

Receta: Sopa de Tomate

Ingredientes: tomate, cebolla, ajo, agua, sal, pimienta, aceite de oliva, albahaca

Procedimiento:

1. Pela y corta en cubos 4 tomates grandes. Corta finamente una cebolla y 2 dientes de ajo.
2. En una olla, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
3. Añade los tomates y cocina a fuego medio durante 10 minutos.
4. Agrega 4 tazas de agua, sal y pimienta al gusto.
5. Cocina durante 20 minutos hasta que los tomates estén bien cocidos.
6. Retira del fuego, licúa la sopa hasta obtener una textura suave.
7. Decora con hojas frescas de albahaca y sirve caliente.

Receta: Ensalada de Aguacate

Ingredientes: aguacate, tomate, cebolla, limón, sal, pimienta, cilantro

Procedimiento:

1. Corta 2 aguacates en cubos medianos.
2. Pica finamente un tomate y media cebolla.
3. Exprime el jugo de un limón sobre los ingredientes y mezcla bien.
4. Añade sal, pimienta y cilantro fresco al gusto.
5. Sirve la ensalada fría.

Receta: Pollo al Curry

Ingredientes: pollo, curry en polvo, leche de coco, cebolla, ajo, jengibre, aceite, sal, cilantro

Procedimiento:

1. Corta 500 gramos de pechuga de pollo en cubos.
2. En una sartén, calienta 2 cucharadas de aceite y sofríe una cebolla picada, 2 dientes de ajo y 1 cucharada de jengibre rallado.
3. Añade el pollo y cocina hasta que se dore.
4. Agrega 2 cucharadas de curry en polvo y cocina por 2 minutos.
5. Incorpora una taza de leche de coco y cocina a fuego bajo durante 15 minutos.

6. Añade sal al gusto y decora con cilantro fresco antes de servir.

Receta: Pasta con Salsa Alfredo

Ingredientes: pasta, crema de leche, mantequilla, ajo, queso parmesano, sal, pimienta, perejil

Procedimiento:

1. Cocina 200 gramos de pasta según las instrucciones del paquete.
2. En una sartén, derrite 2 cucharadas de mantequilla y sofríe 2 dientes de ajo picados finamente.
3. Añade una taza de crema de leche y cocina a fuego bajo durante 5 minutos.
4. Incorpora 1/2 taza de queso parmesano rallado, mezclando bien hasta que el queso se derrita.
5. Añade sal y pimienta al gusto, y mezcla con la pasta cocida.
6. Decora con perejil fresco picado y sirve caliente.

Receta: Tacos de Carne Asada

Ingredientes: carne de res, tortillas, cebolla, cilantro, limón, sal, pimienta, aceite, salsa

Procedimiento:

1. Corta 500 gramos de carne de res en tiras finas.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite y cocina la carne sazonada con sal y pimienta hasta que esté dorada.
3. Calienta las tortillas en una plancha.
4. Pica finamente una cebolla y un manojo de cilantro.
5. Sirve la carne sobre las tortillas y añade cebolla, cilantro y un poco de jugo de limón.
6. Acompaña con salsa al gusto.

Receta: Galletas de Chocolate

Ingredientes: harina, mantequilla, azúcar, huevo, vainilla, chispas de chocolate, sal, polvo de hornear

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En un tazón, mezcla 100 gramos de mantequilla con 100 gramos de azúcar hasta obtener una crema.

3. Añade un huevo y una cucharadita de extracto de vainilla.
4. Tamiza 200 gramos de harina, una pizca de sal y una cucharadita de polvo de hornear, luego añade a la mezcla anterior.
5. Incorpora 150 gramos de chispas de chocolate.
6. Forma bolitas con la masa y colócalas en una bandeja para hornear.
7. Hornea durante 12-15 minutos hasta que las galletas estén doradas.

Receta: Pizza Margarita

Ingredientes: masa de pizza, salsa de tomate, mozzarella, albahaca, aceite de oliva, sal, orégano

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Extiende la masa de pizza en una bandeja para hornear.
3. Cubre la masa con una capa de salsa de tomate.
4. Añade rodajas de mozzarella y hojas frescas de albahaca.
5. Rocía con un poco de aceite de oliva y espolvorea con sal y orégano.
6. Hornea durante 15-20 minutos hasta que el queso esté derretido y la masa dorada.

Receta: Enchiladas Verdes

Ingredientes: tortillas, pollo, salsa verde, crema, queso, cebolla, cilantro

Procedimiento:

1. Cocina 2 pechugas de pollo y desmenúzalas.
2. Calienta 2 tazas de salsa verde en una sartén.
3. Pasa las tortillas por la salsa caliente para suavizarlas.
4. Rellena cada tortilla con pollo desmenuzado y enróllalas.
5. Coloca las enchiladas en una bandeja, cubre con más salsa verde y queso rallado.
6. Hornea a 180°C durante 10 minutos.
7. Sirve con crema, cebolla picada y cilantro.

Receta: Arroz Frito con Vegetales

Ingredientes: arroz, zanahoria, guisantes, cebolla, huevo, salsa de soja, aceite

Procedimiento:

1. Cocina 2 tazas de arroz y déjalo enfriar.
2. En una sartén, calienta 2 cucharadas de aceite y sofríe una cebolla picada y una zanahoria cortada en cubos pequeños.
3. Añade un puñado de guisantes y cocina por 5 minutos.
4. Empuja las verduras a un lado de la sartén y agrega 2 huevos batidos, cocínalos revueltos.
5. Incorpora el arroz frío y 2 cucharadas de salsa de soja.
6. Cocina por 5 minutos más, mezclando todo bien.

Receta: Empanadas de Carne

Ingredientes: carne molida, cebolla, pimiento, ajo, comino, sal, pimienta, masa para empanadas

Procedimiento:

1. En una sartén, sofríe una cebolla, un pimiento y 2 dientes de ajo picados.
2. Añade 500 gramos de carne molida y cocina hasta que esté dorada.
3. Agrega sal, pimienta y una cucharadita de comino.
4. Rellena discos de masa para empanadas con la mezcla de carne.
5. Sella los bordes y hornea a 200°C durante 20 minutos o hasta que estén doradas.