

1. Lentejas Estofadas

Ingredientes:

- **300 g de lentejas**
- **1 cebolla, picada**
- **2 zanahorias, en rodajas**
- **2 dientes de ajo, picados**
- **1 pimiento verde, en cubos**
- **1 hoja de laurel**
- **1 cucharadita de comino**
- **1 litro de caldo de verduras**
- **Aceite de oliva**
- **Sal y pimienta**

Procedimiento:

- 1. Enjuaga las lentejas y escúrrelas.**
- 2. En una olla grande, calienta el aceite de oliva y añade la cebolla, ajo, zanahorias y pimiento. Sofríe hasta que estén tiernos.**
- 3. Agrega las lentejas, el comino, la hoja de laurel y el caldo de verduras. Lleva a ebullición.**
- 4. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.**
- 5. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve caliente.**

2. Pescado al Horno con Limón y Hierbas

Ingredientes:

- **4 filetes de pescado (merluza, tilapia)**
- **2 limones, en rodajas**
- **3 cucharadas de aceite de oliva**
- **2 dientes de ajo, picados**
- **1 cucharadita de tomillo seco**
- **Sal y pimienta**

Procedimiento:

1. **Precalienta el horno a 200 °C.**
2. **En una bandeja para hornear, coloca los filetes de pescado y rocía con aceite de oliva.**
3. **Espolvorea el ajo, tomillo, sal y pimienta sobre el pescado.**
4. **Coloca las rodajas de limón sobre los filetes.**
5. **Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.**
6. **Sirve caliente con una guarnición de ensalada.**

3. Crepes Dulces

Ingredientes:

- **1 taza de harina**
- **2 huevos**
- **1 ½ tazas de leche**
- **2 cucharadas de azúcar**
- **1 cucharadita de extracto de vainilla**
- **Mantequilla (para cocinar)**
- **Rellenos al gusto (mermelada, nutella, frutas, etc.)**

Procedimiento:

1. **En un bol, mezcla la harina, los huevos, la leche, el azúcar y la vainilla hasta obtener una mezcla suave.**
2. **Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade un poco de mantequilla.**
3. **Vierte un poco de la mezcla en la sartén y cocina durante 1-2 minutos hasta que estén doradas. Voltea y cocina el otro lado.**
4. **Repite con el resto de la mezcla.**
5. **Rellena las crepes con lo que desees y sirve.**

4. Sopa de Calabaza

Ingredientes:

- **500 g de calabaza, pelada y en cubos**
- **1 cebolla, picada**
- **2 dientes de ajo, picados**

- 1 litro de caldo de verduras
- 200 ml de crema de leche (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Semillas de calabaza (opcional, para decorar)

Procedimiento:

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva y añade la cebolla y el ajo. Sofríe hasta que estén tiernos.
2. Agrega la calabaza y el caldo de verduras. Lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
4. Licúa la sopa hasta que esté suave y cremosa. Si deseas, agrega la crema de leche y mezcla bien.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente, decorando con semillas de calabaza si lo deseas.

5. Chili con Carne

Ingredientes:

- 500 g de carne molida de res
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, en cubos
- 400 g de tomates triturados
- 1 lata de frijoles rojos, escurridos
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva y añade la cebolla, ajo y pimiento. Sofríe hasta que estén tiernos.
2. Agrega la carne molida y cocina hasta que esté dorada.

3. Incorpora los tomates triturados, los frijoles, el chile en polvo, el comino, sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Cocina a fuego lento durante 20-30 minutos, removiendo ocasionalmente.
5. Sirve caliente, acompañado de pan o arroz.

6. Pizza Margarita

Ingredientes:

- 250 g de masa para pizza (puede ser comprada o casera)
- 200 g de salsa de tomate
- 200 g de queso mozzarella, en rodajas
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Sal

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 220 °C.
2. Extiende la masa para pizza en una bandeja para hornear.
3. Cubre la masa con la salsa de tomate y distribuye las rodajas de mozzarella por encima.
4. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la masa esté dorada y el queso burbujeante.
5. Retira del horno y añade hojas de albahaca fresca. Rocía con un poco de aceite de oliva antes de servir.

7. Pasta Pesto

Ingredientes:

- 400 g de pasta (espaguetis o tu elección)
- 100 g de albahaca fresca
- 50 g de piñones
- 50 g de queso parmesano, rallado
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Cocina la pasta en agua con sal según las instrucciones del paquete.
2. En un procesador de alimentos, mezcla la albahaca, los piñones, el queso parmesano, el ajo, sal y pimienta. Tritura mientras añades el aceite de oliva lentamente hasta obtener una pasta suave.
3. Escurre la pasta y mezcla con el pesto hasta que esté bien cubierto.
4. Sirve caliente, decorando con más queso parmesano si deseas.

8. Pimientos Rellenos

Ingredientes:

- 4 pimientos (rojos o verdes)
- 300 g de carne molida
- 1 taza de arroz cocido
- 1 cebolla, picada
- 1 lata de tomates triturados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta
- Queso rallado (opcional)

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Corta la parte superior de los pimientos y retira las semillas.
3. En una sartén, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla. Agrega la carne molida y cocina hasta dorar.
4. Incorpora el arroz, los tomates, comino, orégano, sal y pimienta. Cocina durante unos minutos.
5. Rellena los pimientos con la mezcla y colócalos en una bandeja para hornear. Si deseas, espolvorea queso rallado por encima.
6. Hornea durante 30-35 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

9. Helado de Vainilla Casero

Ingredientes:

- 2 tazas de crema de leche

- **1 taza de leche**
- **$\frac{3}{4}$ taza de azúcar**
- **1 cucharada de extracto de vainilla**
- **Pizca de sal**

Procedimiento:

1. **En un bol, mezcla la crema de leche, la leche, el azúcar, el extracto de vainilla y la sal. Revuelve hasta que el azúcar se disuelva.**
2. **Vierte la mezcla en una máquina de hacer helados y sigue las instrucciones del fabricante. Si no tienes máquina, vierte la mezcla en un recipiente y congela, removiendo cada 30 minutos hasta que esté cremoso.**
3. **Una vez que el helado tenga la consistencia deseada, sirve en cuencos o conos.**