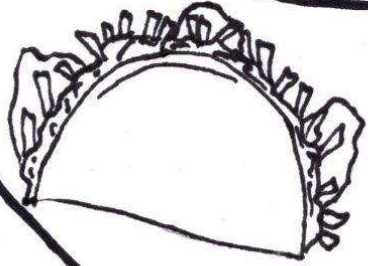
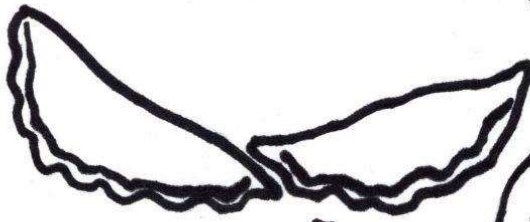


# Kehmora Elementary

Year 2024-2025

## Cook Book

try new foods!



Class: Ms. Bowen-Pope (4th) Made By: Ellie Watson

# RECONOCIMIENTO DE LA TIERRA Y LOS PUEBLOS DE KEPTA

Reconocemos que la actual Escuela Primaria Kenmore se encuentra en tierras ancestrales y no cedidas del pueblo Coast Salish, que aún está aquí y continúa honrando y sacando a la luz su herencia ancestral. Reconocemos que esto no reemplaza las relaciones auténticas con las comunidades indígenas, sino que sirve como un primer paso para honrar la tierra en la que aprendemos y resistir la eliminación del pasado, el presente y el futuro de los indígenas.



Ilustración de: Lightning Waq Waq, Ty Juvinel (tribus Tulalip)

## *Definiciones:*

*no cedido : tierra que nunca ha sido entregada, cedida o entregada de ninguna manera.*

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

*Salish de la costa : un grupo de pueblos indígenas étnica y lingüísticamente relacionados de la costa noroeste del Pacífico, que viven en la provincia canadiense de Columbia Británica y en los estados de Washington y Oregón, Estados Unidos.*

*Indígena - nativo*

*borrado - eliminación de todo rastro de algo; obliteración*

I Belong



Building Community Together

El logotipo de la Semana de la Cultura Familiar fue diseñado por Grace Kurcinka (exalumna de KE) para representar los países de nacimiento de nuestros Cachorros de Kenmore en 2022.

Las banderas que se muestran a continuación representan los países de nacimiento de Nuestros Kenmore Cubs este año (2024-2025):



portada está diseñada por Ellie Watson (4.º grado) y la contraportada está diseñada por Elliott Linville (3.º grado). Disfruta coloreándolos como quieras.

La comida une a las personas. Compartir la comida y nuestra cultura familiar nos conecta a todos. Estamos construyendo una comunidad juntos a través de la experiencia compartida de cocinar estas recetas significativas. Este libro de cocina no es solo una colección de recetas, sino un hermoso ejemplo de la riqueza de conocimiento y sabiduría que *todas* nuestras familias tienen dentro de sí y que, cuando se comparte, nos une más. La comida realmente es amor. Te animamos a que pruebes estas recetas en las cocinas de tu propia familia y esperamos que te inspiren a explorar los sabores de las culturas familiares de Kenmore Cub. Gracias a todas las familias que compartieron sus historias y recetas.

## Contenido

<b>Algo sabroso</b> .....	5	Huevos chinos al vapor .....	38
Momo .....	6	<b>Golosina</b> .....	<b>39</b>
Carne de res mongola .....	7	Binghulu .....	40
Lecsó húngaro.....	8	Waffles.....	41
Frikadeller (albóndigas danesas) .....	9	Panqueques bebé holandeses .....	42
Bourekas de carne.....	10	Panqueques verdes .....	43
Buuz .....	11	Barras de calabaza .....	44
Lumpia.....	12	Mochi de mantequilla .....	45
Adas polo .....	13	Galletas de calabaza con chispas de chocolate .....	46
Carne de res a la barbacoa en olla de cocción lenta .....	14	Galletas de Nutella .....	47
Tacos al pastor .....	15	Rollos de canela.....	48
Ñoquis de panceta, guisantes y pesto.....	16	Famoso pan de arándanos de la abuela.....	50
Sopa de calabaza .....	17	Pan Dulce .....	51
Sopa de pollo y maíz .....	19	Mandazi en Freidora de aire.....	52
Chuletas de pollo .....	20	Bizcocho al vapor.....	53
Sopa de pollo con fideos de mamá .....	21	"Scones" Panecillos en forma de medialuna con mantequilla.....	54
Ayudante de hamburguesa en una sola olla .....	22	Pan de plátano y chocolate de mamá.....	56
Arroz Jallof.....	23	Pan de plátano .....	57
Kashk Bademjan.....	24	Pan de plátano saludable.....	58
Ensalada de tomate, maíz y aguacate .....	25	Pan de plátano .....	59
Maíz callejero mexicano .....	26	Tarta de queso con churros.....	60
Pupusas .....	27	Financier de Matcha.....	61
Pupusas Salvadoreñas .....	28	Brownies de chocolate y caramelo .....	62
Pizza de Queso .....	29	Pastel de calabaza fácil y sencillo .....	63
Masa de pizza al estilo de Nueva York .....	30	Carlota de Limon.....	64
Pão de queijo.....	33	Hebilla de arándanos de la abuela .....	65
Macarrones de la abuela .....	34	Bas Boosa o Basbousa .....	66
Espaguetis.....	35	Lecheflan (crema de caramelo filipina) .....	67
Baleadas .....	36	Pudín .....	68
Kimchijeon (panqueque de kimchi) .....	37	El mejor desayuno de bayas .....	69

**Algo sabroso**





# Momo

De Neil Kahanal (jardín de infancia)

*Hacer momo es un esfuerzo grupal. Todos participan en la preparación de momo. Esto es especial porque todos los involucrados trabajan juntos.*

## Ingredientes

- pollo
- momo (comino en polvo, cilantro en polvo)
- sal
- harina para todo uso
- Tomates
- chiles
- cilantro
- sésamo
- sal
- aceite

## Preparación

1. Hacer la masa y estirla hasta formar rollitos finos y redondos.
2. Prepare el relleno agregando pollo molido, especias momo y sal.
3. Calentar una sartén con los tomates, los chiles, el cilantro, el sésamo, la sal, el aceite y moler hasta obtener un chutney.
4. Envuelva los rollitos de masa con el relleno.
5. Cocine al vapor durante 15 minutos.
6. Servir con chutney.



"Si realmente quieres hacer un amigo, ve a la casa de alguien y come con él... la gente que te da su comida te da su corazón".

*César Chávez, líder laboral agrícola estadounidense y activista de los derechos civiles*



# Carne de res mongola

De Ellie Memmel (jardín de infancia)  
*Es simplemente simple y delicioso.*

## Ingredientes

- 1 libra de carne de res (cortada en rodajas finas en sentido contrario a la fibra)
- 1/4 taza de aceite de coco
- 1 libra de espárragos o judías verdes
- 3-4 cebollas verdes (cortadas en rodajas diagonales de 1 pulgada)

### Ingredientes de la marinada:

- 1/2 taza de aminoácidos de coco
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresco (pelado y rallado)
- 4 dientes de ajo (picados) o 1 cucharada de ajo picado también funcionan bien

## Preparación

1. Primero, prepara la marinada mezclando todos los ingredientes. Corta la carne en rodajas finas en sentido contrario a las fibras y añade 1/3 de taza de la marinada a la carne en una bolsa pequeña con cierre hermético. Deja marinar durante 30 a 60 minutos en el refrigerador (si tienes tiempo).
2. Corte los espárragos o la verdura de su elección y las cebollas verdes en trozos de 1 pulgada. Cocine las verduras: caliente un poco de aceite de coco y saltee las verduras de su elección durante unos minutos. Agregue la salsa restante a las verduras durante el último minuto de cocción. Retire y reserve.
3. Cocinar la carne: agregar más aceite de coco y cuando esté muy caliente, agregar la carne retirándola de la marinada. Cocinar la carne durante 1 a 3 minutos con atención, dándole vuelta para que se cocine de ambos lados. No amontonar la carne, es posible que deba cocinarla en dos tandas.
4. Añade las cebollas verdes al último lote de carne y cocina durante 1 minuto.
5. Añade la marinada sobrante sobre la última tanda de carne y cocina durante un minuto.
6. Añade todo de nuevo a la sartén para calentarlo todo junto.
7. Servir caliente sobre arroz.

### Notas:

- El filete de res cortado en tiras funciona bien para esta receta. A mis hijos no les gustan las verduras crujientes ni duras, así que hago trampa y caliento los espárragos o las judías verdes en el microondas con un poco de agua durante 3 o 4 minutos antes de saltearlos.



# Lecsó húngaro

De Niko Toth (5to grado)

*Es especial para mi familia porque la familia de mi padre es húngara.*

## Ingredientes

- 5 tomates
- 2 pimientos (todos los colores)
- 1 cebolla amarilla
- paprika
- kielbasa
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación

1. Cortar los tomates y los pimientos en cubitos.
2. Picar la cebolla en trozos grandes.
3. Corte la kielbasa en rodajas.
4. Cocine las cebollas en aceite.
5. Dorar la Kielbasa.
6. Añade pimientos y tomates. Añade una cantidad generosa de paprika y sal y pimienta al gusto.
7. Cocine hasta que las verduras estén blandas.

## ¿Sabías?

Kielbasa significa salchicha en polaco. Hay muchos tipos diferentes, algunos con sabor ahumado.





# Frikadeller (albóndigas danesas)

De Harper DeMarco (2do. grado)

*Esta receta es de mi abuela, que falleció antes de que yo naciera. Mi padre prepara este plato para nuestra familia en memoria de mi abuela Lis. La receta es de Dinamarca, donde nació mi abuela.*

## Ingredientes

- 1 1/2 libras de carne de cerdo molida
- 1/2 libra de carne molida de res o ternera
- 1 cebolla blanca grande
- 1 taza de harina
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos
- Añade pimienta al gusto.

## Preparación

1. Picar la cebolla blanca en trozos grandes.
2. Agregue la carne de cerdo, la carne de res molida, la harina, la sal, la avena y la pimienta (si lo desea) a la batidora. Mezcle los ingredientes hasta que estén todos bien integrados.
3. Forme la mezcla en albóndigas de buen tamaño.
4. Caliente en una sartén el aceite deseado, fríe las albóndigas a fuego medio hasta que se doren por todos lados.
5. Después de freírlas, si es necesario, hornéelas en el horno a 350 °F hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F. Esto puede llevar entre 20 y 30 minutos.
6. En nuestra familia esta receta también se sirve con puré de papas, remolachas encurtidas, pepinillos dulces y zanahorias al vapor.

Nota:

Para recalentar en un bol, asegúrese de agregar un poco más de caldo o agua.





# Bourekas de carne

De Manny y Lucía Altaras (jardín de infancia; tercer grado)

*La familia paterna del padre de Manny y Lucía son judíos sefardíes. Su familia llegó a Seattle a través de España, Turquía y Rodas como parte de la diáspora. Las bourekas son parte de una tradición culinaria compartida del antiguo Imperio Otomano, Oriente Medio y la cuenca del Mediterráneo. ¡Son fáciles de hacer, versátiles y sabrosas! Siéntete libre de experimentar con rellenos, especias e incluso formas para ver qué combinación te gusta más.*

## Ingredientes

Para el relleno:

- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 libra de carne molida
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de perejil italiano, finamente picado
- 1/2 taza de piñones tostados (opcional)

Para la masa:

- 1 masa de hojaldre comprada en tienda, descongelada pero mantenida fría
- 1 huevo grande batido con 1 cucharadita de agua
- 2 cucharadas de semillas de sésamo (opcional)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. En una sartén dorar la carne y la cebolla a fuego medio. Escurrir el exceso de grasa.
3. Añade sal, pimienta, pimentón, canela y sofríe. Con una cuchara de madera desmenuza la carne en trozos pequeños. Añade el agua, tapa y deja cocinar a fuego lento hasta que se evapore toda el agua.
4. Agregue perejil y piñones (si los usa) y revuelva para mezclar. Deje a un lado.
5. Cubre una bandeja para hornear con papel pergamino (papel mantequilla) (puedes cocinar en dos tandas o usar dos bandejas para hornear).
6. Sobre una superficie ligeramente enharinada, extiende la masa de hojaldre hasta formar un cuadrado de 30 x 30 cm. Usa un cortador de pizza para cortar la masa en 9 cuadrados del mismo tamaño (aproximadamente de 10 cm).
7. Coloca unas 2 cucharadas del relleno sobre cada cuadrado de masa, cerca de una esquina. Dobla la masa sobre la parte superior del relleno en diagonal para formar un triángulo. Pellizca con firmeza a lo largo del borde exterior abierto de los triángulos para sellarlos. Alternativamente, puedes usar los dientes de un tenedor para cerrar los bordes.
8. Colocar cada hojaldre relleno en la bandeja para hornear. Repetir con el resto de los cuadrados de hojaldre y el relleno.
9. En un bol pequeño, bate el huevo y el agua y pincela los pasteles con una brocha de repostería. Espolvorea las semillas de sésamo si las usas.
10. Hornear durante 25 a 30 minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción si se hornean dos moldes a la vez, hasta que estén inflados y dorados. Retirar del horno y dejar enfriar unos minutos antes de servir.



# Buuz

---

De Dansal Amra (4to Grado)  
*Es nuestra comida nacional.*

---

## Ingredientes

- 4 tazas de harina de trigo
- 1,1 libras de carne molida
- 1 cebolla
- 10 onzas de agua
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de sal
- Una pizca de pimienta negra
- 0,44 libras de carne de cerdo

## Preparación

1. En primer lugar, hay que preparar la carne picada. Tradicionalmente, la carne picada se hace con carne de vacuno y de cerdo (el cerdo debe ir con manteca), ya que el cerdo aporta jugosidad al plato. Picar la carne de vacuno, el cerdo, la cebolla, añadir sal (unas 2 cucharaditas, al gusto), pimienta (2-3 pizcas, pero no demasiada) y un poco de agua, unas 1-2 cucharadas. Mezclar todo y dejar reposar hasta preparar la masa.
2. Luego hay que preparar la masa, pero no debe ser demasiado dura, ya que la forma del producto puede verse afectada al esculpirlo. Colocar harina en la mesa (o en un plato grande), hacer un agujero y verter 1 huevo en ella. Puedes añadir un poco de sal y luego un vaso o un poco menos de un vaso de agua. Luego hay que amasar la masa con las manos hasta que quede suave, pero al mismo tiempo elástica (unos 15 minutos).
3. A continuación, hay que formar una salchicha con la masa y dividirla en trozos pequeños. Con estos trozos, formar bolitas y estirarlas (de unos 8-9 centímetros de diámetro).
4. Coloque aproximadamente 1 cucharada de carne picada en los trozos de masa estirados y comience a pinchar en forma circular. Debería haber 33 pinchos en una buuza ideal.
5. Colocar el buuz en una vaporera, previamente engrasada con aceite, y dejar cocer durante 15-20 minutos. Pasados 20 minutos, ya se puede disfrutar de este plato.



# Lumpia

De Taharra Danielle y Alani Kate Dela Cruz (2do. grado; 4to. grado)

*Esta receta es especial para nuestra familia porque simboliza nuestra cultura y la lumpia es una botana muy deliciosa o puede servirse como entrada.*

## Ingredientes

- paquete de envoltorios de lumpia
- Carne molida
- libra de carne de cerdo molida
- cebolla finamente picada
- pimienta verde finamente picado
- zanahoria finamente picada
- aceite para freír
- salsa de ostras
- pimienta
- salsa de soja ligera
- sal
- polvo de ajo
- aceite de sésamo

## Preparación

1. Cocine el cerdo, desmenuzándolo en trozos pequeños, hasta que no quede nada rosado. Escorra la grasa.
2. Añade las verduras. Añade el ajo y el jengibre, cocina hasta que desprendan un aroma agradable y luego incorpora las verduras. Saltea durante 2 o 3 minutos, hasta que estén tiernas, luego agrega los condimentos, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Retira del fuego y reserva hasta que se enfríe lo suficiente como para tocarlo.
3. Arma la lumpia. Coloca un envoltorio sobre una superficie limpia con una esquina hacia ti. Coloca 2 cucharadas y media de relleno a 1 pulgada y media del punto inferior, formando una tira de 4 a 5 pulgadas de largo. Dobla la parte inferior sobre el relleno, dobla los bordes hacia adentro y continúa enrollando hacia el punto superior hasta que te queden 2 pulgadas de envoltorio. Humedece el envoltorio restante con agua y termina de enrollarlo. Colócalo en un plato, con la costura hacia abajo, y cúbrelo con film transparente mientras repites el proceso.
4. Freír. Calentar una pulgada de aceite en una sartén hasta que alcance los 350 °F. Freír 4 lumpias a la vez, comenzando con el lado de la costura hacia abajo, durante 1-2 minutos por lado. Escurrir en un plato cubierto con papel toalla.
5. Disfruta. Sirve inmediatamente con salsa de chile dulce.



# Adas polo

De Celine Sadighi (3er grado)

*Un plato de proteínas. Este plato es originario de Irán.*

## Ingredientes

- arroz basmati
- lentejas verdes o marrones secas
- pasas
- cebollas, en rodajas
- azafrán
- aceite
- sal
- Carne molida
- cúrcuma

## Preparación

1. Enjuague el arroz. Colóquelo en una olla con agua a 5 cm por encima del arroz.
2. Cocine las lentejas durante 20 minutos y luego escúrralas con un colador de malla fina.
3. Saltee las cebollas hasta que brillen, luego agregue la carne molida, la sal, la pimienta y la cúrcuma, cocine durante 20 minutos. Deje de lado.
4. Mezcla las lentejas y el arroz, déjalos cocinar en una olla durante 20 minutos. Luego, agrega la carne molida y las pasas al final.

"La comida son recuerdos."

*José Andrés, chef hispanoamericano y fundador de World Central Kitchen*



# Carne de res a la barbacoa en olla de cocción lenta

De Brooke Kroll (5to. grado)

*A nuestra familia le gusta la comida mexicana y la barbacoa de mi abuela es mi favorita.*

## Ingredientes

- 3 libras de carne de res para asar
- Sal y pimienta recién molida
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharaditas de chile en polvo suave
- 6 dientes de ajo
- 1 1/4 taza de caldo de res
- 1 1/2 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de orégano seco
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 3 hojas de laurel
- 1/4 taza de jugo de lima fresco

## Preparación

1. Corte la carne en 6 porciones, retirando los trozos grandes de grasa. Caliente el aceite en una sartén.
2. Seque la carne con una toalla de papel. Sazone con sal y pimienta. Dorar los trozos de a tres por vez hasta que se doren por todos lados. Transfiera a una olla de cocción lenta.
3. En un procesador de alimentos, mezcle el chile en polvo, el ajo y 1/4 taza de caldo hasta hacer puré.
4. Batir la mezcla, el caldo restante, el comino, el orégano y los clavos de olor. Verter sobre la carne y agregar las hojas de laurel.
5. Tapar y cocinar a fuego lento durante 6-8 horas.
6. Retire la carne de la olla (deje el caldo) y desmenúcela. Mezcle el jugo de limón con el caldo y vuelva a colocar la carne en la olla de cocción lenta y cocínela durante 20 a 30 minutos más.
7. Cuele el líquido de la carne y sirva en tortillas con los aderezos deseados.

“La cocina es un poco como el cine. Lo que cuenta es la emoción”.

*Anne-Sophie Pic, chef francesa*



# Tacos al pastor

De Iker Alcaraz Morales (2do Grado)

*Es especial porque en mi familia en México siempre han tenido puestos de tacos para vender y son muy ricos.*

## Ingredientes

- carne de puerco
- chiles tajin (mirasol)
- Orégano, comino, pimienta
- ajo y sal
- piña
- cebollas
- cilantro
- tortillas

## Preparación

1. Cortar la carne en trozos
2. Remover las venas y semillas de los chiles tajin y cocinar.
3. Una vez estén cocidos, se ponen en la licuadora y se licuan con todos los condimentos como ajo, orégano, comino, pimienta y la sal y licuar hasta que todo este suave
4. . Se incorpora a la carne de puerco y se deja reposar por una media hora, después se cocina el puerco.
5. Cuando este lista ya se hacen los tacos y se sirven con las guarniciones.



# Ñoquis de panceta, guisantes y pesto

De Lucy Lepine (5to grado)

*Este plato es actualmente uno de los favoritos de los Lepine en nuestra casa. Siempre es un desafío encontrar una receta que a todos en nuestra casa les entusiasme comer. Este es el plato salado favorito de Lucy en la actualidad. Lo creamos en nuestra cocina probando varias combinaciones hasta que todos quedaron satisfechos.*

## Ingredientes

- Aceite de aguacate (cualquier aceite funcionará)
- 1/2 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 1/2 tazas de guisantes congelados
- Un paquete de panceta cortada en cubitos
- 2 envases de ñoquis de papa refrigerados (nuestro favorito es Cucina Fresca)
- Mucho pesto (comprado en la tienda o recién hecho)
- Queso parmesano fresco rallado
- Exprimir limón al gusto

Opcional:

- 1 cucharadita o cucharada de hojuelas de pimiento rojo
- Champiñones salteados
- Puntas de espárragos asados
- Menta picada

## Preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite a fuego medio en una sartén muy grande.
2. Añade la panceta cortada en cubitos hasta que la carne ya no esté traslúcida.
3. Añade los guisantes (cocidos o congelados; funciona de ambas formas dependiendo de cuánto tiempo cocines esta mezcla). Añade el pesto y mezcla hasta que todo esté cubierto de manera uniforme.
4. Cocine los ñoquis en agua hirviendo. Una vez que estén listos, sáquelos con una cuchara y agréguelos a la sartén. Revuelva la mezcla con cuidado hasta que todos los ingredientes estén cubiertos con pesto.
5. Añade queso parmesano rallado al gusto.
6. Exprime el limón antes de servir el plato caliente.





# Sopa de calabaza

---

De Roly-Arthur Pierre Noel (3er. grado)

*"La historia detrás de la tradición de la sopa de calabaza en nuestro Día de la Independencia:*

*Cuando los colonos franceses se establecieron en la tierra que hoy se llama Haití, se toparon con la calabaza. Y les gustó tanto que prohibieron a los esclavos probarla, a pesar de que eran ellos quienes la cocinaban. Cuando nuestros antepasados se independizaron el 1 de enero de 1804, cada familia preparaba enormes ollas de sopa de calabaza para disfrutarla y compartirla con los demás.*

*Desde ese día, la sopa de calabaza es la comida que con seguridad encontrarás en la mayoría de los hogares haitianos el 1 de enero.*

*"Cada año disfruto el mío con orgullo, recordando el precio que se pagó para que yo fuera libre, meditando sobre lo poderosos que somos los haitianos, cuando estamos unidos, y enviando pensamientos al universo para el despertar del pueblo haitiano".*

---



## Carne

### Ingredientes

- 1 libra de carne de res
- 1/2 taza de aceite de oliva
- agua según sea necesario
- 1 cebolleta grande cortada en cubitos
- 1 media col mediana cortada en cubitos
- 2 patatas peladas y picadas
- 2 ñames pelados y picados
- 2 malangas peladas y picadas
- 2 calabazas, peladas y picadas
- 2 nabos pelados y picados
- 1 tallo de apio picado
- 3 zanahorias medianas, picadas
- 1 paquete de 6 oz de espaguetis (opcional. Personalmente no me gusta agregar pasta)
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 pimiento scotch bonnet
- 4 ramitas de perejil

Condimento para carne (varía de un hogar a otro):

- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 chalotes cortados en cubitos
- 1 cucharadita de sal condimentada
- 2 cubitos de caldo de pollo o de res
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de epis (las especias mezcladas, nuevamente, varían de un hogar a otro)

### Preparación

Para la carne:

1. Marinar la carne durante la noche o al menos durante 1 hora.
2. Colocar la carne sazonada en una olla y taparla. Dejar que la carne suelte su propio jugo.
3. Añade agua tibia, aceite si es necesario y deja hervir a fuego alto. Mantén tapado hasta que el agua se haya evaporado.
4. Destapar, remover y dejar hervir a fuego lento unas gotas de agua de vez en cuando para dorar la carne.
5. Continúe revolviendo y cocinando a fuego lento el agua de vez en cuando hasta que la carne adquiera un bonito color dorado .
6. Agregue una cucharada de pasta de tomate. Retire la carne y reserve la olla para las verduras.

Para las verduras:

1. En un recipiente aparte, corta en trozos pequeños las cebolletas grandes y la mitad del repollo mediano.
7. Pelar y picar las patatas, el ñame, la malanga, la calabaza, las zanahorias y el nabo.
8. Lavar las verduras. En una olla aparte, poner a hervir agua y añadir las verduras. Tapar y cocinar a fuego alto durante una hora aproximadamente.
9. Reducir el fuego y añadir el pimiento picante.
10. Una vez que la calabaza esté completamente cocida, retírela de la olla. Utilice un poco del agua de cocción para mezclar la calabaza y hacer un puré.
11. Cuele el puré a través de un colador fino colocado sobre un bol. Presiónelo con una cuchara o una espátula de goma.
12. Para obtener un mejor sabor, vierta las verduras cocidas, el puré de calabaza y el líquido de cocción en la olla en la que cocinó la carne.
13. Agregue perejil, tomillo y, si usa pasta, agregue espaguetis rotos (o sustitúyalos por macarrones).
14. Dejar cocer todo hasta que esté tierno.
15. Mezcle la carne con la sopa. Deje que se cocine al vapor a fuego lento durante un rato. Sirva caliente.



# Sopa de pollo y maíz

De Cono de Brooklyn (5to. grado)

*Comenzó con mi mamá hace mucho tiempo para calentarnos en una fría noche del este de Washington.*

## Ingredientes

- pollo
- zanahorias
- papas
- apio
- cebolla
- mazorcas de maíz
- ajo
- caldo
- leche/crema
- hierbas

## Preparación

1. Sazone los muslos de pollo con sal y pimienta y dore ambos lados en una olla holandesa con aceite.
2. Después de 10 minutos, agregue las zanahorias picadas, el apio, las cebollas y el ajo. Agregue 1/4 de taza de harina (regular o sin gluten) y revuelva con las verduras y el pollo. Cocine hasta que se forme una mezcla ligera.
3. Agregue 2,5 tazas de caldo de pollo, tomillo o romero, papas picadas y mientras esto hierve a fuego lento, corte dos mazorcas de maíz y agregue las mazorcas a la olla de sopa.
4. Cocine a fuego lento durante 20 minutos hasta que el pollo esté tierno.
5. Retire las mazorcas de maíz y los muslos de pollo y separe la carne de los huesos para poder agregarla nuevamente a la olla. Agregue el maíz de las mazorcas, 1/2 taza de leche o crema y guisantes congelados, si lo desea.
6. Deje hervir a fuego lento brevemente hasta que espese y sazone con sal y pimienta a gusto.



# Chuletas de pollo

De Fares y Benaia Sánchez-Cabrera (Jardín de infancia; 4to grado)

*Originaria de Oaxaca*

## Ingredientes

- Pollo entero
- Tomatillo
- Jitomate
- Chile de árbol, o chile costeño
- Ajo y cebolla
- Consomé de pollo
- Epazote

## Preparación

1. Se corta el pollo en piezas y se lava y se pone a coser en una olla con ajo y cebolla y sal.
2. Hervir unos tomatillos y jitomate ya hervidos se licúan con un poquito de chile seco tostado (chile de árbol o chile costeño) y se agrega a la olla donde se cose el pollo de preferencia licuar también el ajo y la cebolla que están con el pollo.
3. Se deja hervir hasta cocinarse el pollo y se le añade las ramitas de epazote. Se rectifica el sabor ya sea con un poquito de consomé de pollo o sal.



# Sopa de pollo con fideos de mamá

De Seven O'Guin (Jardin de Infacia)

*la sopa favorita de Seven y ella es la mejor ayudante a la hora de cocinarla. Lo que más le gusta es pelar el ajo y cortar las verduras.*

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande
- 5 zanahorias grandes, cortadas en rodajas
- 6 apios picados
- 1 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 4 1/2 ajos picados
- 12 tazas de caldo de pollo
- 12 oz de fideos (cualquier tipo de fideos o fideos al huevo)
- 6 tazas de pollo cocido desmenuzado (use pollo rostizado)
- 3/4 taza de perejil finamente picado
- parmesano rallado para servir

## Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, las zanahorias, el apio, la sal y la pimienta. Cocine las verduras durante 15 minutos hasta que estén tiernas, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue el ajo hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
4. Añade el caldo y deja que hierva.
5. Luego agrega los fideos y cocina durante 6 minutos.
6. Luego agrega el pollo y cocina por unos 2 minutos más. Sazona al gusto y agrega el perejil. Sirve con parmesano rallado encima. ¡Disfruta!



# Ayudante de hamburguesa en una sola olla

De Chelsie Quinn (5to. grado)

*¡Esta receta de The Defined Dish es nuestra comida fácil a la que recurrir cuando tenemos eventos que requieren una cena rápida! ¡Agregue calabacín o champiñones si desea agregar verduras!*

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla amarilla finamente picada
- 1 libra de carne molida
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 12 oz de pasta de codo seca (yo uso Jovial Brown Rice Pasta para productos sin gluten) \*aquí funciona la pasta normal o incluso la pasta de garbanzos
- 2 tazas de caldo de res
- 2 tazas de leche \*para una opción sin lácteos, sustituya 2 tazas por leche de almendras o simplemente use 4 tazas de caldo de res
- 1 taza de queso cheddar rallado (opcional), omitir si no contiene lácteos
- 1/4 taza de perejil recién picado opcional, para decorar

## Preparación

1. Calienta una sartén o una olla profunda a fuego medio-alto. Agrega aceite de oliva, cebollas y carne molida. Sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón y chile en polvo. Saltea, desmenuzando la carne molida con el dorso de una cuchara, hasta que la carne esté bien cocida y ya no esté rosada, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Escurre el exceso de grasa si es necesario (me gusta dejar al menos 2 cucharadas para agregarle sabor).
2. Añade la pasta de tomate y revuelve para combinar.
3. Añade la pasta, el caldo de carne y la leche y revuelve para combinar. Lleva el contenido de la olla a ebullición y, una vez que hierva, reduce el fuego a fuego muy suave y deja cocinar hasta que la pasta esté tierna, revolviendo muy a menudo, hasta que la mayor parte del líquido se haya absorbido y la pasta esté al dente, de 12 a 15 minutos.
4. Retirar del fuego e incorporar el queso. Decorar con perejil, si se utiliza.
5. ¡Servir y disfrutar!



# Arroz Jollof

De Hawa Musah (4to. grado)

*Porque es una comida africana de Ghana y Nigeria.*

## Ingredientes

- Tomates
- cebolla
- aceite
- Maggi (cubo de condimento)
- salsa de tomate
- arroz

## Preparación

1. Primero ponemos el aceite y segundo ponemos la cebolla y los tomates, el Maggi, luego el arroz.
2. Déjalo hasta que esté cocido.

## ¿Sabías?

Ghana es una de las principales fuentes de granos de cacao (para hacer chocolate) para los EE. UU.



# Kashk Bademjan

De Benita Sadri (5to. grado)

*Porque es muy delicioso, es una comida iraní famosa y es una comida vegana.*

*Kashk Bademjan es un plato tradicional persa que combina el sabor ácido del kashk (suero de leche) con el sabor ahumado de la berenjena. Es un plato sencillo pero delicioso, perfecto para cualquier ocasión.*

## Ingredientes

- 5 berenjenas medianas
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo
- 2 tazas kashk
- 2 cucharadas de menta seca
- Nueces picadas al gusto
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Preparar las berenjenas: Lavar las berenjenas, pelarlas y cortarlas en cubos o rodajas.
2. Saltear la berenjena: Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añadir la berenjena y saltearla hasta que esté tierna y ligeramente dorada.
3. Sofreír la cebolla y el ajo: En una sartén aparte, sofreír la cebolla y el ajo picados hasta que adquieran un color dorado.
4. Combine los ingredientes: agregue la berenjena, la cebolla y el ajo salteados a un bol. Agregue la menta seca, la sal y la pimienta.
5. Agregue el kashk : vierta el kashk sobre la mezcla y revuelva hasta que esté bien combinado. Si la mezcla está demasiado espesa, agregue un poco de agua tibia para diluirla.
6. Servir: Transferir el Kashk Bademjan a una fuente y decorar con nueces picadas.

### Consejos:

\* Para obtener un sabor más ahumado, puedes asar la berenjena en lugar de saltearla. \* Si no puedes encontrar kashk , puedes sustituirlo por yogur, pero el sabor será ligeramente diferente.

\* Puedes agregar otras hierbas y especias al plato, como cúrcuma o comino, para personalizar el sabor.

Sugerencias para servir: El Kashk Bademjan se sirve tradicionalmente con pan fresco.





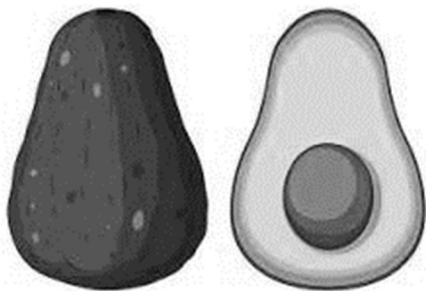
# Ensalada de tomate, maíz y aguacate

De la familia Foster (5to grado)

*Descubrimos esta receta hace unos años y se ha convertido en una de las favoritas de toda nuestra familia y amigos. ¡Normalmente hacemos una tanda doble!*

## Ingredientes

- 2 aguacates
- 2 tazas de maíz (ya sea congelado o dos mazorcas de maíz)
- 1 pinta de tomates uva
- 1 manojo pequeño de cebollas verdes
- 1 chile jalapeño
- 1-2 limas (según el gusto)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de comino



## Preparación

1. Poner aceite en una sartén y cuando esté caliente, agregar el maíz y asarlo hasta que se ablande y se dore un poco por un lado. Dejar enfriar.
2. Corta los tomates por la mitad y ponlos en un bol grande.
3. Corte los aguacates en cubitos (después de quitarles el hueso y separar el interior de la piel) y añádalos al bol.
4. Pica finamente el chile jalapeño y añádelo al bol.
5. Corte las cebollas verdes transversalmente en trozos de aproximadamente 1/4 de pulgada y agréguelas al tazón.
6. Añade el maíz enfriado al bol.
7. Exprime la(s) lima(s) en el bol.
8. Añade el aceite, la sal, la pimienta y el comino al bol.
9. Mezclar y disfrutar.



# Maíz callejero mexicano

De Cue Casa (2do. Grado; 5to. Grado)

*A nuestros amigos y familiares les encanta el maíz y esta receta les encanta. Tiene un sabor muy fresco y nunca nos sobra cuando la hacemos.*

## Ingredientes

- 6 mazorcas de maíz fresco descascaradas
- aceite vegetal
- 2-3 cucharadas de mayonesa (puedes agregar más si la quieres más cremosa)
- 2-3 cucharadas de crema agria (puedes agregar más si la quieres más cremosa)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de chile en polvo
- Una pizca de pimienta de cayena
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de queso fresco desmenuzado - o cualquier queso que te guste
- 1/4 taza de cilantro fresco picado

## Preparación

1. Precaliente la parrilla a fuego alto. Pincele 6 mazorcas de maíz fresco con aceite vegetal. Ase el maíz, dándole vuelta cada 2 o 3 minutos, hasta que esté ligeramente carbonizado por todos lados. Deje enfriar y corte los granos de maíz de la mazorca.
2. En un bol mediano, combine los granos de maíz, 2-3 cucharadas de mayonesa, 2-3 cucharadas de crema agria, 1 cucharada de jugo de lima, 1 cucharadita de chile en polvo y una pizca de pimienta de cayena. Sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Decorar con 1/4 taza de queso fresco desmenuzado y 1/4 taza de cilantro fresco picado.





# Pupusas

---

De Jacqueline Alvarado (3er grado)

*Es muy especial para mi familia porque son muysabrosas, sobre todo las que hace mi mamá.*

---

## Ingredientes

- harina de maíz
- queso
- frijoles fritos
- aceite
- salsa de tomate
- repollo con zanahorias
- jalapeño en rodajas

## Preparación

1. Mezclar la harina con agua caliente.
2. Mezclar los frijoles con el queso.
3. Hacer la tortilla y rellenarla con la mezcla de frijoles y queso.
4. Pon en un comal a que se cocine por varios minutos.



Vegetariano

# Pupusas Salvadoreñas

De Lorena Sibia (jardín de infancia)

*Las pupusas son una comida típica de El Salvador y una comida familiar tradicional.*

## Ingredientes

- Harina de maíz Maseca
- tomate
- queso mozzarella
- vinagre
- repollo
- aceite
- frijoles

## Preparación

1. Mezclar maseca con agua.
2. Se raya el repollo.
3. Se le pone vinagre, sal, oregano, el queso.
4. Se licuan los frijoles y se frien despues se mezcla el queso con los frijoles y si son las pupusas.





# Pizza de Queso

---

De Pimwalan Chaivichachan (3er grado)  
*Mi casa.*

---

## Ingredientes

- masa de pizza
- salsa de pizza
- queso

## Preparación

1. Unta la salsa de pizza sobre la masa.
2. Cubrir con queso.
3. Poner en el horno.





Vegetariano

# Masa de pizza al estilo de Nueva York

---

De Elliott Linville (tercer grado)

*"Nuestra familia prepara una comida muy buena. Cada vez que intentábamos hacer masa de pizza, nunca nos salía bien. Durante la pandemia, aceptamos el desafío y encontramos una receta y una técnica que garantizan una masa excelente en todo momento.*

*Es trabajo, pero vale la pena.*

*Siempre guardamos 2 o 3 bolas de masa en el congelador. No te creerías lo fácil que es hacer un calzone o un pan plano para una noche de semana. Solo tienes que sacarlas del congelador el día anterior y, una vez descongeladas, dejarlas en la mesada durante el día de la misma manera para que leuden por última vez (en la receta, pero tardarán todo el día porque están frías).*

---



## Ingredientes

Para el pre fermento (poolish):

- 300 ml de agua tibia
- 300g de harina
- 5 g de levadura de pan seca
- 5 g de miel

Para la masa:

- superficie de trabajo limpia
- 300 ml de agua fría
- 450g de harina
- 200 g de harina de sémola
- 30 g de sal
- 3 g de levadura seca
- 50 g de aceite de oliva + más para mantener la masa húmeda

## Preparación

La noche anterior (12-24 horas):

1. En un recipiente pequeño, combine el agua, luego la miel, luego la levadura y mezcle hasta que se integren. Luego, agregue la harina.
2. Mezcle todos los ingredientes del pre-fermento hasta obtener una pasta consistente.
3. Raspar los lados, cubrir con film transparente y refrigerar durante 12 a 24 horas.

Día de la masa de pizza:

1. Como consejo, utiliza simplemente una de tus manos.
4. Ponga agua fría en un recipiente grande, agregue la levadura y mezcle hasta que se incorpore.
5. Raspar el prefermento e incorporarlo hasta que esté bien mezclado. Tendrá un aspecto "mocososo".
6. Agregue la harina de sémola y la sal y mezcle hasta que se integren por completo. En este punto, tendrá el aspecto de "mocos granulados".
7. En este punto, agrega la harina en partes mientras continúas mezclando.
8. Incorporar hasta que comiencen a formarse grumos de masa.
9. Saque la masa del bol y colóquela sobre una superficie de trabajo limpia y comience a amasar hasta que se forme una bola. Es útil usar una espátula de repostería o una herramienta plana para combinar la masa que está pegada a la superficie y a la mano.
10. Una vez que tengas el comienzo de una bola de masa, comienza a incorporar el aceite de oliva poco a poco amasando y usando la rasqueta para mantener la masa unida.
11. Continúe amasando e incorporando el aceite de oliva hasta formar una bola "casi" suave, aproximadamente entre 15 y 20 minutos.
12. Limpie el recipiente grande, frote con aceite de oliva adicional la superficie de la bola de masa fresca para evitar que se seque y cubra durante 30 minutos.
13. dejarla reposar sobre la mesa, usa una espátula o herramienta para raspar la bola de masa de la superficie y colocarla en tus manos ligeramente aceitadas. Mientras la



## Vegetariano

tienes en tus manos, mueve suavemente la bola en un círculo y estírala hasta formar un globo hasta que la superficie esté firme y lisa, pero no tan firme como para que comience a romperse. La parte superior debe estar lisa y la parte inferior tendrá los pliegues del estiramiento.

14. Coloque la bola con la costura hacia abajo en un recipiente aceitado y engrase la bola de masa. Cúbrala con film transparente y déjela en la mesada durante 4 a 6 horas. (Esto se llama fermentación en bloque).
15. Una vez que la masa esté lista, limpia y engrasa ligeramente la superficie de trabajo y vierte la masa.
16. Con una espátula o herramienta de repostería, comience a cortar la masa en trozos de 230 g. No es un sistema perfecto, por lo que a veces se corta demasiado, simplemente Ajuste hasta que se acerque a ese número. Si es demasiado grande, corte un poco.
17. Una vez que tengas la cantidad adecuada de masa, haz otro globo, si cortas trozos para agregar, mantenlos en el medio y estira la masa exterior alrededor hasta que los trozos queden dentro del globo de masa.
18. Coloque las bolas con la costura hacia abajo en una bandeja o panera engrasada y cúbralas ligeramente con aceite. Este es el momento en el que, si lo desea, puede engrasar la masa de pizza individual y colocarlas en bolsas para congelar y guardarlas en el congelador para otra ocasión.
19. Una vez que tengas las bolitas individuales, úntalas ligeramente con aceite y cúbrealas con film transparente. Déjalas reposar durante 1 o 2 horas.
20. ¡Ahora estás listo para hacer pizza, calzones o pan plano!





# Pão de queijo

De Livia Ferreira Pires (3er Grado)

*Es especial porque viene de mis abuelos y forma parte de nuestra familia desde hace muchos años. Y de nuestro desayuno.*

## Ingredientes

- 3 tazas de almidón
- 1 taza de agua
- 1 taza de aceite menos 2 dedos para llenar la taza
- 1 taza de queso
- 5 huevos
- Leche hasta que quede suave
- Sal al gusto

## Preparación

1. En un bol, añade el almidón.
2. Luego toma una cacerola y agrega el agua y el aceite y ponlo a hervir.
3. Luego vierte el agua y el aceite en la fécula que ya está en la sartén y revuelve hasta que se enfríe.
4. Luego agregamos los huevos y el queso y seguimos mezclando, agregamos sal al gusto y la leche.

“Para nosotros, la comida proviene de nuestros parientes, ya tengan alas, aletas o raíces. Así es como consideramos la comida. La comida tiene cultura, tiene una historia, tiene un relato, tiene relaciones”.

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



# Macarrones de la abuela

De José Luis Bravo Cortés (3er grado)

*Esa receta mi mami me la hacía todo el tiempo para hacernos felices, es nuestra comida favorita.*

## Ingredientes

- macarrones
- queso crema en puré
- mantequilla
- pimienta y ajo en polvo

## Preparación

1. Cocinas el macaroni y cuando este blandito le tiras el agua caliente y le pones agua fría para que no se ablande tanto.
2. después en una olla pones a calentar mantequilla le pones la pimienta y ajo en polvo escurres el macarroni y lo viertes en la olla con la mantequilla ,pimienta y ajo lo mezclas y cocinas por 5 minutos.
3. después le pones el queso crema en puré lo mezclas esperas a que hierva
4. Ya está listo para que disfrutes de los mejores macarrones





# Espaguetis

De Keily Marcial

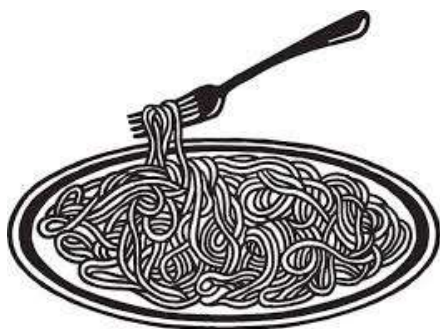
*Porque mi mama me la hace con amor y sabe muy delicioso.*

## Ingredientes

- tomate rojo
- cebolla
- ajo
- aceite
- sal
- un poco de agua
- pasta

## Preparación

1. Primero ponemos a hervir 1 litro de agua, con aceite, sal al gusto y cebolla.
5. Cuando el agua hierva añade la pasta y déjala hervir durante 15 minutos.
6. En una sartén ponemos el aceite, una vez caliente ponemos el tomate y luego añadimos la pasta y dejamos hervir durante 15 minutos.
7. Está listo para comer.





Otro

# Baleadas

---

De Sharon Cárdenas (2do grado)

*Es muy importante porque es comida tradicional de nuestro país.*

---

## Ingredientes

- 1 libra de harina blanca
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharadas de mantequilla
- media cucharada de sal
- 1 taza de leche
- 1 taza de agua

## Preparación

1. Mezclar los ingredientes y esperar 20 minutos.

## ¿Sabías?

Las baleadas son una comida tradicional de Honduras.



# Kimchijeon (panqueque de kimchi)

De Saige Kwon (4to. grado)

*Esta receta es especial porque es muy fácil y está llena de sabor que representa nuestra herencia familiar (coreana). También puedes usar la base para diferentes tipos de panqueques coreanos que se venden comúnmente en los restaurantes, como los de cebollino o mariscos.*

## Ingredientes

- partes iguales de harina y agua
- Kimchi bien fermentado, cortado en trozos pequeños.
- pizca de azúcar o agave
- Salmuera de kimchi si está disponible
- aceite para freír

Opcional:

- cerdo, panceta de cerdo o spam, cortado en trozos pequeños
- cebolla verde picada

Salsa (opcional)

- salsa de soja
- vinagre de arroz
- aceite de sésamo
- hojuelas de chile picante
- semillas de sésamo tostadas

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes. Agregue agua o harina adicional para lograr una consistencia de mezcla para panqueques: más agua para pasteles más delgados, menos agua para pasteles más gruesos y esponjosos.
2. Calienta la sartén a fuego medio, agrega el aceite y revuelve.
3. Vierta la masa y extiéndala con una cuchara.
4. Cocine hasta que esté crujiente y luego volteo con cuidado.
5. Añade más aceite y cocina hasta que esté dorado y crujiente.

Opcional: mezcle todos los ingredientes de la salsa a gusto y sirva con el kimchijeon.

## ¿Sabías?

El kimchi es un plato tradicional coreano elaborado con verduras saladas y fermentadas.



Otro

# Huevos chinos al vapor

De Saige Kwon (4to grado)

*Es una receta fácil que es común en muchos hogares chinos y tiene variaciones en diferentes culturas.*

## Ingredientes

- 1 huevo por 0,5 tazas de agua tibia. Normalmente, para nuestra familia de 5 personas, usamos 5 huevos y 2,5 tazas de agua.
- Saborizante base de pollo (mejor que caldo, consomé de pollo, etc. )
- aceite
- polvo de ajo
- salsa de soja
- pimienta blanca (opcional)
- cebollas verdes picadas (opcional)

## Preparación

1. Utilizando una olla grande y una rejilla para cocinar al vapor o un tazón pequeño con la boca hacia abajo, agregue agua y deje hervir.
2. En un recipiente plano, casque los huevos, agregue una pizca de aceite, pimienta blanca y salsa de soja y mezcle.
3. Agregue saborizante de base de pollo al agua tibia al gusto.
4. Incorpore lentamente el agua tibia a los huevos utilizando un batidor.
5. Retire las burbujas con una cuchara (opcional).
6. Agregue las cebollas verdes picadas y revuelva suavemente.
7. Coloque un recipiente sobre la rejilla de vapor o un recipiente pequeño dentro de la olla grande y tápelo.
8. Baje el agua a media, cocine al vapor durante ~ 8 minutos, hasta que el centro del plato se mueva como si tuviera una consistencia de GELATINA, temblorosa pero firme.
9. Si lo cocinas demasiado, se formará una capa de burbujas más duras en el fondo. Si bien no tendrá un buen aspecto, el sabor será bueno.

# Golosina





Fruta

# Binghulu

De Shemmin Lau (5to grado)

*Me gusta comerlo.*

## Ingredientes

- fruta
- palos de bambú
- hielo



## Preparación

1. Coloque la fruta en palitos de bambú.
2. Congelar durante la noche.
3. Póngalo en un plato o recipiente con hielo y agua.
4. Déjalo en remojo durante 1 minuto.
5. Debería formarse una costra de hielo a su alrededor.

“No hay amor más sincero que el amor a la comida”.  
*George Bernard Shaw, dramaturgo irlandés y premio Nobel*





# Waffles

De Brianna Lemus Bedolla (3er Grado)

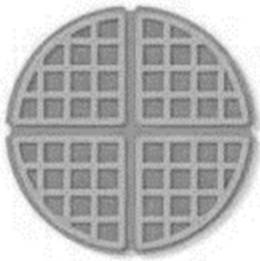
*Porque era de mi abuela, de mi mamá, y ahora mío y me gusta como sabe.*

## Ingredientes

- 3 huevos
- 1 1/2 taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 2/3 taza de yogur
- 3/4 taza de leche
- 1/4 taza de aceite
- 1/4 taza de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

## Preparación

1. Licuar las claras de huevo .
2. En un recipiente aparte, mezcle la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato.
3. En un recipiente aparte, añada la leche, la mantequilla, el aceite, las yemas de huevo, el azúcar y el yogur.
4. Mezclar todo.
5. Añade las claras de huevo y mezcla lentamente y con suavidad hasta que quede una masa esponjosa.





# Panqueques bebé holandeses

De Declan y Daphne Derr (2do Grado)

*Mi madre los hacía para mí, así que ahora los hago como un regalo especial para mis hijos.*

## Ingredientes

- 1/2 taza de harina para todo uso
- 1/2 taza de leche entera o al 2%
- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- Azúcar en polvo, jarabe de arce y mermelada para servir.

## Preparación

1. Licuar la masa: colocar la harina, la leche, los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal en una licuadora o procesador de alimentos equipado con el accesorio de cuchillas. Licuar durante 10 segundos, raspar los lados y luego mezclar durante otros 10 segundos. La masa quedará bastante suelta y líquida .
2. Reposar la masa: dejar reposar la masa en la licuadora durante 20 a 25 minutos. Esto le da tiempo a la harina para que absorba el líquido.
3. Caliente el horno: Mientras tanto coloca un sartén de 23 a 25 cm para horno en la rejilla central del horno y retira las rejillas que estén por encima. Calienta el horno a 220 °C (425 °F).
4. Derretir la mantequilla: Cuando esté listo para hacer el panqueque, retire la sartén del horno con guantes de cocina y colóquela encima de la estufa. Agregue la mantequilla y haga girar la sartén para derretir la mantequilla y cubrir el fondo y los lados de la sartén.
5. Añade la masa: vierte la masa sobre la mantequilla. Inclina la sartén si es necesario para que la masa se esparza uniformemente por todos los lados. Coloca la sartén en el horno.
6. Hornee el Dutch baby: hornee hasta que el Dutch baby esté inflado, ligeramente dorado en la parte superior y más oscuro en los lados y los bordes, de 15 a 20 minutos.
7. Sirva caliente: puede servirlo directamente en la sartén o transferirlo a una fuente para servir. Espolvoree con azúcar en polvo. Córtele en gajos y sirva con jarabe de arce o mermelada.





# Panqueques verdes

De Mona May-Jones y su mamá, Allie (1er. grado)

*¡Hicimos esta receta juntos! Experimentamos agregando ingredientes saludables a nuestros desayunos favoritos. La espinaca no aporta sabor, pero hace que los panqueques tengan un color verde divertido. Es especial para nosotros porque a todos nos gusta, es saludable y el desayuno es nuestra comida favorita del día.*

## Ingredientes

- 1/2-1 plátano maduro
- 1 puñado de espinacas frescas
- 2/3 tazas de avena de cocción rápida
- 1/4 taza de leche
- 1 huevo
- Pizca de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de canela
- 1 cucharada de jarabe de arce

## Preparación

1. Licue todos los ingredientes en una NutriBullet o licuadora.
2. Deje reposar la masa durante unos minutos mientras la plancha o sartén se calienta.
3. Para obtener un panqueque más dulce, agregue almíbar a la mezcla o guárdelo para servir encima.
4. Cocine hasta que se formen burbujas en un lado y voltee, aproximadamente 3 minutos de cada lado.
5. ¡A nosotros también nos gustan con mantequilla! Rinde para 6-8 panqueques pequeños.



# Barras de calabaza

De Ruby Poort (5to grado)

*Hacemos esto cada otoño. La amiga de mi mamá nos presentó esta receta.*

## Ingredientes

### Barras:

- 4 huevos
- 1 2/3 tazas de azúcar granulada
- 1 taza de aceite vegetal
- Lata de calabaza de 15 onzas
- 2 tazas de harina todo usotamizada
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

### Glaseado:

- Paquete de 8 onzas de queso crema, ablandado
- 1/2 taza de mantequilla o margarina, ablandada
- 2 tazas de azúcar glas tamizada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## Preparación

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Con una batidora eléctrica a velocidad media, combine los huevos, el azúcar, el aceite y la calabaza hasta que la mezcla quede suave y esponjosa. Mezcle la harina, el polvo para hornear, la canela, la sal y el bicarbonato de sodio en un recipiente aparte. Agregue los ingredientes secos a la mezcla de calabaza y mezcle a velocidad baja hasta que se combinen bien y la masa quede suave. Extienda la masa en un molde para hornear engrasado de 13 por 10 pulgadas. Hornee durante treinta minutos. Deje enfriar por completo antes de glasear. Corte en barras.
3. Para preparar el glaseado: combine el queso crema y la mantequilla en un tazón mediano con una batidora eléctrica hasta que quede una mezcla homogénea. Agregue el azúcar y mezcle a baja velocidad hasta que se integre. Agregue la vainilla y vuelva a mezclar. Unte sobre las barras de calabaza enfriadas.  
¡Disfrute!



# Mochi de mantequilla

De Nolan y Morgan Ebisuzaki (jardín de infancia, 1er grado)

*Nos encanta cocinar en familia y nos encanta el mochi. Este es un plato favorito de Hawái.*

## Ingredientes

- 1 libra (caja de 16 oz) de harina Mochiko
- 2,5 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 0,5 tazas de mantequilla derretida
- 1 lata (12 oz) de leche de coco
- 2 tazas de leche evaporada

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Combine el mochiko, el azúcar y el polvo para hornear; reserve.
3. Mezcle la mantequilla derretida, la leche de coco, la leche evaporada y la vainilla.
4. Añade la mezcla seca a la mezcla húmeda; mezcla bien.
5. Hornear durante 1 hora, dejar enfriar.

Consejo: Corte el mochi con un cuchillo de plástico.



# Galletas de calabaza con chispas de chocolate

De Jack Skuse (4to grado)

*Comenzamos a prepararlos como un regalo especial de otoño después de mudarnos a Kenmore desde California.*

## Ingredientes

- 2 1/2 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 2 barras de mantequilla, ablandada
- 3/4 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de azúcar
- 3/4 taza de puré de calabaza
- 1 huevo grande
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 tazas de chispas de chocolate

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375 °F y cubra una bandeja para hornear galletas con papel de mantequilla.
2. En un tazón, combine la harina, el bicarbonato de sodio y las especias para pastel de calabaza; reserve.
3. Batir el azúcar y la mantequilla en una batidora hasta obtener una mezcla esponjosa.
4. Con la batidora a velocidad baja, agregue lentamente el puré de calabaza, el huevo y la vainilla. Luego, agregue lentamente la mezcla de harina. Mezcle hasta que se incorporen todos los ingredientes. Es posible que desee agregar un poco de harina, según la consistencia de la masa. Tenga en cuenta que esta es una galleta suave y parecida a un pastel.
5. Incorpore las chispas de chocolate a la masa.
6. Coloque cucharadas colmadas de masa, con una separación de aproximadamente 2 pulgadas entre sí, sobre una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.
7. Hornee durante 11 a 14 minutos y sirva caliente con helado de vainilla.



# Galletas de Nutella

De Leilani Zeleke (2do grado)

*No es tan especial*

## Ingredientes

- harina
- leche
- 1 barra de mantequilla
- Azúcar
- Nutella

## Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes durante 30 minutos (¿segundos?) luego rellenar con Nutella (o vainilla).
2. Colóquelo en un molde para galletas y vuelva a colocarlo en el horno precalentado a 350 °F durante 15 minutos.





# Rollos de canela

De Ethan McVey (2do grado)

*Esto es especial para mí porque mi abuela Sandy siempre nos hace panecillos cuando vamos a su casa a cenar. Los comemos calientes con mantequilla y mermelada casera. Ella tiene la masa lista para que podamos hacer panecillos de canela juntos cuando la visito. Los panecillos de canela están basados en sus famosos panecillos para la cena\*.*

## Ingredientes

### Masa:

- En total 1 1/4 taza de líquidos: 1 huevo, 1/4 taza de leche, agua tibia
- 1/4 taza + 1 cucharada de mantequilla ablandada
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 tazas de harina para pan
- 2 cucharaditas de levadura

### Relleno:

- canela
- azúcar morena
- manteca

## Preparación

La masa se puede hacer en una máquina de pan, comprada en la tienda o:

1. En una batidora de pedestal con el gancho para masa o el accesorio de paleta, mezcle todos los ingredientes de la masa hasta que quede suave y pegajosa.
2. Retire el gancho para masa, forme una bola con la masa en el bol, cúbrala con film transparente y déjela reposar hasta que duplique su tamaño, aproximadamente 1 hora y media.
3. Golpee la masa hacia abajo y colóquela sobre una superficie enharinada.

*\*Si desea preparar panecillos para la cena, proceda al paso n.º 11. Para hacer panecillos de canela, continúe y deténgase en el paso n.º 10.*

4. Presione suavemente y extienda la masa en un círculo de 1/4 de pulgada de espesor.
5. Unta mantequilla ablandada o derretida sobre toda la masa y espolvorea generosamente con canela y azúcar moreno.
6. Unte con mantequilla un recipiente de vidrio de 9x13.
7. Enrolle la masa hasta formar un cilindro compacto. Córta en trozos de 3,8 cm de ancho. Gírelos de modo que el lado cortado quede hacia arriba y colóquelos en el recipiente





de vidrio engrasado, dejando aproximadamente 6 mm de espacio entre ellos (¡se expandirán!).

8. Cubrir con un paño de cocina fino de algodón y dejar reposar durante 30 a 45 minutos hasta que esté hinchado y levantado.
9. Destape el recipiente y hornee en un horno precalentado a 365 °F durante 30 a 35 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.
10. Retirar del horno. Dejar enfriar en una fuente y servir o darles vuelta sobre una bandeja para horno forrada con papel de aluminio y dejar enfriar.
11. \*(Continúa del paso 3 para panecillos para la cena) Separe secciones de la masa en trozos pequeños. (Si la masa se resiste al tirar, déjela reposar durante 5 minutos).
12. Dale la forma deseada o haz un nudo: enrolla cada pieza hasta formar una cuerda uniforme de aproximadamente 6 pulgadas de largo.
13. Toma con cuidado ambos extremos, súbelos y crúzalos, dejando un extremo un poco más largo que el otro. Pasa el extremo más largo por el círculo que creaste al cruzar los extremos, como si estuvieras haciendo un nudo. Mete los extremos sueltos debajo del rollo para lograr un aspecto más acabado.
14. Colóquelo en una bandeja para hornear engrasada y déjelo reposar durante 30 a 45 minutos.
15. Hornear a 180°C durante 15-18 minutos hasta que se dore levemente. Servir tibio con mantequilla y mermelada casera.



# Famoso pan de arándanos de la abuela

De Luke Pendleton (2do grado)

*Hemos hecho esto en nuestra familia durante años y se ha transmitido de generación en generación.*

## Ingredientes

- 2 tazas de harina tamizada
- 1 taza de azúcar
- 1 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 taza de mantequilla o margarina
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 3/4 taza de jugo de naranja (¡recién exprimido es mejor!)
- 1 1/2 tazas de arándanos frescos o arándanos congelados, picados

## Preparación

1. Tamice la harina, el azúcar, el polvo para hornear, la sal y el bicarbonato de sodio en un tazón grande.
2. Corte la mantequilla hasta que la mezcla quede desmenuzada.
3. Añade el huevo, la cáscara de naranja y el jugo de naranja a la vez.
4. Revuelva hasta que la mezcla esté uniformemente húmeda.
5. Incorpore los arándanos.
6. Coloque con una cuchara la mezcla en un molde para pan engrasado de 9 x 5 x 3 pulgadas.
7. Hornee a 350°F durante 1 hora y 10 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro éste salga limpio.
8. Retirar de la sartén y dejar enfriar sobre una rejilla.
9. ¡Disfrutar!





# Pan Dulce

---

De Vale Miranda (3er. grado)

*La abuela de mi tía solía hacer esta receta hace muchos años. Ahora me gusta hacerla con mi tía de vez en cuando.*

---

## Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 taza de mezcla para panqueques
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 taza de aceite
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en un bol y mezcle.
2. Unta la mantequilla en un molde para hornear.
3. Añade todos los ingredientes mezclados al molde para hornear.
4. De nuevo a 375 °F durante 40 minutos.
5. Dejar enfriar y luego servir.



# Mandazi en Freidora de aire

De Arianna Matenda (4to.grado)

*Disfrutamos de este plato como aperitivo de pan dulce en reuniones familiares y ocasiones importantes. Es originario de África Oriental (Uganda, Kenia y Tanzania).*

## Ingredientes

- 1 taza de harina leudante
- 3-4 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 taza de yogur natural
- 1 cucharada de mantequilla o margarina sin sal derretida
- extracto de vainilla

## Preparación

1. Tamiza la harina leudante en un bol. Agrega la sal y mezcla. Por separado, mezcla el yogur y el extracto de vainilla y luego agrégalos al bol con la harina.
2. Amasar hasta que la masa quede suave. Cubrir la masa con film transparente y luego colocarla en un lugar cálido de la cocina durante 20 minutos o durante toda la noche para obtener mejores resultados.
3. Transfiera la masa a una superficie enharinada y divídala en 4 porciones de igual tamaño.
4. Enrolle cada porción entre las palmas de las manos para formar una bola. Luego, enrolle cada bola de masa hasta formar un círculo. Con un cortador de pizza o un cuchillo, divida la masa en pequeños rectángulos. Pinte las partes superiores con mantequilla derretida o aceite de aguacate.
5. Precaliente la freidora de aire a 350 °F . Cubra con cuidado la canasta de la freidora de aire.
6. Coloca el mandazi dentro de la canasta de tu freidora de aire con el lado engrasado hacia abajo. De manera similar, pincela el otro lado con mantequilla o aceite de aguacate (2 cucharadas).
7. No llene demasiado la canasta de la freidora de aire; cocine en tandas, si es necesario. Fría al aire durante 6 a 7 minutos, hasta que los bordes comiencen a dorarse. Dé vuelta y fría al aire por el otro lado durante 5 a 7 minutos más.
8. ¡Sírvelos con té, café o disfrútalos solos!



# Bizcocho al vapor

De Yumo y Emily Zhang (5to. grado y jardín de infancia)

*Esta receta viene de China.*

*En China, esta receta se llama "Fa Gao". "Fa" significa hacerse Rico, "Gao" significa tener un alto nivel en cualquier campo. Es el deseo y la bendición de los padres para sus hijos. Por otro lado, esta receta es muy nutritiva, tiene buen sabor y a los niños les encanta.*

## Ingredientes

- 200 g de harina de maíz
- 4 huevos
- 40g de leche
- 80g de agua caliente
- 40g de azúcar
- 4g de levadura

## Preparación

1. Coloque la harina de maíz en un recipiente grande, agregue el agua caliente y revuelva bien para formar partículas pequeñas.
2. Espere que la harina de maíz se enfríe un poco, agregue el huevo, el azúcar, la levadura y la leche tibia, revuelva bien.
3. Cubra el recipiente con film y deje reposar en un lugar cálido.
4. Dejar reposar hasta duplicar su tamaño.
5. Calienta agua caliente en una vaporera, coloca el recipiente en la vaporera y cocina al vapor durante 20 minutos.
6. Retirar, desmoldar y cortar en trozos.
7. Listo, a comer. ¡DELICIOSO!





# "Scones" Panecillos en forma de medialuna con mantequilla

---

De la familia Dennison (4to. grado)

*Los bisabuelos de Thomas eran de Checoslovaquia antes de que se dividiera en dos países. La bisabuela de Thomas preparaba un panecillo suave con mantequilla que durante años nos costó mucho tratar de copiar. El padre de Thomas probó muchas recetas, pero con cambios en la harina, la altitud y los ingredientes, finalmente encontramos esta receta hace 5 años. El padre y la tía de Thomas llamaban a este pan suave con mantequilla "scones" cuando eran niños, pero son muy diferentes a los scones ingleses. Estos también son una excelente base para los rollos de canela caseros.*

---



## Ingredientes

- 1 cucharada de levadura seca activa
- 1 cucharadita más 1/3 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua hirviendo
- 1/2 taza de mantequilla ablandada
- 1/2 taza de leche
- 1 huevo grande, a temperatura ambiente
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 tazas de harina para todo uso

## Preparación

1. En un recipiente grande, vierta el agua hirviendo y la leche. Controle la temperatura para asegurarse de que no supere los 46 °C. Deje reposar durante un minuto para que se enfríe a 43 °C o 46 °C si la mezcla está por encima de la temperatura. Disuelva la levadura y 1 cucharadita de azúcar en la leche tibia y el agua, deje reposar durante 5 minutos y forme burbujas. Agregue la mantequilla, el huevo, la sal, el 1/3 de taza de azúcar restante y las 2 tazas de harina. Bata hasta que quede suave. Agregue la harina restante suficiente para formar una masa suave.
2. Colocar sobre una superficie enharinada; amasar hasta que la masa quede suave y elástica, de 6 a 8 minutos. Colocar en un bol engrasado, dando vuelta una vez para engrasar la parte superior. Tapar y dejar leudar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño, aproximadamente 1 hora.
3. Golpear la masa. Colocarla sobre una superficie ligeramente enharinada; dividirla por la mitad. Enrollar cada porción hasta formar un círculo de 30 cm; cortar cada círculo en 12 gajos. Enrollar los gajos desde el extremo ancho y colocarlos con la punta hacia abajo a 5 cm de distancia entre sí sobre bandejas para hornear engrasadas. Curvar los extremos para formar medialunas. Cubrir y dejar reposar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño, aproximadamente 30 minutos.
4. Precaliente el horno a 350 °F. Hornee hasta que estén dorados, de 10 a 12 minutos. Retire de los moldes y colóquelos sobre una rejilla de alambre o un paño de cocina. Derrita una barra de mantequilla en la parte superior cuando salgan del horno.



# Pan de plátano y chocolate de mamá

De London Brooks (5to. Grado )

*Es especial para nosotros porque es una forma de pasar el rato o hornear para una ocasión especial.*

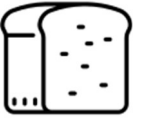
## Ingredientes

- 2 plátanos
- 1/2 taza de puré de manzana
- 6 oz de chispas de chocolate
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 3/4 taza de azúcar
- 2 tazas de harina
- 1/2 taza de mantequilla

## Preparación

1. Precalentar el horno a 325 °F.
2. Mezcle la vainilla, los huevos, los plátanos, la compota de manzana y la mantequilla derretida en un tazón.
3. En un recipiente aparte mezcle la sal, el polvo para hornear, el azúcar y la harina.
4. Vierta el primer recipiente en la mezcla de harina y mezcle.
5. Vierta en la sartén.
6. Hornear durante 50-55 minutos.





# Pan de plátano

De Ethan Zeleke (4to. grado)

*Esta no es una comida especial para mi familia, pero a todos en mi familia les gusta.*

## Ingredientes

- 4 plátanos en rodajas
- 4 cucharadas de aceite
- 2 1/2 tazas de harina para todo uso
- azúcar
- 3 huevos

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Engrase un molde para pan.
3. En un tazón grande, tamice juntos la harina, el bicarbonato de sodio y la sal.
4. Combine el aceite, los plátanos y los huevos en una licuadora o procesador de alimentos y procese hasta obtener un puré suave.
5. Incorpora la mezcla de plátano a la harina.
6. Vierta la masa en un molde para pan.
7. Hornear el pan durante 42 minutos. Dejar enfriar durante 30 minutos.





# Pan de plátano saludable

De Camilla Dockery (2do. grado)

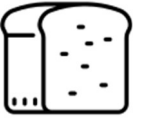
*Se ha convertido en un favorito de la familia, pero originalmente lo encontré en línea.*

## Ingredientes

- 2 tazas de avena tradicional
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 3 plátanos medianos maduros
- 1/4 taza de jarabe de arce
- 2 huevos grandes, a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1/4 taza de mini chips de chocolate

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F .
2. Engrase un molde para pan.
3. Coloque la avena y el bicarbonato de sodio en una licuadora y procese hasta obtener una consistencia similar a la de la harina.
4. Añade el resto de los ingredientes, excepto las chispas de chocolate, y bate durante aproximadamente 1 minuto hasta que todo esté combinado.
5. Vierta en el molde de pan preparado.
6. Espolvorear las chispas de chocolate por encima.
7. Hornear durante 35-45 minutos.



# Pan de plátano (3 generaciones)

De Avi Moishe Yarbrough Seidel (jardín de infancia.)

*Uno de los platos favoritos de nuestra familia que hemos estado preparando durante las últimas 3 generaciones. Nos encanta prepararlo para nuestra familia o regalarlo a las personas que amamos.*

## Ingredientes

Ingredientes húmedos:

- 1 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de aceite (vegetal o de aguacate)
- 2 huevos
- 4 plátanos grandes (maduros)
- jugo de 1 lima (opcional)

Ingredientes secos:

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 3/4 taza de leche de su preferencia o yogur diluido en agua

Opcional:

- nueces picadas
- pasas
- coco rallado

## Preparación

1. Mezclar el azúcar, el aceite y los huevos.
2. Tritura los plátanos, agrega el jugo de limón para evitar que se oxiden y agrégalos a la mezcla de ingredientes húmedos.
3. En un recipiente aparte, mezcla la harina, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal. Agrega los ingredientes secos a los húmedos y mezcla poco a poco.
4. Añade la vainilla y la leche lentamente a la mezcla. Si quieres añadir nueces, pasas o coco, incorpóralos.
5. Precaliente el horno a 400°F y hornee durante 30 minutos. Rinde para dos moldes de 8 a 9 pulgadas.



# Tarta de queso con churros

De Oscar Tagle (5to grado)

*Porque es uno de nuestros postres favoritos. Siempre lo comemos en ocasiones especiales. Es una mezcla de nuestro postre mexicano favorito (churros) y un clásico americano, el cheesecake.*

## Ingredientes

- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de canela
- 3 paquetes de queso crema (ablandado)
- 3 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 lata de leche condensada azucarada
- 2 latas de láminas de masa de medialuna Pillsbury

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Combine el azúcar y la canela en un tazón pequeño. Deje reposar.
3. Batir 700 g de queso crema hasta que quede una mezcla homogénea. Agregar la leche condensada, los huevos y la vainilla y batir hasta que quede una mezcla homogénea y cremosa. Reservar.
4. Rocíe un molde de 9x3 pulgadas con spray antiadherente, luego espolvoree la mitad de la mezcla de azúcar y canela de manera uniforme en el fondo del molde.
5. Desenrolle las 2 láminas de masa de medialunas Pillsbury y levántelas con cuidado y colóquelas en el molde sobre el azúcar con canela. Extienda la capa de queso crema de manera uniforme sobre la masa.
6. Desenrolle la segunda lata de masa para medialunas Pillsbury, cortando los lados largos aproximadamente una pulgada y colóquela sobre el relleno. Espolvoree el resto del azúcar con canela sobre la masa.
7. Hornear durante unos 45 minutos hasta que adquiera un color marrón claro. Si se desea, servir con fresas cortadas en cubitos y un chorrito de cajeta, leche condensada o nutella.
8. Provecho ¡Disfruten!



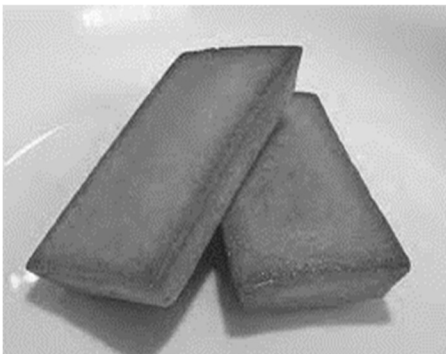
# Financier de Matcha

De Anoushka Lassalle (grado 3)

*Esta receta es de uno de nuestros salones de té favoritos en París, llamado Mariage Frères. El financier es un pastel de almendras francés muy tradicional, ¡pero es aún más sabroso con matcha (té verde japonés)! Perfecto para "le goûter", una merienda que los niños franceses toman por la tarde después de la escuela.*

## Ingredientes

- 350g de mantequilla
- 100 g de harina todo uso
- 300 g de azúcar en polvo
- 15 g de matcha en polvo
- 150 g de harina de almendras fina
- 8 claras de huevo



## Preparación

1. Precalentar el horno a 480°F.
2. En una cacerola pequeña, calienta la mantequilla hasta que hierva y adquiera un color amarronado (llamado "beurre noisette"). Colar y reservar.
3. En un bol mediano, tamiza y mezcla la harina, el azúcar en polvo, el matcha en polvo y la harina de almendras. Añade las claras de huevo y luego la mantequilla, mientras sigues mezclando.
4. Untar con mantequilla moldes rectangulares individuales y rellenarlos 2/3 con la masa del bizcocho.
5. Hornee durante 5 minutos y luego baje la temperatura del horno a 410 °F sin abrir la puerta. Hornee durante 10 a 15 minutos más.
6. Retirar de los moldes y dejar enfriar a temperatura ambiente.



# Brownies de chocolate y caramelo

De la familia Hollander (4to grado)

*¡Mi cuñada los presentó a nuestra familia y se han convertido en nuestros favoritos!*

## Ingredientes

- 1 paquete de mezcla para pastel de chocolate
- 1 taza de nueces picadas (opcional)
- 1/2 taza (1 barra) de mantequilla derretida
- 1 taza de leche evaporada, dividida
- Paquete de 10 onzas de caramelos
- 2 tazas (paquete de 12 onzas) de chispas de chocolate semidulce

## Preparación

1. Combine la mezcla para pastel y las nueces en un tazón grande. Agregue la mantequilla y revuelva. Agregue  $\frac{2}{3}$  de taza de leche evaporada (la masa quedará espesa). Extienda la mitad de la masa en un molde para hornear de 13 x 9 pulgadas sin engrasar. Hornee a 350 ° F durante 15 minutos.
2. Cocine los caramelos y el resto ( $\frac{1}{3}$  de taza) de leche evaporada en una cacerola pequeña a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que los caramelos se derritan. Espolvoree las chispas de chocolate sobre la base caliente; rocíe la mezcla de caramelo.
3. Vierta la masa restante con cucharaditas colmadas sobre la mezcla de caramelo. Hornee a 350 ° F durante 25 minutos o hasta que el centro esté firme. Deje enfriar completamente en el molde. Corte en barras y ¡disfrute!

## ¿Sabías?

Octubre es el Mes Nacional del Caramelo.



# Pastel de calabaza fácil y sencillo

De Emerson Rudholm (3er. grado)

*Esta es la parte favorita de Emerson de la cena de Acción de Gracias.*

## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de puré de calabaza
- 1 lata (14 onzas) de leche condensada azucarada
- 2 huevos grandes
- 1 cucharada de especias para pastel de calabaza
- 1 base para tarta sin hornear de 9 pulgadas de profundidad
- Helado de vainilla



## Preparación

1. Coloque la rejilla del horno en la posición más baja y precaliente el horno a 425 °F.
2. Combine 15 onzas de puré de calabaza, 14 onzas de leche condensada azucarada, 2 huevos grandes y 1 cucharada de especias para pastel de calabaza en un tazón grande. Bata hasta que se combinen.
3. Vierta el relleno en una base para tarta de 9 pulgadas de profundidad, sin hornear.
4. Hornear durante 15 minutos.
5. Reducir la temperatura a 350°F y hornear durante 35-40 minutos, hasta que al insertar un cuchillo en el centro éste salga limpio.
6. Dejar enfriar sobre una rejilla durante 2 horas.
7. Servir con helado de vainilla.



# Carlota de Limon

De Sofia Cornejo Zarate (4to. Grado)

*Esta receta es especial para mí porque mi abuela me la enseñó y compartí tiempo con ella.*

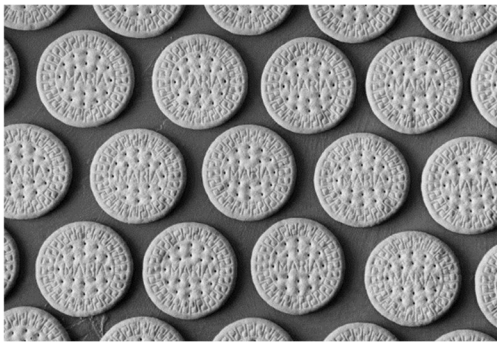
|

## Ingredientes

- 3 paquetes de galletas Marías
- 1 lata de La Lechera o leche condensada azucarada
- 1 lata de Media Crema o crema espesa
- 3 limones, exprimidos

## Preparación

1. Licúa el jugo con la crema y la leche condensada.
2. Colocar un poco de crema en el molde, luego una capa de galletas y crema. Repetir las capas hasta terminar con crema.
3. Refrigerar durante 4 horas o durante la noche y decorar a su gusto. (por ejemplo con galleta triturada o ralladura de limon/lima).







# Hebilla de arándanos de la abuela

De Minna Weaver (5to. grado)

*Esta es una receta familiar antigua que se ha transmitido de madre a hija durante cuatro generaciones. Nuestro pariente creció con un huerto de arándanos en San Juan y esto era algo que hacían.*

## Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 3/4 taza de azúcar
- 2 1/2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de manteca vegetal
- 3/4 taza de leche
- 1 huevo
- 2 tazas de arándanos bien enjuagados

Opción de sustitución:

- 1/4 taza de mantequilla salada en lugar de sal y manteca

Cobertura, mezclar todo:

- 1/2 taza de azúcar
- 1/3 taza de harina
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 taza de mantequilla

## Preparación

1. Calentar el horno a 375 °F .
2. Engrase un molde cuadrado de 9x9x2.
3. Mezcle todos los ingredientes excepto los arándanos (guárdelos para el final e incorpórelos).
4. Vierta la masa en el molde y espolvoree la cobertura sobre la masa.
5. Cocine durante 45-50 minutos.



# Bas Boosa o Basbousa

De Adam Saleem (3er. grado)

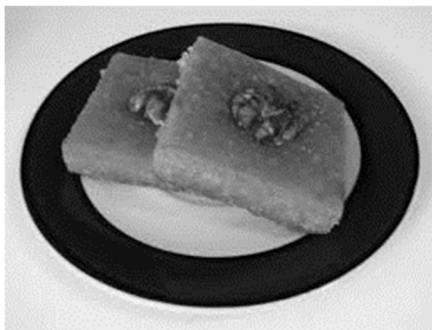
*El bas boosa es un postre especial en nuestra familia. Tengo muy buenos recuerdos de cuando mi madre y mis hijos lo hacían juntos. El bas boosa es originario del Imperio otomano y es muy popular en Oriente Medio, el norte de África y Turquía.*

## Ingredientes

- 2 tazas de harina de sémola
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de aceite
- 1/2 taza de coco
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- jarabe
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de agua
- zumo de limón

## Preparación

1. Mezclar la harina común con el polvo para hornear y la harina de sémola.
2. En un recipiente mediano, mezcle el aceite, el azúcar, el coco y la leche. Agregue la mezcla de harina.
3. Extiende la masa en el molde.
4. Hornee a 350 °F hasta que se dore.
5. Retirar del horno y añadir el almíbar.





# Lecheflan (crema de caramelo filipina)

De Natalie Acacio (1er. grado)

*"Es un postre popular que se sirve en fiestas en Filipinas. Es similar al flan mexicano en el sentido de que tiene los mismos ingredientes, pero el uso de solo yemas de huevo hace que la crema sea más cremosa y densa."*

*"Es especial en nuestra familia porque cada uno de nuestros parientes siempre tiene su propia versión de la receta que la hace ligeramente diferente a la de los demás. Es un postre bastante simple que también se puede combinar fácilmente con otros postres".*

## Ingredientes

- 2 moldes para ramequines de 5 pulgadas (de diámetro)
- cacerola pequeña
- colador de malla fina o una estopilla
- Fuente grande para hornear que puede contener 2 moldes
- 10 yemas de huevo
- 12 oz de leche evaporada
- 14 oz de leche condensada azucarada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de azúcar

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F / 190°C.
2. Prepara el caramelo: calienta el azúcar en una cacerola a fuego medio hasta obtener una consistencia muy espesa. Una vez que se dore, hasta que adquiera un color caramelo dorado, vierta y divida el caramelo de manera uniforme en 2 moldes para ramequines (o en un molde para hornear pequeño de 8x8). Deje enfriar y endurecer durante 5 minutos. Tenga cuidado de no cocinar demasiado el azúcar o tendrá un sabor amargo.
3. Preparar las natillas: En un bol, preferiblemente con pico vertedor, mezclar bien los ingredientes (huevos, leches, vainilla). Romper las yemas con cuidado, no batirlas para mezclarlas. Utilizar un colador de malla fina o una gasa para colar la mezcla (al menos dos veces). No omitir este paso; elimina los trozos de huevo y hace que las natillas queden sedosas. A continuación, verter la mezcla en los moldes o moldes con azúcar endurecido y cubrir con papel de aluminio.
4. Hornee a baño María (término elegante para baño de agua caliente): consiga una fuente para hornear con lados altos que puedan contener todos sus moldes, como una fuente para horno o un molde rectangular para pasteles. Coloque los moldes tapados dentro de la fuente y vierta agua caliente para que llegue aproximadamente hasta la mitad del exterior de los moldes.
5. Transfiera todo el plato al horno y hornee durante aproximadamente 40 a 50 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro de la crema salga limpio.
6. Enfriar y servir: retira los moldes del horno. Déjalos enfriar antes de colocarlos en el refrigerador para que se endurezcan, aproximadamente tres horas. Para servir, da vuelta el flan en un plato para servir y termina con el caramelo encima.



# Pudín

---

De Milena de Almeida Martins (4to. grado).

*Esta receta es importante porque es típica de nuestra cena de Navidad.*

---

## Ingredientes

- 1 leche condensada
- 1 cucharada de maicena
- 3 huevos
- 1 lata de leche (del mismo tamaño que la lata de leche condensada)

Para el almíbar:

- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 agua

## Preparación

Pudín

1. Primero, bate bien los huevos en una licuadora.
2. Añade la leche condensada, la maicena y la leche y vuelve a mezclar.

Jarabe

1. Derretir el azúcar en la sartén hasta que tome color marrón, añadir el agua y dejar espesar.
3. Colóquelo en un molde redondo y vierta la mezcla de pudín encima.
4. Hornee en horno medio durante 45 minutos, con el molde redondo dentro de uno más grande lleno de agua.
5. Pínchalo con un tenedor para ver si ya está listo.



# El mejor desayuno de bayas

De Riley Corcoran (5to. grado).

*Soy muy exigente con el desayuno, así que mi madre se dio cuenta de que me encanta las zapatillas y se le ocurrió una versión más saludable.*

## Ingredientes

- 2 tazas de avena tradicional
- Rallar 1 limón y exprimirlo para obtener 1 cucharada de jugo
- 1 taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de leche
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 huevo (o sustitúyalo por puré de manzana)
- 1/2 cucharadita de extracto de almendras
- 1/4 taza de aceite de coco y un poco más para engrasar
- 2 tazas de bayas frescas o congeladas (no descongelar)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Rallar el limón hasta obtener 2 cucharaditas de ralladura, luego exprimir 1 cucharada de jugo y reservar.
3. En un recipiente grande, mezcle los ingredientes secos. Coloque el azúcar morena en una taza de medir y presiónela antes de agregarla.
4. En el mismo recipiente, agregue la leche, el huevo, el extracto de vainilla, el extracto de almendras, el jugo de limón y la ralladura, revolviendo para combinar.
5. Derretir el aceite de coco y mezclar.
6. Coloque con cuidado algunas de las bayas en el recipiente (guarde algunas para más tarde).
7. Engrase ligeramente una fuente para horno de 20 x 20 cm y vierta la mezcla. Cubra con la fruta reservada.
8. Hornee durante 30 a 40 minutos o hasta que la parte superior esté dorada y un cuchillo salga limpio.
9. Descansar hasta que esté firme.
10. ¡Disfrute de un abundante y cálido desayuno!



**Recursos:** Las comidas pueden estar llenas de alegría y conexión, pero a veces pueden ser estresantes y frustrantes. Aquí se ofrecen algunos recursos útiles para familias que desean crear hábitos saludables a la hora de comer y relaciones positivas con la comida.



#### YOUR JOB

- Offer food consistently
- Include a variety of food groups
- Decide what, when, where food is provided



#### CHILD'S JOB

- Eat food in any order they choose
- Decide how much they eat
- Eat or don't eat any of the food provided

*Nicole Cruz, MS, RDN*

**Paginas Web:**

Sobre la división de responsabilidades <https://kidseatincolor.com/division-of-responsibility-in-feeding/>  
<https://nicolecruzrd.com/division-of-responsibility/>

**Herramientas:**

Comidas familiares faciles: <https://nicolecruzrd.com/easy-family-meals-everyone-will-eat/>  
Guia para quisquillosos con la comida:: <https://kidseatincolor.com/picky-eating-guide/>

**Podcasts:**

<https://christyharrison.com/foodpsych>  
<https://theheartfulparent.com/> Episodios 40 y 42 Eliminando las batallas a la hora de comer.

Este libro de cocina ha sido preparado por la Asociación de Padres y Maestros de la Escuela Primaria Kenmore.

e impreso gracias a nuestro patrocinador, The UPS Store - Kenmore.



Kenmore  
Elementary  
PTA

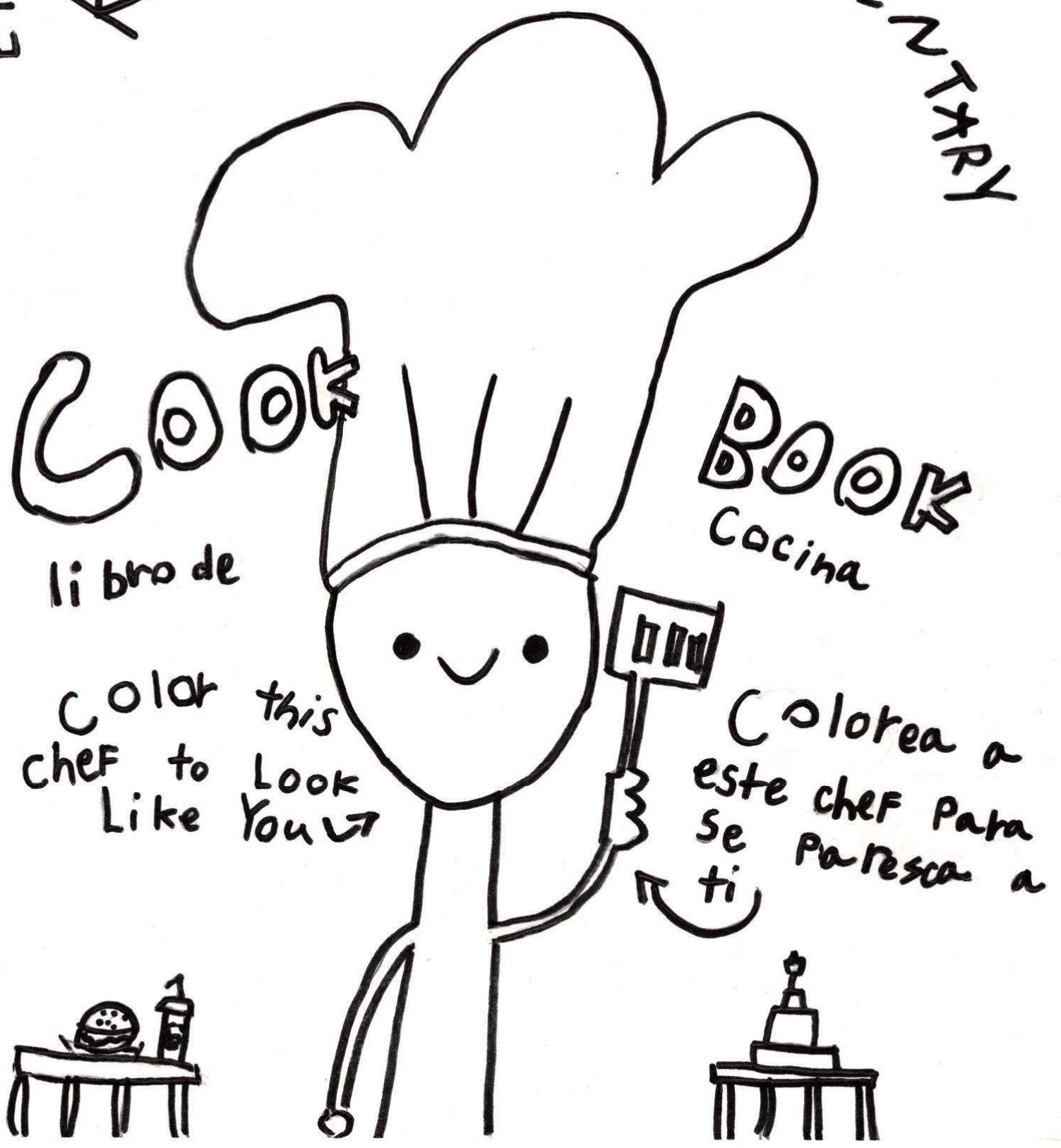


Visite [KenmorePTA.org](http://KenmorePTA.org) para descargar una copia electrónica.

Elliott Lihville

2024-2025

# Kenmore ELEMENTARY



COOK

li bro de

BOOK

Cocina

Color this chef to Look Like You

Colorea a este chef Para Se Parezca a

