

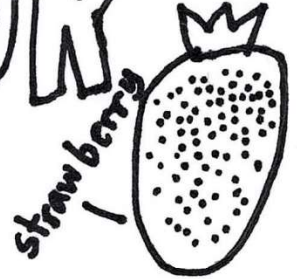
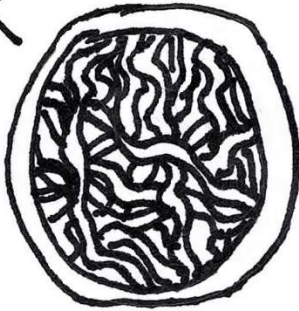
KENMORE

Elementary

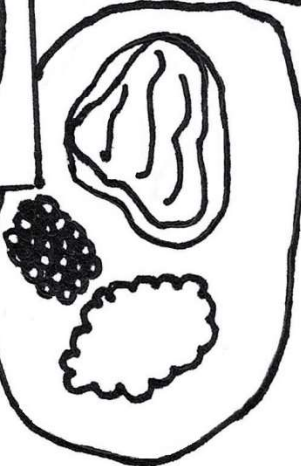
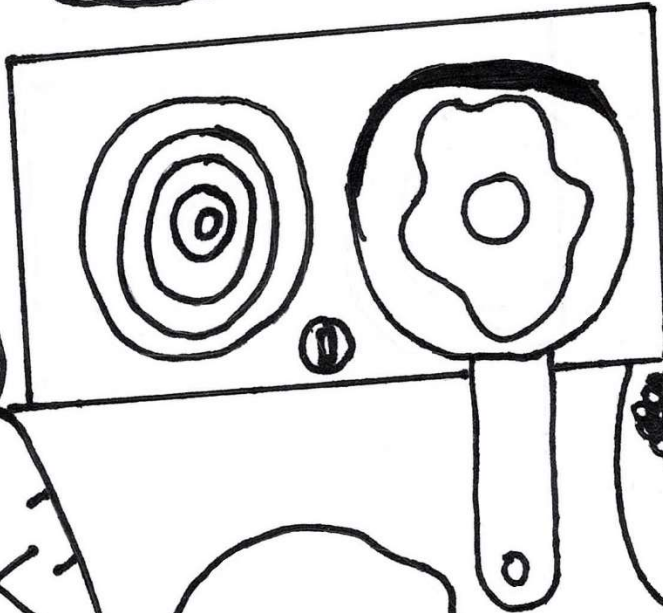
COOKBOOK

2023-2024

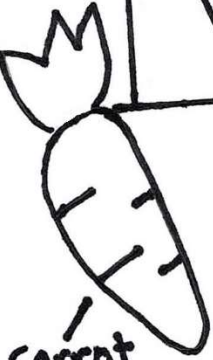
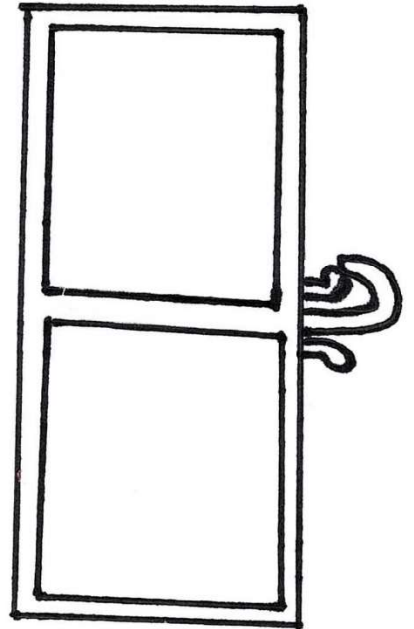
noodles



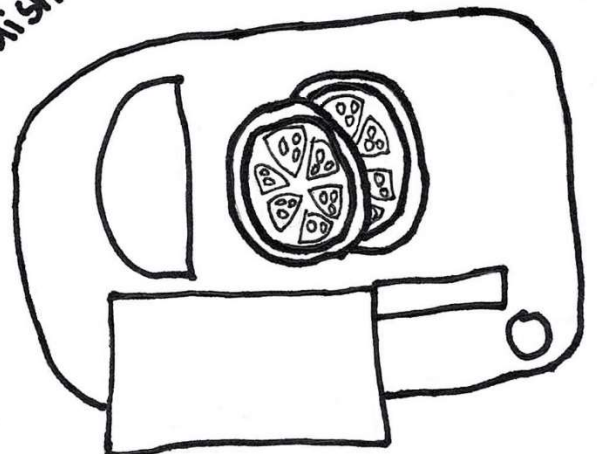
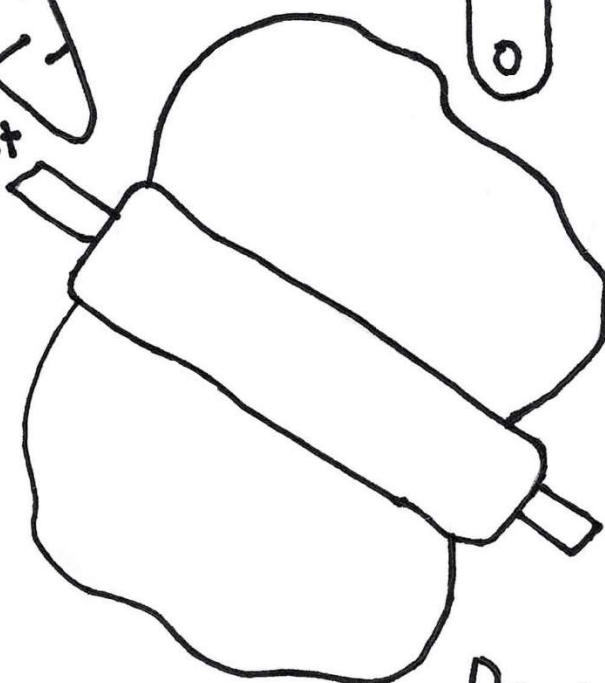
strawberry



steak dish



carrot



Drawn By Amelia Goey

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

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor www.DeepL.com/Translator

Tabla de contenidos

Algo sabroso..... 5

Pollo Alfredo con brócoli.....	6
Piccata de pollo.....	7
Bocadillo de jamón y huevo.....	8
Pozole Mexicano	9
Pozole	10
Arrozcaldo filipino de pollo	11
Pollo al hojaldre	12
Pollo Alfredo de los Linville Boys	13
Arroz frito con huevo	15
Jamón y huevos fritos.....	16
Arroz con verduras.....	17
Chiles rechenos	18
Patatas Latkes	19
Lecsó.....	20
Galettes de trigo sarraceno	21
Esquites.....	23
Ensalada de col rizada masajeadas	24
Ceviche de atun.....	25

Arroz Sushi a la plancha	26
--------------------------------	----

Algo dulce27

Ensalada de frutas	28
Crepes	29
Panqueque holandés	30
Hamentashen.....	31
Barritas de galletas con pepitas de chocolate	32
Galletas de calabaza y avena con pepitas de chocolate	33
Pan 'Dirty Bird'	34
Pan de calabacín con pepitas de chocolate sin gluten	35
Tarta de mantequilla de cacahuete.....	36
Tarta de café con crema agria .	37
Tarta de luna nevada	38
Magdalenas de Arándanos	39
Ponche navideño	40
Batido de leche de almendras de papá	41

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 Amelia Goey y la contraportada por Shemmin Lau. Disfruta coloreándolas como más te guste.

Algo sabroso





Pollo Alfredo con brócoli

De Kaiden Hollinshead (Kindergarten)

A mi madre, Raven, le ENCANTA la pasta como a mí. ¡Su favorito es Olive Garden - así que ella hace una versión de imitación - la suya es tan deliciosa!

Ingredientes

- 1 paquete de filetes de pollo
- 1/2 barra de mantequilla
- Cualquier condimento(s)
- 1 cabeza de brocoli
- 1 diente de ajo picado
- 32 onzas de nata líquida
- 2 bolsas de queso parmesano rallado
- 1 paquete de fideos finos

Preparación

1. **Sazona** y trocea el pollo. **Cocinar** a fuego medio con mantequilla.
2. En otra sartén, derrite la mantequilla y pica el diente de ajo. **Saltear** a fuego lento hasta que se dore.
3. **Añadir** la mitad de la nata montada y dejar que burbujee ligeramente. **Añadir** la segunda mitad de la nata para montar, llevar a ebullición y añadir poco a poco el queso.
4. **Hervir** los fideos por separado.
5. **Cocer** el brócoli al vapor por separado.
6. **Mezclar** el pollo, la salsa, los fideos y el brócoli.



"La comida es nuestro terreno común, una experiencia universal"
James Beard (escritor y cocinero estadounidense)



Piccata de pollo

De Rachel Henne (3° grado)

Esta es la cena favorita de Rachel. Crecí comiendo esto con frecuencia en las bodas, y mi marido ha perfeccionado este plato. ¡La salsa es tan deliciosa!

Ingredientes

- 1 paquete de chuletas de pollo
- Harina para rebozar
- Zumo de medio limón
- 1-2 cucharadas de alcaparras
- De 1,5 a 2 tazas de caldo de pollo
- 3 cucharadas de mantequilla
- Aceite
- Fideos o arroz para servir

Preparación

1. **Pasar** el pollo por harina sazonada (sal y pimienta).
2. **Calentar** mantequilla o aceite en una sartén, saltear el pollo hasta que se dore por ambos lados. **Retirar** del fuego, reservar el pollo.
3. **Añadir** a la sartén: mantequilla, caldo de pollo, alcaparras enjuagadas, zumo de limón. **Llevar** a fuego lento, raspar el fondo para que quede bien y volver a añadir el pollo.
4. **Cocer** para espesar durante 5-10 min.
5. **Servir** sobre fideos o arroz con perejil si se tiene.



¿Lo sabías?

Las alcaparras son los capullos verdes no maduros del arbusto de la alcaparra que se han conservado en sal o salmuera.



Bocadillo de jamón y huevo

De Charlie (1° grado)

Es un delicioso bocadillo para llevar en Taiwán. La gente siempre toma el bocadillo con té con leche.

Ingredientes

- 2 tostadas
- 1 huevo
- 1/2 pepino
- 1 o 2 lonchas de jamón york
- Mantequilla de cacahuete
- Salsa de tomate (ketchup)
- Pimienta negra o blanca

Preparación

1. **Tostar** 2 rebanadas de pan de molde.
2. **Untar** una con mantequilla y la otra con mantequilla de cacahuete (o las dos con mantequilla de cacahuete, a elegir).
3. **Corta** pepino (en círculos o rallado, a tu elección).
4. **Fríe** el jamón.
5. **Pon** primero jamón en la tostada. **Encima** el pepino y añade un poco de ketchup y por último pon un huevo y un poco de pimienta.
6. **Cubrir** con la otra tostada.
7. ¡Voilà!



"La gastronomía es el arte de utilizar la comida para crear felicidad".

Theodore Zeldin (filósofo y escritor británico)



Pozole Mexicano

De Marcos Ramos de los S. (Kindergarten)

Esta receta es de Mexico y es importante porque son tradiciones siempre para un evento.

Ingredientes

- latas de grano de elote
- carne de puerco o ya sea de pollo
- jitomates
- cebolla
- ajo
- chiles anchos
- rojas
- oregano

Preparación

1. Primero se **pone** a coser la carne.
2. Ya que está cosida se le **ponen** los granos de elote.
3. Aporte se **cose** lo que es el Chile ancho, Jitomates, Ajo y Cebolla.
4. Su ya que está cosido todo se licua y se cuela.
5. Se le **pone** donde esta los granos y la carne ya cociéndose.
6. Se le **pone** la sal y 1 cubo de knorr suiza.
7. Al último orégano y está listo el pozole para servir.



¿Lo sabías?

El pozole es un plato ancestral elaborado por diferentes civilizaciones de Mesoamérica, entre ellas los aztecas.



Pozole

De Alana E. Romero (4° grado)

La receta es importante para mí y para mi familia porque cuando hace frío hacemos esto para mantener el calor y la humildad en nuestras barrigas.

Ingredientes

- Maíz
- Carne de cerdo
- ~1/2 cacerola llena de agua
- Lechuga picada
- 1 Diente de ajo
- 1/2 Cebolla cortada

Guarnición:

- Lechuga picada
- Lima
- Rábano, cortado en rodajas
- Crema agria
- Aguacate
- Orégano
- Sal
- Chips de tortilla

Preparación

1. **Llene** la olla con agua, **añada** sal, el diente de ajo, la cebolla y, a continuación, la carne de cerdo.
2. Dejar **cocer** al fuego durante unos 40 minutos.
3. Luego **enjuaga** el maíz y agrégalo a la olla y cocina por 40 min más.
4. **Pica** los vegetales (lechuga, limón, rábano y aguacate) y **reserva**.
5. Una vez que la carne y el maíz estén cocidos, **servir** en tazones y cubrir con los ingredientes. Come y disfruta.





Arrozcaldo filipino de pollo

De Natalie Acacio (Kindergarten)

Es un plato de arroz con leche muy cálido, reconfortante y sustancioso que nuestra familia siempre tomaba en Nochebuena o en cualquier momento en que nos sintiéramos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pulgada de jengibre, finamente rallado o en rodajas
- 1 cebolla pequeña, cortada en dados
- 2-3 muslos de pollo deshuesados, cortados en dados
- 1 c. Arroz crudo
- 4 c. Caldo de pollo
- 2 cucharadas de patis (salsa de pescado)
- 3 huevos duros
- Cebolla verde

Preparación

1. **Saltear** el ajo en aceite a fuego medio hasta que se dore. **Páselo** a papel absorbente. **Reservar**.
2. **Añadir** el jengibre y la cebolla y cocinar hasta que estén transparentes. **Añadir** el pollo y dorar unos 5 minutos.
3. **Añadir** el arroz, el caldo y el patis a la olla y mezclar suavemente. **Tapar** y cocer a fuego medio-bajo. **Remover** con frecuencia hasta que el pollo y el arroz estén hechos. (25-30 minutos).
4. La consistencia será bastante espesa y cualquiera que sea su preferencia, puede añadir más líquido para hacerlo un poco más delgado.
5. **Servir** en un bol. Cubrir con huevo en rodajas, cebolla verde picada y ajo salteado, y un chorrito de zumo de limón o cítricos (opcional).



Nota:

Para recalentar en un bol, asegúrate de añadir un poco más de caldo o agua.



Pollo al hojaldre con tomates asados y judías verdes

De Riley Corcoran (4° grado)

Es una receta que gusta a todo el mundo y ¡es tan fácil de hacer!

Ingredientes

- 320 g de lámina de hojaldre todo mantequilla, (frío).
- 4 pechugas de pollo de corral sin piel de 120 g.
- 4 cucharaditas colmadas de pesto verde
- 400 g de tomates cherry maduros, en rama
- 400 g de judías verdes



Preparación

1. **Precaliente** el horno a 425°F **Desenrolle** la masa, córtela por la mitad a lo largo y luego corte cada mitad a lo ancho en 8 tiras iguales.
2. **Aplanar** las pechugas de pollo golpeando con el puño hasta que los extremos gordos tengan el mismo grosor que los extremos flacos.
3. **Colocarlas** en una bandeja de horno, **sazonarlas** con sal marina y pimienta negra, untarlas con el pesto y colocar 4 tiras de pasta superpuestas sobre cada pechuga, metiéndolas por debajo en los bordes. Untar con un poco de aceite de oliva.
4. **Aliñar** ligeramente los tomates en rama con aceite de oliva, sazonar y colocar en una segunda bandeja. **Colocar** la bandeja del pollo en el estante superior del horno con los tomates debajo, y cocinar durante 20 minutos, o hasta que la masa esté dorada y el pollo esté bien cocido.
5. Mientras tanto, **alinear** las judías, **recortar** sólo los extremos del tallo y **cocer** en una cacerola con agua hirviendo con sal durante 7 minutos, o hasta que estén tiernas.
6. **Retira** el pollo a una tabla con la mitad de los tomates, aplastando el resto en la bandeja y desechando los rabitos. **Ecurrir** y echar las judías, probar y salpimentar a gusto. **Cortar** el pollo en rodajas inclinadas y servir encima de las judías, con los tomates enteros.



Pollo Alfredo de los Linville Boys

De Elliott Linville (2° grado)
Esta es la comida favorita de Declan y Elliott.

Ingredientes

Para el pollo:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel 1/2 cucharadas de mantequilla 1 cucharada de aceite de alto punto de humo (como el de canola)
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Para la salsa alfredo:

- 10oz Rotini o Penne
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de crema espesa + 1/2 taza para ajustar la consistencia de la salsa según sea necesario.
- 8 oz de queso parmesano rallado.
- 2 dientes de ajo
- Cebollino fresco
- Unas ramitas de tomillo fresco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

1. **Precaliente** el horno a 350°F.
2. Mientras el horno se calienta, **mezcle** los ingredientes secos para el pollo y sazone ambos lados de las pechugas de pollo.
3. **Calentar** una sartén de hierro fundido de fondo grueso a fuego medio alto, poner aceite en la sartén.
4. Cuando el aceite esté caliente, **poner** las pechugas de pollo en la sartén.
5. **Saltear** a fuego medio-alto durante 3-5 minutos hasta que estén fragantes y crujientes.
6. **Poner** la mantequilla entre las dos y dar la vuelta a las pechugas de pollo. **Dorar** el otro lado durante 3-5 minutos.
7. **Meter** la plancha con el pollo en el horno y hornear durante 20-25 minutos hasta que esté hecho.
8. **Calentar** una olla con agua y una pizca o dos de sal y poner a fuego alto para la pasta.
9. Cuando el agua rompa a hervir, **sigue** las instrucciones de la caja de la pasta.
10. **Prepara** los dientes de ajo quitándoles la piel y aplastándolos ligeramente con el lado de un cuchillo para que queden abiertos, pero todavía enteros en su mayor parte.
11. En una sartén grande, **calentar** la mantequilla a fuego medio.



12. Cuando la mantequilla esté derretida, **añadir** la nata espesa y batir hasta que se mezcle.
13. **Reducir** el fuego a medio-bajo.
14. **Añadir** los dientes de ajo y las ramitas de tomillo a la mezcla de mantequilla y nata.
15. Batir de vez en cuando la mezcla para evitar que se queme - si la mezcla empieza a burbujear y quiere desbordarse, retirar temporalmente del fuego y batir hasta que esté bajo control y bajar el fuego.
16. **Reducir** la mezcla durante unos 10-15 minutos o reducir aproximadamente 1/3, retirar el tomillo fresco y el ajo con una espumadera o un tenedor.



17. **Añadir** la mitad del parmesano rallado y batir hasta que se derrita por completo y se incorpore a la salsa. Si la salsa está demasiado fina para su gusto, siga reduciendo y puede añadir 2oz más de queso parmesano.
18. Si está demasiado espesa, o si la salsa se hace antes que la pasta y espesa demasiado, añadir un poco de la nata reservada y batir hasta que esté bien incorporada. Esta salsa es súper fácil de arreglar. Si se pasa de cualquier manera, no te asustes y simplemente ajusta según sea necesario.
19. **Pica** finamente el cebollino.
20. Cuando el pollo esté hecho, **sacar** del horno y dejar reposar el pollo en un plato unos 5 minutos.
21. Una vez reposado, **cortar** en tiras.
22. Echar la pasta escurrida en la salsa, o echar la salsa con una cuchara sobre la pasta en un bol. ¡a tu gusto!
23. **Pon** el pollo cortado sobre la pasta aliñada.
24. **Cubrir** con parmesano rallado, pimienta negra y cebollino.



Arroz frito con huevo

De Ben Peck (5° grado)

Esta es una receta con la que toda la familia está de acuerdo cualquier día de la semana.

Aunque se ha ido perfeccionando a lo largo de los años con la colaboración y los comentarios de la familia, su origen se remonta a un plato que solíamos pedir para llevar de China.

Ingredientes

- 1 taza de jamón cortado en dados
- 1 cucharada de grasa de tocino
- 1 huevo batido
- 1/4 taza de kimchi picado
- 1/4 de taza de salsa de soja
- 2 dientes de ajo asado
- 2 1/2 tazas de arroz frío que haya sobrado
- 1 cucharada de pasta de miso blanco disuelta en 1/2 taza de agua tibia
- 1/4 taza de granos de maíz
- 1/4 taza de guisantes
- 1/4 taza de edamame sin cascara
- Cebolla de verdeo picada



Preparación

1. En una sartén grande o wok a fuego medio-alto, **crujir** ligeramente los dados de jamón y reservar. **Cocinar** el huevo en la grasa del tocino hasta que esté apenas cuajado, **reservar**.
2. **Añadir** el kimchi y la salsa de soja a la sartén y **cocinar** hasta que la salsa de soja burbujee, **añadir** el ajo asado y mezclar. **Añadir** el arroz y el líquido de miso disuelto y empezar a incorporar todos los ingredientes en la sartén mientras se rompen los trozos grandes de arroz.
3. **Coge** y pon todas las verduras en la sartén a calentar. **Añadir** el jamón y el huevo, y terminar de mezclar asegurándose de que el huevo se rompe en trozos pequeños y se distribuye uniformemente. (Opcional añadir Sriracha u otra salsa picante en este momento). **Salar** si es necesario y **servir** con cebollas de verdeo como guarnición.



Jamón y huevos fritos

De Thomas Dennison (3° grado)

*No es muy especial para mi familia, pero es una comida que he hecho yo misma y ¡está
huenísima!*

Ingredientes

- azúcar
- huevos
- jamón

Preparación

1. **Pon** una cucharadita (o una cucharada, depende de lo dulce que lo quieras) de azúcar en un bol. A continuación, **pon** un huevo en el bol, y luego pon pequeñas lonchas de jamón en el bol.
2. **Mételo** en el microondas durante 1 minuto.
3. Ya tienes un plato delicioso.





Arroz con verduras

De Celma Domingos (4° grado)

Es especial porque tiene casi todas las vitaminas y a mi hijo le gusta mucho.

Ingredientes

- Arroz
- Zanahorias
- Pimiento verde
- Pimiento amarillo
- Pimiento rojo
- Sal
- Aceite
- Cebolla
- Salchicha

Preparación

1. **Trocea** todas las verduras y el chorizo.
2. **Poner** en remojo las zanahorias.
3. **Calentar** el aceite en una sartén al fuego.
4. Dependiendo del grosor del arroz, **freír** todo junto durante unos 3 minutos.
5. **Añadir** sal y agua y dejar **hervir** como cualquier otro arroz.





Chiles rechenos

De Lorena (1° grado)

Nos la disfrutamos mucho en familia y es originaria en México.

Ingredientes

- Chiles verdes
- queso mosarella
- huevo
- salsa de tomate

Preparación

1. **Poner** a calentar los chiles En el horno 10 minutos
2. Ya que estén se les **retira** la tela de encima y los corta por enmedio y los rellena y los pasa por huevo batido y los pone a **freír** en aceite en un sartén y luego se les **pone** la salsa de tomate y se dejan por 6 minutos.
3. Ya están listos de saborear 😊



¿Lo sabías?

Los pimientos verdes son frutos inmaduros de la planta del pimiento. Si los dejas madurar, pasan del verde al amarillo, luego al naranja y por último al rojo.



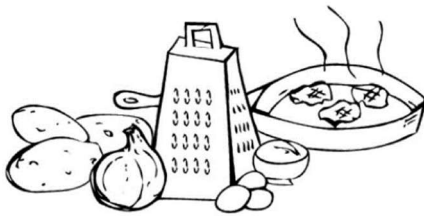
Patatas Latkes

De Talia Estefani (4° grado)

Esta receta tiene su origen en nuestras tradiciones judías. La disfrutamos durante Hannukah.

Ingredientes

- 10 patatas russet o panaderas medianas
- 2 cebollas medianas
- 2 huevos grandes o 3 medianos
- 1/4 taza de harina de matzá (añadir más si queda demasiado suelta)
- sal y pimienta blanca
- aceite vegetal



Preparación

1. **Pelar** 10 patatas medianas. Guardar en agua fría.
2. **Rallar** alternativamente 2 cebollas medianas en los agujeros grandes del rallador y las patatas en los agujeros más pequeños. Esto evitará que la mezcla de patatas se ennegrezca.
3. **Exprimir** todo el líquido posible y reservar el sedimento amiláceo en el fondo del bol. Devolver el sedimento a la mezcla.
4. **Mezclar** la mezcla de patatas con 2 huevos grandes o 3 medianos, 1/4 de taza de harina de matzá, sal y pimienta blanca al gusto.
5. **Calentar** 2,5 cm de aceite en una sartén. **Echar** 1 cucharada de la mezcla por cada latke en la sartén y freír, dándoles la vuelta una vez. Cuando estén doradas y crujientes por cada lado, escúrralas en papel absorbente.
6. **Servir** con yogur, nata agria, azúcar o compota de manzana.

Notas:

Rinde unos 40 latkes.

Se pueden congelar en una sola capa en bandejas para hornear galletas y luego meterlos en bolsas de plástico para congelar.

Cuando los vaya a servir, métalos en el horno a 450 grados durante unos minutos.

No refrigere los latkes, ya que quedan empapados. Si los prepara a primera hora del día, escúrralos, déjelos en una bandeja para hornear y vuelva a calentarlos antes de servirlos... o siga las instrucciones para congelarlos.

ADEMÁS... la cuchilla de acero de un robot de cocina o la cuchilla de rallar son formas menos dolorosas de rallar las patatas y las cebollas. La cuchilla da una consistencia suave y el rallador una crujiente... rallar a mano sigue siendo lo mejor... ¡pero ten cuidado con rasparte los nudillos!



Lecsó

De Niko Toth (4° grado)

Esta receta es importante para nuestra familia porque viene de Hungría y la hace mi abuelo. El lecsó es un guiso húngaro a la pimienta. Se puede hacer vegetariano o añadir salchichas.

Nos encanta comerlo en otoño cuando hace frío.

De: <https://www.thespruceeats.com/hungarian-lecsó-tomato-pepper-stew-recipe-1136692>

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de grasa de tocino, o aceite
- 1 libra de pimientos, como cera húngara, plátano, italiano o pimientos verdes, cortados en tiras de 1/4 de pulgada
- 8-9 tomates Roma troceados, o utilizar en su lugar 2 latas (14 1/2 onzas) de tomates en dados escurridos
- 1 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de pimentón dulce húngaro

Preparación

1. En una sartén grande, **rehogar** la cebolla en grasa de tocino o aceite a fuego lento durante 5 minutos.
2. **Añadir** las tiras de pimiento y cocinar otros 15 minutos.
3. **Añadir** los tomates, el azúcar, la sal y el pimentón, y dejar **cocer** de 25 a 30 minutos más, removiendo de vez en cuando, o hasta que la mezcla tenga aspecto de salsa de tomate en trozos.





Galettes de trigo sarraceno

De Anoushka Lassalle (2° grado)

Esta es la forma tradicional francesa de preparar "crêpes" saladas, con harina de trigo sarraceno en lugar de harina de trigo (como para las crêpes dulces).

Probablemente sea una de nuestras cenas familiares favoritas, ya que cada uno puede elegir el relleno que más le guste, como si pidiera en un restaurante.

Ingredientes

Para la masa:

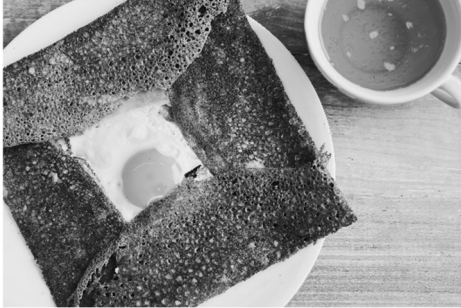
- 330 g de harina de trigo sarraceno
- 1 huevo batido
- 750mL de agua
- Una pizca de sal
- Aceite o mantequilla

Para los rellenos:

- Queso rallado (gruyere, cheddar...)
- Huevos
- champiñones
- tomates en dados
- calabacín asado
- sal y pimienta
- o cualquier otro ingrediente que te guste

Preparación

1. **Mezcla** la harina, el agua, el huevo y la sal. Déjalo **reposar** al menos 30 minutos (pero puedes prepararlo hasta el día anterior y guardarlo, tapado en la nevera).
2. Mientras tanto, **prepara** los rellenos de tu elección: asa las verduras, desmenuza el queso....
3. Antes de cocinar las galettes, compruebe la masa. Debe ser lo suficientemente líquida como para que fluya fácilmente con una cuchara, pero no demasiado líquida (debe cubrir ligeramente la cuchara). Añade agua a la masa según corresponda.
4. Cuando esté listo, **caliente** una sartén de hierro fundido (o una sartén antiadherente) a fuego lento durante al menos 5 minutos con mantequilla o aceite. A continuación,



añade un poco de masa, la suficiente para cubrir toda la sartén dándole vueltas.

5. **Cocer** la galette hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Déle la vuelta y cocínela por el otro lado (aproximadamente un minuto más).
Reservar la galette en un plato.
6. **Repite** los pasos 4 y 5 hasta que te quedes sin masa.
7. **Añada** un poco de mantequilla a la sartén y vuelva a calentar una de las galettes durante unos segundos, dele la vuelta y **añada** en el centro el relleno que prefiera. Una forma tradicional de prepararla es añadiendo queso rallado y cascando un huevo (con o sin jamón). Salpimienta al gusto.
8. Cuando los rellenos estén bien cocidos, **dobla** los lados de las galettes para formar un cuadrado o un triángulo.
9. **Servir** inmediatamente.

Nota:

Las galettes se suelen servir con zumo de manzana para los niños y sidra para los adultos.



Esquites

De Nicol Rodriguez (5° grado)

Es Hecha con elote y maiz mis abuelos lo cultivan. Los esquites los hacebras en casa.

Ingredientes

- Gano de elote
- Cebolla picada
- Mantequilla
- Sal
- Chile serrano
- Epazote

Acompañamientos:

- Queso
- Mayonesa
- Limon
- Chile en polvo

Preparación

1. En una cazuela se pane la mantequilla, se **agrega** la cebolla y chiles serrano que se sofria.
2. Se **agregan** los granas de elote y se **cocinan** por unas 5 minutos.
3. Se le **pone** sal y un poco de epazote.
4. **Sirve**, prepara y disfrute.



¿Lo sabías?

El epazote, una hierba aromática, puede utilizarse para cocinar y preparar infusiones.



Ensalada de col rizada masajeada

De la familia McVey (1° y 5° grado)

Hacemos esto en casi todas las comidas. Lo compartió con nosotros un querido instructor de padres y bebés y todo el mundo disfruta de lo delicioso y nutritivo que es.

Ingredientes

- 1 manojo de col rizada (lacinato oscuro o rizada), sin tallos y desechados, hojas cortadas en rodajas finas
- 1 limón, exprimido
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra, más extra para rociar
- Sal Kosher y sal marina del Himalaya
- 2 cucharaditas de miel
- Pimienta negra recién molida
- 1 mango, cortado en dados pequeños (aproximadamente 1 taza)
- 1/4 taza de pepitas tostadas (semillas de calabaza)
- 1/4 taza de arándanos rojos secos

Preparación

1. **Lavar** y secar la col rizada troceada en un centrifugador de ensaladas.
2. **Añadir** la col rizada a un bol muy grande, rociar el aceite sobre la col rizada y añadir al menos media cucharadita de cada de sal.
3. Con las manos limpias (o con guantes), **masajear** la col rizada hasta que empiece a ablandarse y marchitarse, unos 1-2 minutos. **Reservar** mientras se prepara el aliño.
4. **Combinar** el zumo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, la miel y la pimienta negra.
5. **Cubrir** la ensalada con mango, pepitas y arándanos secos. **Mezclar** con el aliño.

Alternativa al mango/aliño: fresas en rodajas, nueces pecanas tostadas, pepitas tostadas y vinagreta balsámica.





Ceviche de atun

De Jose Luis Bravo (2° grado)
Receta familiar desde Puerto vallarta jalisco.

Ingredientes

- 2 latas de atún en agua
- 5 jitomates
- 1 cebolla
- 2 chiles verdes
- 10 limones
- Sal
- Tostadas
- 1 manojo de Cilantro
- 2 Pepino

Preparación

1. **Esprimes** los dos atunes y les exprimes en las latas unos 8 limones picas los dos chiles verdes y les pones un poco de sal **dejas reposar** en limón con el chile por unos 2 horas.
2. **Picas** toda la verdura la mezclar y al pasar las 2 horas le viertes el atún y la **mezclas** le exprimen los 2 limones restantes una pisca de sal y vuala esta listo para **servirse** en Tostadas provecho una receta fácil y rápida.
3. Enjoy.....:>





Arroz Sushi a la plancha

De Nolan Ebisuzaki (Kindergarten)

En Hawaii, a la gente le encanta reunirse para compartir una comida. Este es un pupu (o aperitivo) fácil para nuestra familia, que pueden disfrutar personas de todas las edades.

Ingredientes

- 4 tazas de arroz blanco de grano corto sin cocer.
- 1 frasco de nori komi furikake
- 9 setas shiitake cortadas en dados
- 10 palitos picados de carne de imitación de cangrejo
- 1 taza de nata agria
- 1 taza de mayonesa
- aproximadamente 10 paquetes de nori coreano

Preparación

1. Utilice la taza medidora de la arrocera para medir 4 tazas de arroz de grano corto sin cocer. **Cocer** el arroz.
2. En un bol grande, **mezclar** las setas shiitake cortadas en dados, la carne de imitación de cangrejo picada, la nata agria y la mayonesa.
3. En un molde de 9x13, **colocar** capas uniformes de arroz cocido caliente, furikake y la mezcla de setas shiitake y cangrejo.
4. **Asar** durante 6-8 minutos, o cuando la parte superior esté ligeramente dorada.
5. **Colocar** sobre nori coreano y ¡a disfrutar!

¿Lo sabías?

El furikake es un condimento japonés para el arroz. Incluye semillas de sésamo y algas marinas.

Algo dulce





Ensalada de frutas

De Gunner Gizynski (4º grado)
Me lo he inventado.

Ingredientes

- 2 plátanos
- 1 caja pequeña de arándanos
- 2 cajas pequeñas de fresas
- 2 cucharadas de miel
- Tazón
- Cuchara para remover

Preparación

1. Primero **corta** los plátanos en rodajas y luego ponlos en el bol.
2. **Corta** las fresas en rodajas y ponlas en el bol.
3. **Añade** los arándanos.
4. Ahora **pon** la miel en el bol y **remuévelo** bien y ya tendrás una macedonia de frutas.



"No hay amor más sincero que el amor a la comida".
George Bernard Shaw, dramaturgo irlandés y Premio Nobel



Crepes

De Skyla Robinson (4º grado)

Esta receta tiene su origen en Francia. La abuela de Skyla aprendió a hacer crepes cuando vivía en París.

Ingredientes

- 2 tazas de leche
- 3 huevos
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 cucharadita de sal marina (opcional)

Preparación

1. **Mezclar** todos los ingredientes en un bol o batidora.
2. **Calienta** tu sartén de hierro fundido a fuego medio-bajo antes de empezar.
3. Unte la sartén caliente con mantequilla. Vierta la cantidad justa de masa para cubrir la sartén, **inclinándola** para que la masa cubra todo el fondo de la sartén sin que quede demasiado espesa.
4. **Cocine** hasta que aparezcan burbujas en la superficie y la crepe se voltee fácilmente sin romperse.
5. **Cocine** el otro lado durante menos de un minuto, o hasta que esté dorado.
6. **Engrasar** la sartén con mantequilla antes de cada crepe.

Notas:

Rinde aproximadamente 8 crepes.

Rellénalos con compota de frutas y nata montada, limón y azúcar, Nutella y plátanos o fresas, ¡o lo que más te apetezca!

También puede omitir la vainilla y hacer crepes salados con creme fraiche y hierbas, salmón ahumado y queso crema, jamón y queso suizo, verduras asadas... las opciones son infinitas. Los crepes son versátiles y se pueden enrollar o doblar.

No te frustres demasiado si tus primeras crepes se rompen al darles la vuelta. Cuanto más practiques, más fácil te resultará. Y no olvides asegurarte de que la sartén está caliente antes de verter la masa.





Panqueque holandés

Pfannkuchen

De Lucy Lepine (4º grado)

Tenemos ascendencia alemana por parte de mi madre. Nos encanta hacer esta receta los fines de semana o en ocasiones especiales. Es divertido ver cómo se hincha la tortita en la sartén y luego se hunde cuando se enfría. Nuestra forma favorita de comerlo es con azúcar glas y un chorrillo de limón. ¡Disfrútalo desde la cocina de Lucy!

Ingredientes

- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 huevos a temperatura ambiente
- 1/2 taza de leche entera a temperatura ambiente
- 1/2 taza de harina para todo uso
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- Azúcar glas al gusto y un chorrillo de limón

Preparación

1. **Precaliente** el horno a 425 grados F. **Ponga** la mantequilla en una sartén de hierro fundido y métala en el horno.
2. Mientras tanto, **mezcle** los huevos y la leche en un bol. **Añadir** la harina, el azúcar, el extracto de vainilla y la sal y batir durante 1 minuto para eliminar los grumos.
3. **Retirar** la sartén del horno y untarla con mantequilla derretida. Vierta la masa en la sartén caliente y vuelva a meterla en el horno.
4. **Hornear** en el horno precalentado hasta que la tortita esté hinchada en el centro y dorada en los bordes, de 20 a 25 minutos.
5. **Espolvorear** con azúcar glas y limón y servir inmediatamente.





Hamentashen

De Talia Estefani (4º grado)

Esta receta tiene su origen en nuestras tradiciones judías y la hago con mi Nana cuando viene de visita.

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de mantequilla
- 3/4 taza de azúcar
- 1 huevo, ligeramente mezclado
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para rellenos de frutas -- variedad de sabores (Solo Brand si puede encontrar):

- Albaricoque
- Ciruela/Plum
- Frambuesa
- Fresa
- Cereza
- Arándano

Preparación

1. **Precalentar** el horno a 375 grados.
2. **Mezclar** la harina, la levadura en polvo y la sal.
3. **Creumar** la mantequilla y el azúcar - usar la parte de atrás de una cuchara de madera - mezclar para que el azúcar sea absorbido por la mantequilla (color amarillento/blanco).
4. **Añadir** el huevo (ligeramente mezclado) a la mezcla de mantequilla y azúcar.
5. **Alternar** añadiendo un poco de la mezcla seca y luego un poco de la leche a la mezcla de mantequilla y azúcar.
6. Por último, **añadir** el extracto de vainilla.
7. **Mezclar** con las manos (las manos se engrasan). Hacer bolas del tamaño de una pelota de béisbol (unas 3 o 4).
8. **Colocar** cada una en una bolsita. Refrigerar durante 1/2 hora (más o menos, incluso puede ser toda la noche).
9. **Enharinar** el rodillo y la mesa.
10. **Estirar** cada bola (una a la vez) hasta que tenga un grosor de 1/4 de pulgada.
11. Hacer círculos con el borde de un vaso; de aproximadamente 1 1/2 pulgada (más o menos) de diámetro.
12. **Usar** y reutilizar la masa hasta agotarla.
13. **Tomar** cucharadita de relleno, poner en el centro del círculo.
14. **Dibujar** hacia arriba los lados del círculo para formar un triángulo, dejando una pequeña abertura en el centro para mostrar la fruta.
15. **Colocar** en una bandeja antiadherente para galletas.
16. **Hornear** a 375 grados hasta que estén ligeramente doradas15-20 minutos.
17. **Retirar** las galletas de las bandejas para galletas y enfriar sobre una rejilla para hornear.



Barritas de galletas con pepitas de chocolate

De Matthew Harris (1º grado)

La receta es especial para nosotros porque es una que he hecho toda la vida de Matthew. Mi mamá nos horneaba galletas caseras con chispas de chocolate y yo tomé esa receta y la convertí en barras de galletas. A Matthew le encantan, así que son especiales para él.

Ingredientes

- 2 barras de mantequilla salada ablandada
- 2 huevos grandes
- 2 cucharaditas de vainilla
- 3/4 tazas de azúcar blanco granulado
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 1/4 tazas de harina para todo uso
- 2 tazas de pepitas de chocolate

Preparación

1. **Precaliente** el horno a 350 grados F.
2. **Engrasar** el molde de vidrio 9X13 con Crisco.
3. En un bol grande, **batir** la mantequilla durante 3 minutos a velocidad media.
4. **Añadir** el azúcar blanco y el azúcar moreno y batir a velocidad media durante 8 minutos hasta que el color se vuelva un marrón más claro y tenga una textura esponjosa.
5. **Añadir** los dos huevos y la vainilla.
6. A continuación, **añadir** los ingredientes secos: Harina, sal y bicarbonato sódico.
7. **Mezclar** sólo hasta que todo esté bien combinado pero sin pasarse.
8. **Añade** las pepitas de chocolate.
9. **Extender** la mezcla en el molde.
10. **Hornear** durante 23 minutos - hasta que esté ligeramente dorado.
11. **Dejar reposar** las barras de galleta durante unas horas antes de comerlas, o mejor dejarlas reposar toda la noche. Se seguirán horneando mientras se enfrían, así que téngalo en cuenta para no cocerlas demasiado.





Galletas de calabaza y avena con pepitas de chocolate

De Gracie Burrell (5º grado)
De LemonTreeDwelling.com.

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla salada
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 taza de azúcar granulada
- 2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza
- 1 taza de puré de calabaza
- 1 yema de huevo
- 1 1/2 tazas de harina
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 2 1/2 tazas de avena rápida
- 1 1/2 tazas de pepitas de chocolate semidulce

Preparación

1. **Mezclar** la mantequilla, los azúcares y la especia de pastel de calabaza en un bol mediano y batir con una batidora eléctrica hasta que quede cremoso.
2. **Añadir** la calabaza y la yema de huevo y batir hasta que quede suave.
3. **Incorporar** la harina y la levadura en polvo y batir a velocidad baja hasta que se mezclen; añadir la avena y las pepitas de chocolate.
4. **Deje caer** la masa a 2 pulgadas de distancia en una bandeja para galletas sin engrasar (*las galletas son más fáciles de sacar si las hojas están forradas con papel pergamino).
5. **Hornee** a 350° F de 16 a 20 minutos o hasta que los bordes estén dorados.
6. **Deje enfriar** en la bandeja 10 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen completamente.

Variaciones de la receta

- ~ Sustituye las pepitas de chocolate semidulce por pepitas de chocolate blanco, de caramelo o de mantequilla de cacahuete.
- ~ Añadir nueces picadas
- ~ Añadir arándanos secos
- ~ Añadir pepitas
- ~ Sustituye la canela por especias de pastel de calabaza o añade especias de pastel de calabaza para darle más sabor.





Pan 'Dirty Bird'

De Cohen Schiefer (4° grado)

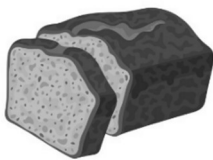
Esta receta nos la dio la bisabuela de Cohen. Nació y creció en Huntsville, Alabama. Era una mujer maravillosa a la que le encantaba la repostería y aún más su familia. Cohen tuvo la suerte de conocerla durante 8 años antes de que falleciera. Una amiga suya le dio esta receta y pensó que era una versión más deliciosa del pan de plátano. No sé por qué se llama "Pájaro Sucio", pero es demasiado delicioso para que le importe. Disfrute.

Ingredientes

- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de harina para todo uso tamizada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura química
- 3 huevos (ligeramente batidos)
- 1 taza de piña triturada con su jugo
- 1 cucharadita y media de vainilla
- 1 taza de aceite
- 2 tazas de plátano cortado en dados
- 1 taza de pacanas o nueces picadas

Preparación

1. **Tamizar** juntos el azúcar, la harina, la sal y el bicarbonato.
2. **Añadir** los huevos, la piña, la vainilla, el aceite, los plátanos y las nueces. Remover para mezclar. No batir.
3. **Hornee** en un molde para pan a 350°F durante 55 minutos.





Pan de calabacín con pepitas de chocolate sin gluten

De Talia Estefani (4° grado)

Hacemos esta receta todos los veranos con calabacines de nuestro huerto. Esta receta es 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 sodio
- 1 1/2 cucharadita de goma xantana
- 3/4 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 3/4 taza de compota de manzana
- 3/4 taza de sirope de arce
- 1/3 taza de aceite de coco virgen derretido o aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de calabacín rallado
- 1/2 taza de pepitas de chocolate ecológico

Preparación

1. **Precaliente** el horno a 350 grados.
2. **Engrasar** una fuente de horno de 9x13 pulgadas.
3. En un bol grande, **mezclar** la harina de arroz, la harina de tapioca, el bicarbonato, la goma xantana, la sal marina, la canela y la nuez moscada; reservar.
4. En otro bol, **batir** la compota de manzana, el sirope de arce, el aceite de oliva (o de coco), el vinagre de sidra de manzana y la vainilla. **Añadir** esta mezcla a los ingredientes secos y mezclar suavemente con una cuchara grande de madera.
5. **Incorporar** el calabacín rallado y las pepitas de chocolate. **Mezclar** suavemente.
6. **Poner** inmediatamente la mezcla en un molde de 9x13 pulgadas. **Extienda** la masa uniformemente y métala en el horno. **Hornear** durante 25-30 minutos.
7. Cuando se enfríe, **cortar** en cuadrados y servir.





Tarta de mantequilla de cacahuete

De Zach Brown (5° grado)

Este es el postre favorito de Zach, y lo hacemos todos los años para su cumpleaños.

La receta es de un blog, kevinandamanda.com.

Ingredientes

- 1 paquete (14,3 oz) de galletas Oreo enteras (puede usar sin gluten).
- 1 taza de mantequilla, dividida
- 1 1/2 tazas + 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa, dividida (puede usar sunbutter)
- 1 taza de azúcar en polvo
- 1 taza de pepitas de chocolate
- 1/2 taza de crema para batir espesa



Preparación

1. **Triture** finamente las galletas Oreo con un robot de cocina, una batidora o en una bolsa Ziploc. **Remover** las migas junto con 8 cucharadas de mantequilla derretida hasta que estén bien combinadas. Presione en el fondo y los lados de un molde para tartas. **Congelar** la corteza durante 10 minutos hasta que cuaje.
2. **Añadir** las 8 cucharadas restantes de mantequilla blanda, 1 1/2 tazas de mantequilla de cacahuete cremosa y 1 taza de azúcar en polvo a un bol grande o al bol de una batidora de pie. **Batir** a velocidad baja hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Vierta la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre la corteza formando una capa lisa. **Colocar** de nuevo en el congelador.
3. **Poner** las pepitas de chocolate y las 2 cucharadas restantes de mantequilla de cacahuete en un bol grande de cristal o resistente al calor. 4. En un cazo, **poner** la nata para montar a fuego medio-alto. Verter la nata sobre las pepitas de chocolate y la mantequilla de cacahuete y dejar reposar durante 5 minutos, luego batir hasta que esté completamente suave. **Vierta** la capa de chocolate sobre la de mantequilla de cacahuete. **Refrigere**, tapado, al menos 1 hora hasta que esté listo para servir.

¿Lo sabías?

Cada año se producen 40.000 millones de galletas Oreo. Si se apilaran, estas galletas darían cinco vueltas a la Tierra.



Tarta de café con crema agria

De Chelsie Quinn (4° grado)

Nos encanta esta receta de la bisabuela de Chelsie porque es MUY fácil y lo mejor es que se puede hacer con un día de antelación. Nos encanta toda la canela y lo bonito que queda en el molde. ¡Que aproveche!

Ingredientes

Ingredientes de la tarta:

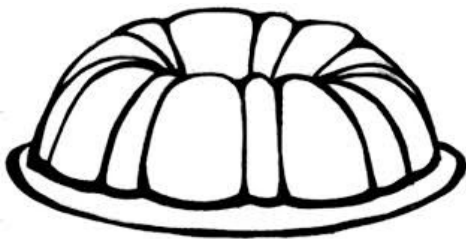
- 1 mezcla de pastel amarillo
- 1 flan de vainilla instantáneo pequeño
- 4 huevos
- 3/4 taza de agua
- 1 taza de crema agria
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 taza de aceite

Ingredientes de los coberturas:

- 3/4 taza de azúcar
- 2 cucharadas de canela
- 1 taza de nueces

Preparación

1. **Engrasar** bien el molde con manteca Crisco. **Cubrir** los lados con parte de la cobertura (opcional). Coloque el resto de la masa y la cobertura terminando con la masa.
2. **Hornear** a 350 grados durante 1 hora. **Dejar enfriar** 10 minutos y sacar del molde. Cuando se haya enfriado del todo, **envuélvalo** bien y **déjelo reposar** durante 24 horas. ¡No lo coma antes! ¡De verdad!





Tarta de luna nevada o tarta de Año Nuevo

De Yumo Zhang (4° grado)

La receta tiene su origen en el Festival Chino del Medio Otoño y el Año Nuevo Chino. Significa "reunión" y "buena suerte".

Ingredientes

- 40 g de harina de arroz dulce
- 30g de harina de arroz
- 25g de almidón de trigo
- 165g de leche
- 40g de azúcar
- 15g de mantequilla
- Un poco de pasta de judías rojas
- Molde de pastel de luna



Preparación

1. **Poner** toda la harina, la leche, la mantequilla y el azúcar en un bol grande de cristal, remover bien.
2. Usar una tapa cubrir el bol, ponerlo en una vaporera, **cocer** al vapor durante 30 minutos.
3. **Sacar** el bol, esperar a que se caliente y amasar.
4. **Cubrir** la masa y meterla en el frigorífico durante 2 horas.
5. **Enrollar** el relleno de alubias rojas en pequeñas bolas, cada bola es de 25g.
6. **Sacar** la masa del frigorífico y formar bolitas de 30 g cada una.
7. **Enrollar** la bola de masa pequeña en una masa, envolver el relleno en la masa, hacerlo como una bola.
8. **Ponlo** en el molde para darle una forma bonita, y ya está.



Magdalenas de Arándanos

De Shemmin Lau (4° grado)
Está riquísimo.

Ingredientes

- 2/3 taza de agua
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- ~1 taza (429 gramos) de mezcla para muffins y pan rápido
- 30 arándanos

Preparación

1. **Poner** el horno a 425 grados si se utiliza un molde de aluminio para magdalenas; si no, ponerlo a 400 grados.
2. **Mezclar** todos los ingredientes en un bol y añadir los arándanos.
3. **Hornee** durante 20 minutos.





Ponche navideño

De Ayden Romero (Kindergarten)

Por que es una fusión de sabores. De muchas frutas y nos indica que ya se acerca la hora de que todas las familias se unan

Ingredientes

- Caña
- Tejocote
- Manzana
- Guayaba
- Tamarindo
- Jamaica
- Canela
- Piloncillo

Preparación

1. Ya que se tienen todas estas frutas **cortadas** en rebanaditas, se ponen a **hervir** en suficiente agua ya que están blanditas y con un delicioso aroma se sirve y se le coloca un poquito de nuez.
2. Y a disfrutar.



¿Lo sabías?

El tejocote es el fruto del espinillo mexicano, primo del manzano y el peral.

El piloncillo es azúcar de caña sin procesar



Batido de leche de almendras de papá

De Cora McVey (5° grado)

El batido de mi padre es importante para mí porque no siempre puedo tomar un batido debido a mi intolerancia a los lácteos y él hace uno que sí puedo tomar.

Ingredientes

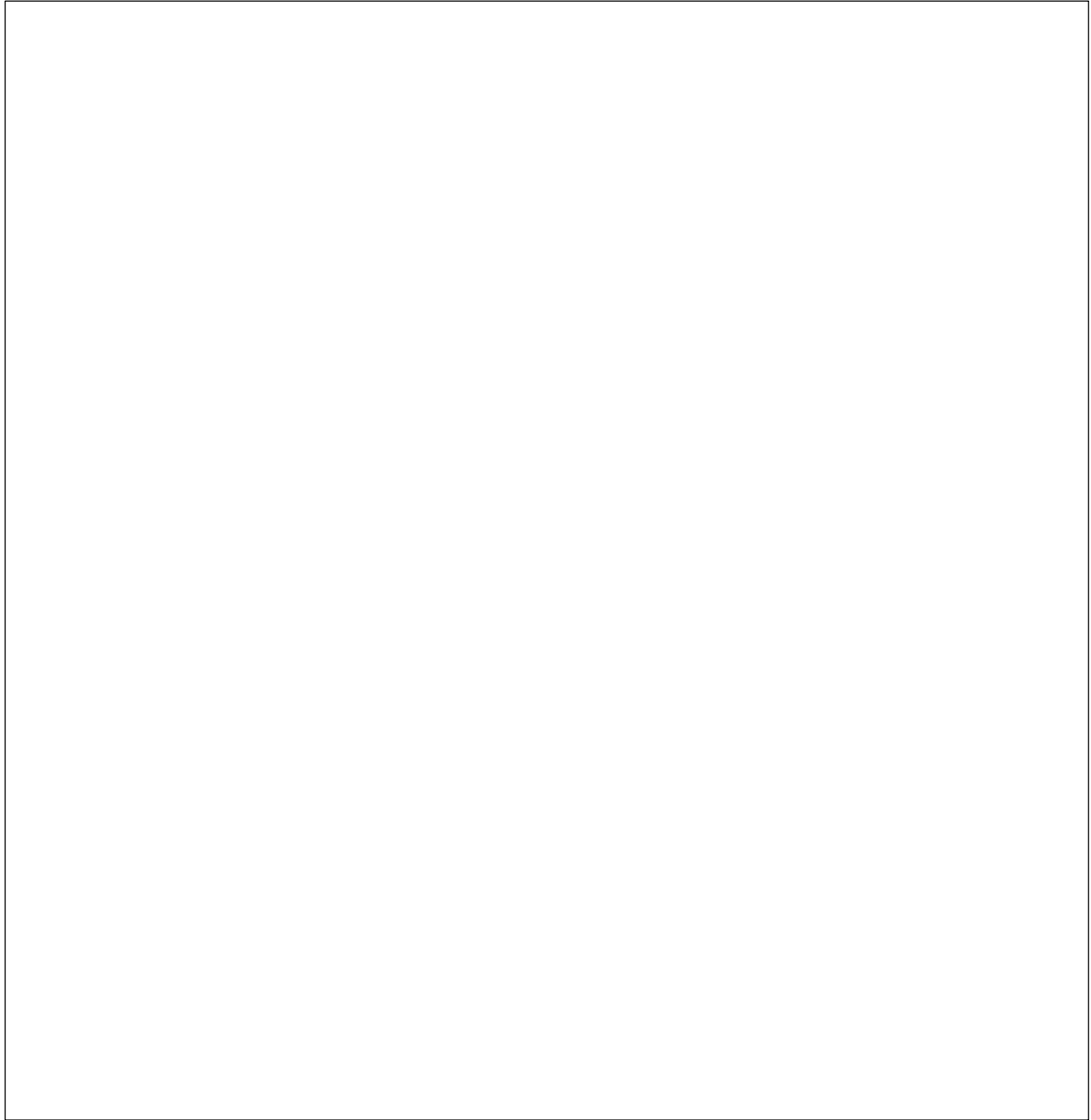
- 2 tazas de leche de almendras sin azúcar (o cualquier leche).
- 2-3 tazas de helado de vainilla con leche de anacardos (o helado de vainilla normal)
- 1 cucharada grande de mantequilla de cacahuete en trozos (~1/4 de taza)
- 2 lloviznas largas de sirope de chocolate Hershey's

Preparación

1. **Mezcle** la leche, el helado y la mantequilla de cacahuete en trozos en una batidora.
2. **Añadir** el sirope de chocolate.
3. **Mezclar** durante 30 segundos (no demasiado o los cacahuets no quedarán troceados).
4. **Servir** en tazas o vasos divertidos y rociar con sirope de chocolate. Servir inmediatamente. ¡Que aproveche!

Para 2-4 personas.





Este libro de cocina ha sido preparado por la PTA de Kenmore Elementary e impreso gracias a nuestro patrocinador, The UPS Store - Kenmore.



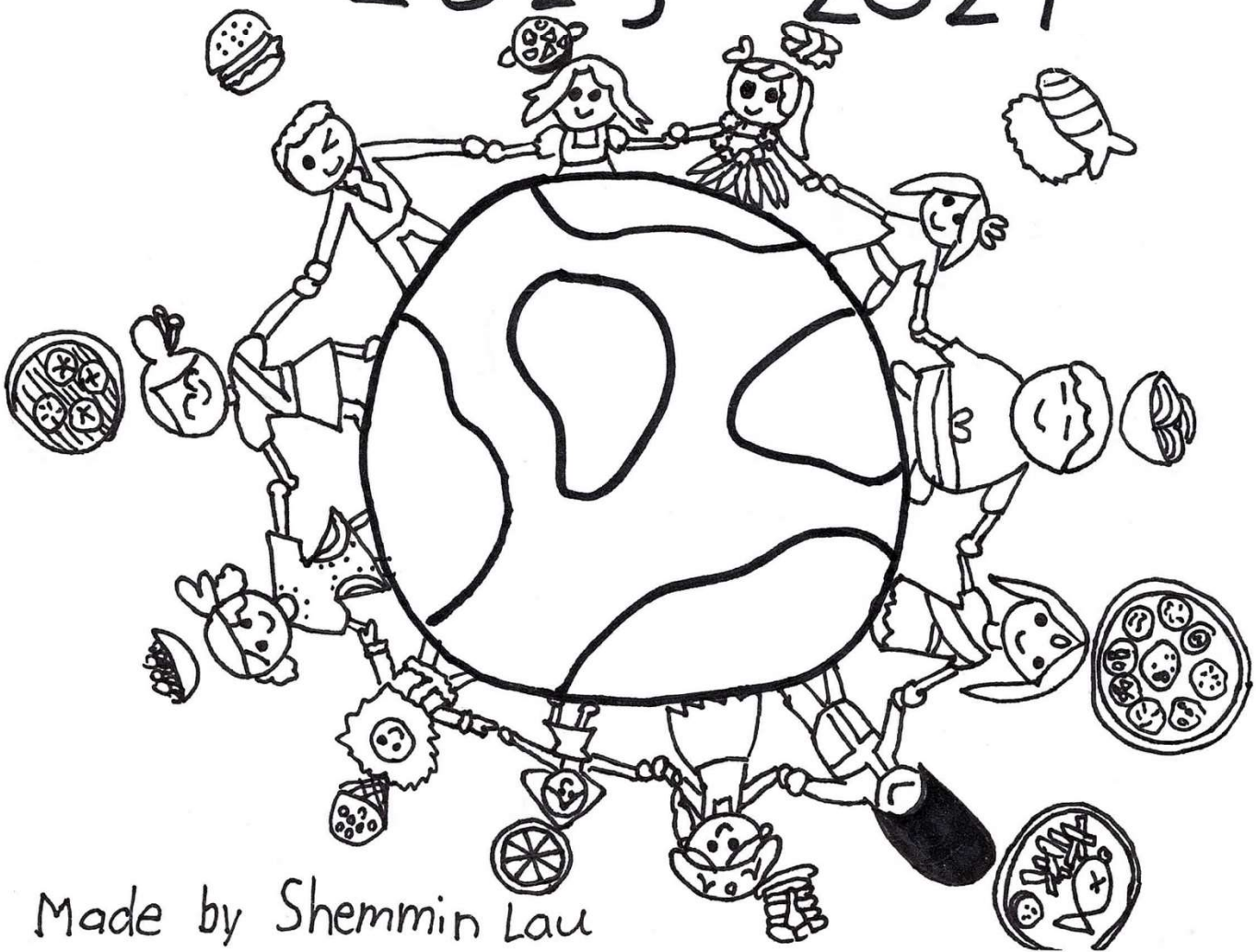
Kenmore
Elementary
PTA



Visite KenmorePTA.org para descargar una copia electrónica.

KENMORE ELEMENTARY COOK BOOK

2023 - 2024



Made by Shemmin Lau