

Receta: Lasaña de Verduras

Ingredientes: pasta de lasaña, berenjena, calabacín, espinaca, salsa de tomate, queso ricotta, mozzarella

Procedimiento:

1. Cocina las láminas de lasaña según las instrucciones del paquete.
2. Corta en rodajas finas una berenjena y un calabacín, y sofríelos en una sartén.
3. En un recipiente aparte, mezcla 200 gramos de queso ricotta con espinacas cocidas.
4. En una fuente para horno, coloca una capa de pasta, luego una capa de verduras, una capa de salsa de tomate y una capa de la mezcla de ricotta.
5. Repite hasta completar, cubriendo con queso mozzarella.
6. Hornea a 180°C durante 30 minutos hasta que el queso esté dorado y burbujeante.

Receta: Flan de Vainilla

Ingredientes: leche, azúcar, huevos, vainilla, caramelo

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 160°C.
2. En una sartén, derrite 100 gramos de azúcar hasta obtener un caramelo dorado y viértelo en el fondo de un molde para flan.
3. En un tazón, bate 4 huevos con 100 gramos de azúcar y añade 500 ml de leche tibia y una cucharadita de extracto de vainilla.
4. Vierte la mezcla en el molde sobre el caramelo.
5. Hornea al baño maría durante 45-50 minutos o hasta que esté firme.
6. Deja enfriar, desmolda y sirve.

Receta: Ceviche de Pescado

Ingredientes: pescado blanco, limón, cebolla, cilantro, ají, sal, pimienta

Procedimiento:

1. Corta 500 gramos de pescado blanco en cubos pequeños.
2. Exprime el jugo de 6 limones y vierte sobre el pescado. Deja marinar en la nevera por 20 minutos.
3. Pica una cebolla morada en rodajas finas y un ají (opcional).

4. Mezcla el pescado marinado con la cebolla, el ají y un manojo de cilantro fresco picado.
5. Añade sal y pimienta al gusto, y sirve frío.

Receta: Quesadillas de Queso

Ingredientes: tortillas, queso rallado, salsa

Procedimiento:

1. Coloca 1/4 taza de queso rallado entre 2 tortillas.
2. Cocina en una sartén a fuego medio durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que el queso se derrita.
3. Sirve con salsa al gusto.

Receta: Ensalada de Pollo Rápida

Ingredientes: pollo, lechuga, tomate, pepino, limón, aceite de oliva, sal, pimienta

Procedimiento:

1. Desmenuza 1 pechuga de pollo cocida.
2. Mezcla el pollo con 2 tazas de lechuga, 1 tomate en rodajas y 1/2 pepino en rodajas.
3. Aliña con el jugo de 1 limón, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
4. Sirve de inmediato.

Receta: Omelette de Espinacas

Ingredientes: huevos, espinacas, aceite de oliva o mantequilla, sal, pimienta

Procedimiento:

1. Bate 2 huevos en un bol y sazona con sal y pimienta.
2. En una sartén, calienta 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla y saltea 1 taza de espinacas frescas hasta que se marchiten.
3. Vierte los huevos batidos sobre las espinacas y cocina a fuego medio hasta que el omelette esté listo.
4. Sirve caliente.

Receta: Pasta al Ajo y Aceite

Ingredientes: pasta, ajo, aceite de oliva, sal, pimienta, queso parmesano

Procedimiento:

1. Cocina 200 g de pasta según las instrucciones del paquete.
2. Pela y pica finamente 3 dientes de ajo.
3. En una sartén, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva y sofríe el ajo hasta que esté dorado.
4. Escurre la pasta y mézclala con el ajo y aceite.
5. Añade sal, pimienta, y queso parmesano al gusto.

Receta: Sándwich de Aguacate

Ingredientes: aguacate, pan integral, sal, pimienta, jugo de limón (opcional)

Procedimiento:

1. Pela y machaca un aguacate.
2. Unta el aguacate en 2 rebanadas de pan integral.
3. Sazona con sal, pimienta, y agrega jugo de limón al gusto (opcional).
4. Sirve inmediatamente.

Receta: Brownies de Chocolate

Ingredientes: chocolate amargo, mantequilla, azúcar, huevos, harina, cacao en polvo, sal, vainilla

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde cuadrado.
2. Derrite 200 gramos de chocolate amargo y 100 gramos de mantequilla a baño maría.
3. Añade 200 gramos de azúcar a la mezcla derretida y mezcla bien.
4. Incorpora 3 huevos, uno a la vez, y una cucharadita de extracto de vainilla.
5. Tamiza 100 gramos de harina, 30 gramos de cacao en polvo y una pizca de sal, luego agrégalo a la mezcla de chocolate.
6. Vierte la mezcla en el molde y hornea durante 25-30 minutos.
7. Deja enfriar antes de cortar en cuadrados.

Receta: Tarta de Manzana

Ingredientes: masa para tarta, manzanas, azúcar, canela, limón, mantequilla, harina

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Extiende la masa para tarta en un molde y pínchala con un tenedor.
3. Pela y corta en láminas 3-4 manzanas (preferiblemente manzanas Granny Smith o Fuji).
4. En un tazón, mezcla las manzanas con 100 gramos de azúcar, 1 cucharadita de canela, el jugo de 1 limón, y 2 cucharadas de harina.
5. Vierte la mezcla de manzana sobre la masa en el molde.
6. Corta en trozos 50 gramos de mantequilla y colócala sobre las manzanas.
7. Hornea durante 30-35 minutos o hasta que la masa esté dorada y las manzanas estén tiernas.
8. Deja enfriar un poco antes de servir.