

# KENMORE ELEMENTARY COOK BOOK 2023



Created by: Emmery Kwon MS. Goodman's 4th grade

## KEPTA LAND AND PEOPLES ACKNOWLEDGEMENT

We acknowledge that present day Kenmore Elementary School stands on the unceded and ancestral lands of the Coast Salish people, who are still here, continuing to honor and bring light to their ancient heritage. We acknowledge that this does not take the place of authentic relationships with Indigenous communities but serves as a first step in honoring the land on which we learn and resisting the erasure of Indigenous past, present and future.

Definitions:

unceded- land that has never been surrendered, relinquished or handed over in any way.

ancestral- lands possessed, occupied or utilized by Indigenous cultural communities since time immemorial.

Coast Salish- a group of ethnically and linguistically related Indigenous peoples of the Pacific Northwest Coast, living in the Canadian province of British Columbia and the U.S. states of Washington and Oregon.

Indigenous- native

erasure- removal of all traces of something; obliteration

## RECONOCIMIENTO DE LA TIERRA Y LOS PUEBLOS DE KEPTA

Reconocemos que la actual Escuela Primaria de Kenmore se encuentra en las tierras ancestrales y sin concesiones del pueblo Coast Salish, que todavía está aquí, sigue honorando y sacando a la luz de su antigua herencia. Reconocemos que esto no sustituye a las relaciones auténticas con las comunidades indígenas, pero sirve como un primer paso para honrar la tierra en la que aprendemos y resistirse a la eliminación del pasado, presente y futuro de los indígenas.

Definiciones:

no concedida- tierra que nunca ha sido objeto de cesión, renuncia o entrega de ninguna manera

ancestral: tierras poseídas, ocupadas o utilizadas por comunidades culturales indígenas desde tiempos inmemoriales.

Coast Salish- Coast Salish- grupo de pueblos indígenas de la costa noroeste del Pacífico, emparentados étnica y lingüísticamente, que viven en la provincia canadiense de Columbia Británica y en los estados estadounidenses de Washington y Oregón.

Indígena- nativo

borrado- eliminación de todo rastro de algo; borrado

# Tabla de contenidos

<b>Algo sabroso</b> .....	<b>5</b>	Crêpes francesas.....	26
Buuz (Pozy) .....	6	Arepas .....	27
Cerdo estofado con huevo (thit kho) .	8	Panqueques superesponjosos.....	28
Salchi Papa.....	9	Panqueque alemán.....	29
Los perritos calientes de Zach Dad.	10	Frambuesa Zinger.....	30
Pozole.....	11	Tostadas de Nutella* y banano .....	31
Cuenco de arroz coreano.....	12	Boovy.....	32
Dolma .....	13	Avena adaptada.....	34
Tamales de pollo en salsa verde ....	14	Kanelbullar.....	35
Shoyu Pollo.....	15	Pan de Banano saludable.....	37
Cazuela de fideos con atún de papá .....	16	Pan de banano.....	38
Pão de Queijo .....	17	Pan de Banano .....	39
Huevos fritos con tomate .....	18	Potente pan de banano y pepitas de chocolate negro .....	40
Guacamole.....	19	Magdalenas de salvado .....	41
Pupusas salvadoreñas.....	20	Magdalenas francesas para el desayuno .....	42
Tostones .....	21	Tarta de fresas con cuchara .....	43
Frittata vegetariana .....	22	Tiramisu .....	44
<b>Algo dulce</b> .....	<b>23</b>	Mango Lassi.....	45
Pudin de pistacho .....	24	Mango Lassi.....	46
Clafoutis .....	25		

I Belong



Building Community Together

Las banderas que aparecen en este logotipo fueron especialmente elegidas para representar los 20 países de nacimiento de nuestros Cachorros Kenmore:

Estados Unidos	Israel	Colombia
Angola	Japón	Ecuador
Australia	México	Francia
Brasil	Federación Rusa	Alemania
Camboya	Singapur	Uganda
China	Eslovenia	Ucrania
Tailandia	Suecia	

El logotipo de la Semana de la Cultura Familiar fue diseñado por Grace Kurcinka (KE alumna).

***"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 Emmerly Kwon (4° grado) y la contraportada por Juliet Lepine (5° grado). Disfruta coloreándolas como más te guste.



## Algo sabroso





# Buuz (Pozy)

---

De Andrey Basanov (5º grado)

*Pozy - un plato tradicional cocinado en la República de Buriatia, requiere exactamente 33 pellizcos para hacerse. Hay una razón especial para ello.*

*Los orígenes del pozy, o como también se le conoce - buzy, o buuz, se remontan a hace 400 años. Se cuenta que el jefe de los lamas tibetanos invitó a los buriatos a su casa para introducirlos en el budismo y los agasajó con unos buzy (carne envuelta en masa).*

*Bolas de carne picada con manteca de cerdo se envolvían en masa, dejando un pequeño agujero alrededor del cual se hacían 33 pellizcos. ¿Por qué 33? Tal era el número exacto de pliegues de la ropa de los sacerdotes tibetanos.*

*Después de esta visita a los lamas, los buriatos ordenaron preparar los buzy (más tarde - pozy) exactamente de la misma forma en que los preparaban los monjes tibetanos. Para el picadillo debía utilizarse la carne de cinco animales: camello, oveja, cabra, caballo y vaca. A la carne picada también se le añadía manteca de cerdo, cebolla silvestre y ajo. Este conjunto de ingredientes aún se conserva para la posteridad y se transmite de generación en generación.*

*Hoy en día, el pozy encarna la sabiduría del pueblo buriato. Cuando sus lejanos antepasados elaboraban el plato, tomaban como base la yurta. En una vivienda de forma redonda, en el centro, había un hogar del que salía humo por un agujero en el techo. A pesar de su sencillez, la yurta está ingeniosamente dispuesta: en invierno, la temperatura interior es cálida, y en verano, notablemente fresca.*

*El pozy buriato se ha convertido en un éxito secular. Al enterarse de que este plato se cocinará para una celebración, nadie se atreve a dejarlo pasar. Además, es tan adorado por los habitantes de la República de Buriatia que incluso hay poemas, festivales, varias películas y largometrajes dedicados a él. Es más, el pozy tiene incluso su propio himno nacional, un monumento y un premio anual, creado por la asociación de restauradores de Ulan-Ude, la capital de la República.*

*Intentemos cocinar este plato de carne buriato, que se parece mucho al khinkali o manty en aspecto y receta. También se prepara con masa sin levadura, que se utiliza para envolver la carne picada. Así que, ¡jempecemos! (de una fuente online)*

---



## Ingredientes

Para la masa:

- Agua hervida - 150 ml
- Harina - 500 g
- Huevo - 1 ud
- Sal - 1 g

Para el relleno:

- Ternera - 500-700 g
- Manteca de cerdo - 30-50 g
- Cebollas - 1-2 cabezas
- Ajo - al gusto
- Sal - al gusto
- Una mezcla de pimientos - al gusto
- Agua - 1/2 taza
- Perejil o cilantro - para el relleno

## Preparación

1. Para empezar, **prepararemos la masa**, ya que necesita reposar 30 minutos antes de empezar a trabajar con ella. **Cernir** toda la harina en un bol.
2. A continuación, hay que **hacer** un pequeño hoyo y hechar un poco de agua, antes de añadir un huevo y una pizca de sal.
3. **Mezclar** la masa cuidadosa y meticulosamente con las manos hasta que la masa se convierta en una bola elástica, pero sin apretar la demasiado. **Envuélvela** en papel celofán durante 30 minutos.
4. Mientras la masa reposa, **prepararemos el relleno**. **Cortamos** las cebollas en daditos y las echamos en un bol con la carne picada. (Dicen que la carne hay que picarla siempre a cuchillo, y no en una picadora. Pero yo no tengo cuchillos tan afilados en casa, así que utilicé carne picada). **Sazonar** los ingredientes con especias y sal.
5. No nos olvidemos de la manteca de cerdo. Debe estar completamente congelada, antes de que la rallemos con un rallador fino. **Añadir** un poco de agua o caldo, para que quede más jugosa.
6. A continuación, hay que mezclar cuidadosamente el relleno con una cuchara hasta obtener una masa de carne homogénea. El relleno para el buuz está listo.
7. Ahora es el momento de dar forma al buuz. En primer lugar, hay que **dividir** la masa en muchas bolitas. Si es necesario, se puede utilizar una porción adicional de harina.
8. Cada bola debe **enrollarse** en una torta plana, pero el centro debe ser ligeramente más denso, y los bordes - más delgado. El tamaño aproximado del buuz terminado es de 5-8 cm.
9. **Ponga** 50-70 gramos de carne picada en el centro de la torta plana.
10. Con los dedos pulgar e índice, se moldea la masa con pellizcos superpuestos, dejando un pequeño agujero en el centro, por el que saldrá el vapor. Dar forma a los buuz de esta manera uno tras otro.
11. Para la cocción de los buuz, yo utilicé una olla a vapor normal, tarda unos 15 minutos.
12. Nuestros buuz están listos. Se pueden adornar con perejil o cilantro, así como con salsa de tomate y nata agria.

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

*Cesar Chavez*



# Cerdo estofado con huevo (thit kho)

De Lola Nguyen (1er grado)  
*Grapas semanales y de todas las fiestas.*

## Ingredientes

- 1 lb de panceta de cerdo
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 10 onzas de refresco de coco
- huevos cocidos

## Preparación

1. **Cortar** la panceta de cerdo en dados grandes y saltear durante 2 min.
2. **Hechar** el refresco de coco en la olla. **Añadir** la salsa de pescado y los huevos cocidos. **Cocinar** a fuego medio durante 60 minutos.
3. **Servir** sobre arroz blanco.



## ¿Lo sabías?

La salsa de pescado se elabora con una mezcla de pescado y sal que ha fermentado hasta dos años.





# Salchi Papa

De Martin (1er grado)

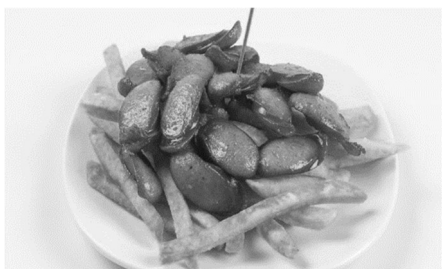
*Me gusta.*

## Ingredientes

- Perritos calientes
- Patatas fritas

## Preparación

1. Primero se **cortan** los perritos calientes en trozos.
2. Luego los **fríes** y fríes las patatas fritas.
3. **Mezclas** con la salchicha y sal y pimienta.
4. Y ¡a comer!



"Me di cuenta muy pronto del poder de la comida para evocar recuerdos, unir a la gente, transportarte a otros lugares, y yo quería 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*



# Los perritos calientes de Zach Dad

De Robin Amundsen (Kindergarten)

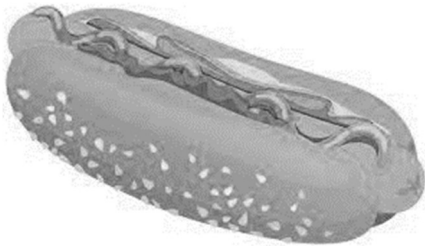
*¡Porque tienen los mejores rellenos! Zach papá los hacía de repente con lo que tuviéramos esa noche. ¡Salió tan increíble que se convirtió en una tradición hacerlos!*

## Ingredientes

- perritos calientes
- bollos para perritos calientes
- bacon
- 1 cebolla blanca
- 1 o 2 aguacates
- mayonesa
- patatas fritas
- queso rallado
- 1 tomate

## Preparación

1. **Envuelva** el perrito caliente con tocino y sujételo con palillos de dientes.
2. **¡Asar** a la parrilla o **cocinar** en la sartén hasta el punto deseado!
3. **Añadir** una fina capa de mayonesa a los bollos, **añadir** el perrito caliente, **retirar** los palillos.
4. **Cubre** con aguacate, cebolla, queso, tomate y patatas fritas trituradas.
5. ¡Siéntete libre de divertirte y experimentar con los ingredientes a tu gusto!



## ¿Lo sabías?

El tercer miércoles de julio se celebra el Día Nacional del Perrito Caliente.



# Pozole

De Joseph Sanchez (Kindergarten)

Porque es tradición de mi familia para fechas especiales como Navidad y cumpleaños.

## Ingredientes

- maíz
- agua
- sal
- cal
- repollo
- cebolla
- rábanos y salsa
- ajo cebolla
- carne de Puerco
- ancho chiles
- guajillo chiles



## Preparación

1. **Separar** y enjuague el maíz y añádalo a una olla con 8 tazas de agua. **Añada** la mezcla de cal (con cuidado de no mancharse las manos), llévelo a hervir y cuézalo a fuego lento durante 15-30 minutos. **Retirar** del fuego y dejar enfriar 1 hora.
2. **Preparar** la salsa de chile. **Retire** las semillas de los chiles ancho y guajillo. **Colóquelos** en una cacerola pequeña, cúbralos con agua y llévelos a ebullición a fuego fuerte. **Cocer** durante 5 minutos hasta que los chiles se ablanden. **Ponga** los chiles cocidos, la cebolla, el ajo y la pimienta en una licuadora y hágalos puré hasta que estén suaves. Ahora, caliente el aceite de oliva en una sartén, añada el puré de chiles y sazone con sal. **Hervir** a fuego alto, luego reducir el fuego a medio y cocinar durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. La salsa debe volverse espesa. **Retirar** del fuego y **reservar**.
3. **Escurre** y enjuague el maíz, quitándole la cáscara. **Añadir** el maíz, la cebolla, el ajo y la carne de cerdo a una olla grande limpia y cubrir con agua. **Llevar** a ebullición y dejar cocer a fuego lento, parcialmente tapado, durante 3-4 horas hasta que el maíz reviente y la carne esté tierna. Quite la espuma que suba a la superficie. **Añada** sal cuando el maíz esté cocido a su gusto.
4. **Retire** la carne de cerdo, desmenúcela y deseche los huesos. Vuelva a añadir la carne a la olla. **Sirve** en un plato con los ingredientes y la salsa.

\* Nota de los editores:

El siguiente recurso describe cómo preparar maíz pozolero o maíz seco:  
<https://cookswithoutborders.com/heirloom-pozole-rojo?rq=pozole%20rojo>

Para preparar el pozole de maíz con cal en una olla a presión:  
[https://www.youtube.com/watch?v=XM49Q\\_W71pc](https://www.youtube.com/watch?v=XM49Q_W71pc)



# Cuenco de arroz coreano

De Chelsie Quinn (3° grado)

*A toda la familia le encanta esta receta. Es de Nom Nom Paleo.*

## Ingredientes

- 1 cucharada de ghee, aceite de aguacate o grasa de alta temperatura de su elección
- 2 zanahorias medianas peladas y cortadas en dados finos
- 2 chalotas picadas
- 1/4 de libra de champiñones cremini tallados y cortados en rodajas finas
- Sal Diamond Crystal kosher
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jengibre finamente rallado
- 2 libras de carne molida de cerdo
- 1 col Napa pequeña cortada por la mitad y en rodajas finas transversales. Yo compro la col en Trader Joes.
- 2 cucharadas de aminoácidos de coco
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de salsa de pescado Red Boat
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
- 3 cebollines cortadas en rodajas finas

## Preparation

1. En una sartén de 12 pulgadas (o más grande) a fuego medio, **derretir** el ghee. Cuando esté caliente, **añades** las zanahorias, las chalotas y los champiñones. **Añadir** una pizca de sal y saltear de 3 a 5 minutos o hasta que las chalotas estén blandas y los champiñones flexibles.
2. **Añade** el ajo y el jengibre y **agitar** durante 30 segundos o hasta que estén fragantes.
3. **Añada** la carne de cerdo con otra pizca de sal y desmenúcela con una espátula o cuchara de madera. Suba el fuego a medio-alto y cocine durante unos 5 minutos o hasta que la carne de cerdo ya no esté rosada.
4. **Pase** el cerdo cocido con una espumadera a otra fuente. Deje el líquido de cocción en la sartén.
5. Eche el repollo en el sartén con otra pizca de sal y salea de 3 a 5 minutos o hasta que se marchite.
6. Baje el fuego a medio y vuelva a echar la carne picada de cerdo en el sartén. **Revuelva** para mezclar.
7. **Sazonar** con aminos de coco, vinagre de arroz y salsa de pescado. **Probar** y ajustar con más condimento si es necesario.
8. **Retire** el sartén del fuego. **Terminar** con un chorrito de aceite de sésamo y una generosa pizca de cebollines. **Servir** sobre un lecho de arroz y ¡a comer!



# Dolma

De Tolan y Shaima (5º grado)

*Es especial para mí porque es la comida que más me gusta que haga mi madre.*

## Ingredientes

- hojas de uva
- arroz egipcio
- carne picada
- pimienta negra
- sal
- cardamomo
- cúrcuma
- aceite de oliva



## Preparación

1. Lo primero que tienes que hacer es poner **arroz egipcio** con agua tibia durante 30 min.
2. Después, retira el agua y **mézlalo** con la carne y los condimentos y mezclas las especias con el arroz y la carne todo junto.
3. A continuación, **coloca** el arroz y la carne sazonados en la hoja de parra. Luego lo **enrollas** y sigues haciéndolo hasta que se te acaben las hojas de parra.
4. Después, puedes **añadir** papa, pollo, cordero o ternera en el fondo de la olla para que se cocinen con el Dolma. Añade un poco de zumo de limón, sal y aceite de oliva al agua. El agua debe ser más alta que el dolma. Pon un plato encima del dolma y empuja el plato hacia abajo, pon la tapa y **cocina** durante 10 min a fuego alto y luego 50 min a fuego lento.
5. Así se hace el dolma. Después de 50 min, puedes probar un trozo para saber si el arroz está cocido o no.



# Tamales de pollo en salsa verde

De Sherlyn Herrera (5º grado)

## Ingredientes

Para la masa

- 5 libras de harina de maíz para tamales
- 2 1/2 libras de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- Caldo donde se coció el pollo
- Agua la necesaria
- Sal al gusto.

Relleno

- 3 pechugas de pollo
- 3 libras de tomatillo
- Chiles verdes al gusto
- 1 manojo de cilantro
- Un cuarto de cebolla
- 1 cabeza de ajo

## Preparación

1. **Masa:** Batir la manteca hasta que esté suave y un color blanquecino, agregar la harina de maíz sin dejar de batir agregar el polvo para hornear y la sal, agregar el caldo de pollo y agua la necesaria hasta que la masa esté suave pero firme. Reservar.
2. **Relleno:** Cocinar el pollo con el cuarto de cebolla y los ajos y sal al gusto, cocer los tomatillos y los chiles verdes, desmenuzar el pollo, moler la salsa con un diente de ajo el manojo de cilantro y sal al gusto, guisar la salsa con un poco de manteca, agregar el pollo.
3. **Para envolver los tamales:** Poner las hojas a remojar por 15 minutos, poner un poco de masa en cada hoja, se pueden ayudar con una cuchara, agregar un poco del pollo y envolver, poner en una olla vaporera, cocer durante una hora y media.





# Shoyu Pollo

De Robbie y Bennie Bernethy (1° grado y 4° grado)

*El favorito local de Hawaii y la comida reconfortante de la infancia de mi madre.*

## Ingredientes

- Muslos de pollo con hueso (mejor con muslos de pollo, pero puede funcionar con cualquier pollo si está en un apuro).
- 1 taza de salsa de soja
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- Ajo y jengibre picados opcional
- Pimienta negra opcional

## Preparación

1. **Colocar** el pollo en una olla.
2. **Añada** la salsa de soja, el agua, la azúcar y el jengibre/ajo (opcional). \*Asegúrese de que la mayor parte del pollo queda sumergida. Si necesitas más líquido, añade salsa de soja, agua, azúcar a partes iguales.
3. Después de **hervir** baja el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que esté tierno. También se puede **cocinar** en olla instantánea. Cocinar a presión durante 10 min.
4. **Servir** con arroz y verduras/ensalada.





# Cazuela de fideos con atún de papá

De Rachel Henne (2º grado)

*Mi padre empezó a hacerla cuando yo era pequeña y se ha convertido en una de las favoritas de mi familia.*

## Ingredientes

- 1 bolsa de fideos de huevo
- 1 lata de crema de champiñones
- 2 tazas de queso cheddar rallado (dividido)
- 2 latas de atún (escurrido)
- 1 taza de guisantes congelados
- 1 taza de crema agria
- 1/4 de taza de cebolla picada (opcional)

## Preparación

1. **Hervir** los fideos de huevo según las instrucciones del paquete. **Ecurrir**.
2. En un tazón grande, **mezcle** el atún, la crema de champiñones, 1 taza de queso, la crema agria y los guisantes, las cebollas si se utilizan, hasta que se combinen. **Incorporar** los fideos cocidos.
3. **Echar** en una bandeja de horno. **Cubrir** con el resto del queso. **Horne** a 350°F hasta que el queso burbujee y todos los ingredientes estén bien cocidos, aproximadamente 30 min.
4. **Disfrute** en familia.







# Pão de Queijo

De Thomas (Kindergarten)

*Receta casera.*

## Ingredientes

- 4 tazas de harina de tapioca
- 1 1/4 tazas de leche
- 1/2 taza de agua
- 6 cucharadas de aceite
- 1 1/2 tazas de queso parmesano rallado.
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 2 huevos grandes
- 2 cucharaditas de sal

## Preparación

1. **Precaliente** el horno a 400F grados con una rejilla en el centro.
2. **Combinar** la leche, el agua, el aceite y la sal en una cacerola y llevar a ebullición a fuego medio-alto.
3. **Añadir** la harina de tapioca al bol de una batidora de pie y, una vez que la mezcla de leche hierva, verterla sobre la harina. **Encender** la batidora y mezclar bien. La textura será tipo fondant, muy blanca y pegajosa.
4. Con la batidora encendida, **añade** los huevos de uno en uno. Pensarás que no se mezclarán, ya que la mezcla de harina de tapioca es muy pegajosa, pero aguanta porque lo harán.
5. Una vez incorporados los huevos, **añade** el queso, poco a poco, hasta que esté totalmente incorporado. Se supone que la masa debe ser suave y pegajosa. Sin embargo, si te preocupa que esté demasiado líquida, añade un poco más de harina de tapioca. Eso sí, no te pases o tu pan de queso quedará duro y no demasiado pegajoso.
6. Para dar forma a las bolas, **mójate** las manos con agua fría y, con una cuchara, saca un poco de la masa para dar forma a bolas un poco más pequeñas que el tamaño de un golf.
7. **Coloca** las bolas en una bandeja de horno cubierta con papel pergamino y llévala al horno precalentado.
8. **Hornear** durante 15-20 minutos o hasta que estén doradas e hinchadas.



# Huevos fritos con tomate

De Yumo Zhang (3° grado)

*En mi familia, es un plato muy famoso, y también es rico en nutrición. Cada vez que comemos este plato, los niños nunca tienen suficiente, creo que te gustará mucho.*

*Esta receta es originaria de China.*

## Ingredientes

- 4 huevos
- 4 tomates cortados en trozos pequeños
- un poco de cebolla de verdeo picada
- un poco de aceite
- un poco de sal
- un poco de almidón húmedo
- un poco de azúcar
- un poco de aceite de sésamo

## Preparación

1. **Freír** los huevos: Romper los huevos en un bol y remover bien. **Calentar** el wok con aceite y freír bien el huevo líquido. **Pon** los huevos fritos en un bol.
2. **Calentar** el wok con aceite, echar un puñado de cebollas tiernas picadas, después el tomate en rodajas y un poco de azúcar. Se sofríen hasta que los tomates estén blandos, se echan los huevos fritos y se sofríen un rato.
3. **Poner** un poco de sal y rehogar un poco.
4. **Poner** la fécula húmeda, rehogar un rato.
5. **Añadir** un poco de aceite de sésamo y apagar el fuego.
6. **Transfiera** el plato a un plato hondo y disfrútelo. ¡Está especialmente delicioso con arroz blanco!





# Guacamole

De Nicol (4° grado)

*Es un plato rico en sabor de mi país.*

## Ingredientes

- 2 aguacates
- 2 dientes de ajo
- pizca de sal
- 1 chile verde

## Preparation

1. **Pon** en la licuadora 2 dientes de ajo, sal, media cebolla, 1 chile verde, 2 aguacates.
2. **Licuar.**
3. **Servir.**





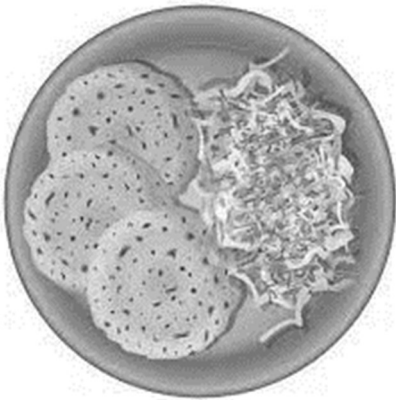
# Pupusas salvadoreñas

De Brandon Menjivar (4º grado)

*Ha estado en mi familia durante varias generaciones.*

## Ingredientes

- 3 tazas de harina de maíz "masa harina"
- De 2 a 3 tazas de agua tibia
- frijoles refritos
- queso mozzarella rallado
- ensalada de col
- cebolla morada
- sal
- pimienta
- vinagre blanco



## Preparación

1. **Hacer la masa para las pupusas:** Poner la harina de maíz en un bol grande y añadir agua con sal poco a poco en la harina de maíz. Mezcla y teje bien la masa, y añade constantemente agua según sea necesario, hasta que se forme una masa. Quieres como una consistencia de plastilina. Una vez que hayas alcanzado la consistencia adecuada, aparta la masa.
2. **La ensalada de curtido:** En un bol o plato, añadir la mezcla de ensalada de col comprada en la tienda con zanahorias ralladas, vinagre blanco, sal y pimienta y mezclar muy bien. Reservar.
3. **Formar las pupusas:** Coger una pequeña cantidad de masa y hacer una bola con las palmas de las manos. Forme un disco de masa de 2 pulgadas en forma de tortilla. Con los dedos haz una hendidura en el centro y rellena una cucharada de frijoles (refritos) y un puñadito de queso en el centro de cada pupusa. Vuelve a formar una bola, sella la masa y dale golpecitos hacia adelante y hacia atrás como si estuvieras formando una tortilla.
4. En una plancha o sartén **añade** 1/2 cucharada de aceite, coloca las pupusas y cocínalas de 6 a 7 minutos a fuego medio. Hasta que la masa este dorada. **Cocinar** por ambos lados.
5. Ahora solo te queda disfrutar de estas pupusas salvadoreñas.

## ¿Lo sabías?

Las pupusas son un plato nacional de El Salvador.



# Tostones

De Aitana (1er grado)

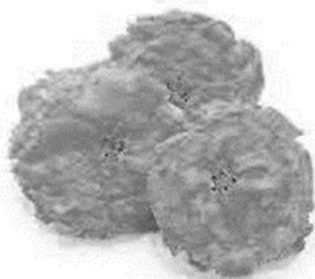
*Es de mi país*

## Ingredientes

- Aceite vegetal
- Plátanos verdes
- Ajo
- Jugo de lima
- Sal

## Preparación

1. **Corta** todos los plátanos en trozos, fríelos.
2. **Sacalos y aplástalos**. Luego los vuelves a **freír** hasta que estén dorados.
3. **Sazona** con sal y ajo rallado.



## ¿Lo sabías?

Los plátanos son parientes cercanos de las bananas.



# Frittata vegetariana

De Cora McVey (4º grado)

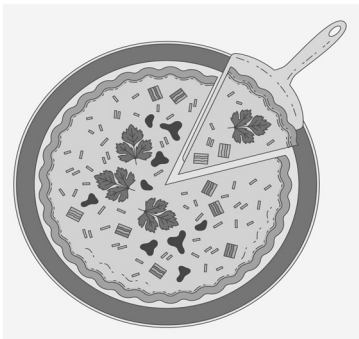
*Esta receta es de mi tía abuela Zia Linuccia (Stella), que es de Bari, Italia. Su nombre es Stella, que significa "Estrella", pero de niña todo el mundo la llamaba Linuccia (lucecita) y se le quedó el apodo. Nosotros hacemos frittatas para desayunar, pero mi tía abuela nos hizo esto cuando estuvimos en Chicago y ¡podríamos comerlo para desayunar, comer o cenar!*

## Ingredientes

- 1 calabacín rallado, secar con palmaditas
- 1 zanahoria rallada
- 1 patata pelada y rallada
- 7-8 huevos batidos
- 1/2 taza de queso parmesano fresco rallado
- 1 1/2 cucharadas de pan rallado (o galletas sin gluten)
- Menta fresca, picada
- 1-2 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de aceite vegetal + más para la sartén
- 1/2 a 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- gajos de limón (opcional)

## Preparación

1. **Calienta** y engrasa una sartén antiadherente a fuego medio; **añade** las verduras.
2. **Cocinar** las verduras hasta que estén blandas. **Espolvorear** con una pizca de sal y pimienta. En un bol, **mezclar** los huevos, el queso, el pan rallado, la menta, la leche, el aceite, la sal y la pimienta. **Añadir** la mezcla a las verduras en el sartén caliente.
3. **Cocinar** a fuego medio-bajo, pasando una espátula por el borde, y **cubrir** con una tapa durante unos minutos.
4. Cuando el fondo esté ligeramente dorado y los huevos cuajados, dar la vuelta a la frittata colocando un plato grande sobre la sartén y dándole la vuelta. A continuación, deslice la frittata de nuevo en la sartén para cocinarla durante uno o dos minutos más.
5. **Decorar** con hojas de menta fresca. (Opcional: servir con gajos de limón).





# Algo dulce





# Pudin de pistacho

De Harlow Gardner (5º grado)

*Es una receta que mi bisabuela hacía para ocasiones especiales, ¡y es DELICIOSA!*

## Ingredientes

- 1 caja de mezcla de pudín de pistacho
- 1 8 oz de crema batida fría
- 8 oz de piña triturada



## Preparación

1. **Comprar** una caja de mezcla de pudín de pistachio y seguir las instrucciones del paquete.
2. **Coger** todos los ingredientes y **mézclalos** bien en un bol.
3. **Meter** en la nevera hasta que se enfríe.
4. **Server** con un poco de crema whip.

## ¿Lo sabías?

El 99% de los pistachos estadounidenses se producen en California.





# Clafoutis

De Anoushka y Natasha Lassalle (1º y 5º grado)

*Es uno de los postres favoritos de Anoushka. Lo hacemos muy a menudo para aprovechar la fruta fresca que está demasiado madura.*

## Ingredientes

- 40 g de mantequilla salada derretida
- 100g de harina para todo uso
- 60 g de azúcar blanco granulado
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 4 huevos
- 600 g de fruta fresca o congelada
- 200 ml de leche
- Azúcar en polvo

## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 410°F.
2. **Enjuagar** y **cortar** la fruta en trozos pequeños.
3. En un bol grande, **mezclar** la harina y el azúcar granulado. **Añadir** los huevos uno a uno y luego la leche, poco a poco. **Mezclar** durante todo el proceso para evitar grumos.
4. **Añadir** el extracto de vainilla y la mantequilla derretida. **Reservar** la mezcla.
5. **Engrasar** una fuente de horno y **añadir** las frutas en el fondo, no muy apretadas. **Añadir** la masa del clafoutis por encima.
6. **Hornear** durante 10 minutos, luego bajar el la temperature a 350°F y hornear durante otros 20 min.
7. **Servir** ligeramente templado o frío, con azúcar espolvoreado por encima.



**Nota:** El clafoutis tradicional francés se prepara con cerezas rojas sin hueso, pero sirve cualquier fruta. A nuestra familia le gusta especialmente el clafoutis de albaricoque o melocotón.



# Crêpes francesas

De la familia Lassalle (1er grado y 5º grado)

*Se trata de una receta tradicional para aprovechar la leche o los huevos que de otro modo se echarían a perder. Es un plato típico y reconfortante. Desayunamos crêpes en 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 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 para mezclar.
2. **Mezclar** los huevos, añadiendo un poco de leche para evitar 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 quede lisa 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). **Añadir** unas cucharadas de agua si la masa está espesa. Debe quedar bastante líquida.
6. **Cocer** un poco de masa (aproximadamente 1/3 de taza dependiendo del tamaño de la sartén) en una sartén untada con aceite o mantequilla a fuego alto, girando la sartén para asegurarse de que toda la superficie está cubierta. Déle la vuelta cuando aparezcan burbujas en la superficie. Cocina el otro lado.
7. **Sírvelo** con tus ingredientes 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 crêpes.



# Arepas

---

De Liliana Montoya (Enlace de la familia)  
*Es la receta de mi abuela.*

---

## Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz precocida Arepa arena
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 taza de mantequilla
- agua

## Preparación

1. **Poner** una taza de harina de maíz, **añadir** el azúcar y la sal, la mantequilla deretida y el agua necesaria a temperatura ambiente. **Amasar** hasta formar una masa suave.
2. Luego haces bolitas y las **aplastas** un poco para adelgazarlas pero no mucho.
3. **Cocínalas** en una sartén o cacerola y dales la vuelta hasta que estén bien doradas en ambos lados.
4. Puedes **ponerle** queso encima.





# Panqueques superesponjosos

De Owen Kurcinka (3° grado)

*Esta es la receta de tortitas favorita de nuestra familia.*

## Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1/4 taza de azúcar
- 4 cucharaditas de bicarbonato sódico
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 3/4 taza de leche
- 1/4 taza de mantequilla (derretida)
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 huevo grande

## Preparación

1. **Mezclar** la harina, el azúcar, la levadura, el bicarbonato y la sal en un bol grande. Haga un hueco en el centro y añada la leche, la mantequilla derretida ligeramente enfriada, la vainilla, la canela y el huevo.
2. **Batir** los ingredientes húmedos con un batidor de varillas y mezclarlos con los secos. **Mezclar** hasta que quede suave (puede haber grumos).
3. **Calentar** el sartén o plancha y verter 1/4 de taza de masa.
4. Cuando se formen burbujas en la parte superior de la tortita, darle la vuelta.
5. **Sirve** con tus ingredientes favoritos: a nosotros nos encanta el sirope de arce.



## ¿Lo sabías?

Los primeros testimonios escritos sobre las tortitas datan de los antiguos griegos y romanos.



# Panqueque alemán

De Vivienne Dobry (Kindergarten)  
*Porque es tan delicioso.*

## Ingredientes

- 1/4 taza de mantequilla
- 1 taza de harina
- 1 taza de leche
- 6 huevos
- 1/8 cucharadita de sal

## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 350°F. **Derrita** la mantequilla en una fuente de horno mediana mientras el horno se precalienta.
2. **Mezclar** la harina, la leche, los huevos y la sal en un bol. hecha la mezcla en la fuente para hornear sobre la mantequilla derretida.
3. **Hornear** en la rejilla central durante 30-40 minutos hasta que se dore.
4. **Servir** con sirope, fresas picadas y nata encima.





# Frambuesa Zinger

De Elise (5º grado) y Riley (3º grado) Corcoran

*Esta es una de las delicias veraniegas favoritas de Elise y Riley.*

## Ingredientes

- 1 taza de leche (leche de coco o de almendras para una opción sin lácteos)
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 lb de frambuesas congeladas sin azúcar

## Preparación

1. **Coloque** todos los ingredientes en el recipiente de la Vitamix en el orden indicado y fije la tapa.
2. **Seleccione** la variable 1.
3. Encienda la máquina y **umente** lentamente la velocidad hasta la variable 10 y después en alto. Utilice el tamper para presionar los ingredientes contra las cuchillas.
4. En unos 30 a 60 segundos, el sonido del motor cambiará y deberían formarse cuatro montículos.
5. **Detenga** la máquina. No mezcle en exceso o se derretirá. **Sirva** inmediatamente.

## Notas:

Para obtener mejores resultados, deje que la fruta congelada se descongele a temperatura ambiente durante 5 minutos antes de batirla.

Puede utilizar cualquier batidora o robot de cocina para esta receta.





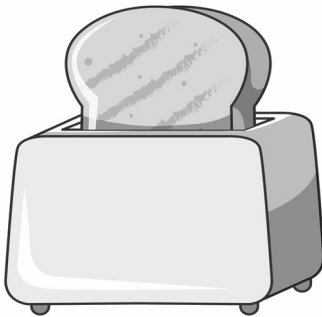
# Tostadas de Nutella\* y banano

De Ethan McVey (Kindergarten)

*Esta es mi merienda favorita. Mi Nonna me lo hace y su madre se lo hacía a ella cuando era más joven. Y se lo pasaré a mi familia cuando sea mayor.*

## Ingredientes

- 2 rebanadas de pan
- 1-2 cucharadas de Nutella, u otro chocolate y avellanas para untar con aceite de palma de origen sostenible\*.
- 1 banano cortado en rodajas
- (Otra versión) Mantequilla, azúcar/miel y canela



## Preparación

1. **Tostar** el pan en una tostadora hasta que esté ligeramente dorado. Consejo: retirar las tostadas con unas pinzas de madera.
2. **Untar** cada rebanada de pan tostado con la crema de avellanas y chocolate con un cuchillo para mantequilla. (Nutella)
3. **Añadir** rodajas de banano a cada rebanada de pan tostado. Comparte con un amigo o haz un sándwich.

**Otra opción** (de mi otra abuela): tostadas de mantequilla, espolvoreadas con azúcar o miel y canela. ¡También puedes añadir rodajas de plátano a esta versión!

Cuando visitamos el zoo de Woodland Park, nos enteramos de que muchos animales están perdiendo sus hogares porque se están destruyendo selvas tropicales primarias/antiguas para cultivar árboles con los que se fabrica aceite de palma para más del 50% de los alimentos y productos que consumimos. Utilizar aceite de palma sostenible certificado protege a las personas y al planeta.

**Visite** [www.zoo.org/palmoil](http://www.zoo.org/palmoil) para ver una lista de productos que utilizan aceite de palma sostenible.

**Visita** [palmoilscorecard.panda.org/#/scores](http://palmoilscorecard.panda.org/#/scores) para consultar las empresas comprometidas con un futuro responsable del aceite de palma, y el trabajo que les queda por hacer.

**Descarga** la aplicación PalmOil Scan o visita [rspo.org/as-an-individual/](http://rspo.org/as-an-individual/) para ver qué puedes hacer como consumidor para proteger a las personas y al planeta.



# Boovy

---

De Lev Basanov (1° grado)

*Según la leyenda, el Boovy fue preparado por primera vez por un monje budista que quería hacer un aperitivo que se pareciera a la oreja de Buda.*

*Los boovy son un plato tradicional originario del pueblo buriato, un grupo étnico que habita la remota región de Buriatia, en Siberia (Rusia). Al principio, los Boovy se preparaban para ocasiones especiales y celebraciones como bodas, cumpleaños y festivales religiosos.*

*También es muy popular en invierno, cuando el frío lo convierte en un alimento reconfortante.*

*Tradicionalmente, los Boovy eran preparados por las mujeres de la casa y la receta se transmitía de generación en generación. La receta exacta solía mantenerse en secreto y sólo se compartía con los familiares más cercanos. Hoy en día, los Boovy se siguen elaborando con métodos tradicionales y son un aperitivo muy apreciado entre los buriatos.*

*Además de su delicioso sabor, los Boovy están asociados a muchas tradiciones culturales. Suelen regalarse a amigos y familiares como símbolo de amor y respeto. También se cree que los boovy traen buena suerte y prosperidad a quienes los comen.*

*Lo más interesante es que los budistas de la región de Buriatia tienen en gran estima a los boovy. Consideran que es una forma de rendir homenaje a Buda y sus enseñanzas. Cuenta la leyenda que los Boovy fueron creados por un monje budista que creía que, ofreciéndoselo a Buda, alcanzaría la iluminación y la plenitud espiritual. Incluso hoy se cree que comiendo Boovy se puede conectar con Buda y recibir sus bendiciones.*

*Para realzar el sabor de los Boovy, tradicionalmente se sirven con leche condensada o miel. Esto añade un sabor dulce y cremoso a la masa, haciéndola aún más agradable de comer. La combinación de un interior suave y sabroso, un exterior crujiente y un relleno dulce crea una experiencia sensorial única.*

*Los boovy pueden tomarse solos como tentempié o como parte de una comida más copiosa. Son muy populares en cafeterías y pastelerías, y suelen servirse con té o café. Mucha gente también disfruta haciendo Boovy en casa, experimentando con diferentes rellenos para crear sus propias combinaciones de sabores.*

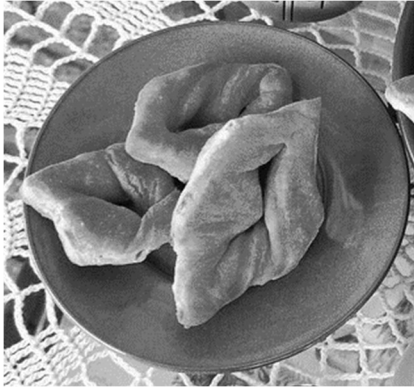
---





## Ingredientes

- Harina - 2 tazas (500-600 g)
- Azúcar - 120 g
- Mantequilla ablandada - 120 g
- Leche - 150 g
- Huevos - 2 piezas
- Bicarbonato sódico - 1 cucharadita
- Sal - 1 cucharadita



## Preparación

1. En un bol grande **poner** los huevos y el azúcar, **mezclar** bien hasta que quede ligero y esponjoso.
2. Con ayuda del microondas, **derrite** la mantequilla y añádela a la mezcla.
3. **Verter** la leche tibia y batir hasta que esté bien combinado.
4. En un cuenco aparte, **mezclar** la harina y el bicarbonato. **Añadir** poco a poco la mezcla de harina a la de mantequilla, hasta que se forme una masa homogénea.
5. **Estirar** la masa hasta formar una capa fina.
6. **Cortar** la capa en rombos, luego hacer un pequeño agujero en el centro de cada rombo y después, colocar un extremo del rombo en el agujero, haciendo una figura parecida a una oreja.
7. **Coloca** las figuras resultantes en aceite caliente, procurando no llenar demasiado la sartén.
8. **Freír** los Boovy durante 2 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y crujientes.
9. **Saque** los Boovy de la sartén con una espumadera y póngalos en un plato forrado con papel de cocina para que escurran el exceso de aceite. **Sírvalos** calientes y ¡buen provecho!



# Avena adaptada

De Avery y Delilah Aley (Kindergarten y 2º grado)  
*Lo preparé este año y es mi desayuno favorito.*

## Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal
- 1/3 taza de avena cortada al acero
- 1-2 cucharaditas de semillas de chía
- 1-2 cucharaditas de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de harina de linaza (semillas de lino molidas)
- 1/2 taza de bayas frescas o congeladas - de cualquier tipo o incluso una mezcla de bayas mixtas
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (o la mantequilla que prefieras)
- Leche de la variedad que prefiera

## Preparación

1. **Poner** el agua y la sal en un cazo y llevar a ebullición. **Añadir** la avena, las semillas de chía, las semillas de cáñamo y la harina de linaza. **Reducir** el fuego a medio y cocer durante 7 minutos.
2. **Verter** la mezcla de avena en un bol y **añadir** las bayas, la mantequilla de cacahuete y la leche. **Mezcla** bien y ¡a disfrutar!

## Notas:

Si necesitas algo más de dulzor, te recomiendo añadir un chorrito de miel o sirope de arce al brebaje.

Para variar: También he añadido/sustituido banano en rodajas, manzana en dados y piña congelada a los copos de avena. A veces añado 1-2 cucharaditas de pipas de calabaza encima de los copos de avena para darles un toque crujiente.





# Kanelbullar

## (Bollos suecos de canela)

De Emerson (1° grado)

*Nuestra familia tiene algunos ancestros suecos y nos gusta el concepto de "fika", importantes momentos sociales diarios de café/té que pueden incluir estas sabrosas golosinas. Los kanelbullar son bonitos, deliciosos y divertidos para hacer nudos.*

### Ingredientes

Para la masa:

- 1 taza de leche
- 1/4 taza de mantequilla sin sal
- 3 1/4 taza de harina para todo uso
- 1/4 taza de azúcar blanco granulado
- 2 1/4 cucharaditas de levadura de subida instantánea
- 2 cucharaditas de cardamomo molido
- 3/4 cucharaditas de sal marina fina

Para el relleno:

- 1/2 taza de mantequilla sin sal
- 1/2 taza de azúcar moreno claro envasado
- 2 cucharadas de canela molida
- 1 cucharadita de cardamomo molido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para la cobertura:

- 1 huevo (batido junto con 1 cucharada de agua)
- Azúcar perlado (o espolvoreado)

### Preparación

1. **Calentar la leche y la mantequilla.** Combinar la leche y 1/4 taza de mantequilla en una cacerola pequeña. Calentar a fuego medio-bajo, revolviendo con frecuencia para derretir la mantequilla, hasta que la mezcla alcance 110 ° F (recomiendo medir la temperatura con un termómetro de cocina, pero si usted no tiene uno, la mezcla debe estar tibia pero no caliente al tacto. Si la mezcla se calienta demasiado, simplemente espera unos minutos a que se enfríe).
2. **Mezclar la masa.** En otro bol grande, mezclar brevemente la harina, el azúcar, la levadura, el cardamomo molido y la sal. Añadir la mezcla de leche caliente y remover hasta que empiece a formarse la masa. Volcar la masa sobre una superficie enharinada y amasar durante 7-10 minutos, o hasta que la masa esté lisa y suave.
3. **Primera subida de la masa.** Forme una bola con la masa, colóquela en un bol engrasado y cúbrala con una toalla húmeda o papel film. Deje que la masa suba en un lugar cálido durante 1 hora, o hasta que haya doblado su tamaño.
4. **Mezclar el relleno.** Mientras tanto, mezcle los ingredientes del relleno en otro bol hasta obtener una mezcla homogénea.



5. **Extender la masa.** Cuando la masa esté lista, extiéndala sobre una superficie de trabajo grande y enharinada. Utilice un rodillo para extender la masa en un rectángulo de 22 x 15 pulgadas. Extienda con cuidado y uniformemente la mezcla de relleno por toda la superficie de la masa. A continuación, doble el tercio izquierdo de la masa hacia el centro y el tercio derecho hacia el centro, como si estuviera doblando una carta comercial. Pasa suavemente el rodillo sobre la masa para eliminar las burbujas grandes. A continuación, estira un poco más la masa para que forme un rectángulo de 15 x 8 pulgadas.
6. **Forme los bollos.** Con un cortapizzas, un cortapastas o un cuchillo, corta la masa en tiras uniformes de 2 x 20 cm de largo. Tome una tira y gírela varias veces, estirándola suavemente mientras lo hace hasta que casi duplique su longitud. Agarre un extremo de la tira retorcida y enrolle la masa sin apretar alrededor de dos dedos dos veces, como si fuera una venda. A continuación, enrolle el resto de la masa perpendicularmente alrededor de la misma, de modo que forme un nudo, y meta el extremo suelto por la parte inferior. Transfiera la masa a una bandeja para hornear grande cubierta con pergamino y repita con las tiras de masa restantes.
7. **Segunda subida de la masa.** Cubrir sin apretar los bollos de masa con un paño de cocina limpio y dejarlos subir durante 45-60 min.
8. **Pincelar y espolvorear.** Caliente el horno a 375°F. Pincelar cada bollo con el lavado de huevo, luego espolvorear con una pizca de azúcar perlado.
9. **Hornear.** Hornear durante 25-28 minutos, o hasta que los panecillos alcancen el nivel deseado de dorado. Páselos a una bandeja de alambre y déjelos enfriar durante 5 minutos. A continuación, sívalos calientes y ¡disfrútelos!



# Pan de Banano saludable

De Juliet Lepine (5° grado) y Lucy Lepine (3° grado)

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

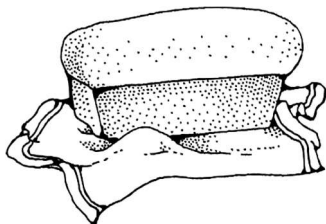
## Ingredientes

### Para 1 pan o 20 magdalenas

- 1/2 taza de mantequilla sin sal
- 1/3 taza de azúcar moreno
- 1 huevo
- 2-3 plátanos maduros
- 1/4 taza de yogur natural
- 1/4 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 sódico
- 3/4 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. **Precalentar** el horno a 350 grados.
2. **Crema** la mantequilla y el azúcar. Añadir el huevo. Añadir la vainilla.
3. **Mezclar** los ingredientes secos en un bol aparte. Si va a añadir pequeñas cantidades de linaza, germen de trigo o corazones de cáñamo, añádalos a la mezcla seca.
4. **Triturar** el banano y añadir el yogur en un bol aparte.
5. Una vez que la mezcla de mantequilla esté cremosa, **añadir** 1/3 parte de la mezcla seca y luego 1/3 parte de la mezcla de plátano.
6. Una vez incorporado, **añadir** alternativamente la mezcla seca y luego la mezcla de plátano hasta que todo esté incorporado. No mezclar en exceso. Si va a añadir nueces, incorpórelas 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 banano

De Zach Brown (4° grado)

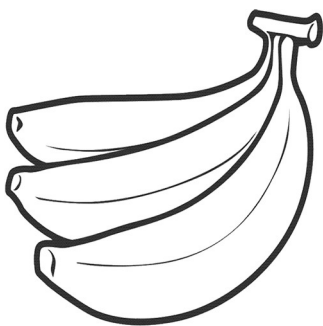
*Este es el pan favorito de Zach para el desayuno.*

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1/3 taza de suero de leche
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 taza de puré de plátano
- 1 taza de azúcar blanco
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 3/4 taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- 1/2 cucharadita de sal

## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 325 grados F. **Rociar** un molde para pan de 9x5 con aceite en aerosol y reservar.
2. En un tazón grande, **bata** los huevos, el suero de leche y el aceite hasta que estén bien batidos.
3. **Añadir** el banano machacado, las dos azúcares y la vainilla. **Mezclar** bien.
4. **Tamizar** la harina, el bicarbonato y la sal. **Mezclar** hasta que se incorporen, sin excederse.
5. **Verter** en un molde engrasado y hornear durante una hora. Si un palillo sale húmedo, **hornear** hasta que esté bien cocinado.





# Pan de Banano

De Khali and Joey Aguilar (2° grado)  
*Un tentempié rápido y fácil.*

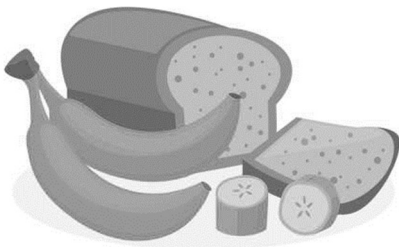
## Ingredientes

- 2-3 banano
- 1/3 taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- pizca de sal
- 3/4 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- 1 1/2 taza de harina

## Preparación

1. **Mezclar** el banano machacado y la mantequilla derretida.
2. **Añadir** el bicarbonato y la sal.
3. **Añadir** el azúcar, el huevo y la vainilla. **Mezclar** la harina y la canela.
4. **Hornear** 25 min +/- en un molde engrasado.

**Nota:** Puede sustituir parte del puré de plátano por puré de zanahoria baby. 2 tazas de plátano y 1 taza de puré de zanahoria.





# Potente pan de banano y pepitas de chocolate negro

De Arianna (2° grado)

*Incluye ingredientes que mi familia ha disfrutado durante generaciones en África, como el plátano. Me siento lleno de energía y satisfecho después de comer y listo para mi día después de tener este pan para el desayuno.*

## Ingredientes

- 2 banano medianos maduros (machacados).
- 1-2 cucharadas de edulcorante de fruta de monje
- 3 huevos
- 3 cucharadas de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2,5 tazas de harina de almendra fina (por ejemplo, Bob's Red Mill)
- 3 cucharadas de semillas de chía molidas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de pepitas de chocolate negro más 2 cucharadas

## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 350 grados F. **Fornar** el molde con papel pergamino. Corte el papel pergamino sobrante que sobresalga por los bordes.
2. En un tazón grande **mezclar** los ingredientes húmedos hasta que quede suave.
3. **Añadir** los ingredientes secos, excepto las pepitas de chocolate, a la mezcla húmeda y mezclar con una cuchara de madera hasta que quede suave. **Mezclar** 1/2 taza de pepitas de chocolate.
4. **Verter** la masa en el molde y espolvorear por encima las 2 cucharadas de pepitas de chocolate negro. **Hornear** durante 40-50 minutos. Deje enfriar el pan durante 10 minutos y páselo a una rejilla para que se termine de enfriar por completo. Una vez frío, córtelo en 5 rebanadas.

## ¿Lo sabías?

La fruta del monje, también conocida como luohan guo, crece en una vid del sur de China. El edulcorante de fruta del monje se produce retirando las semillas y la piel de la fruta del monje, triturándola y, a continuación, filtrando y extrayendo sus porciones dulces en forma líquida y en polvo.





# Magdalenas de salvado

De Aurora Watkins (3° grado)

*Mi abuela tenía una tienda de delicatessen y hacía esto todos los días para mi padre y él lo hace ahora.*

## Ingredientes

- 6 tazas de cereal de Whole Bran (todo marca Kellogg's (caja entera).
- 3 tazas de suero de leche
- 1 taza de melaza
- 4 huevos
- 1/2 taza de miel
- 1/2 taza de aceite
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela (yo le puse más)
- 1 cucharadita de soda
- 1 taza de pasas
- 2 1/2 tazas de harina blanca

## Preparación

1. **Caliente** el horno a 400 grados F.
2. **Calentar** las pasas en una cacerola con agua para ablandarlas, antes de ponerlas en la masa, luego escurrirlas (salen mejor).
3. **Mezclar** los cereales y el suero de leche hasta que se ablanden.
4. **Añadir** todo lo demás (excepto la harina y las pasas).
5. **Añadir** ahora la harina y las pasas y mezclar.
6. **Engrasar** los moldes de magdalenas y llenarlos sólo 3/4 partes.
7. **Cocer** durante 18-20 min.





# Magdalenas francesas para el desayuno

De Cecily Dobry (3° grado)

*Mi abuelo también hacía estas magdalenas cuando mi madre era pequeña. Y son realmente sabrosos.*

## Ingredientes

- 1/3 taza de mantequilla, ablandada
- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 1/2 taza de harina
- 1 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 taza de leche

Para la cobertura:

- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1/3 taza de mantequilla derretida

## Preparación

1. **Precalentar** el horno a 350 grados F. **Engrasar** un molde para muffins de 12 tazas.
2. **Mezcle** 1/3 taza de mantequilla, 1/2 taza de azúcar y el huevo.
3. **Mezclar** la harina, la levadura en polvo, la sal y la nuez moscada en un bol aparte.
4. **Incorporar** la mezcla de harina a la mezcla de mantequilla, alternando con la leche.
5. **Rellenar** los moldes para muffins engrasados y hornear 20 minutos.
6. Mientras se hornean los muffins, **combinar** 1/2 taza de azúcar y canela.
7. **Derretir** la mantequilla.
8. Inmediatamente después de hornear, pase cada muffin por la mantequilla derretida y luego por la mezcla de canela y azúcar.





# Tarta de fresas con cuchara

De Jack Skuse (2° grado)

*Es un postre fácil y delicioso para hacer en verano con ingredientes locales. Lo hemos sacado del New York Times.*

## Ingredientes

- 1 barrita de mantequilla derretida + más para engrasar
- 1 taza de fresas frescas descascarilladas
- 2/3 taza de azúcar moreno ligero envasado
- 1/2 taza de leche entera, a temperatura ambiente
- Pizca de sal (1/2 cucharadita si se utiliza mantequilla sin sal)
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- Opcional: helado de vainilla, para servir.

## Preparación

1. **Calentar** el horno a 350°F y engrasar con mantequilla un molde para hornear de 8 pulgadas (cuadrado o redondo). Ponga a un lado.
2. Con las manos o el dorso de un tenedor, **aplaste** las bayas para que suelten su jugo y añada 1/3 de taza de azúcar moreno. **Reservar**.
3. En un bol mediano, **bata** la mantequilla derretida, el tercio de taza de azúcar moreno restante, la leche, la sal y, a continuación, añada la harina y la levadura en polvo. **Transfiera** la masa a la bandeja para hornear engrasada y distribuya uniformemente en las esquinas.
4. **Vierta** las fresas y su jugo por encima de la masa.
5. Meter en el horno y **hornear** durante 20-25 minutos, hasta que al pinchar con un palillo éste salga limpio del centro. Sacar del horno, dejar enfriar de 3 a 5 minutos antes de servir en cuencos.
5. **Servir** caliente con helado.

"Una fiesta sin tarta no es más que una reunión"

*Julia Child*



# Tiramisu

De Elizabeth Cano (Director Adjunto)

*Es italiano.*

## Ingredientes

- 2/3 tazas de harina
- 3 huevos
- 7 cucharadas de azúcar
- 6 yemas de huevo
- 1/3 taza de azúcar
- 1 libra de queso mascarpone
- 1 cucharadita de vainilla
- 2/3 taza de café expreso
- 1/4 de taza de Kahlua
- 1/4 taza de brandy
- 1 cucharada de cacao en polvo



## Preparación

1. **Precaentar** el horno a 350 grados Fahrenheit. **Enmantecar** y **enharinar** un molde cuadrado de 8".
2. **Batir** 3 huevos. **Añadir** 7 cucharadas de azúcar. **Batir** durante 5 minutos. **Tamizar** 1/3 de taza de harina sobre la mezcla de huevo e incorporarla. **Incorporar** el tercio de taza de harina restante. **Poner** en el molde preparado y **hornear** 30 minutos.
3. **Batir** 6 yemas y 1/3 de taza de azúcar en un bol. **Colocar** el bol sobre una olla pequeña con agua caliente (no hirviendo). **Batir** hasta que estén pálidas y espesas. Con cuidado de no cocinarlas, **retirar** del vapor de vez en cuando. Retirar cuando esté espeso. **Batir** hasta que se enfríe otros 2 minutos. Dejar enfriar completamente.
4. En un bol aparte, **mezclar** el mascarpone y la vainilla. **Incorporar** la mezcla de natillas de huevo.
5. Retire el pastel y córtelo en aproximadamente 32 lady fingers de 1 pulgada de grosor.
6. **Mezclar** el espresso, el Kahlua y el brandy y empapar los ladyfingers.
7. Coloque capas en el plato empezando con los bizcochos remojados en el fondo. **Espolvorear** con cacao en polvo. **Poner** 1/3 del mascarpone encima y luego repetir los ladyfingers terminando con la capa de mascarpone encima. **Espolvorear** con cacao en polvo.



# Mango Lassi

De Meera Nanavati (3° grado)

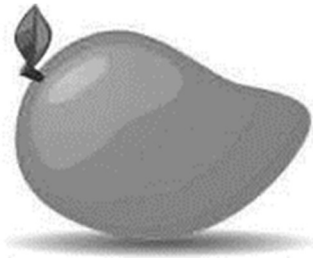
*Forma parte de mi cultura y lo hago con mi abuela, que es de la India.*

## Ingredientes

- 1 taza de yogur natural
- 1 taza de pulpa de mango o trozos de mango congelados/frescos
- 2/3 de taza de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/4 cucharadita de azafrán (opcional)

## Preparación

1. **Mezclar** todos los ingredientes durante 2 min en la batidora.
2. **Añade** más agua o cubitos de hielo si te gusta una consistencia más fina o más fría.
3. **Enfría** y disfruta.



## ¿Lo sabías?

Los mangos se cultivaron por primera vez en la India hace más de 5.000 años.



# Mango Lassi

De Diya Sankarkumar (2° grado)

*Es una bebida popular del norte de la India. Es muy refrescante y pueden disfrutarla niños y adultos al mismo tiempo.*

## Ingredientes

- Lata de 30 oz de pulpa de mango Kesar
- 32 oz. de yogur
- azúcar al gusto
- 1/2 taza de leche

## Preparación

1. **Mezclar** la pulpa de mango, el yogur, el azúcar y la leche hasta que todo quede bien combinado. Se puede añadir más leche para ajustar el espesor al gusto.
2. **Servir** frío.



## ¿Lo sabías?

Se cree que el árbol de mango vivo más antiguo tiene 300 años y se encuentra en la India central.

# 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 ELEMENTARY COOKBOOK



2023

made by Juliet Lepine