de Safeway.

## Ingredientes

- 1 taza de fideos - de cualquier sabor, mira la parte de atrás

## Preparación

1. Consigue una **taza de fideos**.
2. Consigue **agua hervida**.
3. **Abre** un poco la tapa.
4. **Saca** las verduras si quieres.
5. **Poner agua hervida** en la línea.
6. Deja **reposar** durante 5 minutos.



## ¿Lo sabías?

Hay un museo de CupNoodle en Japón para aprender todo sobre los Cup Noodles.



# Pasta al pesto

De Mira Spring (5° grado)

*La receta favorita de Mira se puede disfrutar fría o caliente.*

## Ingredientes

- 2 tazas de albahaca fresca
- 1/4 taza de queso parmesano
- 1/2 taza de piñones
- 7 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo sin pelar
- 1 cucharadita de sal
- 1 libra de su pasta favorita

## Preparación

1. **Poner a hervir** en una olla agua con sal. **Cocine** la pasta según las instrucciones del paquete. Separe y guarde 1/2 taza del agua de la pasta.
1. Mientras tanto, **tueste** los piñones en un sartén seco a fuego medio, unos 3-5 minutos. **Póngalos** en un plato y déjelos enfriar.
2. **Ponga** la albahaca en una bolsa Ziploc, ciérrela y golpéela.
3. **Añada** la albahaca, los piñones, el ajo, 1/2 cucharadita de sal y el aceite de oliva a un procesador de alimentos. **Pulse** hasta que esté suave.
4. **Poner** el pesto en un tazón, **añada** el agua de la pasta en dos porciones, 1/4 de taza a la vez y el queso parmesano. A continuación, **añada** la pasta.





# Tostada de aguacate para dos

De Archer Watkins (Kindergarten)

*Aprendimos esta receta, juntos en familia, en el YMCA.*

## Ingredientes

- 1/2 aguacate, pelado y sin hueso
- 1 cucharada de cilantro picado
- zumo de 1/4 de lima
- 1 pizca de escamas de pimienta roja
- 2 rebanadas de pan integral
- sal y pimienta, al gusto



## Preparación

1. En un bol pequeño, **tritura** el aguacate y **añade** el cilantro, el zumo de lima, las escamas de pimienta rojo y una pizca de sal y pimienta.
2. **Tostar** el pan en la tostadora hasta que esté dorado y crujiente.
3. **Extiende** la mitad de la mezcla de aguacate sobre cada trozo de pan.

Opcional: Añade un huevo por encima (revuelto, frito o ralla un huevo duro).

## ¿Lo sabías?

El aguacate es en realidad una fruta, no una verdura.



# Panqueque de huevo

De Yumo Zhang (2º grado)

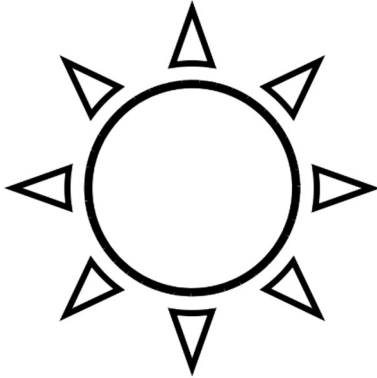
*Es nutritivo y saludable. Significa tener un buen día. Se parece al sol. Viene de China.*

## Ingredientes

- 4 huevos
- 1 calabacín
- harina de trigo
- agua
- sal
- cebolla verde cortada
- aceite

## Preparación

1. **Cortar** los calabacines en pequeñas tiras. **Ponerlas** en un tazón grande.
2. **Poner** los huevos y la cebolla verde cortada en el tazón que tiene el calabacín. **Revuelva** bien.
3. **Poner** la harina, el agua y la sal en el tazón y mezclar bien, hasta obtener una mezcla diluida.
4. **Caliente** un sartén y vierta un poco de aceite. A luego, pon una cucharada de la mezcla en la sartén, hazla redonda, **cocínela** un par de minutos. Dale la vuelta, cocina el otro lado utro par de minutos hasta que quede cocido.



"La gente que te da su comida te da su corazón".

*César Chávez*



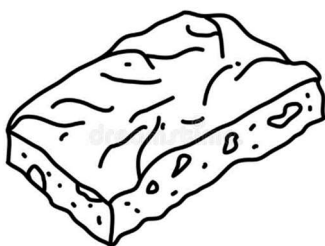
# Pan de focaccia

De Cora McVey (3° grado)

*La bisnonna (bisabuela) de Cora era de Bari, Italia, y le pasó esta receta de focaccia a su hija, la nonna (abuela) Lucrezia, que le hizo pequeños cambios a lo largo de los años. Siempre forma parte de nuestra comida de bienvenida cuando ella visita a su Nonna y Nonno en Chicago, o es algo que hacemos juntos cuando nos visitan aquí. Nos encanta compartirlo con amigos y vecinos. ¡Que lo disfruten!*

## Ingredientes

- 4 tazas de harina (258 g de harina de pan + 258 g de harina para todo uso)
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca activa
- 1 1/2 - 2 tazas de agua caliente (unos 110 grados)
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (divididas)
- 2 cucharaditas de orégano seco
- Sal Kosher
- 1 lata de 15 onzas de tomates cortados en cubos escurridos O tomates San Marzano pelados, escurridos y cortados en trozos



Es delicioso solo o cortado en rebanadas para sándwiches con mortadela en rodajas finas, lechuga y tomates rociados generosamente con aceite de oliva y granos de ajo.

## Preparación

1. En un bol grande, **bata** la harina, la sal, el azúcar y la levadura hasta que se mezclen.
2. **Añada** lentamente el agua caliente y mezcle hasta que se haya mezclado con un batidor de masa o una cuchara. La masa debe ser pegajosa.
3. **Cubrir el bol** con papel de plástico rociado con spray de cocina y envolver con una toalla grande para mantener el calor. Deje que suba en un lugar cálido durante 45 minutos (no más de una hora). Debe estar burbujeante e hinchado.
4. Mientras tanto, **escurra** los tomates y prepare 2 moldes redondos de 9" con 2 cucharadas o más de aceite de oliva cada uno. Unte el aceite uniformemente y en los lados del molde.
5. **Divida la masa** por la mitad y, con las manos mojadas, ponga la masa en cada molde y extienda la masa en el molde con las manos mojadas (o déle la vuelta a la masa después de ponerla en el molde para que sus manos tengan aceite de oliva). Presione y extienda uniformemente.
6. **Añada** trozos de tomate ligeramente separados en la parte superior. Rocíe ligeramente con aceite de oliva, luego con orégano y después con sal. Cubrir las dos cacerolas con una toalla grande (primero colocar una tabla de cortar rociada o cucharas de madera sobre las cacerolas para que la toalla no toque la masa), y dejar subir en un lugar cálido durante otros 45 minutos a una hora hasta que se hinche.
7. **Hornee** en la rejilla superior a 400 grados durante 25 minutos. Compruebe y gire los moldes si es necesario, y hornee otros 15 minutos hasta que la corteza esté dorada.
8. Sacar del horno y rociar inmediatamente con aceite de oliva. **Cortar** en rectángulos.





# Algo dulce





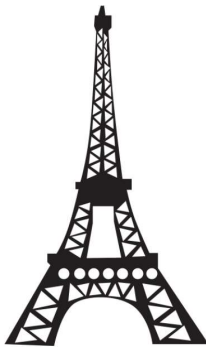
# Crêpes francesas

De la familia Lassalle (4° grado y Kindergarten)

*Esta es una receta tradicional para aprovechar la leche o los huevos que de otro modo se estropearían. Es una comida típica y reconfortante. Comemos crepes en el desayuno para los cumpleaños y otras ocasiones especiales.*

## Ingredientes

- 250 g de harina de uso general
- 3 huevos
- 1/2L de leche
- 1 cucharada de extracto de vainilla o de agua de azahar
- 2 cucharadas grandes de aceite de girasol (o vegetal)
- 2 cucharadas grandes de azúcar



## Preparación

1. **Añadir la harina** a un bol grande.
2. **Mezclar los huevos**, añadiendo un poco de leche para evitar que se formen grumos.
3. **Añadir el resto de la leche con el agua de azahar** (o el extracto de vainilla). Mezclar suavemente con una cuchara hasta que la masa se sienta suave y homogénea.
4. **Añadir el aceite y el azúcar**. Tapar el bol.
5. **Dejar reposar la masa** durante al menos dos horas a temperatura ambiente (o idealmente toda la noche en la nevera). Añada unas cuantas cucharadas de agua si la masa está espesa. Debe quedar bastante líquida.
6. **Cocinar** un poco de masa (aproximadamente  $\frac{1}{3}$  taza, dependiendo del tamaño de su sartén) en una sartén aceitada o con mantequilla a fuego alto, girando la sartén para asegurarse de que toda la superficie está cubierta. Dale la vuelta cuando aparezcan burbujas en la superficie. Cocine el otro lado.
7. **Sírvelo** con tus aderezos favoritos. La forma más tradicional es con azúcar y mantequilla derretida.

## ¿Lo sabías?

El 2 de febrero, los franceses celebran la Chandeleur, una tradición anual en la que todo el mundo come crepes.



# Panqueque de manzana al horno

De Cora McVey (3° grado)

*Es uno de nuestros desayunos favoritos. Nos encanta compartirlo con la familia y los amigos y es estupendo para las grandes reuniones. La receta ha sido transmitida por amigos de los bisabuelos de Cora.*

## Ingredientes

- 1/2 taza de mantequilla (1 barra)
- 4 manzanas peladas, descorazonadas y cortadas en rodajas finas
- 6 huevos
- 1 1/2 tazas de leche
- 1 taza de harina
- 3 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón (opcional)

### Cobertura:

- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharada de canela molida



## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 425 grados.
2. **Añade** mantequilla a una fuente de cristal o de horno de 9x13 y **métela** en el horno para que se derrita completamente (ten cuidado de no dorar la mantequilla). A continuación, **añada** las manzanas en rodajas a la fuente y vuelve a **meterla** en el horno para que se cocinen durante unos 5-10 minutos hasta que chisporroteen (no demasiado).
3. Mientras tanto, en un bol, **mezclar** los huevos, la leche, la harina, el azúcar, la vainilla y la sal (opcional: la ralladura de limón).
4. Sacar las manzanas del horno y **verter** la mezcla sobre las manzanas.
5. En un bol pequeño, **mezclar** el azúcar moreno y la canela para la cobertura. **Espolvorear** la cobertura de manera uniforme sobre la mezcla de manzanas.
6. **Vuelve a poner** la fuente en el horno y hornee durante 20 minutos o más hasta que se hinche bien y burbujee.

### Opciones:

Cortar las rodajas de manzana por la mitad para que los niños puedan comer trozos del tamaño de un bocado.

Sustituya las manzanas por melocotones o peras en rodajas (frescas o en conserva).

O haga esta receta sin fruta para obtener un simple panqueque horneado hinchado.

Puede hacerse sin gluten y sin lácteos sustituyendo la mantequilla

por mantequilla vegana, la harina por harina sin gluten (mezclada con la mitad de la harina de avena) y la leche sin lácteos de su elección.



# Krumkake

## (Galletas noruegas para gofres)

De Lily Bornemeier (3° grado)

### Ingredientes

- 4 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 1/2 taza de harina
- 3/4 de taza de mantequilla (derretida)
- 2 cucharaditas de cardamomo (o al gusto)
- agua para obtener una consistencia fina

### Preparación

1. **Añadir los ingredientes** en orden y mezclar.
2. Una vez hecha la masa fina, **calentar la plancha de krumkake**.
3. **Añadir** una fina capa de masa sobre la plancha.
4. Colocar el krumkake caliente en un cono de madera para formarlos, dejar que se enfríe y retirarlo.
5. **Guardar** en un recipiente hermético.
6. A la hora de servirlos, se pueden rellenar con nata montada.



### ¿Lo sabías?

Norway es el nombre del país en lengua inglesa. En noruego, el país se llama Norge.



# Galletas S'mores

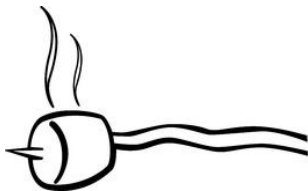
De Graeme Quinn (5° grado) y Chelsie Quinn (2° grado)

*Nos encanta organizar reuniones al aire libre en nuestro patio, incluyendo hacer malvaviscos en nuestra hoguera. Descubrimos esta receta, que es la delicia perfecta para hacer en los días de lluvia cuando no es posible hacer s'mores de verdad. Son los favoritos de Quinn.*

## Ingredientes

### Hace 15-16 galletas grandes

- 2 1/4 tazas de harina común
- 1 taza de migas de galleta graham
- 1 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 taza de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 1 1/2 tazas de azúcar moreno ligero envasado
- 1/2 taza de azúcar granulado
- 2 huevos grandes
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla puro
- 1 taza de chispas de chocolate
- 16 malvaviscos grandes, cortados por la mitad en sentido transversal
- Guarnición: Sal marina en escamas y trozos de chocolate Hershey



## Preparación

1. En un bol mediano, **bata la** harina, las migas de galleta graham, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal marina. Ponga a un lado.
2. Utilizando una batidora de pie, **cremar la mantequilla y los azúcares** durante aproximadamente 1 minuto. Añadir los huevos y la vainilla y mezclar hasta que se combinen. Con la batidora a velocidad baja, **añada poco a poco** los ingredientes secos. Incorpore las pepitas de chocolate y los trozos de galleta graham.
3. **Coge unas 2 cucharadas de la masa de galletas** y aplástalas suavemente en la palma de la mano. Coloca una mitad de malvavisco en el centro de la masa. Utiliza las manos para trabajar la masa alrededor del malvavisco de manera que éste quede cubierto. No pasa nada si queda algo de malvavisco en la parte superior, pero asegúrate de cubrir la parte inferior para que las galletas no se peguen al molde. **Enfría las bolas de masa de galleta** durante 30 minutos antes de hornearlas.
4. **Precaliente el horno** a 350 grados F. Forre una bandeja para hornear grande con un tapete para hornear Silpat o papel pergamino y reserve.
5. Colocar las bolas de masa de galleta en la bandeja de hornear preparada, a unos 5 cm de distancia. **Hornear las galletas de** 10 a 14 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados, pero los centros estén todavía un poco blandos. Sacar del horno y espolvorear cada galleta con sal marina en escamas.
6. **Deje que las galletas se enfríen** en la bandeja del horno durante 5 minutos. **Presione suavemente algunos trozos de barra Hershey** en la parte superior de cada galleta. Transfiera a una rejilla de enfriamiento y enfríe completamente



# Oxenaugen

De Kate Lowe (3° grado)

*Las hacemos en Navidad. Son una receta heredada de la tatarabuela de Kate, que era alemana. Muchas familias las llaman galletas con forma de pulgar, pero nuestra familia siempre las ha llamado Oxenaugen, que significa "Ojos de Buey" en alemán, ¡porque parecen un ojo de buey!*

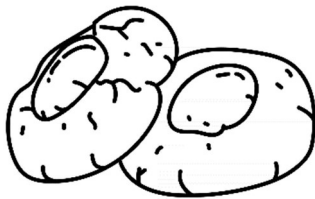
## Ingredientes

### (Hace 4 docenas)

- 1 taza de mantequilla sin sal (ablandada)
- 1/2 taza de azúcar
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de mermelada (de grosella, mora o frambuesa)

## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 350°.
2. **Crema** la mantequilla y el azúcar hasta que esté esponjoso.
3. **Batir** las yemas, la vainilla y la ralladura de limón.
4. **Añadir** la harina y la sal, mezclar.
5. **Refrigerar** la masa durante 1 hora.
6. **Haga bolas** de 1" de masa y póngalas en una bandeja para galletas sin engrasar con una separación de 1". **Presione en el centro** con el pulgar.
7. **Hornee durante 10 minutos** y **volver a presionar** y rellenar con mermelada. Vuelva a ponerlo en el horno y **hornéelo durante 5 minutos**.
8. **Enfriar** en una rejilla.





# Caramelo de patata

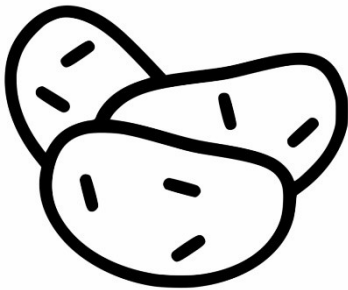
De Aaron (2° grado)  
*Es la receta de mi bisabuela.*

## Ingredientes

- 1 patata de tamaño medio (pelada)
- 1/2 cucharadita de vainilla
- azúcar
- fécula de maíz (NO HARINA)
- mantequilla de cacahuete

## Preparación

1. **Hervir** la patata.
2. Cuando esté hecho, **déjalo enfriar** y **tritúralo**. A continuación, **aromatizarlo** con vainilla.
3. **Mézclalo** con 10x de azúcar hasta que puedas hacer un pan.
4. **Extiéndala** con la maicena hasta que tenga un grosor de 1/4 de pulgada.
5. **Untar con mantequilla de cacahuete** y enrollar como en un rollo de mermelada.
6. **Cortar** en rodajas.



## ¿Lo sabías?

La palabra "potato" en inglés proviene del término español *patata*.



# Bocaditos energéticos de mezcla de frutos secos sin hornear

De Aurora Watkins (2º grado)

*Aprendimos esta receta, en familia, en el YMCA.*

## Ingredientes

- 1 taza de avena arrollada a la antigua
- 1/4 de taza de harina de linaza
- 1/4 cucharadita de canela molida
- una pizca de sal
- 1/2 taza de mantequilla de nueces + 2 cucharadas
- 1/4 de taza de miel
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 3/4 de taza de mezcla de frutos secos

## Preparación

1. **Mezclar** todos los ingredientes en un bol grande con una cuchara de madera hasta que se combinen.
2. Utilizar una cuchara pequeña para galletas o una cucharada para **medir** la masa.
3. Con las manos, **haz bolas** con los bocados.
4. **Guárdelas** en un recipiente hermético en la nevera hasta 2 semanas.



"A veces yo pensar: "¿Qué es amigo?" Entonces yo decir: Amigo es con quien compartir la última galleta".

*El Monstruo de las Galletas, Plaza Sésamo*





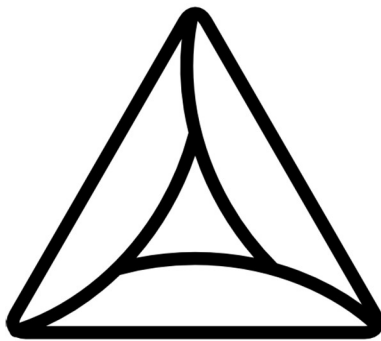
# Hamentashen

De Lincoln Estefani (5º grado)

*Nos gusta hacer y comer estas galletas en la fiesta judía de Purim.*

## Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de mantequilla
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 huevo ligeramente mezclado
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- rellenos: albaricoque, ciruela, frambuesa, fresa, cereza, arándano



## Preparación

1. **Mezclar** la harina, el polvo de hornear y la sal.
2. **Batir** la mantequilla y el azúcar: utilizar el dorso de una cuchara y aplastar hasta que se absorba el azúcar.
3. **Añadir** el huevo a la mezcla de la mantequilla y azúcar.
4. **Alternar** la adición de un poco de la mezcla seca y luego un poco de leche, a la mezcla de mantequilla y azúcar.
5. Por último, **añadir** el extracto de vainilla.
6. **Triturar** con las manos. **Hacer** bolas del tamaño de una pelota de béisbol (unas 3). Colocarlas en una bolsa, individualmente. Refrigerar 1/2 hora o más.
7. **Enharinar** el rodillo y la mesa. **Estirar** cada bola hasta obtener un grosor de 1/4 de pulgada.
8. **Haga** círculos con el borde de un vaso (1 1/2 pulgadas de diámetro). **Utilice** y reutilice la masa hasta que terminarla.
9. **Tome** una cucharadita de relleno y póngala en el centro del círculo. **Doble** los lados del círculo en tres partes hacia el centro para formar un triángulo, **dejando** una pequeña abertura en el centro para la fruta.
10. **Hornee** a 375°F en el horno hasta que estén ligeramente doradas, de 15 a 20 minutos en bandejas de galletas antiadherentes.
11. **Retirar** las galletas de la bandeja y enfriarlas en rejillas para hornear.
12. **Disfrute!**



# Ensalada de frutas

De Shemmin (2º grado)

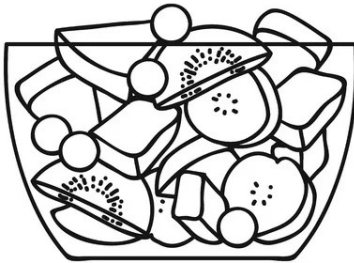
*Salió de un libro llamado "ensalada de frutas" y es uno de mis libros favoritos.*

## Ingredientes

- pera
- naranja
- durazno
- manzana
- banano
- uvas
- yogur (de cualquier tipo)
- un tazón
- gente para que se la coma

## Preparación

1. **Corte** las frutas en trozos del tamaño de un bocado y póngala en el tazón.
2. **Añada** el yogur.
3. **Mezcle** los ingredientes con una cuchara.
4. **¡Disfruta!**



"Este es mi consejo invariable para la gente: Aprenda a cocinar: pruebe nuevas recetas, aprende de tus errores, no tengas miedo y, sobre todo, diviértete."

*Julia Child*



# Panettone

De Josephine Ingram (4° grado)

*Esta es una receta especial de la familia de su abuela italiana, la abuela Joan. La abuela Joan la hacía para nosotros, pero ahora que es mayor, Josie y yo la hacemos para ella y otros miembros de la familia. Seguimos la tradición familiar. Lo hacemos todos los inviernos para celebrar las fiestas: Navidad y Hannukah (celebramos ambas en nuestra casa). Requiere mucho esfuerzo, pero eso es lo que le pone el amor. Lo mejor es servirlo ligeramente tostado.*

## Ingredientes

Para el paso 1:

- 2 paquetes de levadura seca activa
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 de taza de agua tibia
- 1/2 taza de harina blanca

Para el resto de la receta:

- 2 1/2 tazas de harina blanca
- 3 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 huevos enteros
- 2 yemas de huevo (guardar 1 clara por separado)
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 de taza de mantequilla ablandada
- 1 cucharadita de vainilla
- cáscara de limón rallada de un limón mediano
- 1/3 de taza de cidra confitada (o cáscara de limón o naranja)
- 1/2 taza de piñones
- 1/2 taza de pasas oscuras
- 1/2 taza de pasas doradas

## Preparación

1. **Disolver la levadura y el azúcar** en el agua, dejar espumar, y luego **mezclar con** 1/2 taza de **harina**. **Formar** una bola, ponerla en un bol, **taparla y dejarla subir** hasta que doble. (en invierno, dejar que suba en el horno apagado y caliente).
2. **Mezclar** la harina, el agua, el azúcar, los huevos, las yemas, la sal, la vainilla y la ralladura de limón. **Amasar**.
3. **Amasar** con la mantequilla ablandada.
4. **Amasar** la bola de levadura.
5. **Amasar** de 10 a 15 minutos añadiendo cidra, piñones y las dos pasas. **Poner** en un cuenco, tapar y dejar que suba hasta que se duplique (también, si es invierno, dejar que suba en un horno apagado y caliente).
6. **Golpear y amasar** de nuevo. **Poner** en un molde pantone untado con mantequilla, dejar subir de nuevo hasta que doble.
7. **Pincelar** la parte superior con la clara de huevo batida. Hornear a 350\* durante 40 minutos hasta que los lados se despeguen y la parte superior esté dorada. **Enfriar** boca abajo en el molde, cuando esté firme, sacarlo a una rejilla para que se enfríe.

## ¿Lo sabías?

El panettone se creó en la ciudad de Milán (Italia), probablemente durante el siglo XV.



# Pan de plátano saludable

De Juliet Lepine (4° grado) y Lucy Lepine (2° grado)

*El pan de plátano y nueces es uno de los favoritos en nuestra casa. La receta nos la transmitió la abuela de Juliet y Lucy, que solía añadir trocitos de algarroba al pan. Nuestra familia ha modificado la receta muchas veces, añadiendo varios ingredientes para aumentar el valor nutricional del pan. Es mejor caliente, recién salido del horno, pero estos panecillos también se congelan bien. Disfrute de la cocina de Juliet y Lucy Lepine.*

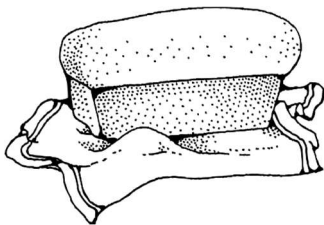
## Ingredientes

Rinde 1 pan o 20 panecillos

- 1/2 taza de mantequilla sin sal
- 1/3 de taza de azúcar moreno
- 1 huevo
- 2-3 plátanos maduros
- 1/4 de taza de yogur natural
- 1/4 de taza de salvado de avena
- 3/4 de taza de harina de trigo
- 3/4 de taza de harina blanca
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 de cucharadita de sal
- añadir nueces, pequeñas cantidades de semillas de lino, germen de trigo y/o corazones de cáñamo, según se desee. Contrarrestar estas adiciones con más mezcla de plátano.

## Preparación

1. **Precaliente el horno** a 350 grados.
2. **Crema** la mantequilla y el azúcar. **Añadir** el huevo. **Añadir** la vainilla.
3. **Combine los ingredientes secos** en un bol aparte. Si vas a añadir pequeñas cantidades de linaza, germen de trigo o corazones de cáñamo, añádelos a la mezcla seca.
4. **Triturar el plátano y añadir el yogur en un bol** aparte.
5. Una vez que la mezcla de mantequilla esté cremosa, **añadir** 1/3 de la mezcla seca y luego 1/3 de la mezcla de plátano.
6. Una vez incorporada, **añada alternativamente** la mezcla seca y luego la de plátano hasta que todo esté incorporado. **No mezcle demasiado**. Si va a añadir frutos secos, incorpórelos a la mezcla en este paso.
7. Pan - **Hornear** 50-60 min. en un molde engrasado Muffins - Hornear 15-20 min. Utilice un palillo para comprobar si están hechos.





# Pan de calabacín (sin gluten)

De Talia Estefani (2º grado)

*Cada verano nos encanta hacer esta receta con calabacines de nuestro huerto.*

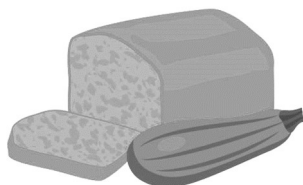
*De: The whole Life Nutrition Cookbook*

## Ingredientes

- 2 tazas de harina de arroz integral
- 1/2 taza de harina de tapioca
- 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 1/2 cucharadita de goma xantana
- 1/4 taza de yogur natural
- 3/4 de cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 3/4 de taza de compota de manzana
- 3/4 de taza de miel de arce (Maple syrup)
- 1/3 de taza de aceite de coco o de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de calabacín rallado
- 1/2 taza de chips de chocolate orgánico

## Preparación

1. **Precalienta** el horno a 350 grados. **Engrasa** un molde de horno para pan de 9x13 pulgadas.
2. En un tazón grande, **mezcla** las harinas, el bicarbonato de soda, la goma xantana, la sal marina, la canela y la nuez moscada.
3. En otro tazón, **bate** el puré de manzana, la miel de arce, el aceite, el vinagre de sidra de manzana y la vainilla.
4. **Añade** los ingredientes húmedos a los secos. **Mezcla** suavemente.
5. **Incorporar** el calabacín rallado y los chips de chocolate.
6. Ponlo en un molde engrasado. **Vierte** la mezcla de manera uniforme y métela en el horno. **Hornea** 25-30 minutos. Cuando se enfríe, córtalo en rodajas y sírvelo.





# Pan de plátano Kona Inn

De Lena Gilnick (2º grado)

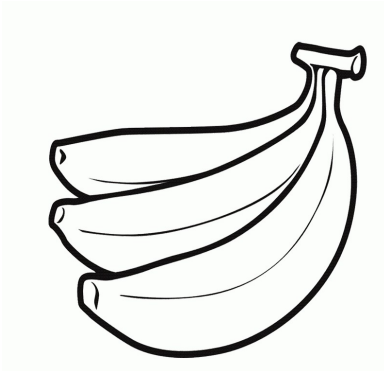
*La bisabuela de Lena lo hacía siempre. Ella era de Hawái, al igual que la receta. ¡Que lo disfruten!*

## Ingredientes

- 2 tazas de azúcar granulada
- 1 taza (2 barritas) de mantequilla, a temperatura ambiente
- 4 huevos
- 2 1/2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 tazas de puré de plátanos (muy maduros)

## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 350 grados.
2. **Engrasar** dos moldes para pan de 9 pulgadas.
3. **Acrecentar** la mantequilla, el azúcar y la vainilla y añadir los huevos y mezclar bien.
4. **Tamizar** los ingredientes secos.
5. **Mezclar** los ingredientes secos y húmedos.
6. **Triturar** los plátanos y añadirlos a la masa.
7. **Dividirla** en los moldes.
8. **Hornear** de 45 minutos a 1 hora.
9. **Deje enfriar** durante 15 minutos antes de sacarlo de los moldes.





# Pan de banano

De Daniela S. (4° grado)

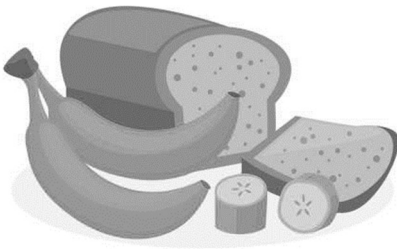
*Me lo dio mi abuela. Y es especial porque viene de ella.*

## Ingredientes

- 1/3 de taza de azúcar
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 12 cucharaditas de mantequilla
- 6 bananos
- 4 huevos
- 1 taza de nueces (opcional)
- 2/3 tazas de harina
- 2 cucharaditas de bicarbonato de soda
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal

## Preparación

1. **Mezclar** los ingredientes.
2. **Hornea** a 350°F durante 30-40 minutos.





# Pastel de frutas "Gigi"

De Elise y Riley Corcoran (2º y 4º grado)

*Esta receta es una de las favoritas de la familia. La hacemos con las frambuesas que recogemos en casa de nuestros abuelos durante el verano.*

## Ingredientes

- 6-8 tazas de fruta
- 1/4 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar

### Cobertura:

- 2 1/2 tazas de harina
- 1 1/4 taza de azúcar
- 2 barras de mantequilla fría
- 1/4 taza de azúcar moreno
- 1/4 cucharadita de sal

## Preparación

1. **Mezcle la fruta** con 1/4 de taza de harina y 1/2 taza de azúcar. **Verter** en una fuente de horno grande preparada o en pequeños moldes de tamaño individual.
2. **Mezcle** los ingredientes de la cobertura y añada la mantequilla fría. Mezclar hasta que se combinen y se desmenucen.
3. **Espolvorear** la mezcla de cobertura sobre la fruta y **hornear** a 350° durante 30-40 minutos (10-15 minutos para los cobblers individuales).

Nota: La cobertura puede hacerse con antelación y guardarse en bolsas con cierre. Congélela y utilícela cuando la necesite.







# Tarta de cumpleaños sin huevo

De Elliott Linville (Kindergarten)

*Esta receta es especial para nuestra familia porque Elliott es alérgico al huevo y a los frutos secos. Este pastel es delicioso, inclusivo y seguro para que él lo disfrute y lo comparta con otros.*

## Ingredientes

- 4 tazas de harina para todo uso
- 1 cucharada + 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 taza de mantequilla ablandada
- 2 tazas de azúcar granulada
- 1/4 taza de crema agria
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla puro

## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 350 grados.
2. **Engrasar** el molde de la tarta.
3. **Tamizar** la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal en un bol grande.
4. En un bol, **combinar** la leche y el vinagre y **dejar reposar** la mezcla durante 5-10 minutos hasta que esté espesa y cuajada.
5. **Batir la mantequilla** a alta velocidad hasta que esté cremosa (3 minutos), añadir el azúcar y batir otros 4 minutos. Añadir la crema agria y la vainilla y mezclar durante un minuto más.
6. **Poner** en el/los molde/es preparado/s.
7. **Hornear** durante 23-28 minutos en la rejilla central.
8. **Dejar enfriar** durante 20 minutos.
9. **Decora** con tu glaseado favorito sin huevo.



"Una fiesta sin pastel es en realidad sólo una reunión"

*Julia Child*



# Magdalenas de fondo negro

De Aaron (2° grado)

*Es la receta de mi bisabuela y es la receta favorita de mi padre.*

## Ingredientes

- 1 taza de queso crema
- 1 huevo sin batir
- 1/3 de taza de azúcar
- 1/8 cucharadita de sal
- 6 oz de chips de chocolate semidulce
- 1-1/2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1/4 de taza de cacao
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- 1/3 de taza de aceite
- 1 cucharada de vinagre

## Preparación

1. **Mezclar el** queso crema, el huevo sin batir, el azúcar y la sal. **Batir bien.**
2. A continuación, **añadir:** chips de chocolate. Poner a un lado.
3. **Mezclar todo lo demás** para hacer la mezcla de chocolate.
4. **Poner** la mezcla de chocolate en el **fondo de los vasos** con una cucharada de la **mezcla de queso crema encima.**
5. **Hornear** a 350 grados durante 30-35 minutos.





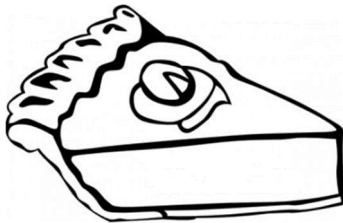
# Tarta de nueces de Mimaw

De Tanner Conrad (4º grado)

*Mi Mimaw (abuela) lo hace en ocasiones especiales y ahora mi papá lo hace para nosotros en el Día de Acción de Gracias y es increíble.*

## Ingredientes

- 1 corteza de pastel Pillsbury (o hecha en casa)
- 4 huevos grandes a temperatura ambiente (ponerlos 20 minutos antes para que estén a temperatura ambiente)
- 1 barra de 4 onzas de mantequilla
- 1 taza de azúcar blanco
- 1 cucharada de vainilla
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza de sirope KARO light
- 1 taza colmada de nueces picadas



## Preparación

1. **Recordatorio:** deje que los huevos y la cáscara de la tarta se calienten a temperatura ambiente (unos 20-30 minutos).
2. En una cacerola a fuego lento, **derrita** lentamente la mantequilla. Cuando la mantequilla esté casi derretida, empezar a **añadir** el sirope KARO ligero, el azúcar y la sal. Remover con una cuchara de madera mientras se añaden estos ingredientes hasta que el azúcar se haya disuelto y cocinado (unos 15 minutos). Retirar del fuego, añadir la vainilla y **dejar** que la mezcla se enfríe durante unos 30 minutos.
3. En un recipiente aparte, **bata** sus cuatro huevos a gran temperatura. Cuando la mezcla de mantequilla, azúcar y sirope se haya enfriado, añada LENTAMENTE la mezcla de mantequilla, azúcar y sirope a los huevos, removiendo continuamente. Esto se hace para que los huevos no se cocinen o cuajen la mezcla de azúcar. Una vez que haya incorporado la mezcla a los huevos, añada las pacanas a la mezcla.
4. **Preparación de la cubierta de la tarta:** Coge un poco de harina de uso general y espárcela en la encimera para evitar que la base de la tarta se pegue a la encimera. Desenrolla un molde sobre la harina. Añade un poco de harina en la parte superior del molde, y utiliza la mano para extender la harina sobre el molde de manera uniforme. Déle la vuelta al molde y extiende con la mano la harina que haya quedado en el molde de la encimera de manera uniforme en este lado del molde. Ahora coloque el molde centrado en el molde. Habrá masa que cuelgue por los lados. Mete esta masa adicional debajo de sí misma para crear el borde de la tarta.
5. Ahora **vierta la mezcla de nueces** en el molde preparado. A continuación, extienda ligeramente la mezcla para que las pacanas se extiendan por la parte superior de la tarta.
6. Coloque la tarta en un horno precalentado a 350 grados. **Hornee** durante 60-75 minutos. La tarta debe subir ligeramente en el centro. Esto se asentará a medida que se enfríe.
7. **Deje** que la tarta se enfríe 3 horas antes de cortarla.



# Pastel de avena

De Vienna y Eli Christenson (4º grado y Kindergarten)

*Esta receta es de nuestra bisabuela Peterson. Puede ser una receta inglesa o sueca. Es el pastel favorito de nuestra abuela Mogee y se lo hacemos en su cumpleaños.*

## Ingredientes

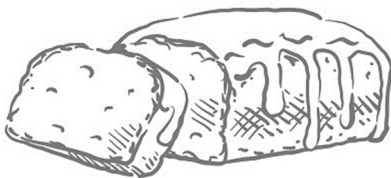
- 1 taza de avena
- 1 1/2 taza de agua hirviendo
- 1/2 taza de dátiles picados
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 taza de azúcar blanco
- 1/2 taza de mantequilla
- 2 huevos
- 1 1/3 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada

Para el glaseado:

- 1/3 de taza de mantequilla
- 1/4 de taza de leche
- 1 taza de azúcar moreno
- 2 tazas de azúcar en polvo
- 1 1/2 cucharadita de vainilla

## Preparación

1. **Vierta** el agua hirviendo sobre la avena y los dátiles. **Dejar reposar** durante 20 minutos.
2. **Batir** esta mezcla con los demás ingredientes durante unos 2 min. y verterla en un plato engrasado de 13x9.
3. **Hornear** durante 30 minutos a 350°.
4. **Preparación del glaseado:** En la estufa, revuelva la mantequilla, la leche y el azúcar moreno. Llevar a ebullición a fuego lento. Hervir 2 minutos. Enfríe y añada el azúcar en polvo y la vainilla.
5. A continuación, **cubra la tarta** con el glaseado 😊.



# Notas

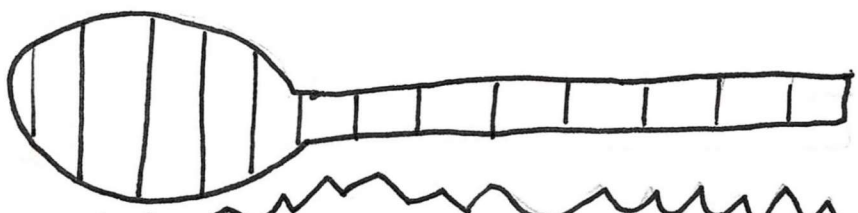
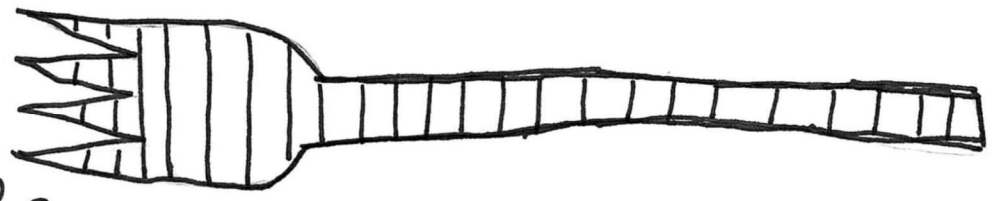
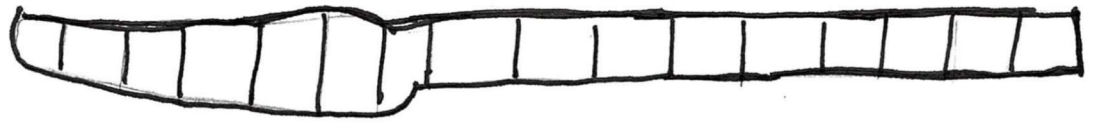
Empty box for notes.



**Kenmore  
Elementary  
PTA**

Este libro de cocina es patrocinado  
por la PTA de la escuela primaria de Kenmore.

Visite [KenmorePTA.org](http://KenmorePTA.org) para descargar una copia electrónica.



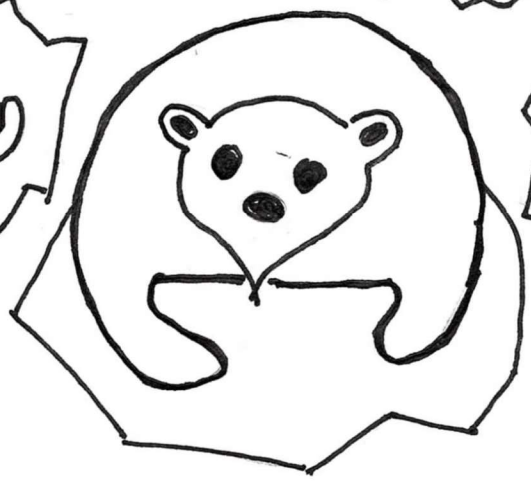
Kenmore



CUBS!



You



ROCK!