Index – Quienes somos - Desayunos – almuerzos – cena – postres –

**Desayunos**

**Tostada de huevo con queso**

Preparación

1. Con una cuchara, presione hacia abajo en el centro del pan para formar un bolsillo.
2. Cubra los bordes del pan con mantequilla y rompa un huevo en el bolsillo.
3. Cubra los bordes del pan con queso rallado.
4. Espolvoree sal y pimienta y hornee a 400 ° F (204 ° C) durante 10-15 min. 10 min tendrán una yema líquida, mientras que 15 min tendrán una yema más firme.
5. ¡Disfrutar!

* Ingredientes para 1 tostada

1 rebanada de pan

½ cucharada de mantequilla

1 huevo

3 cucharadas de queso rallado

Sal al gusto

Pimienta al gusto

Preparación

1. Batir la harina y el polvo de hornear en un tazón grande.
2. En un tazón aparte, agregue la mantequilla, la leche y las yemas de huevo, revolviendo para combinar.
3. En un tercer tazón, use una batidora de mano para batir las claras de huevo hasta que se formen picos suaves.
4. Vierta la mezcla de leche en la mezcla de harina y revuelva con una espátula de goma hasta que esté combinado. Agregue las claras de huevo batidas y doble suavemente para combinar.
5. Caliente una sartén antiadherente de 20 cm (8 pulgadas) a fuego lento. Vierta 1 ½ tazas de masa para panqueques en la sartén, alise la parte superior y luego cubra con una tapa. Cocine hasta que esté dorado en la parte inferior y un palillo insertado en el centro salga limpio, unos 20 minutos. Transfiera el panqueque a un plato y repita, haciendo 3 panqueques más con la masa restante.
6. Sirve con sirope de arce.

**Panqueques esponjosos**

* Ingredientes para 4 pancakes

4 tazas de harina ( 500 g ), tamizado

4 cucharadas de levadura en polvo

4 tazas de leche ( 960 ml ), cálido al tacto

¾ taza de mantequilla ( 170 g ), Derretido

3 yemas de huevo

4 claras de huevo

Sirope de arce , para servir

**Almuerzos**

**Pollo y vegetales balsámicos**

* Ingredientes para 2 porciones

¼ taza de aderezo para ensaladas italianas( 250 ml )

3 cucharadas de vinagre balsámico

1 ½ cucharada de miel

⅛ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

1 libra de pechuga de pollo( 455 g )

2 cucharadas de aceite de oliva

sal al gusto

pimienta al gusto

1 libra de espárragos frescos( 455 g ), sin extremos duros, picada en trozos de 2 pulgadas / 5 cm

1 ½ tazas de zanahoria( 185 g )

1 taza de tomates uva( 200 g ), reducido a la mitad

Preparación

1. En un tazón, mezcle el aderezo para ensaladas, el vinagre balsámico, la miel y las hojuelas de pimiento rojo, reserve.
2. Sazona el pollo con sal y pimienta.
3. Cocine las pechugas de pollo por un lado durante 10 minutos y luego déles la vuelta. Agregue la mitad de la mezcla de aderezo y cocine por otros 10 minutos. Los jugos de pollo deben salir claros. Deja el pollo a un lado.
4. Agregue los espárragos, las zanahorias y los tomates a la misma sartén, sazone con sal y pimienta, revuelva con frecuencia hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 4 minutos. Plato de verduras y pollo.
5. Agregue la mezcla de aderezo restante a la sartén y reduzca durante aproximadamente un minuto, hasta que la salsa espese. Viste el pollo y las verduras con la salsa.
6. ¡Disfrutar!

**Rollitos de pollo con jamón y queso**

* Ingredientes para 4 porciones

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 ° F (200 ° C)
2. Corte aproximadamente ¾ del camino a través del pollo horizontalmente, asegurándose de no cortar por el otro lado. Voltea el pollo abierto y plano.
3. Coloque una hoja de envoltura de plástico sobre el pollo y golpéelo más plano con una olla o sartén. Retire la envoltura de plástico.
4. Sazone con sal, pimienta y ajo en polvo, frotando el condimento de manera uniforme. Coloque 2-3 rebanadas de jamón sobre el pollo, seguidas de 4 rebanadas de queso provolone.
5. Enrolle el pollo con cuidado y transfiera la harina, los huevos y el pan rallado a 3 tazones separados.
6. Sumerja el rollo de pollo en la harina, quitando el exceso, y luego en el huevo, seguido por el pan rallado. Coloque en una bandeja para hornear.
7. Agrega el brócoli a la bandeja para hornear, mezclándolo con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Asegúrese de guardar un poco de aceite para rociar sobre el pollo.
8. Hornea por 20 minutos y luego cortar/servir.

2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

1 cucharadita de sal , para pollo

¼ de cucharadita de pimienta , para pollo

1 cucharadita de ajo en polvo

4 lonchas de jamón

4 rebanadas de queso provolone

1 taza de harina( 125 g )

2 huevos batidos

1 taza de pan rallado( 115 g )

3 tazas de florete de brócoli( 450 g )

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta

**Cenas**

**Pasta de camarones con ajo y limón**

-Ingredientes para 4 porciones

Preparación

1. En una olla grande, hierva el agua y agregue la pasta. Cocine (revolviendo con frecuencia) hasta que esté al dente.
2. Escurrir y reservar la pasta.
3. En la misma sartén, caliente el aceite de oliva y 2 cucharadas de mantequilla. Agregue el ajo y el pimiento rojo triturado, cocine hasta que esté fragante.
4. Agregue los camarones, sal y pimienta al gusto, y revuelva hasta que los camarones comiencen a ponerse rosados, pero no estén completamente cocidos.
5. Agregue el orégano y la espinaca, cocine hasta que se ablanden.
6. Regrese la pasta cocida a la olla, agregue la mantequilla restante, el parmesano y el perejil. Revuelva hasta que esté bien mezclado y la mantequilla se derrita.
7. Cuando los camarones estén cocidos, agregue jugo de limón, mezcle una vez más, luego sirva mientras está caliente.

8 onzas de linguini( 225 g )

2 cucharadas de aceite de oliva

8 cucharadas de mantequilla sin sal , 1 barra

4 dientes de ajo picados

1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

1 ¼ lb de camarones grandes( 570 g )

sal al gusto

pimienta al gusto

1 cucharadita de orégano seco

4 tazas de espinacas tiernas( 160 g )

¼ taza de queso parmesano( 25 g ), rallado

2 cucharadas de perejil fresco picado

1 cucharada de jugo de limón

**Postres**

**Postre Fácil De Galletas Y Trufas De Crema**

Ingredientes

Preparación

1. En un procesador de alimentos, tritura finamente las galletas, reservando unas 2 cucharadas de la mezcla para espolvorear sobre las trufas.

36 galletas sándwich de chocolate

8 oz de queso crema( 225 g ), ablandado

12 oz de chocolate blanco( 340 g ), Derretido

2. En un tazón grande, combine las migas de galleta y el queso crema, revolviendo hasta que se mezclen uniformemente. Enfríe la mezcla durante aproximadamente una hora o hasta que se pueda enrollar en una bola y mantener su forma.

3. Divida y enrolle la mezcla en bolas del tamaño de una pelota de golf. Sumerja las trufas en el chocolate blanco derretido y colóquelas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Espolvorea las migas de galleta reservadas sobre las trufas antes de que el chocolate se endurezca.

4. ¡Disfrutar!

**Saludable**

**Cupos de granola de yogurt helado**

* Ingredientes por 12 tazas

4 cucharadas de mantequilla de maní

4 cucharadas de miel

2 tazas de granola (245 g)

2 ½ tazas de yogur griego (715 g), 4 tazas individuales para diferentes sabores

fresa, para decorar

arándano, para decorar

chocolate negro, en trozos, para decorar

* Preparación

1. Caliente la mantequilla de maní y la miel en el microondas durante aproximadamente 30 segundos o hasta que se derrita.
2. En un tazón mediano, vierta la mantequilla de maní derretida y la miel sobre la granola y revuelva para combinar.
3. Coloque la mezcla de granola de manera uniforme en 12 moldes para muffins forrados, presionando firmemente en el fondo.
4. Cubra cada taza con aproximadamente 1,5 onzas (45 go ⅓ de un recipiente de una sola porción) de yogur.
5. Cubra cada taza con fresas, arándanos y trozos de chocolate amargo.
6. Cubra bien con papel de aluminio y congele durante al menos 2 horas.
7. Mantener congelado y dejar descongelar durante unos minutos antes de comer. Envuelva individualmente en papel de aluminio para un refrigerio fácil para llevar.
8. ¡Disfrutar!

**Salteado de pollo con limón y espárragos**

* Ingredientes para 3 porciones

½ cucharada de aceite de oliva

2 pechugas de pollo en rodajas

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

1 cucharada de ajo picado

4 oz de espárragos (100 g)

½ limón, rallado

½ limón, exprimido

3 cucharadas de salsa de soja

limón, rallado, para decorar

arroz, para servir

* Preparación

1. Condimentar el pollo con sal y pimienta y sofreír con aceite de oliva. Después de unos minutos, agregue el ajo.
2. Freír el pollo con el ajo por unos minutos más, luego agregar los espárragos, la ralladura de limón y el jugo de limón.
3. Revuelva nuevamente, antes de mezclar con la salsa de soja.
4. Sirve con arroz y espolvorea con ralladura de limón por encima.
5. ¡Disfrutar!