

1. 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:

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

2. 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:

- **En un bol, mezcla la harina, los huevos, la leche, el azúcar y la vainilla hasta obtener una mezcla suave.**
 - **Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade un poco de mantequilla.**
 - **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.**
 - **Repite con el resto de la mezcla.**
 - **Rellena las crepes con lo que desees y sirve.**
-

3. 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:

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

4. 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:

- **En una olla grande, calienta el aceite de oliva y añade la cebolla, ajo y pimiento. Sofríe hasta que estén tiernos.**
 - **Agrega la carne molida y cocina hasta que esté dorada.**
 - **Incorpora los tomates triturados, los frijoles, el chile en polvo, el comino, sal y pimienta. Mezcla bien.**
 - **Cocina a fuego lento durante 20-30 minutos, removiendo ocasionalmente.**
 - **Sirve caliente, acompañado de pan o arroz.**
-

5. 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:

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

6. 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:

- **Cocina la pasta en agua con sal según las instrucciones del paquete.**
 - **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.**
 - **Escurre la pasta y mezcla con el pesto hasta que esté bien cubierto.**
 - **Sirve caliente, decorando con más queso parmesano si deseas.**
-

7. 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:

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

8. 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:

- **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.**
- **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.**
- **Una vez que el helado tenga la consistencia deseada, sirve en cuencos o conos.**