



iCook After School

Azúcar y especias (y todo lo bueno)

**Libro de cocina
de la familia
Rialto
2026-2027**

SOBRE NOSOTROS

- iCook After School ofrece clases prácticas y atractivas de cocina y educación nutricional diseñadas para fomentar habilidades para la vida, brindar conocimientos sobre nutrición y bienestar, y a la vez cultivar la curiosidad y la pasión por la exploración en los niños. Nuestras clases refuerzan las matemáticas y las ciencias, y mejoran las habilidades de función ejecutiva y el aprendizaje socioemocional de los estudiantes, creando un enfoque integral que combina el placer de cocinar con el fortalecimiento del desarrollo cognitivo y emocional esencial. Nuestros programas cuidadosamente seleccionados se centran en temas que enfatizan la importancia de la diversidad, la creatividad y la educación, proporcionando un enfoque integral del aprendizaje para los niños en un entorno extraescolar.

HISTORIA

- iCook fue fundada en 2014 por dos mujeres visionarias que vieron la oportunidad de ofrecer programas extraescolares atractivos y de alta calidad para niños a través de experiencias culinarias prácticas. Lo que comenzó como una pequeña iniciativa creció rápidamente hasta convertirse en un programa próspero, llegando a escuelas y comunidades de todo el país. Desde el principio, nuestra misión ha sido hacer que el enriquecimiento extraescolar sea accesible y divertido para padres, directores y, sobre todo, para los niños. A lo largo de los años, hemos formado un sólido equipo de educadores y supervisores de enriquecimiento dedicados que dan vida a nuestro currículo, garantizando una impartición impecable de las clases y la supervisión del programa a nivel local. Con pasión, innovación y un compromiso con la excelencia, iCook continúa inspirando a jóvenes chefs y fomentando el amor por la alimentación saludable en cada clase.



NUESTRA MISIÓN

Nuestra misión es animar a los jóvenes chefs a disfrutar de la sencillez y la bondad de la comida y la cocina a través de clases prácticas que incluyen nutrición, diversidad cultural y sostenibilidad. Nuestra visión es cultivar una generación de jóvenes chefs que se deleiten con el arte culinario, al tiempo que adoptan los valores de la nutrición, la diversidad cultural y la sostenibilidad. Mediante clases prácticas, inspiramos el amor por la exploración culinaria, fomentando una comunidad que celebra la sencillez y la bondad de la comida y su poder para generar un cambio positivo en el mundo.

En esencia, iCook After School es más que un simple proveedor de clases de cocina: somos catalizadores del crecimiento, la curiosidad y la creatividad culinaria en los corazones y las mentes de los jóvenes estudiantes de todo el país.

REGLAS DE iCOOK

1

Lavarse las manos
con jabón antes de
cocinar.



2

Lavar las frutas y
verduras.



3

Ausentarse
del horno y la licuadora.
(Solo los adultos
pueden usar esto.)



4

Mantén tu
estación limpia.
(Limpia a medida
que avanzas.)



5

No juegues con
cuchillos.



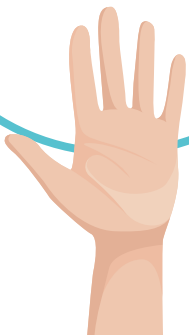
6

"La regla del bocado
único":
Pruebe al menos un
bocado de cada plato que
preparamos.



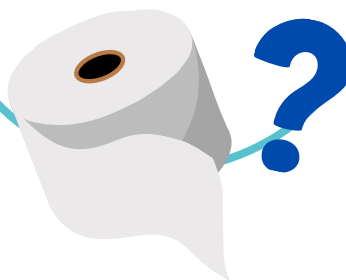
7

Levanta la mano
Si quieres hablar o
hacer alguna
pregunta.



8

Pregúntale al profesor
Si puede usar el baño.



9

¡Divertirse!





SEGURIDAD AL SUJETAR UN CUCHILLO

- Tres reglas importantes para enseñar a los niños:
Sujeta el cuchillo correctamente. Sujétalo con tu mano dominante (la que usas para escribir). Pellizca la hoja justo encima del mango y apoya los nudillos del dedo índice en el dorso del cuchillo.
- Adopta la postura del chef. Colócate sobre una superficie estable con los pies separados al ancho de los hombros. Asegúrate de que tus caderas estén a la altura de la encimera. Usa zapatos cerrados antideslizantes. Forma una X con la punta del cuchillo y tu mano en forma de garra. Mantén los codos hacia afuera.
- Garra. La mano que sostiene la comida debe tener forma de garra de oso: los dedos curvados con el pulgar hacia adentro. Esto protege los dedos en caso de que el cuchillo se resbale.
- Ojos. Mantén la vista fija en el cuchillo en todo momento. Recuérdale a tu hijo que si sus ojos se desvían, debe dejar de cortar y colocar el cuchillo con cuidado sobre la tabla de cortar.

PRACTICA TUS HABILIDADES CON EL CUCHILLO.

- Antes de practicar el manejo del cuchillo, hay algunos consejos que puedes comentar con tus hijos. Estos consejos les ayudarán a cortar un alimento de forma segura.
- El cuchillo está atascado. Díales a los niños que finjan que la punta del cuchillo está pegada a la tabla de cortar.
- Técnica de balanceo (también conocida como balanceo de la hoja). Al cortar, la hoja debe moverse con un movimiento de balanceo para cortar los alimentos.
- Coloque los alimentos en posición horizontal. Los alimentos redondos, como los pepinos y los plátanos, deben cortarse por la mitad a lo largo para que queden apoyados sobre su lado plano y así facilitar el corte.
- Mueva la mano para picar gruesamente. Los trozos pequeños, como el ajo o las hierbas, deben picarse moviendo el cuchillo de un lado a otro mientras la mano se apoya plana sobre el cuchillo.
- Ahora ya puedes poner en práctica tus recetas y picar y trocear como un profesional.

Utilice esto para ayudar a enseñar a los estudiantes sobre cómo medir diferentes ingredientes.



MEDIR INGREDIENTES SECOS



MEDIR EL AZÚCAR MORENO



MEDIR LÍQUIDOS



MEDIR EL YOGUR



TRUCO PARA MEDIR LA MIEL

MEDICIÓN

- Significa utilizar un utensilio para medir una cantidad específica de un ingrediente antes de agregarlo a una receta.
- Los utensilios de medición incluyen tazas medidoras (para sólidos y líquidos), cucharas medidoras y balanzas.
- Medir correctamente garantiza que tu receta tenga buen sabor y se cocine correctamente.

CÓMO MEDIR LOS INGREDIENTES SECOS (HARINA, AZÚCAR, ETC.)

¡Utiliza siempre una taza medidora seca para estos ingredientes! Vierta la cuchara directamente del recipiente en la taza medidora. Alisa el exceso con el dorso de un cuchillo de mantequilla.

MEDIR EL AZÚCAR MORENO

Vierta el azúcar moreno en una taza medidora.

Empaqueta la parte superior.

Sabrás que lo has hecho bien cuando, al vaciar el azúcar moreno, este conserve la forma de la taza medidora.

MEDIR LA MANTEQUILLA

La mantequilla y la margarina son grasas sólidas y deben medirse con una taza medidora para alimentos secos. Presione la grasa dentro de la taza medidora y alise la superficie con una cuchara o una espátula de goma.

Si utilizas mantequilla o margarina en barra, explica que una barra de tamaño normal equivale a ½ taza. Las barras también tienen marcas que indican cada cucharada.

MEDICIÓN DE LÍQUIDOS

Coloca el vaso medidor de líquidos sobre la encimera.

Inclínate hacia abajo hasta que tus ojos queden a la altura del vaso medidor.

Vierte el líquido en el vaso medidor hasta que llegue a la línea que coincide con la cantidad que desea medir.

MEDIR LA CREMA AGRIA, LA MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y EL YOGUR.

Los ingredientes espesos, como la crema agria, deben medirse en una taza medidora seca.

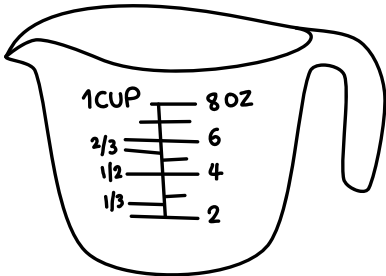
Vierte la mezcla con una cuchara en una taza medidora seca, asegurándose de que no queden burbujas de aire en la taza.

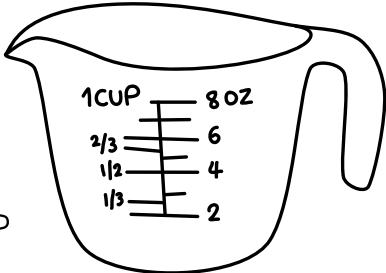
Nivela la superficie con el dorso de un cuchillo de mantequilla.

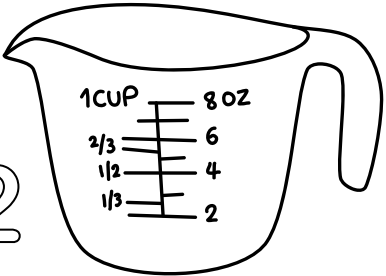
TRUCO PARA MEDIR LA MIEL

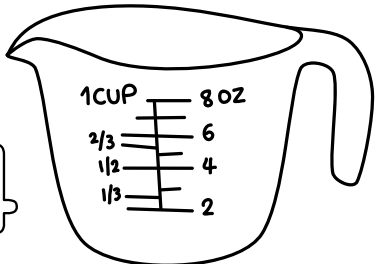
- Engrasa el utensilio antes de medir; así la miel se deslizará fácilmente.

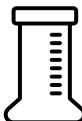
CONVERSIÓN DE UNIDADES

1  = 16 TBSP 

$\frac{3}{4}$  = 12 TBSP 

$\frac{1}{2}$  = 8 TBSP 

$\frac{1}{4}$  = 4 TBSP 

1 TBSP  = 3 TSP  = 15 mL 

Ingredientes estrella explorados:

- Calabaza
- Canela
- Cacao
- Cáscara de naranja
- Banana
- Cilantro
- Perejil
- Ajo
- Jengibre



Técnicas estrella aprendidas:

- Plegable
- Cepillado
- Rasting
- Medición
- Condimento
- Especias en flor
- Habilidades con el cuchillo

Profesional de la cocina:

- Los ingredientes pueden presentarse de diversas formas: frescos, procesados y enlatados. Cada forma tiene su propósito: los frescos son los más nutritivos y saludables, mientras que los procesados y enlatados duran más. El sabor también varía según la forma, ¡así que es importante leer la receta para usar el ingrediente correcto!
- Las reuniones navideñas suelen traer consigo muchos dulces, ¡y eso no es malo! Las fiestas son para celebrar y disfrutar de momentos alegres, pero es importante recordar que "todo con moderación" y mantener un equilibrio en la alimentación con alimentos saludables e integrales.
- Existen muchas maneras de realzar los aromas de tus platos. Puedes infusionar aceites, potenciar el sabor de las especias y añadir extractos. Esto crea un perfil de sabor complejo que puede llevar tu plato a otro nivel.

VASITOS DE TIRAMISÚ DE CALABAZA

Ingrediente	Porciones
	5
Crema batida espesa	1 ½ taza
Puré de calabaza enlatado	½ taza
Azúcar glas	4 cucharadas
Canela en polvo	¼ cucharadita
Extracto de vainilla	1 cucharadita
Nuez moscada en polvo	¼ cucharadita
Galletas de bizcocho de soletilla	12-16
Leche	1 taza

Instrucciones:

1. Añade el puré de calabaza y la nata para montar o la crema batida a un bol grande.
2. Añade al bol el azúcar glas, la nuez moscada, la canela y el extracto de vainilla.
3. Mezcla los ingredientes hasta que la crema de calabaza esté ligera y esponjosa.
4. Sumerge las galletas de soletilla en la leche fría. No las dejes en remojo demasiado tiempo, o podrían deshacerse.
5. Utilizando tazas o frascos pequeños, coloque una capa de bizcochos de soletilla remojados en el fondo de la taza.
6. Coloca la mezcla de crema de calabaza sobre las galletas con una cuchara.
7. Repita las capas de galletas y crema de calabaza según el espacio disponible.
8. Espolvorea ligeramente canela en polvo por encima con un colador pequeño o una cuchara. ¡Que lo disfrutes!



BATIDO DE PASTEL DE CALABAZA

Ingrediente	Porciones
	5
Banana	2
Yogur griego de vainilla	1 taza
puré de calabaza	1 taza
Leche	1 taza
Extracto de vainilla	2 cucharaditas
Miel	1/4 taza
Canela molida	1 cucharadita
Especias para pastel de calabaza	1 cucharadita

Instrucciones:

Agrega todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Disfruta!

¿SABÍAS?

Morton, Illinois, produce aproximadamente el 75% de la calabaza enlatada de todo el país.

¿SABÍAS?

El pastel de calabaza no siempre se preparaba con una masa; los primeros colonos estadounidenses a veces horneaban calabaza especiada directamente dentro de una cáscara de calabaza ahuecada.



VASITOS DE TIRAMISÚ DE CALABAZA

INGREDIENTES

Crema batida espesa
Puré de calabaza
Azúcar glas
Canela en polvo
Extracto de vainilla
Nuez moscada en polvo
Galletas de bizcocho de soletilla
Leche
Tazas

1



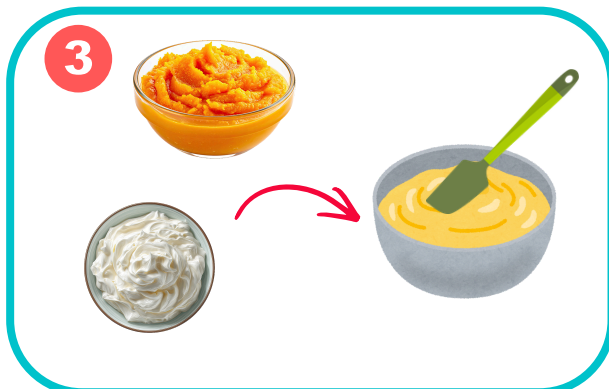
Pida a los alumnos que midan la nata para montar y la añadan a la batidora. Bata hasta que se formen picos firmes, con cuidado de no batir demasiado, ya que podría convertirse en mantequilla.

2



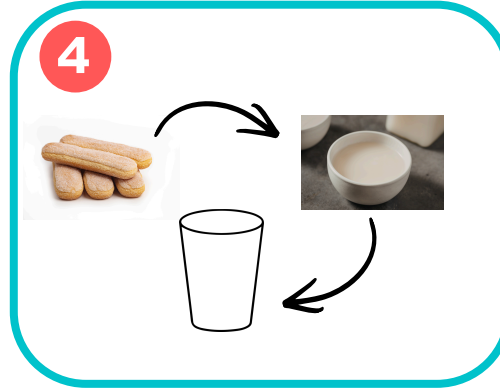
Mezcla en un bol el puré de calabaza, el azúcar glas, la canela, la nuez moscada y el extracto de vainilla.

3



Mezcla la nata montada con la mezcla de calabaza y revuelve hasta que se integren.

4



Sumerge una galleta de soletilla en leche, colócala en la taza, añade una cucharada de la mezcla de calabaza batida y repite las capas.

BATIDO DE PASTEL DE CALABAZA

INGREDIENTES

Plátano Vainilla
Yogur griego Puré de calabaza Leche
Extracto de vainilla
Miel Canela
Especias para pastel de calabaza

1



Mide los ingredientes y añádelos a la batidora. Bate hasta obtener una mezcla homogénea.

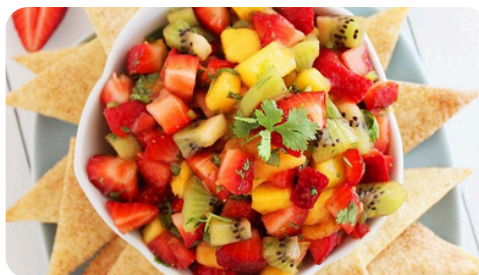


CHIPS DE CANELA

Ingrediente	Porciones
	5
Tortillas de harina	5
Manteca	2 cucharadas
Azúcar	2 cucharaditas
Canela	1 cucharadita

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 175 °C (350 °F).
2. Corta las tortillas en 6 triángulos cada una.
3. Derrite la mantequilla y rocíala sobre las tortillas.
4. Mezcla la canela y el azúcar en un tazón pequeño.
5. Espolvorea la mezcla de azúcar y canela sobre las tortillas.
6. Hornea las chispas de canela durante 8-10 minutos o hasta que estén crujientes. ¡Vigila el horno, el azúcar se quema rápidamente!
7. Retirar del horno y dejar enfriar. ¡Buen provecho!



SALSA DE POSTRE

Ingrediente	Porciones
	5
Fresas	10
Kiwi	1
Manzana dorada	1
Limón	1
Miel	1 cucharadita

Instrucciones:

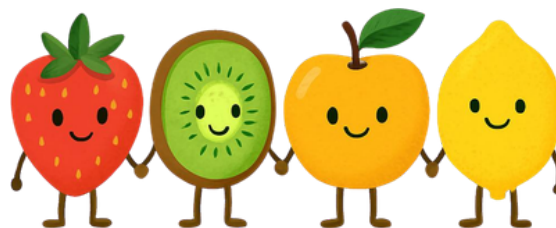
1. Lava la fruta y pela el kiwi.
2. Corta cada fruta en dados pequeños. ¡Asegúrate de que los trozos de fruta sean lo suficientemente pequeños como para poder recogerlos con una cuchara!
3. Exprime el limón y ralla su cáscara. En un recipiente aparte, mezcla ½ cucharadita de jugo, ½ cucharadita de ralladura y la miel, y bate hasta obtener un aderezo.
4. Rocía el aderezo sobre la fruta y mezcla bien.
5. ¡Disfrútalo con chips de canela!

¿SABÍAS?

¡La canela proviene de la corteza de un árbol!

¿SABÍAS?

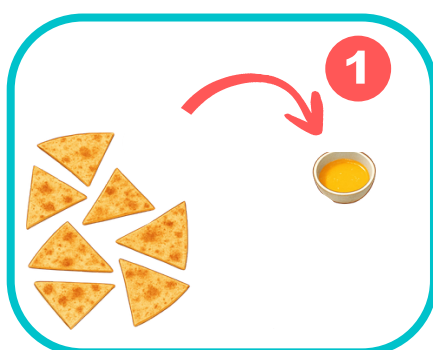
Los kiwis son ricos en vitamina C, ¡que ayuda a combatir los gérmenes!



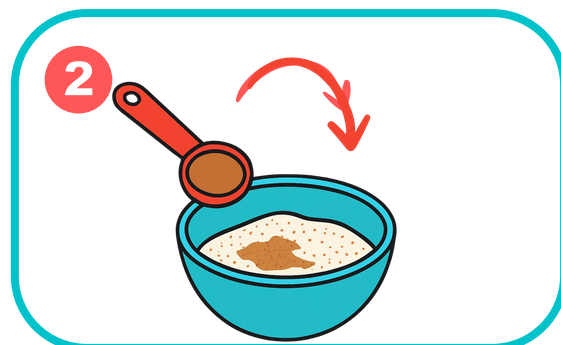
CHIPS DE CANELA

INGREDIENTES

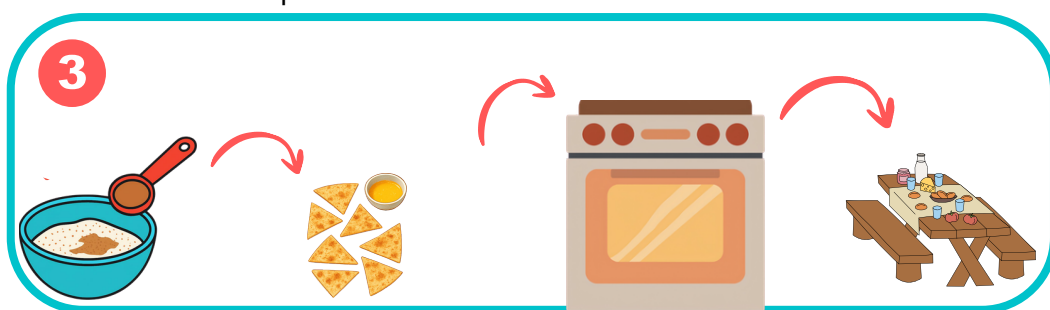
Tortillas de
harina
Manteca
Azúcar
Canela



Corta las tortillas en 6 triángulos y rocíalas con mantequilla derretida.



Agrega canela y azúcar en un tazón pequeño.

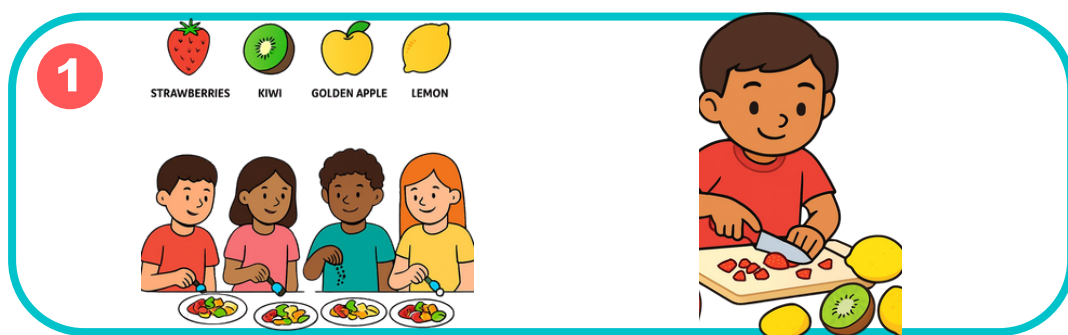


Espolvorea la mezcla de azúcar y canela sobre las tortillas y hornea los chips durante 8-10 minutos en el horno.

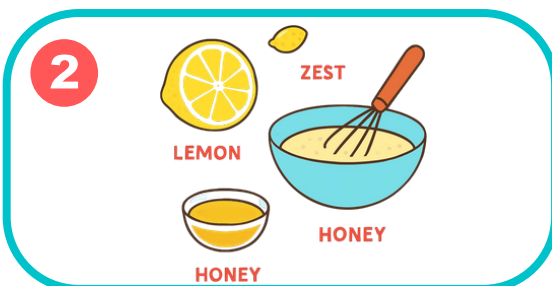
SALSA DE POSTRE

INGREDIENTES

Kiwi
fresas
Manzana dorada
Limón



Corta la fruta en trozos pequeños.



En un recipiente aparte, exprime el limón y ralla la cáscara. Luego, mezcla $\frac{1}{2}$ cucharadita de jugo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ralladura y la miel, batiendo bien todos los ingredientes.



Rocía el aderezo sobre la fruta y mezcla bien.

HORCHATA

	Porciones
Ingrediente	5
Arroz blanco crudo	1/2 taza
Canela	1/2 cucharadita
Leche	1 taza
Leche evaporada	4 onzas (1/3 de lata)
leche condensada azucarada	4 onzas (1/3 de lata)
Agua	3 1/3 tazas
Otros: Tazas para servir.	

Instrucciones:

1. Remoje el arroz y la canela en 1 taza de agua durante 10 minutos en una licuadora.
2. Después de remojar el arroz, licúa el agua, el arroz y la canela hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Deja reposar y luego vierte lentamente el líquido en un recipiente, de manera que los sólidos permanezcan en el fondo de la licuadora.
4. Añade el agua, la leche, la leche evaporada y la leche condensada restantes al recipiente.
5. Remueva la mezcla con una cuchara y bata hasta obtener una consistencia suave.
6. Vierta en tazas individuales y espolvoree con canela si lo desea. ¡Que lo disfrute!

¿SABÍAS?

La horchata se suele preparar con arroz, pero en algunas culturas se elabora con semillas de melón molidas.

HORCHATA

INGREDIENTES

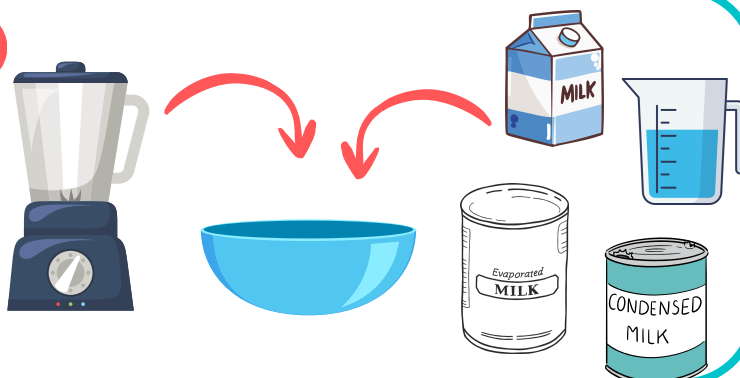
Arroz blanco
Canela
Leche
Leche evaporada
Leche condensada azucarada
Agua

1



Remoje el arroz y la canela en una licuadora con dos tazas de agua durante 10 minutos. Después del remojo, licúe hasta obtener una mezcla homogénea.

2



Deja reposar la mezcla y luego vierte lentamente los líquidos en el recipiente para que los sólidos permanezcan en el fondo de la licuadora. Agrega el agua, la leche, la leche evaporada y la leche condensada restantes al recipiente.

3



Licúa la mezcla hasta que quede suave (después de retirar los sólidos de la licuadora), vierte y ¡disfruta!



TARTA DE CHOCOLATE Y NARANJA, NATA MONTADA Y BATIDO DE PLÁTANO Y KIWI.

TARTA DE CHOCOLATE Y NARANJA

Ingrediente	5 porciones
Galletas Graham (envase)	$\frac{2}{3}$
Relleno	
Queso crema	5 onzas
yogur griego	3 onzas
Extracto de vainilla	$\frac{2}{3}$ cucharadita
Azúcar	$\frac{1}{3}$ taza
ralladura de naranja	$\frac{2}{3}$ cucharadita
Cubierta	
Naranjas	2
Chispas de chocolate	$\frac{1}{3}$ taza

Preparativos

Reparte moldes de aluminio para magdalenas a cada alumno. Corta las naranjas en cuartos, dejando la cáscara.

Instrucciones:

1. Tritura las galletas Graham. Añade 1 cucharada de migas a un molde de aluminio y usa las manos o el dorso de una cuchara para compactar la base en el fondo del molde.
2. Para preparar el relleno, mida y mezcle el azúcar, el queso crema, el yogur griego, la ralladura de limón y el extracto de vainilla en el procesador de alimentos. Mezcle hasta que esté bien combinado.
3. Con una cuchara, vierte la mezcla sobre la base de la masa en los moldes para muffins de aluminio.
4. Pela y corta la naranja en trozos pequeños. Luego, decora la tarta con rodajas de naranja o chispas de chocolate. ¡Que la disfrutes!



CREMA BATIDA

Ingrediente	5 porciones
Crema batida espesa	1 taza
Azúcar o miel	2 cucharadas
Extracto de vainilla	1 cucharadita

Preparación

Preparar la licuadora

Instrucciones:

1. Mide y añade a la batidora la nata para montar, el azúcar y la vainilla. Bate hasta que tenga la consistencia de nata montada.
2. Añade una cucharada de nata montada a las tartaletas de chocolate y naranja de cada alumno. ¡Que aproveche!



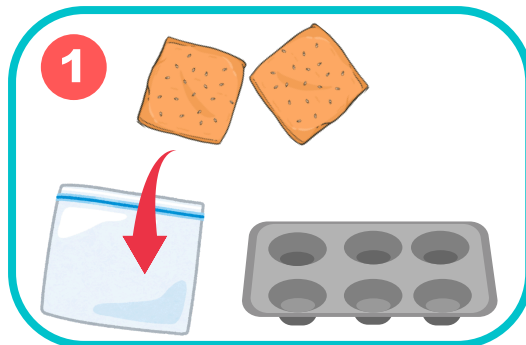
¿SABÍAS?

La primera tableta de chocolate se fabricó en Inglaterra en 1847.

TARTA DE CHOCOLATE Y NARANJA

INGREDIENTES

Galletas Graham
Queso crema
Yogur griego
Extracto de vainilla
Azúcar Ralladura
de naranja
Naranjas Chispas
de chocolate



1 Distribuye uniformemente las galletas Graham en bolsas Ziploc y tríturalas. Colócalas en el fondo de los moldes de aluminio.



2 Mide el azúcar, el queso crema, el yogur griego y el extracto de vainilla y mézclalos en la procesadora de alimentos.



3 Ralla la cáscara de una naranja y agrégala a la procesadora de alimentos. Mezcla hasta que se combinen los ingredientes.



4 Extiende la mezcla sobre la base y decora con rodajas pequeñas de naranja y chispas de chocolate.

CREMA BATIDA

INGREDIENTES

Nata para montar
Azúcar o miel
Extracto de vainilla



1 Mide y añade todos los ingredientes a la batidora, prestando atención y observando para asegurarte de que no se convierta en mantequilla.

TARTA DE CHOCOLATE Y NARANJA, NATA MONTADA Y BATIDO DE PLÁTANO Y KIWI.

BATIDO DE PLÁTANO Y KIWI

	Porciones
Ingrediente	5
Plátanos	2 ½ grande
Kiwi	3 medianos
Leche baja en grasa	2 tazas
Yogur natural	2 tazas
Miel	1 1/2 cucharadas

Instrucciones:

1. Pela los plátanos y los kiwis y córtalos en trozos. Añádelos a la batidora.
2. Añade leche, yogur y miel a la batidora.
3. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. ¡Sírvelo en vasos individuales y disfrútalo!



¿SABÍAS?

India es el mayor exportador de plátanos del mundo.

BATIDO DE PLÁTANO Y KIWI

INGREDIENTES

Plátanos
Kiwi
Leche baja en grasa
Yogur natural
Miel



Reparte plátanos y kiwis a los alumnos para que los corten en trozos. Añade la fruta, la miel, la leche y el yogur a la batidora y bate hasta obtener una mezcla homogénea. Sírvelo en vasos y ¡a disfrutar!

PASTELITOS DE NARANJA, GLASEADO DE NARANJA Y BATIDO VERDE

PASTELITOS DE NARANJA

Ingrediente	5 porciones
Harina multiusos	¾ taza
Levadura en polvo	1 cucharadita
Sal	⅛ cucharadita
Puré de manzana	¼ taza
Azúcar	½ taza
Ralladura de naranja	2
Manteca	4 cucharadas
Extracto de vainilla	½ cucharadita
Otros: Moldes de aluminio para magdalenas	

Preparación:

Precalentar el horno a 175 °C. Lavar la naranja y derretir la mantequilla.

Instrucciones:

1. En un mismo recipiente, mide la harina, el polvo para hornear, la sal y la ralladura de naranja.
2. En un recipiente aparte, mezcla la compota de manzana y el azúcar, y luego bate la mezcla hasta que esté bien integrada.
3. Mide y añade la vainilla y la mantequilla a la mezcla de puré de manzana y azúcar.
4. Mezcle los ingredientes secos con los ingredientes húmedos, un tercio cada vez, revolviendo hasta que se combinen.
5. Reparte la masa a partes iguales entre los moldes para magdalenas.
6. Colocar en el horno y cocinar durante unos 15 minutos. Vigilar el horno, ya que el tiempo de cocción puede variar. Dejar enfriar durante 2-3 minutos. ¡Que lo disfrutes!



GLASEADO DE NARANJA

Ingrediente	5 porciones
Mantequilla derretida	2 cucharadas
Azúcar glas	1 taza
zumo de naranja	2 cucharadas
ralladura de naranja	1 cucharadita
Otros: Cucharas para servir.	

Preparación:

Derretir la mantequilla

Instrucciones:

1. Tritura el azúcar en un procesador de alimentos para hacer azúcar en polvo.
2. Mide todos los ingredientes y agrégalos a un tazón, mezcla hasta que estén bien combinados.
3. Coloca una cucharada de glaseado sobre cada magdalena y extiéndelo uniformemente. ¡Que lo disfrutes!

¿SABÍAS?

¡Un naranjo puede crecer hasta alcanzar los 9 metros de altura y vivir 100 años!

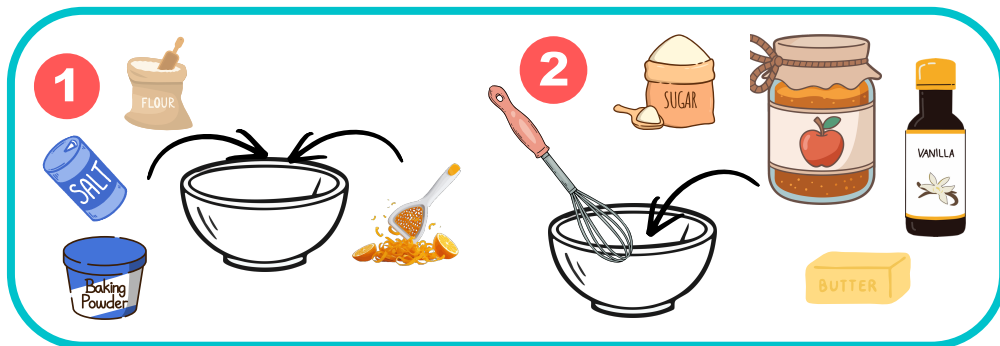
¿SABÍAS?

¡Las naranjas se cultivaron por primera vez en el sudeste asiático hace más de 4.000 años!

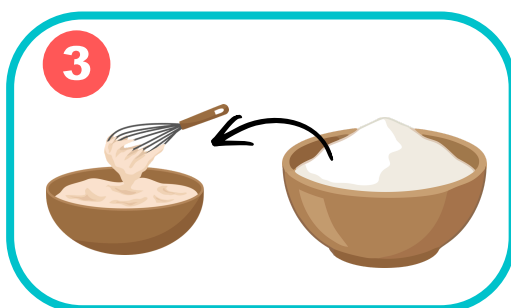
PASTELITOS DE NARANJA

INGREDIENTES

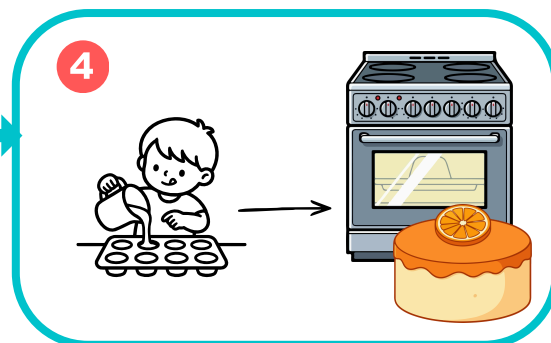
Harina multiusos
Levadura en polvo
Sal
Puré de manzana
Azúcar
Ralladura de una
naranja
Manteca
Extracto de vainilla



En un bol, mezcla la sal, la harina, el polvo para hornear y la ralladura de naranja. En otro bol, combina el azúcar, el puré de manzana, el extracto de vainilla y la mantequilla derretida, y revuelve hasta obtener una mezcla homogénea.



Añade los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcla hasta que se combinen.

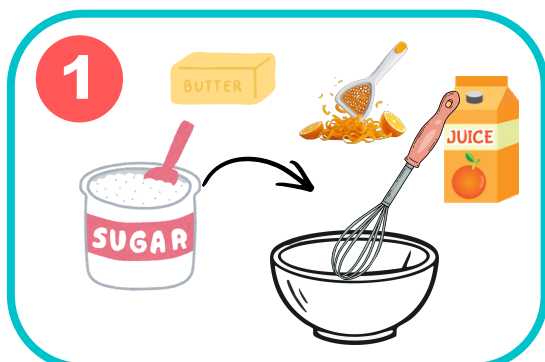


Vierta la masa uniformemente en el molde para muffins y hornee a 175 °C (350 °F) durante 15 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

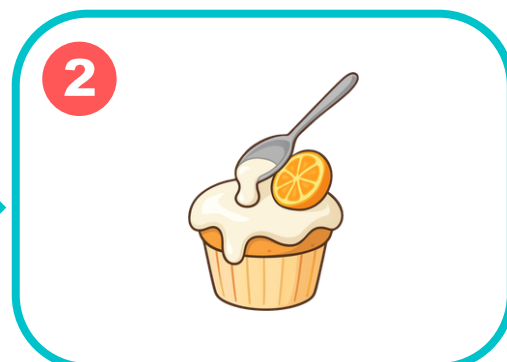
GLASEADO DE NARANJA

INGREDIENTES

Mantequilla derretida
Azúcar glas
Zumo de naranja
Ralladura de naranja



Añade el azúcar glas, la mantequilla, la ralladura de naranja y el zumo de naranja a un bol y mezcla hasta obtener una consistencia suave y homogénea.



Rocía el glaseado de naranja sobre los mini pasteles de naranja.

BATIDO DE MÁQUINA VERDE

	Porciones
Ingrediente	5
Agua fría	2 1/2 tazas
espinacas tiernas	2 tazas
Kiwi	1
Manzana verde	1
Plátanos	2
Miel	3 cucharadas
Otros: Tazas para servir.	

Preparación:

Corta la manzana en cuartos y quítale el corazón. Pela el kiwi y divide los plátanos en partes iguales. Prepara la licuadora.

Instrucciones:

1. Corta el kiwi, la manzana verde y las espinacas en trozos pequeños.
2. Vierta el agua y las espinacas en la licuadora junto con la fruta picada y la miel.
3. Triturar hasta obtener una consistencia suave. ¡Sírvelo y disfrútalo!



¿SABÍAS?

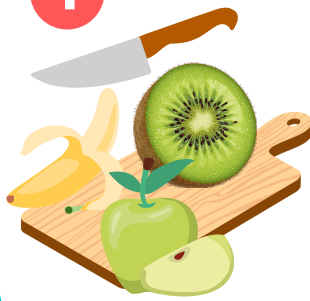
El kiwi recibió su nombre del pájaro kiwi, de pelaje marrón y aspecto esponjoso, originario de Nueva Zelanda.

BATIDO GREEN MACHINE

INGREDIENTES

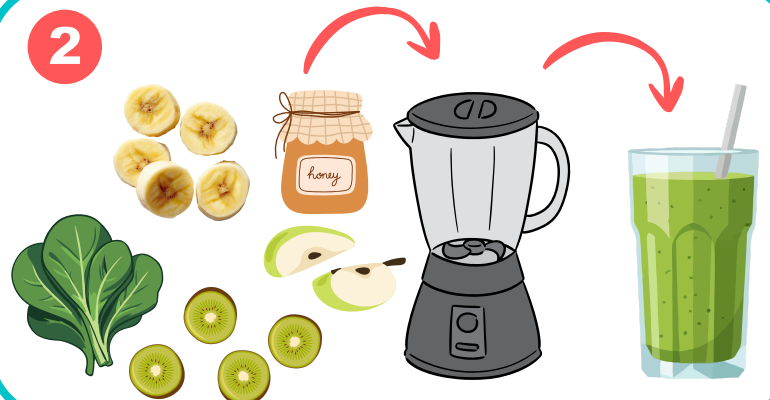
Agua fría
Espinacas
baby Kiwi
Manzana verde
Plátanos
Miel

1



Pida a los alumnos que corten la fruta en trozos pequeños.

2



Agrega la fruta picada, las espinacas, el agua y la miel a la licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y divide el batido en partes iguales en vasos de plástico.

AVENA AL HORNO CON PAN DE PLÁTANO

	Porciones
Ingrediente	5
Avena	2 tazas
Azúcar	1/3 taza
Levadura en polvo	1 cucharadita
Canela	2 cucharaditas
Sal	1/2 cucharadita
Leche	2 tazas
Plátano, machacado	1 taza
Extracto de vainilla	1 cucharadita
Mantequilla sin sal, derretida	3 cucharadas

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 175 °C. Derrite la mantequilla colocándola dentro del horno.
2. Añade la avena, el azúcar, el polvo para hornear, la canela y la sal a un bol.
3. En otro recipiente, machaca el plátano. Luego, mide y bate la leche, la vainilla y el plátano.
4. Vierta lentamente la mantequilla derretida en la mezcla de leche, plátano y vainilla, batiendo constantemente.
5. Añade los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcla bien.
6. Coloca la mezcla en moldes para muffins y hornea durante 10-12 minutos. Deja enfriar y ¡a disfrutar!

¿SABÍAS?

Las plataneras no son árboles, ¡son un tipo de hierba!

¿SABÍAS?

¡El maíz se cultiva en todos los continentes excepto en la Antártida!

ELOTE AL HORNO

	Porciones
Ingrediente	5
Maíz enlatado	1 lata
Aceite de oliva	1 cucharada
Pimiento rojo	½ taza
Cebolla roja	½ taza
Cilantro	½ taza
Queso fresco	⅓ taza
Tortilla chips	1 bolsa
Vendaje:	
Yogur griego	½ taza
Cal	1 grande
Comino en polvo	½ cucharadita
Pimentón ahumado	½ cucharadita
Sal	1 cucharadita

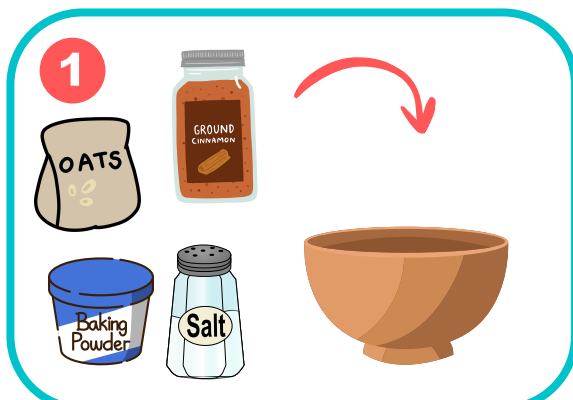
Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 220 °C (425 °F).
2. Extiende el maíz sobre una bandeja para hornear, rocíalo con aceite de oliva y ásalalo durante 15-20 minutos.
3. Corta el pimiento y la cebolla roja en dados de 0,6 cm (1/4 de pulgada).
4. Añade los pimientos, la cebolla y el cilantro a un bol grande.
5. En un tazón pequeño, mide el yogur griego, el jugo de lima, la sal, el chile en polvo, el comino y el pimentón.
6. Bata el aderezo hasta que quede suave.
7. Añade el queso al bol y remueve.
8. Añade el maíz enfriado al bol de verduras.
9. Vierta el aderezo sobre la mezcla de maíz.
10. ¡Mezcla todos los ingredientes y disfruta con totopos!

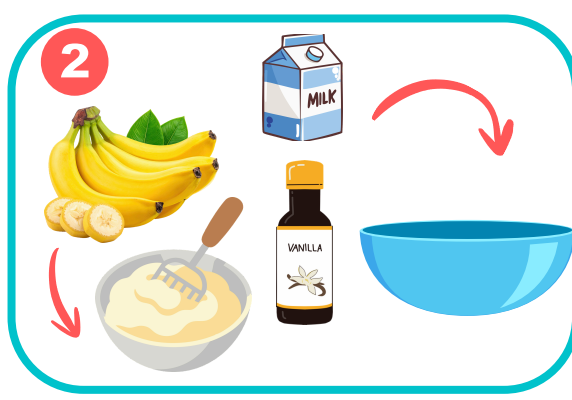
AVENA CON PAN DE PLÁTANO AL HORNO

INGREDIENTES

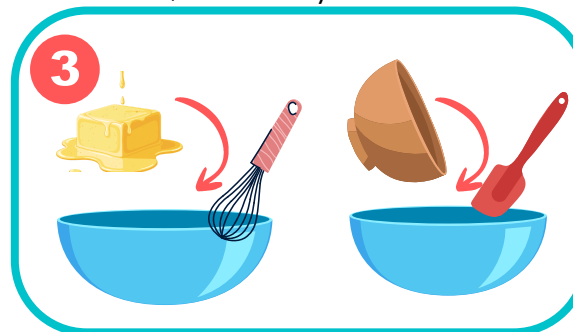
Avena
Azúcar moreno
Levadura en polvo
Canela
Sal
Leche
Plátano machacado
Extracto de vainilla
Mantequilla sin sal
derretida



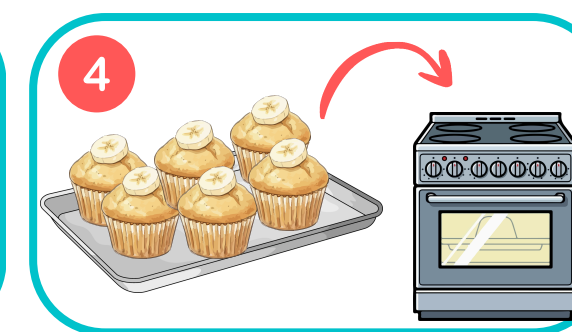
Añade la avena, el azúcar, el polvo para hornear, la canela y la sal a un bol.



En un recipiente aparte, machaca el plátano. Luego, bate la leche, la vainilla y el plátano.



Vierte la mantequilla derretida en la mezcla de leche, plátano y vainilla, batiendo constantemente. Incorpore los ingredientes secos a los húmedos y luego combine.



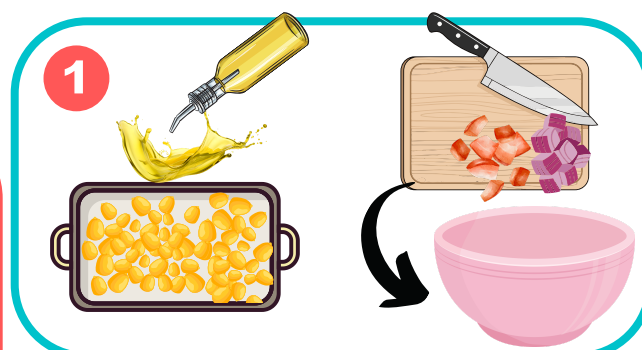
Vierte la masa en los moldes para muffins y hornea durante 10-12 minutos. Deja enfriar y ¡a disfrutar!

ELOTE

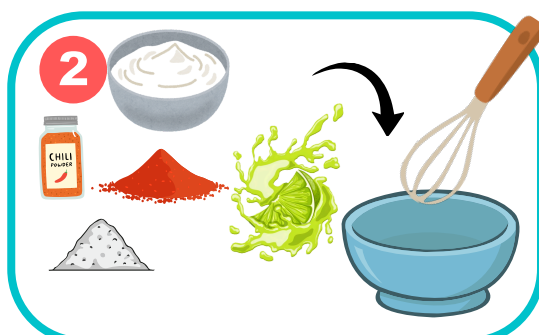
INGREDIENTES

Maíz, aceite de oliva
enlatado, pimienta roja,
cebolla roja, cilantro,
queso fresco, totopos.

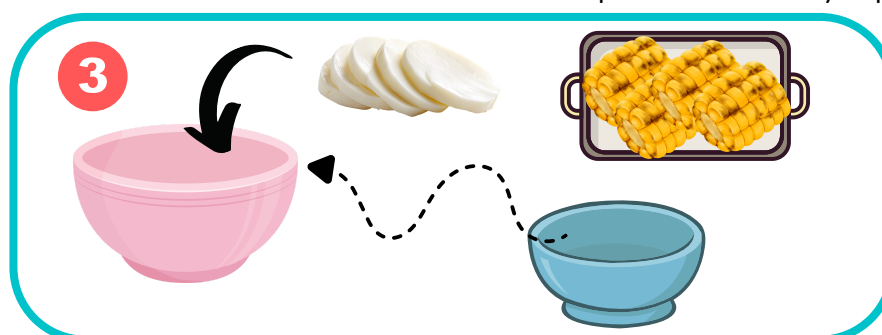
Vendaje:
Yogur griego, lima,
comino, pimentón
ahumado



Extiende el maíz en una bandeja para hornear y rocíelo con aceite. Hornee a 220 °C durante 15-20 minutos. Pique el pimienta y la cebolla morada y colóquelos en un tazón grande.



En un tazón pequeño, bate el yogur griego, el jugo de lima, la sal, el chile en polvo, el comino y el pimentón.



Pídele a un estudiante que agregue el queso y revuelva. Agrega el maíz frío al tazón de verduras. Vierte el aderezo sobre la mezcla de maíz y ¡a disfrutar!

TÉ CON LECHE Y AZÚCAR MORENO

	Porciones
Ingrediente	5
Bolsitas de té negro descafeinado	5
Leche	2 tazas
Agua	4 tazas
Para el jarabe:	
azúcar moreno	1/4 taza
Agua	3 cucharadas

Instrucciones:

1. Agregue las bolsitas de té al agua en una jarra de licuadora. Deje reposar el mayor tiempo posible, al menos 15 minutos.
2. Mezcla el azúcar moreno con agua para hacer un jarabe.
3. Retira las bolsitas de té de la jarra. Agrega la leche y el azúcar moreno y mezcla. ¡Sirvelo y disfrútalo!



¿SABÍAS?

El té originalmente se usaba solo como medicina. Tuvo que pasar casi 3.000 años para que se convirtiera en una bebida de consumo diario.

TÉ CON LECHE Y AZÚCAR MORENO

INGREDIENTES

Bolsitas de té negro
descafeinado
Leche
Azúcar moreno
Agua

1



Deja en remojo las bolsitas de té en 4 tazas de agua durante el mayor tiempo posible, al menos 15 minutos.

2



Mezcla el azúcar moreno con 3 cucharadas de agua para hacer un jarabe.

3



Retira las bolsitas de té, mezcla con el jarabe de azúcar moreno y la leche, sirve y ¡a disfrutar!

CAZUELA DE ENCHILADAS

	Porciones
Ingrediente	5
Salsa para enchiladas	1 lata
Tortillas	10
Pimiento morrón	1
Maíz enlatado	1 lata
Frijoles negros	1 lata
Queso mozzarella	1 1/4 taza

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 220 °C. Engrase o forre el molde para magdalenas.
2. Lava los pimientos y retira los tallos y las semillas. Corta el pimiento en dados.
3. Escurre y enjuaga las alubias.
4. Corta las tortillas en cuartos.
5. Añade una cucharada de salsa para enchiladas a cada molde para muffins.
6. Coloca un cuarto de tortilla encima de la salsa, luego agrega pimientos, maíz, frijoles y queso.
7. Coloca una cucharada de salsa en los moldes.
8. Coloca otro cuarto de tortilla encima de la salsa y espolvorea queso por encima.
9. Hornea durante 12-15 minutos. Vigila el horno, ya que los tiempos de cocción pueden variar. Deja enfriar y ¡a disfrutar!

PICO DE GALLO

	Porciones
Ingrediente	5
Dientes de ajo	2
Manojo de cilantro	1/2 manojo
Tomates grandes	3
Cebollas verdes	3/4 manojo
Sal	3/4 cucharadas
Tortillas de maíz	20
Aceite de oliva	1 cucharada

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 175 °C. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio y engrásela.
2. Comienza preparando los totopos. Corta las tortillas en cuartos y extiéndelas sobre una bandeja para hornear.
3. Rocía aceite de oliva sobre las patatas fritas, extendiéndolo con el dorso de una cuchara. Espolvorea sal sobre las patatas fritas.
4. Hornea las patatas fritas durante 15 minutos.
5. Mientras se hornean las papas fritas, pica finamente la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Recuerda que no se licuarán, así que si un trozo se desprende de una papa frita, ¡es demasiado grande!
6. Saca las patatas fritas del horno y déjalas enfriar. ¡Disfruta de las patatas fritas con pico de gallo!

¿SABÍAS?

La salsa para enchiladas le da sabor a todo el plato, aportándole especias y calidez. Además de pasta de tomate, suele contener chile en polvo, ajo y cebolla.



¿SABÍAS?

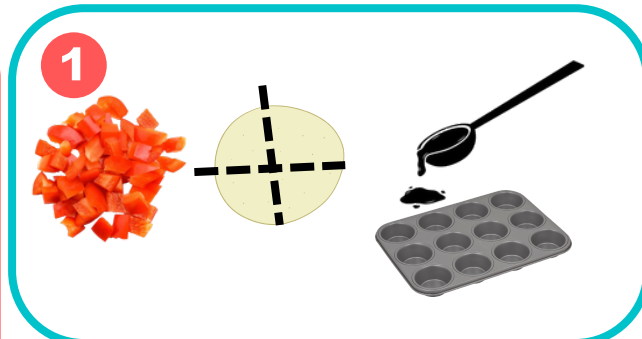
El nombre "pico de gallo" proviene de la forma en que originalmente se comía con las manos, pellizcando con el pulgar y el índice.

CAZUELA DE ENCHILADAS

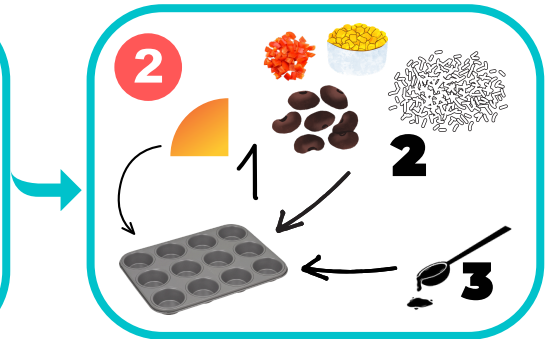
Precalienta el horno a 220 °C, lava los pimientos y escurre las judías antes de empezar.

INGREDIENTES

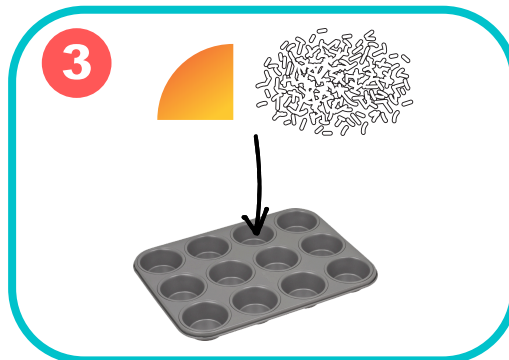
Salsa para enchiladas
Tortillas
Pimientos
Maíz enlatado
Frijoles negros
Queso mozzarella



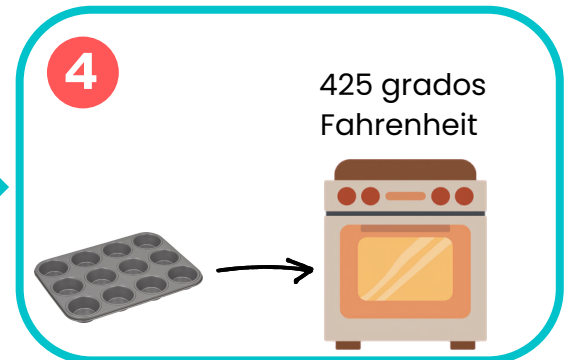
1 Corta los pimientos en dados y las tortillas en cuartos. Toma un molde para muffins y agrega una cucharadita de salsa para enchiladas.



2 Coloca un cuarto de tortilla sobre la salsa, luego pimientos, maíz, frijoles y queso. Pon otra cucharadita de salsa encima.



3 Añade otro cuarto de tortilla encima y espolvorea queso de nuevo.



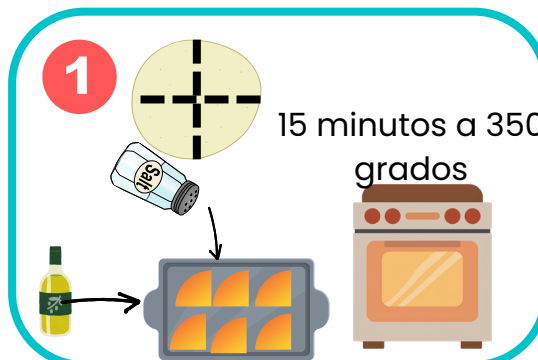
4 Colócalo en el horno a 425 grados durante 12-15 minutos. ¡Vigílalo porque podría quemarse!

PICO DE GALLO

Precalienta el horno a 350 grados y engrasa una bandeja para hornear con papel de aluminio (solo si vas a hacer chips).

INGREDIENTES

Ajo
Cilantro
Tomates
Cebolletas
Aceite de oliva
Tortillas (si las preparas tú mismo, pero también puedes comprarlas)



1 Si va a preparar chips: Corte las tortillas en cuartos y extiéndalas sobre la bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva, espolvoree con sal y hornee durante 15 minutos.



2 Corta las verduras en trozos pequeños, ¡asegurándote de que quepan en los totopos! Si preparaste algunos, sácalos del horno y disfruta del pico de gallo con ellos.

LIMONADA BRASILEÑA

	Porciones
Ingrediente	5
Limas frescas	9
leche condensada azucarada	1 taza
Azúcar	1 taza
Agua fría	12 tazas
Hielo (opcional)	1/4 taza

Instrucciones:

1. Lava las limas y córtalas en cuartos.
2. Recoge todas las limas y añádelas a una batidora.
3. Mide el azúcar y la leche condensada y añade una batidora.
4. Añade agua y hielo y licúa.



¿SABÍAS?

Las limas se hunden, mientras que los limones flotan.

LIMONADA BRASILEÑA

INGREDIENTES

Limas
 Leche condensada
 azucarada
 Azúcar
 Agua
 Hielo (opcional)



1
Corta las limas en cuartos y agrégalas a la licuadora con el azúcar y la leche condensada.



2
Añade agua y hielo (opcional) y licúa. ¡Sirve y disfruta!

PAN DE HIERBAS Y AJO

	Porciones
Ingrediente	5
Masa para panecillos preelaborada	1 lata
Manteca	1 taza
Queso mozzarella rallado	1 taza
Polvo de ajo	1 cucharada
Perejil	~2 cucharaditas
Spray de cocina	1-2 pulverizaciones
Aceite de oliva (si no se dispone de aceite en aerosol para cocinar)	1 cucharada

Preparación:

Precaliente el horno a 175 °C. Engrase ligeramente una bandeja para hornear o cúbrala con papel pergamino.

Instrucciones:

1. Pica finamente el ajo y resérvalo.
2. Separe los panecillos precocinados y divídalos en trozos más pequeños.
3. Derretir la mantequilla.
4. Mezcla la mantequilla, el perejil y el queso rallado en un bol.
5. Sumerge la masa en la mezcla de mantequilla y hierbas y colócalas en la bandeja para hornear.
6. Coloca los panecillos en la bandeja y vierte el resto de la mezcla por encima.
7. Hornea hasta que se dore (unos 15-20 minutos). Deja enfriar y ¡a disfrutar!



SALSA PESTO

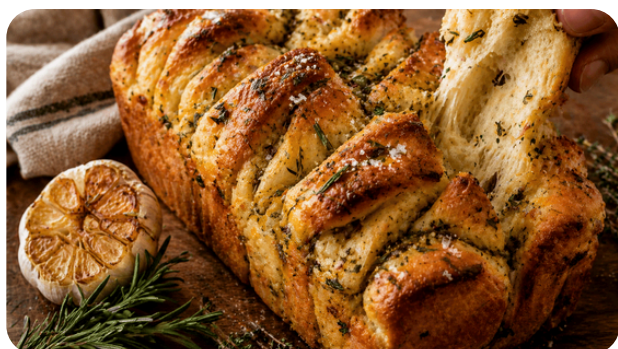
	Porciones
Ingrediente	5
Tomates	4
Polvo de ajo	1 cucharada
Albahaca fresca	1 paquete
Aceite de oliva	½ taza
Otros: Sal y pimienta al gusto	

Preparación:

Lava los tomates y separa la albahaca fresca.

Instrucciones:

1. Trocea los tomates, asegurándote de quitarles las semillas.
2. Mezclar con albahaca, aceite de oliva y ajo en polvo hasta que se combinen.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve con pan.



¿SABÍAS?

El pan se puede disfrutar con diversos ingredientes o salsas, ¡anímate a experimentar en el futuro!

¿SABÍAS?

Pesto significa literalmente "triturar", ¡ya que normalmente se prepara con un mortero y una mano de mortero!

PAN DE AJO Y HIERBAS

INGREDIENTES

Masa para panecillos
enlatada

Mantequilla

Ajo en polvo

Perejil

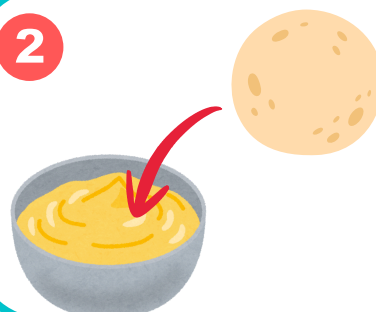
Queso rallado Aceite
en aerosol/aceite de
oliva

1



Derrite la mantequilla en un bol y luego mézclala con el ajo en polvo y el perejil.

2



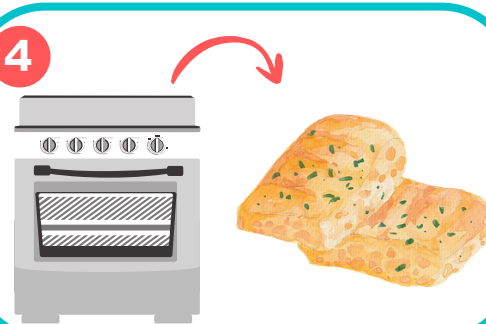
Abre la lata de panecillos y parte cada una por la mitad, luego sumérgelas en la mezcla de mantequilla.

3



Coloca los panecillos en la bandeja para hornear lo más juntas posible y luego espolvorea queso rallado por encima.

4



Hornee a 175 °C hasta que se dore (aproximadamente de 10 a 15 minutos), luego deje enfriar y sirva.

SALSA PESTO

INGREDIENTES

Tomates

Ajo en polvo,

Albahaca
fresca

Aceite de oliva

Sal y pimienta

1



Trocea los tomates y quítales las semillas. Mezcla con la albahaca, el ajo en polvo y el aceite de oliva hasta que se integren bien. Vierte la mezcla en un bol grande y sírvela con pan.

PONCHE DE ARÁNDANO Y NARANJA

	Porciones
Ingrediente	5
Jugo de arándano	1/2 taza
agua con gas	2 tazas
zumo de naranja	2 tazas
Naranja	1

Instrucciones:

1. Mezcla el jugo de arándano, el agua con gas y el jugo de naranja en un tazón grande.
2. Corta las naranjas en rodajas y agrégalas al ponchera. Mezcla.
3. ¡Sirve y disfruta!



¿SABÍAS?

¡Los arándanos rojos tienen cámaras de aire que les permiten flotar en el agua!

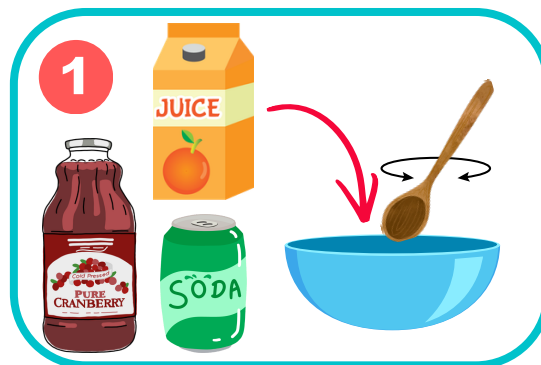
¿SABÍAS?

¡Existen más de 600 tipos diferentes de naranjas!

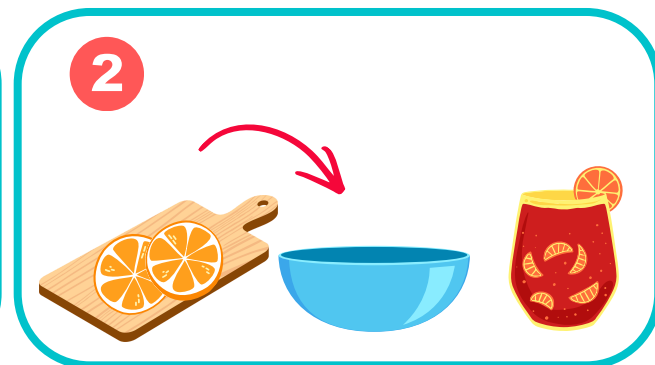
PONCHE DE ARÁNDANO Y NARANJA

INGREDIENTES

Jugo de arándano
Agua con gas
Jugo de naranja
Naranja



Mezcla el jugo de arándano, el agua con gas y el jugo de naranja en un recipiente grande para ponche.



Corta las naranjas en rodajas y añádelas al ponche. ¡Sirve y disfruta!

MAGDALENAS DE ZANAHORIA, MANZANA Y PASAS

	Porciones
Ingrediente	5
Harina multiusos	1 1/2 taza
Azúcar moreno	1/2 taza
Levadura en polvo	2 1/4 cucharaditas
Bicarbonato	1 1/2 cucharadita
Canela molida	1 1/2 cucharadita
Jengibre molido	1/4 cucharadita
Sal	1/2 cucharadita
Puré de manzana	1/2 taza
Aceite de oliva	6 cucharadas
Manzana	1
Extracto de vainilla	2 1/4 cucharaditas
Zanahorias ralladas	1 taza
Pasas	1/4 taza

Preparación:

Precaliente el horno a 200 °C. Forre los moldes de papel de aluminio con capacillos.

Instrucciones:

1. Mezcla las harinas, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, el jengibre y la sal en un tazón.
2. Corta las manzanas en trozos más pequeños para facilitar su procesamiento.
3. Coloca las manzanas en el procesador de alimentos y pulsa 6 veces.
4. Añade puré de manzana, aceite, manzana rallada y vainilla al bol original.
5. Triturar las zanahorias ralladas en un procesador de alimentos 4 veces.
6. Añade dos tazas de zanahorias y pasas al bol y remueve hasta que se mezclen bien.
7. Reparte la masa de manera uniforme entre los moldes de papel de aluminio.
8. Hornea durante 10 minutos, luego reduce la temperatura a 350 grados y hornea durante otros 10 minutos. Deja enfriar y ¡a disfrutar!



ROLLITOS DE VERDURAS ARCOÍRIS

	Porciones
Ingrediente	5
Pimientos morrones	2
Zanahorias	1 taza
Espinacas tiernas	1 taza
Una pequeña cabeza de repollo morado.	1/4
Queso crema	8 onzas
Tortillas pequeñas	10
Sal y pimienta	añadir al gusto

Preparación:

Lava las verduras y córtalas en trozos más pequeños para distribuirlas.

Instrucciones:

1. Triturar las zanahorias en el procesador de alimentos hasta que queden ralladas de forma irregular.
2. Corta los pimientos morrones en tiras largas.
3. Unta queso crema sobre las tortillas, casi hasta los bordes.
4. Coloca las verduras en filas sobre el queso crema.
5. Dobla las esquinas y enrolla cada tortilla. Si los extremos no se cierran bien, puedes añadir un poco más de queso crema.
6. ¡Córtalos transversalmente en forma de espiral y disfrútalos!

MAGDALENAS DE ZANAHORIA, MANZANA Y PASAS

INGREDIENTES

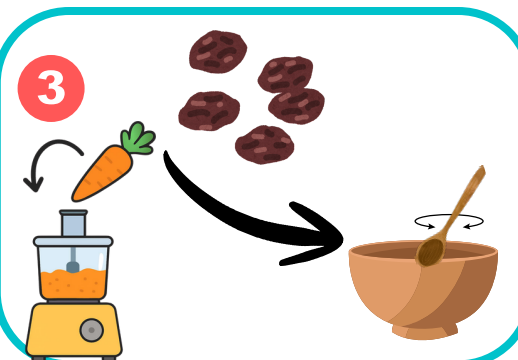
Harina de trigo
Azúcar moreno
Levadura en polvo
Bicarbonato de sodio
Canela molida
Jengibre molido Sal
Puré de manzana
Aceite de oliva
Manzanas
Extracto de vainilla
Zanahorias ralladas
Pasas



Mezcla la harina, el azúcar, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear, la canela, el jengibre y la sal en un tazón.

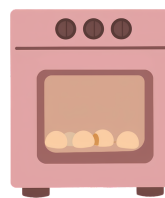


Tritura las manzanas en un procesador de alimentos y añade todos los ingredientes líquidos (manzanas, puré de manzana, extracto de vainilla y aceite de oliva) a la mezcla original.



Coloca las zanahorias ralladas en el procesador y tritúralas con pulsaciones cortas; luego, agrégalas junto con las pasas al tazón para mezclar.

4



Reparte la masa uniformemente en el molde para magdalenas forrado con papel. Hornea durante 10 minutos, reduce la temperatura a 175 °C y hornea durante otros 10 minutos.

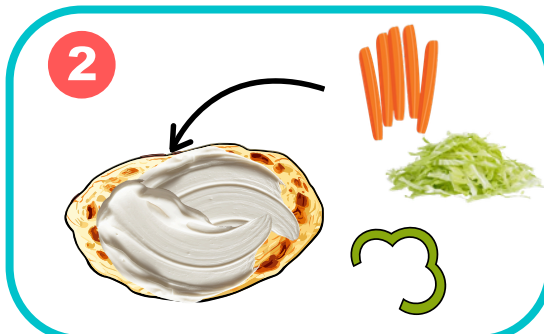
ROLLITOS DE VERDURAS ARCOÍRIS

INGREDIENTES

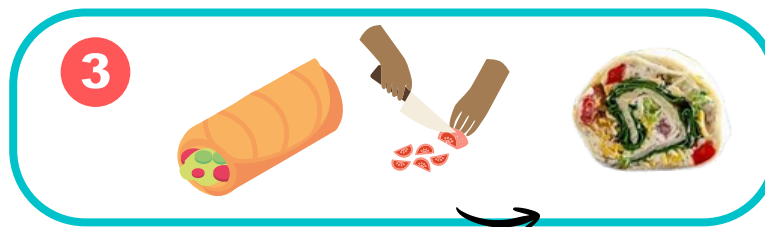
Pimientos morrones
Zanahorias
Espinacas
Col morada
Queso crema
Tortillas pequeñas
Sal
Pimienta



Tritura las zanahorias en el procesador de alimentos durante 2-3 segundos cada vez y corta los pimientos en tiras pequeñas.



Unta queso crema sobre la tortilla y coloca las verduras.



Después de estirar las tortillas, córtalas para hacer espirales.



¿SABÍAS?

¡La gente lleva
comiendo avena
desde hace casi
9.000 años!

PONCHE DE HUEVO CON LECHE DE AVENA

Ingrediente	Porciones: 5
Avena	1 taza
Leche condensada azucarada	½ taza
Agua fría	3 tazas
Canela	2 cucharaditas
Nuez moscada (opcional)	1 cucharadita
Extracto de vainilla	2 cucharaditas

Instrucciones:

1. Coloca la avena, el agua y la canela en una licuadora. Deja remojar y luego licúa hasta que se mezclen bien.
2. Deja reposar la mezcla hasta que los trozos grandes se depositen en el fondo. Vierte lentamente el líquido en un recipiente grande, dejando que los sólidos permanezcan en el fondo.
3. Mide y añade la nuez moscada, la vainilla y la leche condensada azucarada al bol y bate hasta que estén bien combinados.
4. ¡Sírvelo, espolvorea con canela y disfrútalo!

PONCHE DE HUEVO CON LECHE DE AVENA

INGREDIENTES

Avena Leche
condensada azucarada
Agua fría Canela Nuez
moscada Extracto de
vainilla

1



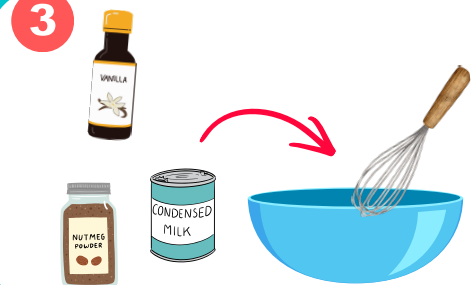
Agrega la avena, el agua y la canela a una licuadora. Deja remojar y luego licúa hasta que se combinen.

2



Deja reposar la mezcla y luego viértela lentamente en un tazón grande, procurando que los sólidos permanezcan en la licuadora.

3



Añade la nuez moscada, la vainilla y la leche condensada azucarada al bol y bate hasta que estén bien combinados.

4



Vierta en tazas, espolvoree con canela y ¡a disfrutar!



¡Gracias y feliz cocina!

